

KAZANKAYA MTAL
REHBERLİK SERVİSİ

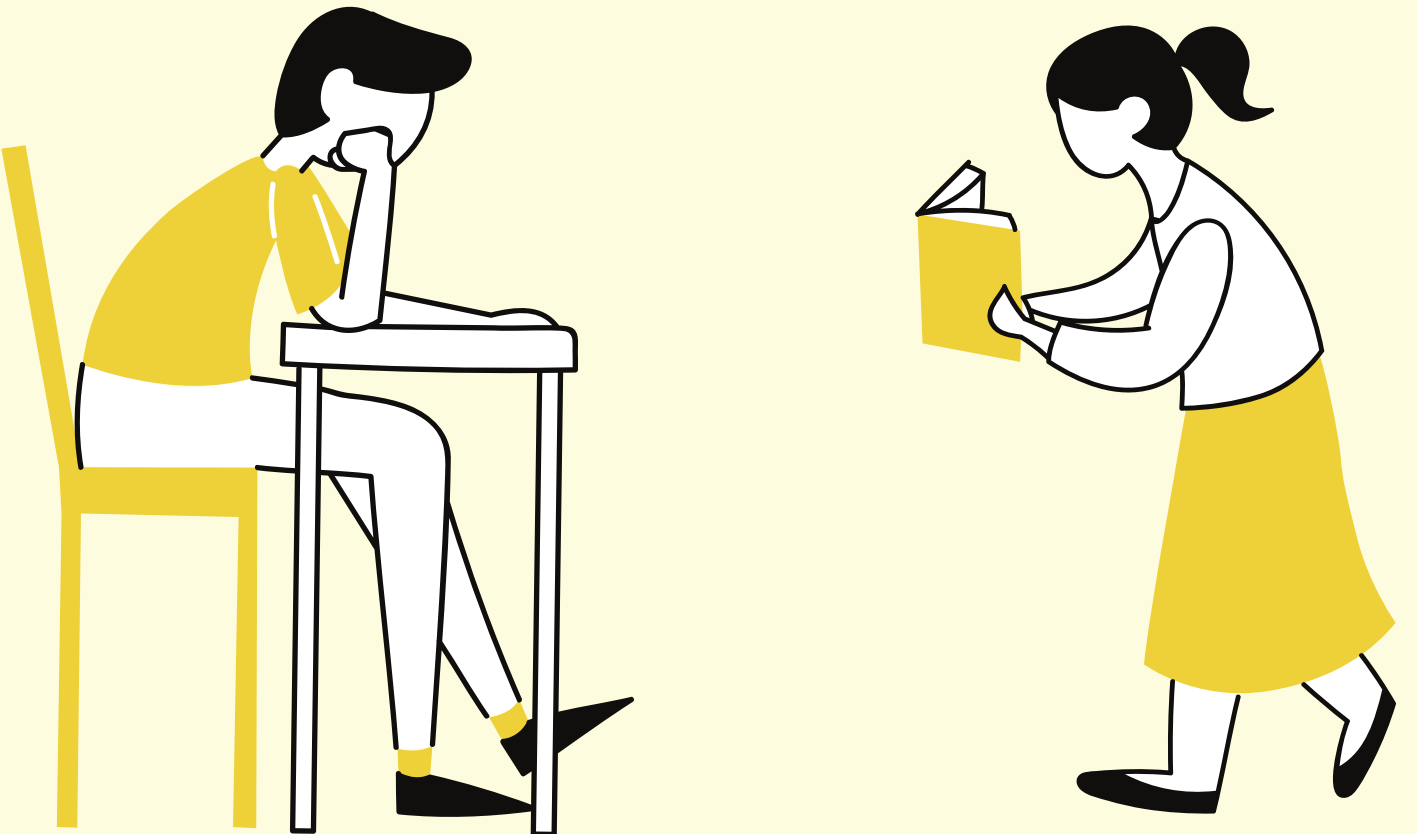


*Dersleri Verimli Çalışmak İsteyenler İçin
Rehber Kitapçık*

Psikolojik Danışman Rabia ERDOĞAN

Bu kitapçıkta neler bulacaksın?

- Hedef belirlemek neden önemli?
- Ders çalışma isteğimizi nasıl artırırız?
- Ders çalışmaya başlamadan önce neler yapmalıyız?
- Ders çalışma esnasında dikkat etmemiz gerekenler neler?
- Ders çalışma sonrasında yapmamız gerekenler neler?
- Zamanımızı en verimli şekilde nasıl kullanırız?



Hedef belirlemek neden önemli?

*Nereye gideceğini bilmiyorsan,
hangi yoldan gittiğinin hiçbir önemi yoktur.*

Olmak,yapmak,görmek,sahip olmak istediğin şeyler için hedeflerin olmalı.

Unutma ki; hedefler başlangıçlarına anlam katar.

Günlük yapılacaklar listesi hazırlaman ders çalışmaya başlamanı kolaylaştıracaktır.



Bir kış günü, bir köy okulunda öğrenciler derste iken yoğun kar yağışı okulun bahçesini bembeyaz örtmüştür.

Teneffüste öğretmen öğrencilere döner ve :

-Çocuklar haydi bir yarışma yapalım. Bu gördüğünüz karın üzerinde, bahçenin bir ucundan diğer ucuna kadar dümdüz, sağa sola sapmadan yürüeyebilen yarışmayı kazanacak. Kim en düz şekilde yürürse o kazanacak. Çocuklar başlarlar yürümeye. her biri en düzgün şekilde yürümek için çaba gösterirler. Yarışma biter. Öğretmen merdivenlere çıkar ve karın üzerindeki izlere bakar. Her öğrencinin bıraktığı ayak izlerinde az ya da çok sağa sola sapmalar vardır. Ancak bir öğrencinin bıraktığı iz ip tutulmuş gibi dümdüzdür. Bu öğrenci yarışmayı kazanır. Öğretmen bu öğrenciyi yanına çağırır ve sorar:

-Nasıl başardın oğlum, ne yaptın da bu kadar düz yürüeyibildin?

Öğrenci cevap verir:

-Armut ağacı sayesinde öğretmenim.

Öğretmen şaşırır.

-Ne alakası var oğlum armut ağacı ile senin dümdüz yürümen arasında.

Öğrenci cevap verir:

-Öğretmenim,siz yarışmayı başlatınca ben gözümü bahçenin diğer ucundaki armut ağacına diktim. Gözlerimi armut ağacından hiç ayırmadan yürüdüm. Sadece armut ağacına baktım.



Ulaşmak için kendine hedef olarak belirlediğin bir 'armut ağacın' varsa yolundan bir santim bile sapmadan ona ulaşabilirsin.

HAYDI BUGÜNÜN İŞLERİNİ HALLEDELİM!

GÜN:

BUGÜNÜN HEDEFLERİ VE FAALİYETLERİ

ZAMANLAMA:

06.30:.....
07.00:.....
07.30:.....
08.00:.....
08.30:.....
09.00:.....
09.30:.....
10.00:.....
10.30:.....
11.00:.....
11.30:.....
12.00:.....
12.30:.....
13.00:.....
13.30:.....
14.00:.....
14.30:.....
15.00:.....
15.30:.....
16.00:.....
16.30:.....
17.00:.....
17.30:.....
18.00:.....
18.30:.....
19.00:.....
19.30:.....
20.00:.....
20.30:.....
21.00:.....
21.30:.....
22.00:.....

ÖZLÜ
SÖZLER

NOTLAR

HAFTALIK PLANIM

ÇARŞAMBA

PERŞEMBE

PAZARTESİ

CUMA

SALI

Ders çalışma isteğini nasıl artırırđın?

Hayat, ondan istediđinizi verecektir.

Daha fazlasını değil !

Bir kađıt kalem al ve dűşün:

*İstediğin üniversite ve programı kazandığını gösteren sonuç belgesini ilk gördüğünde ne hissedersin tahmin et?

*Ders çalışmanın senin hayatına ne gibi faydaları olur?

*Hayal ettiğin hayatı yaşaman için ders çalışman gerekiyor mu ?

*En güçlü özelliđin/özelliklerin ne?

*Kendinde gurur duyduđun şey ne?

*Gelecekte kendini nerede görmek istiyorsun?

*İhtiyacın olan şey ne?

*Hayatta neyi hakediyorsun?

**Yapabileceđinizi düşünüyorsanız haklısınız,
yapamayacağınızı düşünüyorsanız yine haklısınız.**

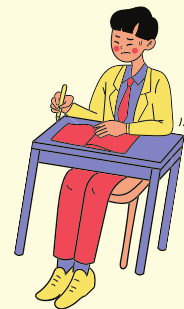
Henry Ford

Ders çalışmaya başlamadan önce neler yapmalıyız?

...

- Çalışma **planı** hazırla.
- Çalışma **yöntemini** seç.(Okuyarak-yazarak-dinleyerek-bireysel-grupla-haritadan/görselden faydalanarak...)
- alışacağın konu önceki đrendiklerinle bağlantılı ise ilk olarak önceki konuyu hatırla,eksiklerin varsa eksiklerini tamamla.
- Ders sırasında lazım olabilecek araç gereçleri hazır et.(Zaman kaybı ve dikkat dağınıklığını önler.)
- Televizyonu kapat,telefonunu sessize al ve çalışma masasından olabildiğince uzak tut.

** Okulda o günkü derslere **hazırlanarak** gelmelisin.



'Yöntem seç' derken ne demek istedik;



Değişik yöntem ve tekniklerle çalış:
OKU-ANLAT-YAZ-TARTIŞ



Her konu için farklı bir teknik kullanabileceğin gibi aynı konu için farklı teknikleri bir arada da kullanabilirsin.

Okuma, anlatma, not çıkarma, uygulama, tartışma, test çözme, test sorusu hazırlama gibi farklı çalışma türleri aktif çalışmanı sağlar.



" Okuduğun ne olursa olsun kendinle bir bağlantısını bul."

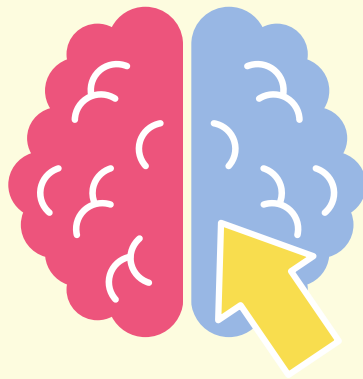


Ders çalışma esnasında dikkat etmemiz gerekenler neler?

- Okuduğun/dinlediğın dersin **ana fikrini** yakalamaya çalış.
- Dersleri **düzenli** takip et.
- Ders çalışma esnasında **not tut**. (Önemli gördüğün yerlerin altını çiz, kendi cümlelerinle defterine yaz.)
- Önceki öğrenmelerin ile yeni öğrendiklerin arasındaki benzerlik ve farklılıkları düşünerek ders çalış.

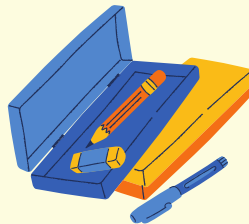
Bilgiyi öğrenmenin ve muhafaza etmeyi güçlendirmenin
beş yolunu paylaşalım:

1. Benzerlikleri bulmaya çalışmak
2. Farklılıkları bulmaya çalışmak
3. İlişkileri görmeye çalışmak
4. Tekrar etmek
5. Bilgiyi kullanmak



Ders çalışma sonrasında yapmamız gerekenler neler?

- Dersin başından kalkmadan önce çalıştığım konuyu tekrar gözden geçir.
- Çalıştığım konuyu belirli aralıklarla tekrar et.
- Konuyu bitirdikten sonra bol bol soru çöz.
- Çözemediğin sorularda ilgili konuyu tekrar çalışıp soruyu çözmeye çalış. Yine çözemersen öğretmeninden veya arkadaşlarından yardım al.
- Ders çalıştıktan sonra hemen TV, bilgisayar, tablet, telefon vs. ile uğraşma.
(Zihninin bilgileri hazmetmesi için zihnine süre tanı.)



Zamanını en verimli şekilde nasıl kullanırsın?



*Günlük yapacakların için planın olsun,yaz.

*Zaman tuzaklarını belirle.

(Rutinler, uzun süren telefon görüşmeleri,
erteleme, 'hayır'diyememe, sosyal medya...)

*Sana faydası olmayan etkinliklerle arana mesafe koy.

*Dinlenme,uyuma,eğlenme için zaman ayır.

***Erken uyan.**

*Boşa geçen zamanlarını fark etmen için kendini gözlemler ve o zamanları not al.

*Hayatta yapmak istediklerini listele. Bu listeyi önceliklerine göre sırala ve boşa geçen zamanlarında bu isteklerin için yapılması gerekenleri yap.



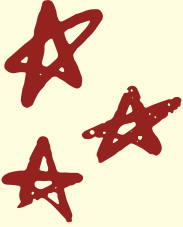
“Zamanlarını en kötü şekilde kullananlar,
zamanın kısalığından en çok şikayet edenlerdir.



*Çalışmak bizi şu üç beladan kurtarır:
Can sıkıntısı, kötü alışkanlıklar ve yoksulluk.*
Voltaire



*Yoksulun tek silahı çalışmaktır.
Tembellerin ise çalışma günü yarındır.*
Aziz Nesin



*Devler gibi eserler bırakmak için,
karıncalar gibi çalışmak gerekir.*
Necip Fazıl Kısakürek



Hazırlanmasında Hasan YILMAZ'ın
'GENÇLER Bu kitap sizin için'
kitabından faydalanılmıştır.