

# Verimli Ders Çalışma

Sevgili Öğrenciler;

Bir amaca sahipsek ve bu amacımızı gerçekleştirmek istiyorsak çalışmak zorundayız. Bu amaca ulaşabilmemiz için etkin ve verimli çalışmayı öğrenmemiz gerekir. Kimi öğrenciler saatlerce çalıştığını ancak başarılı olamadığını ifade etmektedir. Öğrencinin başarısız olmasının en önemli sebebi verimli ders çalışma yöntemlerini bilmemesidir. Her öğrencinin kendine göre bir ders çalışma yöntemi geliştirmesi gerekir. Kendi ders çalışma yönteminizi geliştirirken sizlere ders çalışmanızda yardımcı olacağına inandığımız bazı bilgiler sunduk. Bu bilgiler ışığında planınızı oluşturabilir ve amacınızı gerçekleştirebilirsiniz.

## ÇALIŞMA ORTAMINI KONTROL ETMEK

Bu konuda ders çalışma davranışını etkileyen dış etmenler yani çevresel etkenler önemli rol oynamaktadır. Çevreyi kontrol edemezsek çalışmamızdan verim alamayız.

Bunun için önerilen yollar aşağıya sıralanmıştır;

1. Her gün aynı saatte ders çalışmaya başlanmalıdır.
2. Her zaman aynı masada ders çalışılmalıdır.
3. Ders çalışılan masada dersten başka hiçbir iş yapmamalıdır. (Oyun, yemek yeme, mektup yazma, cep telefonu ile konuşma vs.)
4. Çalışma masasının üstünde ancak ders çalışmak için gereken materyaller olmalıdır.
5. Ders çalışmak için gereken materyaller uzanıldığında alınabilecek bir yerde olmalı. Bu kitaplık olabileceği gibi, eğer yoksa içine kitapların konulabileceği

bir kutu da olabilir.

6. Çalışma odanızın ısısı normal düzeyde olmalı, çok sıcak ya da çok soğuk olmamalı.
7. Ders çalışmak için en uygun durum, kolları ve dirsekleri yaslamaya olanak verecek bir masada çalışmaktır.
8. Ne rahat bir koltukta ne de çok rahatsız bir sandalyede oturulmalıdır.
9. Olanaklar elverdiğince gü-rültüsüz bir yerde çalışılmalıdır.
10. Ders çalışmaya ara ver-meye neden olan durumlar (telefonla görüşme, tv izleme bir şeyler atıştırma vb) çalışmayı engelliyor ve başarıyı tehdit ediyorsa hemen vazgeçilmeli, çalışmanın sonunda ödül olarak kullanılmalıdır.
11. Ders çalışırken (not yazma hariç) müzik dinlenmemeli, yemek yenmemeli, sakız

çığnenmemelidir.

12. Yorgun olarak ders çalışılmamalıdır.
13. Çalışma zamanınızı 40-50 dakika ile sınırlayın. 50 dakikadan sonra algılama gücü zayıflar.
14. Bütün-Parça-Bütün düze-niyle çalışın.

## İnsanlar,

Okuduklarının %10'unu  
Duyduklarının %20'sini  
Gördüklerinin %30'unu  
Hem görüp hem duyduklarının %50'sini  
Görüp, işitip ve söylediklerinin %80'ini  
Görüp, işitip, dokunup ve söylediklerinin %90'ını

**hatırlamaktadır.**

## ZAMANI PLANLAMAK

Genelde birçoğumuz sık sık çalışmayı bir yük sayıp zamanımızı ve dikkatimizi daha eğlenceli uğraşlara ayırırız. Sınav yaklaştığında ise kaygılanır ve panik içinde çalışmaya başlarız. Dinlenmeye, eğlenmeye vaktimiz olmaz, aceleyle okuduğumuz bilgiler özüksenmez (dayanıklı bilgi haline dönüşmez). Tedirgin, hırçın, yorgun oluruz. Sonuç olarak sınavlarda istediğimiz başarıyı gösteremez ve hayal kırıklığı yaşarız. Bu durum bizde çalışmaya karşı daha olumsuz duygular hissetmemize neden olur. Kısır bir başarısızlık çemberine düşmüş oluruz. Peki, bu kısır döngüyü nasıl kaldıracabiliriz? Bu sorunun tek bir yanıtı vardır o da "zamanı planlamak."

Zamanı planlamadan önce kendi kendimize bu soruları sormalı, ufak notlar almalıyız

1. Okuldan eve kaçta geliyorum?
2. Okuldan eve gelir gelmez bir şeyler yiyor muyum? Aşağı yukarı bu ne kadar zamanımı alıyor?
3. Bir oturuşta masada dikkatimi toplayarak ne kadar çalışabiliyorum?
4. Özel ders aldığım (eğer alıyorsanız) günler ve saatler neler?
5. Akşam yemeğini hangi saatlerde yiyorum?

Sorular sorarak zamanı planlayabilirsiniz.

## ETKİLİ OKUMA-DİNLEME-NOT ALMA

### **ETKİLİ OKUMA BECERİLERİ**

- Okurken anlamayı kontrol etmek
- Metin hakkında soru sormak ve cevaplamak
- Yüksek sesle okumak
- Okunan metnin özetini çıkarmak
- Okurken altını çizmek
- Okurken not almak

### **ETKİLİ DİNLEME**

- Etkili Dinleme Alışkanlıkları
- Olumlu bir tutum içinde dinlemek
- Aktif dinlemek (Anlatılanlara ilişkin sorular geliştirmek)
- Sözel olmayan mesajları dikkate almak
- Önemli bilgiye işaret eden ipuçlarına dikkat etmek
- Ders için ön hazırlık yapmak
- Not almak

### **Olumsuz Dinleme Alışkanlıkları**

- Anlatılan konuya ilgi göstermemek veya önemsememek
- Anlatana karşı olumsuz tutum geliştirmek
- Yarım yamalak dinlemek veya dinliyormuş gibi görünmek
- Anlatılan her şeyi aynen not almaya çalışmak
- Pasif dinlemek

### **ETKİLİ NOT ALMA**

- Etkili Not Almada Üç Adım
- Dersten önce hazırlanma
- Dersi dikkatle dinleme ve ders süresince not alma
- Dersten sonra alınan notları gözden geçirme

### **Not Alma ilkeleri**

- Önemli noktaları yakalamaya çalışmak
- Dinleme ile not alma arasında bir denge oluşturmak
- Kısaltmalar ve semboller kullanmak
- Özgün ifade kullanmak
- Uyarı ve ödevleri not etmek
- Not almaya ilk günden başlamak

## ÖNEMLİ HATIRLATMALAR

- Okuldan eve geldikten sonra en az 30 dk. kendinize ayırın.
- Ders çalıştığınız belli bir yer olmalıdır bu koşullanmamızı sağlar.
- Masada ders araç-gerecinden başka hiçbir şey olmamalıdır. Böylece dikkatimiz dağılmaz.
- Gerekli bütün malzemelerimizin yanımızda olması gerekir. Böylece yerimizden kalmak zorunda kalmayız ve dikkatimiz dağılmaz.
- Çok rahat ya da çok rahatsız bir yerde oturmamalıyız.
- Oturarak çalışmalıyız.
- Gürültüsüz bir yerde çalışmalıyız.
- Çalışmanızı engelleyen durumları ortadan kaldırın. (Tv, Telefon,

Yiyecek vb.)

- Ders çalışırken müzik dinlenmemeli, yemek yenmemeli, sakız çiğnenmemelidir.
- En fazla 45-50 dk. çalışın daha sonra 10-15 dk. ara verip sonra tekrar çalışın 2-3 dersi böyle tamamladıktan sonra 1 saat kadar ara verin sonra tekrar çalışın.
- Gün sonunda uyumadan hemen önce çalıştığımız tüm konuların genel bir tekrarını yapın.
- Çalışma programınızda en zorlandığınız dersleri başa koyacak şekilde planlama yapın. En keyif alarak çalıştıklarınızı sonlara koyun.
- Programı tamamladığınız zaman kendinize küçük ödüller verin.

- Üst üste iki sayısal ya da iki sözel dersi çalışmayın.
- Sözel derslere çalışırken önce 1-2 kere konuyu okuyun daha sonra bir kâğıda özet çıkarın. Konuyla ilgili sorular çıkarın ve cevaplayın.
- Sayısal derslerde konuyu kavradıktan sonra okulda çözülen örnekleri inceleyin daha sonra da konuyla ilgili sorular çözün.

**BİR SINAVDAKİ BAŞARI DERS BAŞINDA  
GEÇİRİLEN SÜREYE DEĞİL YAPILAN  
TEKRAR SAYISINA BAĞLIDIR.**

**Prof. Dr. Hulusi Behçet Anadolu Lisesi  
Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi**