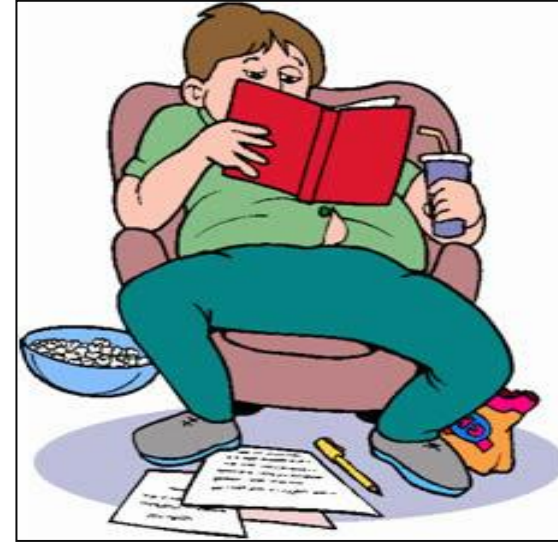


KISACA...

1. Haftalık, uygulanabilir, esnek planlar yap. Bitişte kendine bir ödül verebilirsin. Bu ödül bir TV programı seyretmek, bir arkadaşına telefon etmek, bir şeyler yemek vs. olabilir. **Keyif veren şeyleri çalışmaktan önce değil, sonra yap. Programının başarılı olmasındaki en önemli şeylerden biri de budur**
 2. Haftada bir günü boş bırakabilirsin. O gün aksayan, daha çok çalışmak istediğin veya plan dışı konuları alabilirsin ya da planı başarıyla uygulamışsan ödül olarak istediğin gibi bir gün geçirebilirsin.
 4. Her güne mutlaka okulda öğrendiklerini geliştirmek için günlük tekrar saati koy. Tekrar yapmak az çalışıp çok verim elde etmenin yollarından biridir. **Zira öğrenilenler en çok ilk sekiz saat içinde unutulur.**
 7. Hangi konuyu günün hangi saatlerinde ve kaç saat, ne kadar, hangi kaynaktan çalışacağını belirleyerek her güne bir veya iki konu yerleştir. Yapamayacağın kadar çok konuyu bir güne yükleme. Çalışman için minimum bir saat ver.Örneğin; günde bir, bir buçuk saat gibi. (Bu hiç çalışmayan biri için 30 dk. bile olabilir) Ancak zaman içinde bunu yavaş yavaş artırmaya çalış.
 9. Çalışmakta zorlandığın konuyu bir günde çalışmak yerine parçalara bölerek bir haftaya yayabilirsin. Ders çalışmaya da bu konudan başla. Çünkü daha sonra yorulup erteleyebilirsin. Unutma ki, sevmediğin bir yemeği doyduktan sonra yiyemezsin. Ama aç kamına bir kaşık yedikten sonra sevdiğin yemek yenilebilir. **ÇALIŞMAYA EN ZORLANDIĞIN DERSTEN BAŞLA.**
 10. Çalışma masanda dikkatini dağıtacak şeyler, karşı duvarda posterler olmasın.
 11. Çalışma masanda dersten başka bir şey yapma. Çağırıştırıcı etki yaratır. Hayal kurmak, bulmaca çözmek, TV seyretmek, yemek yemek vb. etkinliklerin çalışma aralarında başka bir yerde yap.
 12. Hayal kurduğunu fark ettiğinde çalışmanın sonuna ertele. Başaramazsan masandan kalkıp başka bir yerde hayalini kurunca tekrar dön.
 13. Müzik dinleyerek, TV karşısında çalışma. Aynı anda iki şey yapamazsın. Konsantrasyonunu sık sık dağıtacağından verimin düşer.
 14. Çalışmana, isteğine göre 30, 40, 50 dakikada bir 10'ar dakikalık aralar ver. .
 19. Hayat *amaçlarını gözden geçir*. Çalışmak istemediğinde örneğin; sevincini, iyi bir liseyi kazandığını öğrendiğin anı, başarılı bir çalışma hayatı vs. gözünün önüne getir.
- UNUTMAYIN! ÇALIŞMA ALIŞKANLIĞI BİR KEZ DENEMEYLE KAZANILAMAZ...**

VERİMLİ ÇALIŞMA YÖNTEMLERİ



“SÜREKLİ DEĞİL DOĞRU ÇALIŞARAK BAŞARMAK”

VELİLERİMİZE,

Okula başladığımız ilk andan itibaren herkesten: “başarılı olmak için çok çalışman gerek.” sözünü duyarız. Zamanla her öğrenci kendince bir yöntem geliştirir. Acaba bu yöntem her zaman başarıya götüren bir yöntem midir; yoksa çok çalışıyorum ama yapamıyorum diyen çocuklarımız da var mıdır? Araştırmalara göre çok çalışmak başarılı olmak değildir. Bazen çocuk ne yaparsa yapsın hangi yöntemi kullanırsa kullansın sürekli başarısızdır, her şeyi çabucak unuttur. Bunun birçok nedeni olabilir. Bu nedenler araştırılmalı ona göre önlemler alınmalıdır; ancak uygun şartlardaki her çocuk herhangi bir zeka problemi yoksa öğrenebilir. Peki çocuklarımızın başarısı için anne baba olarak siz ne yapabilirsiniz?

*Duygusal problemleri olan çocuk dersle ilgilenemez. Evde problemlerinizi varsa çözemeseniz de sorunu çocuktan mümkün olduğunca uzak tutun. Kişisel sorunları varsa çözmesine yardımcı olun; gerekirse okul rehber öğretmeninizden (psikolojik danışman) yardım alın. Çocuğunuz konusunda eşinizle ortak hareket edin. Biriniz onaylarken, diğeri kızarsa çocuk doğruyu bulamaz ve işine geldiği gibi davranır.

*Çocuğunuzun ders çalışmasını engellemeyin ve bölmeyin (yemek getirme, iş verme, vb.) Misafir varsa bile çocuğu müsait bir yere yönlendirin.

*Onun başaracağına inanın ve bunu ona hissettirin, zor olacağını bilseniz bile yanında olduğunuzu, onu hep sevdiğinizi gösterin.

*Onu olduğu gibi kabul edin ve kesinlikle başkalarıyla kıyaslamayın. “Beceriksiz, gerizekalı” gibi ifadelerden kaçının.

*Onun için uygun çalışma ortamı oluşturun; ayrı odası olmasa bile bir çalışma köşesi sağlayın.

*Çocuğunuzun kendi programını yapması en doğrusudur. Ancak öğrenci kendini kontrol edemiyorsa, birlikte bir program yapın, uymasını sağlayın. Sevdiği işleri çalışma sonrasına bırakın.

*Sürekli “çalış” gibi ifadeler kullanmayın; ancak en baştan koyduğunuz kurallar, sınırlarla çalışması gerektiğini fark ettirin; bunlara uymadığında ne olacağını söyleyin ve söylediğinizi yapın...(“Ancak 1 saat ders

çalıştıktan sonra tv. seyredebilirsin”, çalışmazsa: Çalışmadığın için tv seyredemeyeceksin, üzgünüm”. gibi...)

*Ona vakit ayırın ve iyi gözlemleyin. Çocuğunuz çok istekliyse, çalışıyor başarılı olamıyorsa veya çocuğunuzda ters giden birşey olduğunu düşünüyorsanız okulunuz rehberlik ve psikolojik danışma servisine başvurun.



ÇOCUĞUNUZU İYİ TANIYIN,
VARLIĞINIZI HİSSETTİRİN AMA BASKI YAPMAYIN!

1.KISIM

İSTEYİN, ÇALIŞMA ALIŞKANLIKLARINIZI TANIYIN VE ÇALIŞMA SÜRENİZİ BELİRLEYİN!

Çok çalışmak iyi öğrenmek değildir.Programsız çalışırsanız ne gün, ne yapacağınızı bilemezsiniz ve sınavlarınız gelip çattığında panik olur her şeyi ezberlemeye çalışırsınız ve hem bu sizi yorar hem kalıcı olarak öğrenemezsiniz, yani geçici bir başarı sağlasa bile bir süre sonra unutursunuz,ders çalışmak eziyete dönüşür, bu böyle sürer gider.Bundan kurtulmak istemez misiniz? Hem dinlenmeye hem çalışmaya vakit ayırmak güzel olmaz mı? HADİ DURMAYIN KALKIN VE HEMEN ÇALIŞMA PLANI YAPIN!

- Önce zamanınızı nasıl harcadığınızı boş zamanlarınızı ve bu zamanlarda ne yaptığınızı ve sonucunda ne olduğunu dikkatle izleyin, not alın; yani KENDİNİZE UZAKTAN BAKIN!
- Şimdiki adımınız aldığınız notları dikkate alarak hangi işe ne kadar zaman ayıracağınızı belirleyin ama kendinize de zaman ayırmayı unutmayın. KARARINIZI KENDİNİZ VERİN.
- Şimdi konuları planlayın. Ertesi günkü ders programı için ne kadar ödev, tekrar, sınav varsa planlayın. Ardarda aynı dersleri çalışmayın (Matematik çalıştıysanız, türkçe ve sonra fen çalışın);yani zihninizi yoracak iki ders arasına pratik bir ders koymanız sıkılmanızı engeller ve dinlenmenizi sağlar.
- Dikkat gerektiren, zorlandığınız dersleri akşam saatleri ilerlemeden veya kendinizi zinde hissettiğiniz, dikkatinizi toplayabileceğiniz zamanlarda yapın,yazılı ödevlerde hatalar gözle görüleceğinden düzeltmek kolaydır ileri saatlerde de yapılabilir.
- Planlarınızı haftalık yapın ve MUTLAKA DERSDIŞI UĞRAŞILARDA KOYUN. Herkesin dinlenmeye,eğlenmeye ihtiyacı vardır; programa bunu koymamak kendini kandırmaktır.Program da ödevin başlama ve bitiş tarihi yazılmalıdır.NEYİ, NE ZAMAN YAPACAĞINIZI BİLMEK

SİZİ İÇ SIKINTILARINDAN SUÇLULUK VE GÜVENSİZLİK DUYGULARINDAN KURTARIR.

- Programınızı zamanla size daha uygun ve belirgin hale getirin. SİZE YÜK DEĞİL YARDIMCI OLACAK, UYGULAYABİLECEĞİNİZ BİR PROGRAM YAPIN. Nasıl çalışıyorsunuz, sınav(yazılı) öncesi defalarca okuyarak mı? Ne kadar çalışıyorsunuz? Çalışırken sizi etkileyen etkenler oluyor mu? Çalışmaya oturduğunuzda hemen derse başlayabiliyor musunuz, neler oluyor? Sizi engelleyen bir şey oluyor mu? bunları not edin... Kendinizi gözlemleyin. Verimli ders çalışmanın ilk adımını plan hazırlayarak atınız.

GELECEKTE KENDİNİZİ NASIL GÖRMEK İSTERSİNİZ?

...

Neden olmasın???



KENDİNİZİ TANIYIN.NASIL DAHA İYİ ANLIYORSUNUZ, YAZARAK MI, GÖREREK Mİ, DİNLEYEREK Mİ? ONA GÖRE BİR YOL ÇİZİN.

2. KISIM

ÇALIŞMAYI ETKİLEYEN ÇEVRESEL ETKENLERİ KONTROL ALTINA ALIN!

Çalışmamızı etkileyen olumlu ve olumsuz etkiler vardır.

Olumlu etkenleri arttırarak ve çevreyi kontrol altına alarak başarılı olabilirsiniz. Örneğin lambanın ışığı sizin çalışmanızı engelliyorsa ayarlayabilirsiniz; ya da müziğin sesini kısarak çevreni çalışmaya uygun hale getirebilirsiniz.

***OLUMLU ETKENLERİN EN BAŞINDA İSTEKLİLİK GELİR.**

*Ne kadar, nasıl, ne zaman ve nerede çalışacağınızı bilmezseniz sürekli belirsizlik ve kararsızlık hissedersiniz, dersleri zamanında bitiremez, huzursuz olursunuz.

ARAŞTIRMALARA GÖRE BAŞARILI İNSANLARIN ORTAK ÖZELLİKLERİ:

- Derslere Her Gün Belli Zaman Ayırmaları,
- Tek Başına Çalışmaları,
- Bir Ödevi Bitirdikten Sonra Zevk Aldıkları Birşeyi Yaparak Kendilerini Ödüllendirmeleri,
- Bir Konuyu Bitirmeden Diğer konuya Geçmemeleri,
- Verilen Uzun Ödevleri Teslim Tarihinden Çok Önce Bölüm Bölüm Hazırlamaya Başlamaları,
- Her Hafta Spora Zaman Ayırmaları,
- Ders Çalışmaya Başarısız Öğrencilerden Daha Az Zaman Ayırmalarıdır.

EĞER BİR HEDEFİNİZ OLMASINA RAĞMEN MASAYA VEYA ÇALIŞMA KÖŞENİZE GEÇTİĞİNİZ HALDE BİR TÜRLÜ ÇALIŞMAYA BAŞLAYAMIYORSANIZ, UYKUNUZ GELİYORSA BİR SÜRE (en az 2 hafta) AYNI SAATTE DERS BAŞINA GEÇİN, ÇALIŞMA DAVRANIŞI YEMEK YEME GİBİDİR, HERGÜN BELLİ SAATTE YEMEK YEMEYE ALIŞAN KİŞİ O SAATTE ACIKMAYA BAŞLAR.ÇALIŞMA ORTAMINIZI DÜZENLEYİN.ÇALIŞTIĞINIZ YERDE DERS DIŞI ŞEYLERLE UĞRAŞMAYIN, HAYAL KURMAK, BİRŞEYLER YEMEK,VS.**MASADA SADECE DERS ÇALIŞIN; BAŞKA ŞEYLERLE**

İLGİLENECEĞİNİZDE, MASADAN KALKIN.ZİHNİNİZ BÖYLECE BİR SÜRE SONRA MASAYLA ÇALIŞMA ARASINDA BAĞI PEKİŞTİRECEKTİR.

***ÇALIŞMAYI İSTEMEDİĞİNİZ BİR DERS OLSA BİLE MASANIZA OTURUN VE BİR BAŞLANGIÇ YAPIN. DERS ÇALIŞMAK İÇİN İLHAM BEKLEMİYİN;ÇÜNKÜ ASLA GELMEZ!**



Eğer çok kısa süre(10 dk, 15 dk..) çalıştıktan sonra dikkatiniz dağılıyorsa, sıkılıyorsanız; kendinize kural ve ödül koyun. "Eğer 30 dakika sıkılmadan çalışabilirsem içerdekilerle 15 dk. sohbet edebilirim. Sıkılsam da sıkılmasam da masadan 30 dakikadan önce kalkmayacağım". DENEYİN!

ISOAT YÖNTEMİNİ BİLİYOR MUSUNUZ?

İzle,Sor, Oku,Anlat,Tekrarla Yöntemi okuduklarınızı anlamanız ve öğrenmeniz için bir yöntemdir.

1-İZLE: Göz Atma



Konuyu genel olarak gözden geçirin, başlıklara, alt başlıklara göz atarak ilişkileri anlamaya çalışın. Eğer varsa önce özet okuyun. KORKMAYIN EN FAZLA 4-5 DAKİKANIZI ALACAKTIR. Bu süre içinde 5 veya 7 önemli nokta aklınızda kalacaktır.

2-SOR: Soru Sorma



Başlıkları alt başlıkları soru haline çevirerek bir karta veya kağıda yazın. Her sorudan sonra cevap için boşluk bırakın.

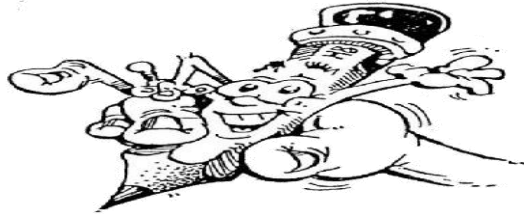
Soruları hazırlarken; “**Tanımlar** (Sifat nedir), **Benzerlik- ayrılıklar**, (... ve ... arasındaki benzerlikler nelerdir?) **Örnekler** (Karasal iklimi açıklayın ve bir örnek verin...) üzerinde özellikle durmanız gerekir.

3- OKU: Okuma ve İşaretleme



Soruların cevabını bulmak üzere okumaya başlayın. Okurken aynı zamanda yanındaki boşluğa ipucu olacak işaretler koyun. Örneğin: “ * , Önemli, Sorunun cevabı” gibi.. kendinizce kısaltma ve işaretler de belirleyebilirsiniz. Sorunun cevabını bulduğunuzda altını çizin ve cevap kısmına yazın. Cevapları uzun uzun yazmaya gerek yoktur. Önemli olan hatırlamanızı sağlayacak ana fikirlerin not edilmesidir. KONUNUN ÖNEMLİ NOKTALARINI İŞARETLEYİN. GENELLİKLE BİR KONUNUN ÖNEMLİ NOKTALARI DÖRT YERE TOPLANIR:

- *Paragrafın ilk cümlesi,
- *Grafikler, tablolar, vb.,
- *Anahtar kelimeler,(Özet olarak, Sonuç olarak, genellikle, vb.
- *Varsa bölüm özetleri.



4. ANLAT: Sesli Anlatım



Her bölüm okunduktan sonra soruların cevabını kendi kendinize anlatın. Sesli anlatım yaparak hem işiterek hem görerek daha etkili öğrenebilirsiniz. Önce soruları sorun, sonra cevabı anlatın. BU ADIM EN ÖNEMLİ ADIMDIR. BİLGİ HAFIZAYA ALINMAYA BAŞLAR.

5. TEKRARLA: Bütün Konunun Tekrarı



Cevapları tekrar edin. Her gün o günkü ders için yazılanları tekrar edin. Bu tekrarları aralıklı olarak yapın. *Sınavdan bir gün önce son tekrar yapılmalıdır.*

DERSE KATILIN, ÖĞRETMENİNİZE ANLAMADIĞINIZ YERLERİ SORUN, SORU SORMASANIZ BİLE BAŞINIZI SALLAYARAK, TEPKİ VEREREK ÖĞRETMENİNİZE DİNLEDİĞİNİZİ GÖSTERİN. ÖĞRETMENİN AĞZINDAN ÇIKAN HER KELİMEYİ DEĞİL; VURGULADIĞI, ÜZERİNDE DURDUĞU NOKTALARI NOT ALIN. NOT ALAN ÖĞRENCİNİN DİKKAT SÜRESİ, BAŞARI ŞANSI ARTAR, ZAMAN TASARRUFU SAĞLAR.