**Altıeylül Ortaokulu**

**Doğru Çalışma Alışkanlıkları**

# 1- HEDEF BELĠRLEMELĠYĠZ

Çalışmamızın yönünü belirlemek ve çalışma isteğimizi sürekli tutmak için yapmamız gereken en önemli şey, bizi ileride, mutlu

edecek yolu belirlemektir. Neye ulaşmak için çalıştığımızı bilmemiz gerekir. Yapacağınıza da inansanız yapamayacağınıza da inansanız, sonuçta haklı çıkarsınız.

‘Hedefimizi, hırsla, istekle, inançla kovalamalıyız.

Sadece ilgi duymamız yetmez.’ Henry Ford

‘İnançlı bir tek kişi, sadece ilgi duyan doksan dokuz kişiye bedeldir.’

J.S. Mill

# PLANLI VE PROGRAMLI ÇALIġMALIYIZ

Hedefimize ulaşmak için hangi dersleri, nasıl bir sıralama ile ne zaman ve ne kadar çalışmamız gerektiğini bilmeliyiz. Her gece 8 saat uyuyoruz yılda tam 120 gün

Günde 3 saat T.V seyrediyoruz yılda tam 45 gün

Yollarda harcanan 2 saat yılda tam 30 gün

Günde sadece 1/2 saat boş durmak yılda tam 15 gün

Her gün birinin bizi 5 dk. bekletmesi yılda ortalama 30 saat ediyor...

Yukarıdaki bilgiler basit matematik hesaplarla bulundu. Nasıl???Bu hesaba göre yılın 7 ayı, fazla kayda

değer olmayan faaliyetlerle geçiyor. Arta kalan zaman diliminde yapılan tek şey liseye hazırlık olmadığına göre (yemek,

sosyal faaliyetler, okul dersleri vs.) planlı çalışmaya ne kadar ihtiyacınızın olduğu ortada…

Planlı çalışmanın görünür bir ihtiyaç olmasının dışında başka yararları da var;

1. Hangi dersi çalışacağımıza karar verememekten dolayı zaman kaybetmemizi, kararsızlık içinde bir dersi bırakıp diğerine geçmemizi engeller.
2. Düzenli ve günü gününe çalışmak, sınav öncesi çalışma süresini azaltır. Sınav paniğini önler. Çalışma verimini yükseltir.
3. Her derse yeterince zaman ayırmak ve yeterince çalışmak, kişinin kendine olan güvenini artırır
4. Öğrenilecek malzemenin kısa bir zaman dilimine sıkıştırılması yerine, uzun zamana yayılarak daha etkili ve kalıcı olmasını sağlar.
5. Planlı ders çalışma; ailemizle aramızda ders çalışma konusunda çıkabilecek çatışmaları önler.
6. Sağlıklı ve bilinçli plan yapmamız, kendimizi derse çok daha kolay vermemizi sağlar.
7. Her işe daha rahat zaman ayırmamızı, huzurlu olmamızı sağlar.

Yaptığımız planın tüm bunları sağlaması için dikkat etmemiz gereken bazı noktalar var;

1. Derslerin dağılımını dengeli yapmalıyız. Kolay gelen derslere ağırlık vererek, çalışılması

gereken zor dersleri ihmal etmemeliyiz.

Sözel hazırlanan öğrencilerin matematik ve geometriyi ihmal etmeleri gibi) Bu durum bizi planlı çalışsak dahi hedefimizden uzaklaştırır.

1. Ara vermeden uzun süreli çalışma da, sık aralıklarla, uzun dinlenmeli kısa çalışma da verimsiz olur. En ideali 40-50 dak.

çalışmak, 10 dk. tekrar yapmak ardından 5-10 dk. dinlenmektir. Ortalama 1 saat, aynı okul programı gibi, 1 ders saati

olarak düşünülebilir(birim süre). Farklı derse geçerken verilen dinlenme süresi biraz uzatılabilir.

1. Derslere vereceğimiz çalışma sürelerini, dersin özelliğine ve bizim o dersteki başarımıza göre ayarlamamız gerekir.
2. Aynı tür dersleri, ard arda yerleştirmemeliyiz. Bir dersten diğerine geçerken, mutlaka dersin türü değişmeli. Böylelikle daha az yorulur, çalışarak da dinlenebiliriz.

**5)**Ders türlerini değiştirirken bize göre kolay olan derslerin, değişik türde de olsa, art arda gelmemesine dikkat etmeliyiz.

Kolay bir ders zor bir ders, zor bir dersi kolay bir ders izlemeli.

1. Zor dersleri en verimli çalışacağımız saatlere yerleştirmeliyiz. Bu saatler kişiden kişiye farklılık gösterebilir.
2. İlk çalışacağımız saate sevdiğimiz bir dersi koymamız, derse kendimizi kolay vermemize yardımcı olur.
3. Planımızda, derslerimizi mümkün olduğunca günün aynı saatlerine koymamız, o saatlerde derse daha kolay konsantre olmamızı sağlar.

**2-**Yemeklerden hemen sonra çalışmaya başlanmamalı. Yaklaşık 30 dak. sonra derse başlamak daha yararlı olacaktır.

1. Planımızda ders saatleri ve ders dışı etkinlikleri birbirinden ayırmamız ve ders dışı faaliyetlere de az da olsa ödül

mahiyetinde yer vermemiz, onların çalışırken aklımıza takılmasını önler.

1. Planlarımız düzenli tekrarı mutlaka içermeli. Bilmeliyiz ki öğrendiklerimizin % 40'ını ilk 20 dakikada, % 55'ini 1 saate, % 65'ini 9 saatte, % 80'ini 24' saatte unuturuz.

Günlük aktivitelerimiz arasında bazen kontrol altına alamadığımız durumlarla karşılaşabileceğimiz dikkate alınmalı.

Programımızda böylesi durumlar için esneklik bulunmalıdır.

En sağlıklı program haftalık hazırlanandır. Her programın bitiminde ne kadar verimli geçtiği, amaca ne kadar hizmet ettiği değerlendirilmelidir.

Programlı çalışma hedefi bulmada bir pusuladır...

Çalışma programının bir gününde;

O gün öğrenilen konuların tekrarı, ilgili testlerin çözümü

Bir gün sonra işlenecek konunun ön hazırlığı bulunmalıdır.

Programın bitiş gününde, o programla çalışılan konuların tekrarı olmalıdır. Üzerinde takıldığımız, çözümünü sonradan

öğrendiğimiz soruların tekrar çözümü olmalıdır. Böylece bir haftanın kritiği yapılmış olur.

Dördüncü haftanın bitiminde aynı süreç aylık olarak yapılmalıdır. Bu durumda öğrenci kendindeki gelişmeyi ya da dersten

kopmayı haftalık ve aylık olarak görmüş olur. Eksiklerini giderme fırsatı bulur.

Planınızı Uygulamakta Güçlük Çekiyorsanız;

Her şey mükemmel olsun diye uğraşırken mi, uygulamada güçlük çekiyorsunuz? Hata yapmaktan korkmayın. Hiç bir şeyin yapılmadığı yerde hata da olmaz.

T. Edison için öğretmeni; " Zekası yeterli değil. Okula devam etmesinin bir yararı olacağını sanmıyorum"

A. Einstein içinde öğretmeni; "Çok başarısız bir öğrenci. Zeka düzeyi düşük. Arkadaşlık ilişkileri zayıf, hep hayal kuruyor.

Ayrıca sınıfta huzursuzluk yaratıyor. Kanımca okuldan alınması herkes için iyi olacaktır." demişti.

Eski bir Çin atasözü der ki;

‘’Fakir bir adama balık verirsen, o gün için doyar. Ona balık tutmayı öğretirsen, her gün doyar."

!Soru çözmeyi öğrenin...!

# DERS ÇALIġMA SIRASINDA DĠKKAT EDĠLECEK HUSUSLAR

Biz insanlar,

1. tad alarak

1.5 dokunarak,

% 3.5 koklayarak, % 11 işiterek,

% 83 görerek öğreniriz,

Yine biz insanlar,

Okuduklarımızda % 10, İşittiklerimizde % 20, gördüklerimizde % 30, hem görüp hem işittiklerimizde % 50 söylediklerimizde % 80,

davranışlarımız doğrultusunda (deneyip) söylediklerimizde % 90 hatırlama oranı gerçekleştirebiliriz. Dolayısıyla öğrenme

sürecinde ne kadar çok duyumuzu kullanırsak, öğrenme ve hatırlama becerimiz o kadar artar.

Çalışırken önemli fikir, kavram, formül vb. şeylerin altını çizmek öğrenmeyi kolaylaştırır. Hatta çizme sırasında renkli

kalemler kullanmak, önem derecesine göre renkleri kodlamak hatırlamaya büyük yarar sağlar.

Hem çalışırken hem de dersi dinlerken not almak, uyanık kalmayı, aktif katılımı sağlar, unutmayı azaltır

Problem çözerken, çözüme ulaşıncaya kadar uğraşmak en uygun davranıştır. Buna rağmen çözülemeyen sorular ihmal edilmemeli, mutlaka çözümü öğrenilmelidir.

Konular: ( özellikle de sözel dersler) BÜTÜN - PARÇA - BÜTÜN) yöntemiyle öğrenilmeli (bu işlem sırasında kendi ifadenizle özetler çıkarmalı) en sonunda konu bütün olarak zihne yerleştirilmelidir.

Somut şeyler, soyut olanlardan daha kolay öğrenilir. Kavramları, fikirleri örnekleyerek, formülleri de soru çözerek somutlaştırın.

Her yerde kolayca kullanabileceğiniz kartlara derslerin kısa özetlerini hazırlayın, formüller yazın. Bunlarla boş kaldığınız her

ortamda, ( Otobüste, durakta, yemek yerken v.b) tekrar yapabilirsiniz. Bu kartları, ayna, kapı, dolap kapağı gibi her an

karşınıza çıkacak yerlere asarak, öğrendiklerinizi farkında olmadan pekiştirebilirsiniz.

Çalışmalarınızın sonunda kendinizi değerlendirin. Özellikle deneme sınavlarında boş bıraktığınız, yanlış yaptığınız sorular üzerinde durarak, bu konulara tekrar çalışın.

Öğrenmek, anlamak demektir. Öğrenilen bilgileri nerede ve nasıl uygulayabileceğinizi kendinize sorun (Gideceği adres belli olsun). Farklı kaynaklardan yararlanın, değişik tipte sorular çözün.

Zorlandığınız derse küsmeyin. Küstüğünüz dersin içinde mutlaka kolay anlayabileceğiniz konular bulunmaktadır. Tüm konuları

öğrenmeye çalışarak, güveninizi yitirip dersten uzaklaşmak yerine, anlayabildiğiniz konulara çalışıp ilgili soruları kaçırmayarak, sınavda şansınızı arttırabilirsiniz.

Hedefinizi düşünün, çalışmak için iyi bir nedeniniz var. Karşılaştığınız zorlukları tek tek ortadan kaldırmanız, hepsiyle birden

uğraşmaktan daha kolaydır. **Siz baĢlayın bir kere, gerisi kendiliğinden gelecektir.**

# BEDENSEL EGZERSĠZLERĠN ÖĞRENME ÜZERĠNDEKĠ ETKĠSĠ

Düzenli yapılan egzersizin öğrenme üzerinde çok olumlu etkiler yaptığı araştırmalar sonucunda kanıtlanmıştır.

Bu etkileri şöyle sıralayabiliriz:

1. Kas gevşemesi
2. Zihinsel gevşeme
3. Yapılan işte etkinliğin artması.
4. Enerjide artış.
5. Duygusal boşalma ve rahatlık.
6. Daha iyi uyku.
7. Öz güven artışı
8. Endişelerde azalma.
9. Daha iyi sağlık.
10. Kalp hastalığı riskinin azalması.
11. Bel ve sırt ağrılarından korunma.

Gerginlik damarlarda daralmaya yol açar. Hücrelerin kanla beslenmesi zorlaşır. Gerginlik sırasında vücut fazla miktarda

adrenalin salgılar. Bu da öğrenme için gerekli protein zincirinin kurulmasını güçleştirir.

Düzenli fizik egzersizi, adrenalinin kullanılarak kaygının azalmasına ve rahatlamaya sebep olur.

Ayrıca egzersiz sonucu vücutta seratonin maddesi salgılanır. Bu madde kişide huzur, rahatlama sağlar

Sınav maratonunda stres, kaygı ve endişelerden kurtulmaya yardımcı olması için her sabah 10-15 dk. egzersiz yapmak

yararlıdır. Ancak aşırıya kaçmamak, vücudu alışkın olmadığı şekilde birden zorlamamak gerekir. Egzersiz sonrası kişi kendini

huzurlu ve dinlenmiş hissetmelidir. Yorgun hissediyorsa bu bir yanlışlığın belirtisidir.

# YAPILMASI GEREKEN TEKRARLAR

‘’Bellek para cüzdanına benzer.

Tıka basa doldurulursa kapatılmaz ve her şey dışarı dökülür."

Thomas Fuller

Belleğimizi kullanmanın, yani hatırlamanın en önemli unsuru tekrardır.

Ancak tekrarların aralıklarla yapılması gerekir. Üst üste asla değil. Arşivde çalışan bir memur düşünün. Önüne aralıksız malzeme yığarsanız, eli ayağına dolaşır. Neyi nereye koyacağını şaşırır. Bu yüzden tekrarlarımızı bir düzen içinde yapmalıyız.Tekrarlarınızı düşünerek ve anlayarak yapmanız temel prensip olmalıdır. Mekanik tekrarlar sadece zaman kaybettirir.Çalıştığınız dersi değiştirirken çalışılan bölümün mutlaka kısa bir tekrarını yapın ki bilgiler yerleşsin.

Aynı şekilde her birim sürenin (40-50 dk. çalışma, 5- 10 dk. dinlenme) bitiminde çalışılan bilgiyi tekrar ederek ara verin.

Öğrenilenlerin üzerinde en az bozucu etkiyi uyku yapar. Zihin, hafıza, uyku sırasında da çalışır. Edindiği bilgileri derleyip düzenler. Bu yüzden yatmadan önce yeni öğrenilen bilgilerin 15- 20 dk. tekrarı ve bunu uyandıktan sonra yine 15-20 dk.tekrarın izlemesi hatırlamayı uzun süre mümkün kılar.

Ayrıca programa bağlı olarak haftalık ve aylık tekrarlar yapılmalıdır.

Yapılan araştırmalara göre öğrenme anından itibaren geçen zaman uzadıkça hatırlama oranının arttığı tespit edilmiştir. Buna

geri hatırlama deniyor. Dolayısıyla çalışma anından sonraki ilk saatlerde hatırlamanın düşük olması sizi korkutmasın.

"Çalışıyorum, çalışıyorum ama sanki hiçbir şey bilmiyorum." deyip üzülmeyin. Etkili bir hatırlama için okuduğunuz metni yüksek sesle okuyarak görsel alana, işitmeyi de ekleyin. Ayrıca çalışma esnasında öğrendiklerinizi metne bakmadan kendi kendinize yüksek sesle tekrar edin . Hem hafızanızı uyarır,hem de nerede zayıf olduğunuzu fark edersiniz.

# ÇALIġMA ORTAMI NASIL OLMALI

Eğer kendinize ait bir oda yoksa, çalışma köşesi hazırlanmalı. Her seferinde farklı yerde çalışmak verimli olmaz. Hep aynı yerde

çalışmak, çalışacağınız yere geldiğinizde kendinizi derse hazır hissetmenizi sağlar. Çalıştığınız yerde çalışma ile ilgili bir sembol mutlaka olsun.Örneğin mutfak masasında çalışan bir öğrenci, çalışmaya başlarken masanın örtüsünü değiştirebilir.Bu onu motive eder. Mutlaka masada çalışmalı. Uzanarak yatarak çalışılmaz. Masada dik bir şekilde oturmalı. Farklı pozisyonlarda oturmak özellikle uzanarak çalışmak bir süre sonra kanımıza uyku hormonunun salgılanmasına yol açar.Çalışma masası ders dışı faaliyetler için kullanılmamalı. Pekçok şeyi aynı yerde, aynı masa da yapmak bir süre sonra bıkkınlık yaratır.(yemek, resim yapmak v.b)Çalışma için gerekli tüm malzemeler masada ulaşılabilir mesafede hazır olmalı. Materyal ( sözlük, test v.b.) aramak için kalkmak geri dönmeme tehlikesi yaratır. Çalışma masasının her çalışmadan sonra düzenlenmesi bir sonraki çalışmaya başlamayı kolaylaştırır.

Çalışma ortamında poster, afiş vb. dikkati dağıtıcı ya da sizi hayal kurmaya yönlendirici şeyler olmamalı. Çalışma ortamı sessiz olmalı. Müzikle ya da tv. izlerken ders çalışılmaz. Zihin bazen müziğe bazen derse yoğunlaştığı için bölünmeler olur.Ayrıca derse yoğunlaşınca müziği duymamak için farkında olmadan çaba sarf edilir.Bu da yorulmayı kolaylaştırır.Son olarak çalışma ortamı iyice havalandırılmış yeteri kadar ısıtılmış ve aydınlatılmış olmalıdır.

# DĠKKATĠ YOĞUNLAġTIRMAK

Öğrendiğimiz bir konuyu, 12- 13 ay sonra hangi oranda hatırlayacağımız, konuyu çalışırken ne kadar konsantre olabildiğimize bağlıdır.Her şeyden önce motivasyonumuzun tam olması için amacımızın belirlenmiş olması gerekir. Bu konuyu çalışmakla neyi

amaçlıyoruz. Kaç sorunun cevabını cebimizde hissetmemize yarar. Bunu bilmek motivasyonumuza doping etkisi yapar.Konsantre olabilmek için kararlılık da çok önemlidir. Kararlılık işe tüm ilgimizi yönlendirir.

Bu da çok geçmeden konsantrasyonu alışkanlık haline getirir. Konsantrasyonumuzu yüksek tutmak için çalışmalarımıza çeşitlilik getirmeliyiz. Rutin çalışmalarla dikkati yoğun tutmak imkansız denecek kadar güçtür.Monotonluktan kurtulmak için planlı çalışmaya ihtiyacımız var. İyi hazırlanmış bir planda asla monotonluğa yer yoktur.Başkalarına verdiğimiz randevulara nasıl sadık kalıyor; istediğimiz gibi değiştirip iptal etmiyorsak çalışmalarımız için de aynı hasasasiyeti gösterelim.Konsantrasyonun uzun süreli, olması için sağlığımıza özen gösterip bedenin ve zihnin yeterince dinlenmesini sağlayalım.Bitkinlik uzun süren yanlış çalışmalar sonucu vücuda yavaş yavaş siner. Bunu hissettiğinizde çalışma alışkanlıklarınızı tekrar gözden geçirin. Çalışmalara ara verip dinlenin. Bu halde çalışmak daha zararlı olacaktır.