

Günü gününe çalışmak, sınav öncesi çalışma süresini kısaltır, sınav paniğini önler ve çalışma verimini yükseltir. Bilinçli bir plan yapmak öğrencinin derse kendisini daha kolay vermesini sağlar. **Hazırlanan plan, o gün öğrenilen konuların tekrarı ve test çözümü, ödevlerin tamamlanması, bir gün sonra işlenecek konuların ön hazırlığını** içermelidir. Derslerin planını dengeli olarak yapın. Belli derslere ağırlık vererek, çalışılması gereken diğer dersleri ihmal etmeyin. Plana tutarlı ve kararlı bir şekilde sizin de ebeveyn olarak uymanız çocuğunuzun düzene uyum sağlaması adına oldukça önemlidir.

#### **Çalışma Ortamının Düzeni**

Çalışma ortamının öğrencinin verimini yükseltecek bir biçimde düzenlenmiş olması o çalışmadan daha fazla doyum almasını sağlayacaktır. Çalışma, çalışma odasında eğer çalışma odası yoksa mutlaka sürekli çalışılan bir çalışma köşesinde yapılmalıdır. Burada önemli olan özel, ayrı bir odanın olması değil, çalışmanın mutlaka sert bir zeminde ve sandalyede oturarak yapılmasıdır. Çalışılan ortamda dikkati dağıtabilecek posterler, afişler, müzik, resim vb. dikkat dağıtıcı işitsel ve görsel uyarıcılar bulunmamalıdır.

#### **Sağlıklı Yaşam**

Öğrenci, çalışmalarından verim alabilmesi için dengeli ve düzenli beslenmeli, özellikle sabah kahvaltısını düzenli ve yeterli kaloriyi alacak şekilde yapmalıdır. Uyku düzenine dikkat etmeli, günlük en az 7-8 saatlik uykuyu almasına dikkat etmelisiniz.

#### **Dinleyerek Öğrenme / Not Tutma**

Bazı öğrenciler dersi dinleyerek daha kolay öğrendiklerini söylerler. İyi bir dinleyici olma başarıda önemli rol oynar. Dinleyerek dersin iyi anlaşılabilmesi için; öğrencinin o günkü konuya önceden hazırlık yapması şarttır. Hiç olmazsa konu ile ilgili temel kavramlara yabancılık çekmemesi gerekir.

Bir konuda anlatılanları not alma öğrenmeye yardımcı olacak ilgisinin dağılmasını önleyecektir. Not tutma, dinlenen şeylerin akılda kalmasını sağlar. Derste dikkatin dağılmasını önler; öğretmene dersle ilgili olduğu mesajını verir.

Yapılan araştırmalar gösteriyor ki;

- ◆ Sadece derste dinlersek %20
- ◆ Önceden hazırlık yapıp dersi dinlersek %40
- ◆ Dersten sonra soru çözüp, uygulama yaparsak %60
- ◆ Tüm bunları yapıp bir başkasına anlatırsak %80
- ◆ Düzenli tekrar ve özet çıkartırsak %90 öğrenme gerçekleştirebiliriz.

#### **SEVGİLİ VELİLER, UNUTMAYIN Kİ..**

Sınavların, derslerin çocuk ve ailesi tarafından bir kişilik ölçümü olarak görülmesi, başkaları ile kıyaslama, sınavda yeterli başarı elde edilmezse “başkaları ne düşünür?”, “ya rezil olur sak?” vb. anlamlar yüklenmesi **kaygıyı artırır, öğrencinin başarısını olumsuz etkiler.**

**O YÜZDEN ÇOCUKLARIMIZI HER ZAMAN  
HER ŞEYE RAĞMEN SEVDİĞİMİZİ ONLARA DA  
HATIRLATALIM..**



## **“VERİMLİ DERS ÇALIŞMA” VELİ BİLGİLENDİRME**



REHBERLİK SERVİSİ

## “VERİMLİ DERS ÇALIŞMA” NASIL OLMALIDIR?

### DEĞERLİ VELİLERİMİZ,

Çok sayıda öğrenci, ders çalışma ile ilgili yakınmalarını ve sorunlarını sık sık dile getirir. Bunlardan bir kısmı ders çalışmaya başlamakta güçlük çektiğinden, bir kısmı çalışmayı sürdürmediğinden, bir kısmı da çalıştığı halde başarılı olamadığından şikayetçidir.

Öğrencilerin ders çalışma konusundaki sorunları başlıca şu nedenlerden kaynaklanmaktadır:

- ◆ Öğrencilerin küçük yaştan itibaren çalışma alışkanlığını edinmemiş olması,
- ◆ Yanlış çalışma alışkanlığı,
- ◆ Temel bilgi eksikliğinden dolayı dersleri anlayamama,
- ◆ Ailevi sorunlar.

Öğrenciler arasında en yaygın olan neden “Yanlış Çalışma Alışkanlıkları”dır. Yanlış Çalışma Alışkanlıkları genellikle şunlardır:

- ◆ Amaçsız çalışma,
- ◆ Plansız ve programsız çalışma,
- ◆ Evin değişik yerlerinde çalışma,
- ◆ Yatarak, uzanarak çalışma,
- ◆ Kaynaklardan yararlanmama,

- ◆ Derslerden korkma, anlayamadığı dersi bırakma,
- ◆ Dersle ilgili ön yargılar.

Eğitim hayatı boyunca, çocuklarımıza destek olabilmek için onları gerçekten tanımanın çok önemi vardır. Çocuklarımızı tanımanın yolu, onlarla iletişimimizi arttırmak, onları dinlemek ve onlara değer vermekten geçer.



### VERİMLİ ÇALIŞMA NEDİR?

Çalışmanın verimli olması, öğrencinin masa başında geçirdiği sürenin uzunluğuna değil o sürecin öğrenci için ne kadar etkili olduğuna bağlıdır. Verimli çalışma, belirlenen amaç doğrultusunda zamanı planlı ve programlı kullanmaktır. Bunun için de okul, arkadaşlık, spor, yemek, uyku vb. gibi etkinliklerin dışında kalan zaman ders çalışmak için ayrılır ve belli bir plan ve programa bağlanır.



Verimli ders çalışma sadece ders çalışmak için zaman ayırarak diğer etkinlikleri göz ardı etmek değildir. Aksine belli bir plan ve program dahilinde çalışmak, öğrenciye hem ders çalışma hem de diğer etkinlikler için zaman ayırdığından hayattan daha çok zevk almaya yardımcı olur.

### PEKİ, DOĞRU ÇALIŞMA ALIŞKANLIKLARI NELERDİR?

#### Amaç Belirleme

Amacını açık seçik belirlememiş bir kişi, dümeni olmayan bir gemiye benzer. Gemi sürekli yol alır, içindekiler çalıştıklarını zanneder ancak geminin akıbeti şansa ve kadere kalmıştır. Böyle bir gemi kayalara çarparak parçalanacağı gibi hiç ilgisiz bir limana da gidebilir.”

Öğrenmek amacı ile yapılan her işin kendine özgü bir “amacı” vardır. Amaçsız çalışma olmaz. Bilinçli çalışma, çalışmanın ne amaçla yapıldığının öğrenci tarafından açık seçik bilinmesini gerektirir. Yaptığı işin amacını bilmek, öğrencinin bu işi benimseyip, ona sahip olmasına ve iş için kendini güdülemesine yardımcı olur. Yani çocuğumuza geleceğe dair bir hedef oluşturmasına yardımcı olmak onu çalışma konusunda isteklendirecektir.

#### Planlı Çalışma Alışkanlığı

Planlı olmak öğrencinin her işe daha rahat zaman ayırmasını ve yapmak istediği şeyleri daha huzurlu yapmasını sağlar. Hangi dersi çalışacağına karar verememekten dolayı zaman kaybetmesini, bir dersi bırakıp diğerine geçmesini önler. Her derse yeterince zaman ayırmanın ve çalışmanın verdiği bir güven sağlar.