

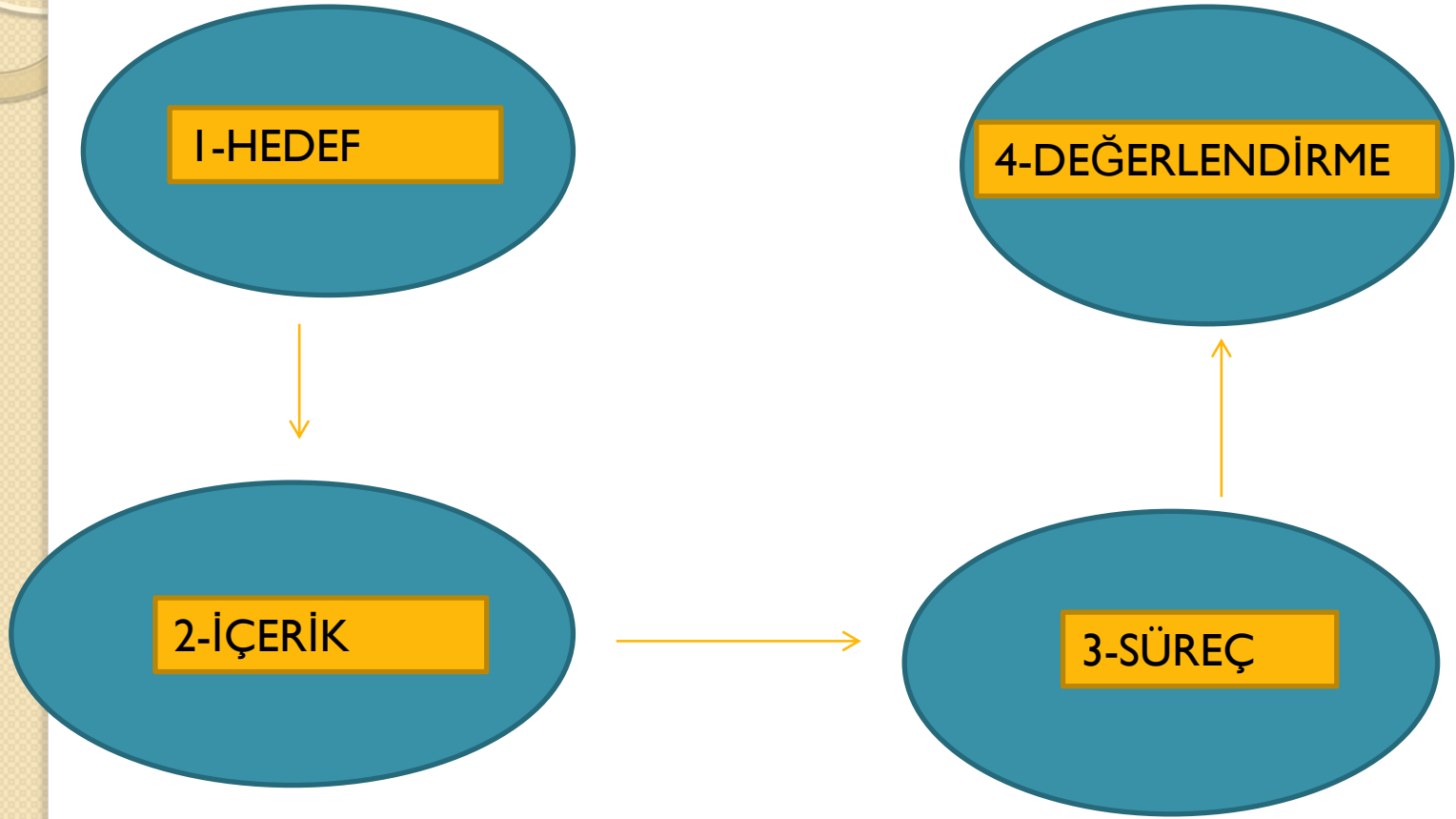
VERİMLİ DERS ÇALIŞMA

Ankara Atatürk Lisesi

Okul Rehberlik Servisi

BAŞLAMAK İÇİN MÜKEMMEL
OLMAK ZORUNDA DEĞİLSİN
FAKAT MÜKEMMEL OLMAK İÇİN
BAŞLAMAK ZORUNDASIN.
ZİG ZİGLAR

Herhangi bir programın dört temel ögesi vardır.Bunlar;



HEDEFLER
“NİÇİN?”

DEĞERLENDİRME
“NE KADAR?”

SORUSUNA CEVAP VERİR.

İÇERİK
“NE?”

SÜREÇ
“NASIL?”

Sınavlarda başarı sadece kendi hedeflerimizle ilgili değildir.

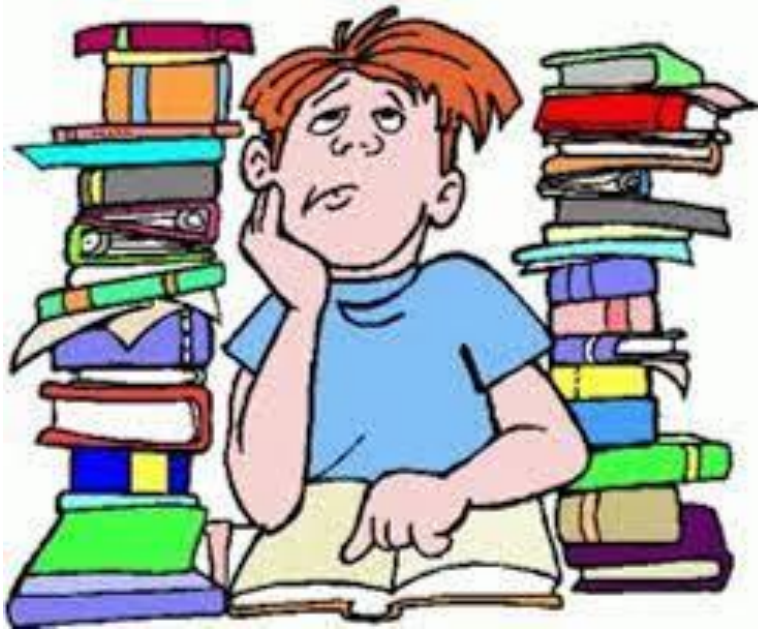
- ANNE-BABA BEKLENTİSİ
- ÖĞRETMENLERİMİZİN BEKLENTİSİ
- **DERSLERİMİZE ÇOK ÇALIŞIP BAŞARILI OLMAMIZDIR.**



BEKLENTİ BÖYLE OLUNCA
BAŞARISIZLIĞIN NEDENİ
“YETERİNCE ÇALIŞMAMAK”
OLARAK GÖRÜLMEKTEDİR.

OYSA İHTİYACIMIZ OLAN ŞEY

- “BİLİNÇSİZCE ÇOK ÇALIŞMAK” DEĞİL



- “VERİMLİ DERS ÇALIŞMA STRATEJİLERİ” Nİ İYİ BİLEREK VE BU STRATEJİLERDEN YARARLANARAK ETKİLİ ÇALIŐMAKTIR.

MOTIVASYON



**MOTİVASYON KONUSUNDAKİ
EN ÖNEMLİ ŞEY HEDEF
BELİRLEMEDİR. DAİMA BİR
HEDEFİN OLMALIDIR.**

Francie Larrieu Smith

İLGİLİ

ARZULU

MOTİVASYON

İSTEKLİ

O HALDE KOLAY ÖĞRENMEK
İSTİYORSAK DERSİ VE DERS
ÇALIŞMAYI SEVMEMEYE
ÇALIŞMAMIZ GEREKİR.

İSTEKLE VE SEVEREK ÇALIŞILAN
DERSLER ÇOK DAHA VERİMLİ
OLMAKTADIR.

KEYİF ALARAK ÇALIŞMAK İÇİN = HAYAL KURMAK

- HAYAL KURARAK MOTİVASYONUMUZU ARTTIRABİLİRİZ.

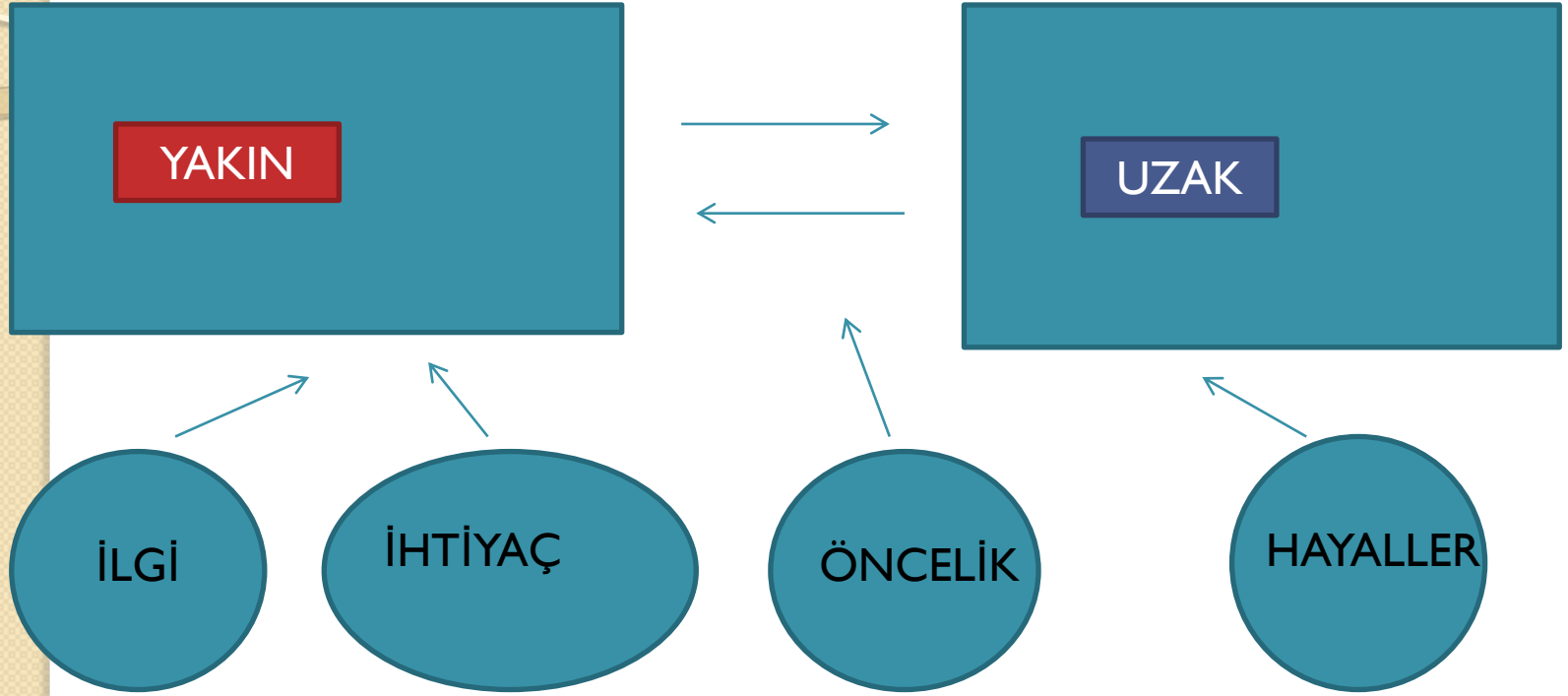


GÜZEL DOSTLUKLAR
SOSYAL FAALİYETLER
AMFİDE İŞLENEN EĞLENCİLİ DERSLER

DERS ÇALIŞMA STRATEJİLERİ

- Gireceğiniz sınavdaki dersleri ve konuları tanıyalım.
- Hedeflerimizi belirleyelim.
- Verimli ders çalışma stratejilerine göre plan yapalım ve uygulayalım.
- Öğrenme stratejilerini kullanalım ve geliştirelim.
- Sık sık kendimizi değerlendirelim.

Çalışmalar bir hedefe yönelik olursa sonuç verecektir.



“Hedefi olmayan gemiye hiçbir rüzgar yardım etmez”



1 AY?



1 YIL?



10 YIL?





“Hayal gücü bilgiden daha önemlidir.Çünkü bilgi sınırlıyken, hayal gücü tüm dünyayı kapsar.”

Albert Einstein

NEYİ

NİÇİN

NASIL

NE ZAMAN

NEREDE

NE KADAR

PLAN



PLAN NASIL OLMALI

- Öncelikle uygulanabilir olmalı
- Plan yapmış olmak için değil, planlı çalışmak için plan yapmalıyız.
- En zor dersleri en rahat anlayabileceğimiz saatlere yerleştirmeliyiz.
- Dersten önce hazırlık çalışmalarına yer vermeliyiz.

PLAN

- DERSİN İŞLENDİĞİ GÜN TEKRAR EDİLMESİ UNUTMA DÜZEYİNİ AZALTIR.
- İLK ÖĞRENİLEN BİR KONU O HAFTA İÇİNDE EN AZ İKİ KEZ TEKRAR EDİLMELİDİR.



DERS ÇALIŞIRKEN

- Konular alt başlıkları ile iyi öğrenilmelidir.
- Daha sonra o konu ile ilgili soru çözümü yapmalıdır.
- Tüm konular bittikten sonra o dersle ilgili sınav formatında soru çözebilir.
- Tüm dersler bittikten sonra sınav formatında soru çözebilir.

TEKRAR



TEKRARLARIN ÖNEMİ

- Öğrendiklerimizi çabuk unutabiliyoruz. Bu nedenle öğrendiklerimizi mutlaka tekrar etmeliyiz.
- Peki, nasıl çalışmalıyız?
 - 40 Dakika Çalışma
 - 10 Dakika Tekrar
 - 10 Dakika Ara

**Dinlenme aralığında beden gevşer,
zihin öğrendiklerini
sağlamlaştırır, unutmamanın önüne
geçilir, hatırlama kolaylaşır. Bu nedenle
soluksuz çalışarak ruhumuzu teslim
edercesine çok çalışmak yerine ara
verip dinlenerek verimli çalışmalıyız.**

NASIL TEKRAR ETMELİSİNİZ ?

- İLK TEKRAR: 30-40 dakikalık bir öğrenme seansı sonunda yapılmalı ve 10 dakika sürmelidir.
- İKİNCİ TEKRAR: İlk tekrarın yapıldığı günün akşamı uyumadan önce ve sabah kahvaltısı yapmadan önce yapılmalı.
- ÜÇÜNCÜ TEKRAR: Öğrenmeden sonraki birinci haftanın sonunda yapılır. Bu tekrar bilgilerin bir ay süreyle hatırlanmasını sağlar.
- DÖRDÜNCÜ TEKRAR: Öğrenmeden yaklaşık bir ay sonra yapılır. Bu tekrar bilginin çok daha uzun süre sağlıklı olarak hatırlanmasını sağlar.



SAYISAL DERSLER

- Dersi derste iyi dinleyelim.
- Konuyla ilgili formülleri çıkaralım,tanımları yazalım.
- Derste tuttuğumuz notları gözden geçirelim.
- Konu ile ilgili mutlaka soru çözelim.
- Yanlış çözdüğümüz sorularla ilgili konulara çalışalım.Ve gerekiyorsa lütfen yardım isteyin.

SÖZEL DERSLER

- Dersi derste iyi dinleyelim.
- Zihin haritaları,tablolar ve şemalar ile konuyu özetleyelim,notlar çıkaralım.
- Konu ile ilgili mutlaka soru çözelim.
- Yanlış yaptığımız sorularla ilgili konulara altını çizerek çalışalım.

TEKRAR NASIL YAPILIR?

Öğrenme Nedir?

- Öğrenme bilgi,tutum ve davranışlarımızdaki az çok kalıcı izli davranış değişikliğidir.
- Bu değişikliklerin hızlı ve kalıcı olması bizim kendi öğrenmelerimizi kendi öğrenme yeteneklerimize göre planlamamıza bağlıdır.
- **Bu nedenle önce kendimizi tanımalıyız.**

Kendimizi ve yeteneklerimizi keşfetmek için aşağıdaki soruları cevaplamalıyız:

Hangi öğrenme stilim daha gelişmiş?

Hangi yollarla daha kolay öğreniyorum.

Not tutarsam daha mı iyi öğrenirim?

Not tutsam daha mı iyi öğrenirim?

Not mu tutmalıyım, okuyup altını mı çizmeliyim?

Yeni öğrendiklerimle daha önceki öğrendiklerimi ilişkilendirmeli miyim?

Gruplandırmalar yapmak ve şemalar hazırlamak ne işime yarar?

İzleyerek mi - dinleyerek mi daha kolay öğreniyorum?

ÖĞRENMEDE STRATEJİ GELİŞTİRME

- Her birimiz farklı öğrenme şekillerine sahibiz.
- Aynı konuyu, bir öğrencinin öğrenme hızıyla, diğer öğrencinin öğrenme hızı aynı olmayabilir.
- Bu durumda , kendimizi tanımamız ve keşfetmemiz gerekir.
- Hangi yollarla, hangi hızda ve ne zaman öğrendiğimizi iyi bilmeli ve buna göre kendimize uygun bir öğrenme stratejisi benimsemeliyiz.

Öğrenme Stratejileri

Dikkat Stratejisi

Bilginin kısa süreli belleğe girdiği süreç

Tekrar Stratejisi

Zihinsel yinleme ve kalıcılığı sağlama

Gruplandırma Stratejisi

Anahtar sözcüklerle kategorilere, başlık ve alt başlıklara ayırarak öğrenme

Anlamlandırmayı Artıran Stratejiler

Ekleme

Bağlantılar, çağrışımlar, ilişkilendirmeler ve benzetmeler ile öğrenme

Örgütme

Gruplandırarak, sınıflayarak, sıraya koyarak, yeniden düzenleyerek, kavram haritaları, çizelge, tablo vb. görsellerle öğrenme

Yürütücü Biliş Stratejileri

Kendini denetleyerek ve kendi öğrenme özelliklerini belirleyerek öğrenme

Duyuşsal (Güdülenme) Stratejileri

Dikkati sürdürmek üzere istekli biçimde öğrenme

DİKKAT STRATEJİLERİ

- Çevreden gelen bilgilerin-uyaranların birey için gerekli olanlarının kısa süreli belleğe geçişini sağlayan en önemli süreç dikkattir.
- Bu nedenle öğretimde yerine getirilmesi gereken ilk işlev, öğrencinin dikkatini belirginleştirmek ve artırmaktır.
- Dikkati yönlentmede kullanılan stratejilerden biri, metinde yazıların altını çizmedir. Anahtar sözcüklerin ve temel düşüncelerin altının çizilmesi, öğrenciler tarafından yaygınlıkla kullanılmaktadır. Altını çizme, okunan metinde önemli düşüncelerle, önemli olmayanın ayırt edilmesini sağlar.
- Okunan metinde altını çizmenin temelde iki yararı vardır: Birincisi, anahtar sözcükleri, temel düşünceleri fiziksel olarak zihne yerleştirir. Böylece gözden geçirme ve anımsama hızlı ve etkili gerçekleşir.
- İkincisi, altı çizilerek seçme süreci, var olan bilgiye yeni bilginin birleştirilmesine yardım eder.

DİKKAT STRATEJİLERİ

- Dikkati çekmede kullanılan bir başka strateji de, metnin kenarına not almaktır.
- Metin kenarına not alma, öğrencinin tekrar etmesine, yeni bilgiye hazır olmasına ve kodlamasına yardımcı olur.
- Metin kenarına not alma, bilinmeyen sözcükleri yuvarlak içine alma, anlaşılmayan yerlere soru işareti gibi işaretler koyma, önemli düşünceleri gösteren işaretler ve açıklamalar, öğrencinin bu kısımlara dikkatini yoğunlaştırmasını sağlar.
- Dikkatin odaklaşmasında metindeki başlıklar, alt başlıklar, şekil, grafik, şema ve benzerleri etkili rol oynar. Dikkatini odaklaştıran öğrenci metni okumadan önce başlık ve tabloları, şemaları gözden geçirirse, zihninde ön bilgilenme ve hazır bulunuşluk gerçekleşmiş olur.
- Bunun için öğrencinin o günün derslerine akşamdan planlanan zamanda göz atarak, konu hakkında sorular oluşturarak, sayfanın yanına notlar alarak hazırlık yapması konuyu öğrenmesi ve bilginin uzun süreli belleğe aktarılmasını kolaylaştırır.

TEKRAR STRATEJİLERİ

- Kısa süreli bellekte bilgi belli bir süre ve sınırlılık içinde depolanabilmektedir. Bu süre ve sınırlılık ise tekrar ve gruplama stratejileri ile artırılabilir.
- Tekrar stratejileri, öğrenilen bir listeyi yinelemek ya da bir metni aynen tekrar etmek gibi bilginin uzun süreli belleğe daha uygun işlenmesine yardım eder.
- Ayrıca tekrar stratejileri ezberleme için de kullanılır. Bilginin, olduğu gibi tekrarlandığı basit tekrar, bilginin kısa süreli bellekte daha uzun süre kalmasını sağlar.
Bilginin uzun süreli bellekte depolanmasını sağlamak için, bilginin anlamlı kılınması, tekrar ile olanaklıdır.

TEKRAR STRATEJİLERİ

- Tekrar stratejisini kullanırken öğrenen kişi, olguları zihinsel ya da sesli yinelemeli, bir metni aynen kopya etmeli ya da önemli tümceleri tekrarlamalıdır.
- Öğrenilecek metin düz yazı türünde ise tekrar stratejileri, konuyu sesli olarak tekrarlama, yazıya aktarma, bazı bölümleri aynen alıntılama ve yazının önemli kısımlarının altını çizmeyi kapsamaktadır.

ANLAMLANDIRMAYI ARTIRAN STRATEJİLER

- Anlamlandırmayı artıran stratejiler bilginin aynen uzun süreli belleğe geçişinden çok anlamlı bir bütün olarak yerleşmesini sağlarlar.
- Yeni gelen bilgiye anlam verilebilmesi için öğrencinin, konu ile ilgili ön bilgileri olmalı ve yeni bilgiyi var olan bilgilerle ilişkilendirebilmesi gereklidir. Bu öğrenilebilen, kazanılabilen bir beceridir.
- Anlamlandırmayı artırmak için öğrencinin aşağıdaki önerilere uygun davranması gerekmektedir.
 - açıklama ve soru sorma,
 - ekleme – ilişkilendirme,
 - benzeştirme,
 - karşılaştırma,
 - gruplama, sıralama
 - öğrenilen konuyu şekil, grafik ve imgelerle yazıya dökme,
 - kendi kendine soru sorma,
 - bir başkasına anlatma, öğretme,

Ekleme stratejisi

- Ekleme stratejisi, var olan bilgi ile yeni bilgiler arasında ilişkiler kurulmasını sağlar.
- Bu süreçle yeni bilgi daha anlamlı hale gelecek, kodlama kolaylaşacak ve daha belirleyici olacaktır.
- Ekleme stratejileri, yeni bilginin kısa süreli bellekten uzun süreli belleğe, bilinenle yeni bilgi arasında ilişki kurularak ve birlik yaratarak geçişine yardımcı olur. Örneğin; bir telefon numarasını anlamlı bir tarihle, birisinin yaş günü ile ilişkilendirmek, telefon numarasını anlamlı hale getirecek ve uzun süreli bellekte kalma olasılığı artacaktır.
- Benzetimler, yeni bilginin daha önceden bilinen eski bilgi kullanılarak, somut olarak açıklanmasına yardımcı olur.
- Karşılaştırma kullanma da eklememeyi sağlayan bir başka yoldur. Karşılaştırmalar, düşünceler ya da özellikler arasında benzerlikleri ve ayrılıkları gösterir..

Örgütleme stratejileri

- Örgütleme stratejileri, eklemleme stratejileri gibi yeni materyallerin anlamlılığını artırır.
- Örgütleme stratejileri gruplama, terim ya da düşünceleri bir araya getirme, küçük alt parçalara bölmeyi içerebilir. Ayrıca önemli düşünceleri belirlemeyi ya da daha geniş bilgiden ana düşünceleri çıkarmayı da içerir.
- Örgütleme stratejisini kullanan kişi materyali yeniden yapılandırarak düzenleyecek ve kendisi için anlamlı hale getirecektir. Yeniden düzenlemede not alma, özetleme, çıkarımlar yapma gibi teknikler kullanılır.

Not alma

- Not alma; doğru olarak not alınırsa yeni bilgi, var olan bilgiye etkili bir biçimde ilişkilendirilir ve işlenmiş olarak bilginin düzenlenmesine yardımcı olur.
- Bununla beraber birçok öğrenci metnin altını çizmede olduğu gibi iyi not alamaz. Bazı öğrenciler öğretmenin söylediği her şeyi yazarlar. Bu tür öğrencilerin önemli düşünceleri bulmada ve amaca uygun tanımlamada güçlükleri vardır. Öğretmenin anlattığı her şeyi onun tümceleriyle yazmaya kalkan öğrenci, not almayı bilmiyordur.
- Ayrıca bir konuşmacı dakikada yaklaşık 125 sözcük kullanarak konuşur. Öğrenci kısaltarak yazmaya kalksa bile her söyleneni kaydetmesi olanaksızdır.
- Etkili not alma, bireyin kendi tümceleri ile ana düşünceleri saptaması, önemli düşünce ve noktaları özetlemesi, birleştirmesi ile sağlanabilir. Tüm derslerde, öğrenciler tartışılan ve sunulan bilgiyi tabloya etkin olarak işleyebilirler.
- Kavram haritaları da denilen bu yöntemle, yapı ve düzenleme sağlanır, önemli bilgi belirlenir, karşılaştırma kolaylaşır. Tablo, gelecek çalışmalar için de somut bir referans olarak, bilginin uzun süreli bellekte depolanmasında etkili bir model haline gelir.

Özetleme

- Özetleme, etkili bir öğrenme yoludur. Özetleme ile metnin anlaşılması ve anımsanması kolaylaşır.
- Özetleme, öğrenciyi birçok yönden destekler. Bunlar;
 - 1) anlamlı okuma,
 - 2) önemli düşünceleri belirleme,
 - 3) kendi tümceleri ile içeriği oluşturma
- Böylece öğrenen kişi, bu ilkeleri kullanarak bilgiyi yeniden örgütler ve anlamlı hale getirir. Ancak özetleme yapmayı öğrenmek, zaman alır ve uygulamayı gerektirir.
- Özetelemenin öğrenilmesinde şu basamakların izlenmesi gerekir.
 - 1. Metindeki önemsiz bilgiyi belirlemek ve çıkarmak,
 - 2. Metindeki ana düşünceyi belirlemek ve kendi sözcükleri ile anlatmak,
 - 3. Her paragraftaki ana düşünceyi belirlemek ve yeniden anlatmak,
 - 4. Metnin ana düşünceleri ile yardımcı düşüncelerini anlamını bozmadan kısa olarak bütünleştirmek.

Şemalaştırma (haritalama);

- Şemalaştırma (haritalama); düşünceler arası ilişkilerin görselleştirilmesidir. Metindeki önemli düşünceler birbirleri ile ilişkilendirilir.
- Öğrenciler kavramsal harita oluşturmada, mantıklı kalıplara düşünceleri sıralamayı ve her bir konuda belirlenen anahtar düşünceleri ilişkilendirmeyi öğrenirler.
- Bilgi şemaları kimi kez aşamalı bir biçimde kimi kez de nedensel ilişkileri gösteren biçimde düzenlenir.
- Bilginin şemalandırılması öğrencilere çok eğlenceli gelebilir. Bilginin görselleştirilmesi, öğrencilerin yeni materyali daha etkili öğrenmelerine ve düşünceler arası ilişkileri anlamalarına yardımcı olur.

DUYUŞSAL STRATEJİLER

- Öğrenciler kendi kendilerine öğrenirken uygun bilişsel stratejileri kullansalar bile kimi kez öğretim hedeflerine ulaşmada güçlüklerle karşılaşır. Bu güçlükler, duygusal etmenlerden kaynaklanabilir. Öğrenmede duygusal ya da güdüsel etmenlerden oluşan engelleri ortadan kaldırmak için kullanılan stratejiler duygusal stratejiler olarak adlandırılmaktadır.
- Duyuşsal alanda, dikkati toplama, yoğunlaşmayı sürdürmeyi, başarı kaygısı, güdülenme, stresle başa çıkma, zamanı etkili olarak kullanma konuları yer alır.
- Öğrencilerin, kendi kendilerine çalışırken, en yaygın sorunlarından biri, zihnin ya da ilginin başka yöne çekilmesidir. Dikkatin başka yöne yönelmesi genellikle çalışırken veya okurken, radyonun açılması, oda arkadaşının içeri girmesi gibi dışsal etmenlerden oluşur.
- Öğrenciler, öğrenmelerini en iyi destekleyen çevresel özellikleri belirleyip, düzenleyerek ruhsal yapılarını öğrenme için en uygun duruma getirebilirler. Örneğin; kütüphanede sessiz bir yer bulurlar, çalışma masasını düzenlerler. Tüm bu stratejiler dikkatte istenmeyen kesintileri en aza indirerek dikkati sürdürmede güdüsel koşulların artmasını sağlar.

DİKKAT

- Dikkatin dağılması kimi kez öğrenenden de kaynaklanır. "Bunu anlayamadım", "Bu projeyi yapma olasılığım zayıf" gibi kendi kendine olumsuz düşünme güdülenmeyi düşürerek dikkati azaltır.
- Öğrenme sorumluluğu yerleşmiş öğrenciler, öğrenilecek konunun kendilerine ne derece uygun olduğunu belirlemede oldukça beceriklidirler.
- Bu tür öğrenciler kendilerine şu soruları sorarlar;
- "Bu benim için önemli mi?",
- "Bunun benim için şimdi ve gelecekte değeri nedir?",
- "Bunu neden öğrenmem gerekir?".
- Bu soruları olumlu yanıtlama, ilgiyi sürdürmeye ve öğrenme coşkusuna yardımcı olur. Kendine güven, öğrenmede çaba harcama ve amaca ulaşmada bireyin inançlarında ortaya çıkar.
- Olumlu öz-konuşmalar, güvenin sağlanması ve sürmesinde etkili olabilir.
- Güveni olumsuz etkileyen etmenler ise test kaygısı, verilen görevi-ödevi iyi yapamama korkusu olabilir.

SONUÇ

- Öğrencilerin gerek okul yıllarında derslerde başarılı olmaları, gerekse iş yaşamında kendilerini geliştirebilmeleri için kendi kendilerine öğrenmeleri ve öğrenmelerini izleme yeterliği kazanmaları gerekmektedir.

UYKU

- Öğrenme üzerinde en az bozucu etki yapan etkinlik uykudur. Bu nedenle yatmadan önce 15-20 dakika özgün çalışılan konular tekrar edilir ve sabahleyin de bu konular 15-20 dakikalık bir süre tekrar edilirse; çalışılan konunun uzun süre hatırlanabilmesi için önemli bir avantaj sağlanmış olur.

UYKU

- Deli gibi ders çalışmayacağız, planlı ve periyodik aralıklarla mola vererek çalışacağız.
- Bunun yanında her gün mutlaka uyku için yeteri kadar zaman ayıralım.
- Uyku zamanı kişiden kişiye değişebilir.Genel olarak 6 saatten az 8 saatten fazla olmamalıdır.

YORGUNSAK VE ZİHİNİMİZ
DAĞINIKSA
ÖĞRENEMEYİZ.



NASIL ÇALIŞMALIYIZ?

- ARA VEREREK ÇALIŞMALI,
- YETERİNCE UYUYUP DİNLENMELİ,
- DENGELİ BESLENMELİYİZ,



TEKRARLARIMIZI VE ÇALIŞMALARIMIZI

- Sessiz bir ortamda,
- Düzenli bir masada(sadece çalışacağımız dersin kitabı,notları ve testleri olacak şekilde)
- Tüm ışıklardan uzak(tv,bilgisayar,cep telefonu,tablet) durmak **çalışma hızımızı arttırır.**

DERS DİNLERKEN

- Not tutma,
- Öğretmenin söylediği önemli noktaların altını çizme **hem öğrenmemize katkı sağlayacak hem de dikkatimizin artmasını sağlayacaktır.**



MERAK

- Merak konuya karşı ilgi uyandırır ve dikkatin konu üzerinde yoğunlaşmasını sağlar.
- YAPILAN ÇALIŞMA SEVİLMELİ, HİÇ DEĞİLSE SEVİLECEK YÖNLERİ ARANIP BULUNMALI.

'Uçamazsan koş, koşamazsan yürü,
yürüyemezsen sürün. Ama ne
yaparsan yap ilerlemek zorundasın.' -
Martin Luther King

