

# ETKİLİ VE VERİMLİ ÇALIŞMA YÖNTEMLERİ

## Sevgili Gençler,

Etkili çalışma yöntemleri ve bunların uygulanması kısa vadede okul başarınızı arttırıcı bir faktördür. Uzun vadede ise yaşamda başarılı bir kişi olmanızı sağlar. Okulda başarı, hayatta başarı demektir.

### 1.ADIM “YAŞAMI PLANLAMAK”

Yaşamını planlayan, hedefinin ne olduğunu bilen bir kişinin kendine olan güveni ve sonuca ulaşma şansı artar; başkalarını onu etkileme arzularına boyun eğmez. Zamanı planlı bir biçimde kullanmak çağımızda başarıyı amaçlayan her birey için önemlidir. Sınava hazırlanan sizler için “zaman” olgusu daha da önemli olmakta ve bundan dolayı “programlı” olmanız zorunludur.

### Neden ders çalışmıyoruz?

Ders çalışmaya başlamak için isteğimizin gelmesini bekler, çalışacağımız dersi sevmek gerektiğine inanırız. Bununla ilgili olarak da;

- “Çalışmam gerektiğini biliyorum ama çalışmıyorum”
- “Ders çalışmak içimden gelmiyor”
- “Bilmiyorum neden ama bir türlü dersin başına oturamıyorum....” vb. yakınmaları dile getirip bütün yıl boyunca ders çalışmaya başlayabilmek için içimizden ders çalışma isteğimizin gelmesini bekleriz. Oysa ders çalışma davranışı isteğimize değil karar vermeye bağlıdır.

### 2.ADIM “DERS ÇALIŞMAYA KARAR VERMEK”

**SORUN:** ‘Ders çalışmaya karar verdim ama sürekli erteliyorum. 10 Dakika çalışıyorum sonra canım sıkılıyor, uykum geliyor, ya da hayaller kurmaya başlıyorum; dolayısıyla dikkatimi toplayamıyorum. Çalışmak istiyorum ama bir türlü başaramıyorum’

**ÇÖZÜM:** Ders çalışmaya başlar başlamaz uykusu gelen ya da yukarıdaki duygusal tepkileri yaşayan öğrencilere bu tepkilerin temelinde yatan asıl nedenleri açıklamak yararlı olacaktır.

## DERS ÇALIŞMA DAVRANIŞINI ETKİLEYEN İÇ ETKENLER

<b>İNANÇLAR</b>	Sınavı kazanmam için çalışmama gerek Konuları biriktirmemeliyim ve tekrar etmeliyim Derslere ön hazırlık yapmalıyım
<b>DÜŞÜNCELER</b>	Bugün çok yorucu geçti Biraz TV. Seyrettikten sonra çalışırım Şu program bitsin hemen çalışacağım Önce bir şeyler yiyip sonra çalışacağım Biraz müzik dinlersem hareketlenirim o zaman daha dinç kafayla çalışırım. Zaten günün yorgunluğu var en iyisi yarın sabah çalışmak.
<b>DUYGULAR</b>	Kaygı Yetersizlik Panik
<b>SONUÇ</b>	Çalışmayı erteleme Çalışmaya başlansa bile sürdürmememe Uykunun gelmesi Hayallere dalma Dikkati toplayamama

Bu düşüncelerimizi, inançlarımızı ve duygularımızı kontrol altına almayı başarabilirsek, çalışmaya başlamak için bir adım daha atmış oluruz. Bunu başarabilmenin en etkili yolu ise “**düşüncede üçüncü bir dil**” oluşturmaktır.

### 3. ADIM “DÜŞÜNCEDE ÜÇÜNCÜ BİR DİL OLUŞTURMAK”

Kullanacağımız üçüncü dil kendimizle barışık olmalı, emredici ve korkutucu olmamalıdır.

<b>İNANÇ</b>	Tarih dersine çalışmak istiyorum
<b>DÜŞÜNCE</b>	Konular çok uzun anlamıyorum. Ezberlemem gerek, ama ben hep ezbere kaçıyorum. Konular arsında bağlantı kuramıyorum. Tarih dersini sevmiyorum bu yüzden çalışmıyorum.
<b>SONUÇ</b>	Çalışma Motivasyonu Düşer, sıkıntı artar. <b>SONUÇ OLUMSUZ...!</b>
<b>İNANÇ</b>	Tarih dersine çalışmak istiyorum
<b>DÜŞÜNCE</b>	Her şeye rağmen; tarihten anlayabildiğim konular var. Tarihten ne kadar çok soru çözebilirim, sınavda o ölçüde başarılı olabilirim. O halde tarih dersine daha çok zaman ayıracağım ve daha fazla soru ve test çözeceğim.
<b>SONUÇ</b>	Ders çalışmaya karşı motivasyonun yükselmesi. <b>SONUÇ OLUMLU..!</b>

### 4. ADIM “ÇALIŞMA ORTAMINI KONTROL ETMEK”

Çalışma ortamını kontrol edemez isek çalışmamızda verim alamayız.

Bunun için önerilen yollar aşağıya sıralanmıştır;

1. Kesinlikle aç ve yorgun olarak ders çalışılmamalıdır.
2. Ders çalışmak için en uygun durum, kolları ve dirsekleri yaslamaya olanak verecek bir masada çalışmaktır.
3. Ders çalışılan masada dersten başka hiçbir iş yapmamalıdır. (Oyun, yemek yeme, mektup yazma, cep telefonu ile konuşma vs.)
4. Ders çalışmaya ara vermeye neden olan durumlar (telefonla görüşme, tv izleme bir şeyler atıştırma vb) çalışmayı engelliyor ve başarıyı tehdit ediyorsa hemen vazgeçilmeli, çalışmanın sonunda ödül olarak kullanılmalıdır.
5. Ders çalışırken müzik dinlenmemeli yemek yenmemeli sakız çiğnenmemelidir. Ne kadar kabul etmeseniz de tüm bunlar dikkatinizin yoğunluğunu azaltacaktır.

## 5. ADIM “ZAMANI PLANLAMAK”

Etkili ve verimli çalışmanın en önemli basamağı zamanı iyi planlamaktır. Peki zamanı planlarken nelere dikkat etmemiz gerekir?

1. Günlük çalışma planımızı haftanın her gününü ( Cumartesi – Pazar dâhil )içine alacak biçimde geliştirmeliyiz. **Hafta sonu bir günü tüm hafta boyunca çalıştığımız konuların tekrarını yaparak ve test çözerek geçirmeliyiz.** Diğer günü ise boş zamanlarımızı değerlendirmek için kullanabiliriz.
2. Okuldan eve geldiğimizde kendimize dinlenmek için mutlaka **en az yarım saat** ayırmalı hemen derse başlamamalıyız.
3. En fazla 45 – 50 dk ders çalışılmalı sonrasında 10 dk mola verilmelidir.
4. Üç ya da iki 30 – 50 dakikalık çalışmadan sonra 45 dakikalık uzun bir ara vermeliyiz.
5. Gün sonunda mutlaka o gün çalıştığımız konuları tekrar etmeli o derslerle ilgili olanaklar elverdiğince **örnek soru / test çözmeliyiz.** Düzenli olarak yapacağımız bu tekrarlara temel oluşturacak bir not tutma sistemi geliştirmeliyiz.( çalışma kartları hazırlamalıyız)
6. Gün içinde bize en zor gelen dersten en kolay derse doğru çalışmak en verimli çalışma düzenidir.

## 6. ADIM “ VERİMLİ ÇALIŞMA TEKNİKLERİNİ ÖĞRENMEK”

Ders çalışılan zamandan en üst düzeyde yararlanabilmek ve bilgiyi uygun kuvvette hafızaya kaydedip saklayabilmeniz için en uygun yöntem **İSOAT** yöntemidir.

**İ = İZLE :** Bu adım kitapta o konu içinde ne anlatılmak istendiğini anlamak 2-4 dakikalık süreyle hızlı bir “göz atma” işlemidir. Bunun için göz gezdirme tekniğiyle bütün yazıyı değil, konu başlıklarını, koyu dizilen yerleri, resim altlarını okumanız beklenmektedir.

**S = SOR :** Kafanızda sorular olmadan bir konuyu anlamanız zordur. Bu sebeple konuyu hızlı okuyarak göz attığınız sırada edindiğiniz izlenime dayanarak sorular çıkartın. Ana ve ara başlıklar kolayca soruya dönüşebilir. Yazıda geçen tanımlar tipik sınav sorularıdır. Ayrıca benzerlik veya farklar ile ilgili sorular çıkartabilirsiniz.

**O = OKU :** Bu aşamada çıkartmış olduğunuz sorulara cevap vererek okuyun ve verdiğiniz cevapları ana fikir ve temel kavramları içine alacak şekilde anahtar kelimelerle bir kağıda kaydedin. Okurken kitabınıza acımayın ve işaretlemeler yapın. Öğretmeninizin önem verdiğini bildiğiniz kısımlara işaretler koyunuz ( + ,yıldız, üçgen ,”önemli “ vb. gibi ). Ana fikir ve temel kavramlara karşı duyarlı olun. **Çoğunlukla, sonuç olarak, özetle, her zaman, bu sebeple** gibi kelimelerin arkasından konuyla ilgili önemli fikirlerin geldiğini unutmayın.

**A = ANLAT :** Bu basamakta kitabınızı kapatın aldığınız notlara dayanarak konuyu yüksek sesle anlatın. Bu anlatım sırasında ana fikir, temel kavram ve anahtar kelimelerin ağızınızdan çıkması esastır. Bu aşamada yapılan tekrar hafızada ki yeni bilginin pekişmesine imkân verir.

**T = TEKRAR :** Bu aşamada notlarınızı kaldırarak öğrendiklerinizi anlatmaya çalışın. Hafızanızdan tekrarlamadığınız bilgiyi sınavda hatırlamanız mümkün değildir. Bu sebeple kendinize neyi ne ölçüde öğrendiğinizi dürüst olarak görme ve değerlendirme fırsatı verin. **SONUÇ**

**İSOAT** yöntemi size başlangıçta zaman kaybı gibi gelebilir. Ancak unutmayın ki, öğrenmek için ders başında çok vakit geçirmek değil, ders başında geçirilen zamandan en üst düzeyde yararlanmak gerekir. Bunun içinde öğrenme ilkelerine bağlı kalmanız öğrenmenizi kolaylaştırır. **İSOAT** yöntemi sizin öğrenme olayına aktif olarak katılmanıza imkân veren, bu sebeple uyanıklığınızı artırıp, dikkatinizin dağılmasını önleyen, sonuçtan haberdar olmanızı sağlayan, motivasyonunuzu yükselten ve mümkün kılan mükemmel bir yöntemdir.

**KADİR BOYLU ORTAOKULU REHBERLİK SERVİSİ**