

# Ders Çalışma Rehberi

## ÖĞRENMEYİ ÖĞRENDİNİZ Mİ?

Sınav başarısı dediğimiz şey, aslında birbirinden farklı derslerin ve bu derslere ait içeriklerin iyi öğrenilmesine dayanıyor. Sınavda karşımıza birtakım sorular çıkıyor ve bu sorulara verdiğimiz yanıtlara bakarak öğrenme düzeyimiz belirleniyor. Öğrenme düzeyimiz, bir lise programının puanı için yeterli görülüyor ise ve tercihlerimizde puanımızın yeteceği bölüme yer verdiyseniz kontenjanlar ölçüsünde o bölümde okumaya hak kazanıyorsunuz.

Sınavdan önce birçok öğrenci kendisine “Yeterince çalıştım mı?” arkadaşlarına ise “Çalıştın mı?” sorusunu yöneltir. Sınavdan sonra ise genelde “Çok çalışmıştım; ama olmadı...” yorumu



yapılır.

Bu yorum sınava hazırlanan adayın “öğrenmeyi bilmediğini” gösterir. Çünkü öğrenmek ile çalışmak birbirinden farklı anlamlar içerir. Bireyin, çalıştığı halde öğrenemediği konular olabileceği gibi çalışmadan da öğrenebileceği konular bulunabilir.

O zaman öncelikle bir kişinin kendisine sorması gereken soru: “Ben öğrendim mi?” olmalıdır. Bu sorunun cevabı “evet” ya da “hayır”dır. Ancak öğrendim mi sorusundan önce de kişinin kendisine “öğrenmeyi öğrendim mi?” sorusunu yöneltmesi gerekir.

Meşgul olmak kolay, verimli olmak zordur. Hayatınızla ilgili kararları rastlantılara bırakırsanız, çalışmalarınızı ve başarılarınızı engelleyecek pek çok sebeple karşılaşacaksınız. Başarıya ulaşabilmek için anlama, öğrenme ve hız kazanma çalışmalarını sistematik bir şekilde sürdürmek gerekir. Verilen bilgileri programlı ve disiplinli bir ev çalışmasıyla sürdürmeyen öğrencinin başarıya ulaşması çok güçtür.

Başarının en kolay ve en kısa yolu ÇALIŞMAKTIR...

## Başarılı Öğrenmenin Basit Formülü:

Sınav ve okul başarısını etkileyen fizyolojik, sosyo-kültürel, ekonomik ve psikolojik birçok faktör olabilir. Birçok öğrenci zamanının çoğunu ders çalışmaya ayırdığı halde başarısız olmaktan yakındır. Oysaki başarı, çalışmaya ayrılan sürenin uzunluğu ile değil, ayrılan sürenin nitelikli olarak kullanılmasıyla ilgilidir. Ders çalışmak için ayrılan sürenin amacına uygun olarak kullanılması ve verim alınması için bireyin duygusal olarak ders çalışmaya hazır

ve istekli olması, öğrenmenin genel prensiplerini bilmesi, çalışacağı konuya uygun teknik geliştirebilmesi ve buna uygun hareket etmesiyle mümkündür.

Bir konuyu öğrenmek için:



### Zamanı Kullanma Becerisi:

Kişinin öğrenmeye yeterince zaman ayırması demektir. Bazı konuları bir saatte, bazı konuları on dakikada öğrenmeniz mümkün. Bu durum, konunun özelliğinden ve sizin sahip olduğunuz önceki öğrenme yaşantılarınızdan kaynaklanır. Ayrıca



aynı konuyu bazı öğrenciler 1 saatte, bazıları 45 dakikada, bazıları ise 20 dakikada öğrenebilir. Bu tamamen bireysel farklılıklarla açıklanabilir.

Zamanı verimli kullanmak, sadece konuyu öğrenmek için ayrılan süreyi ifade etmez. Hangi zaman aralığının, konuyu öğrenmek için ayrıldığı da önemlidir. Zor ve karmaşık bir konu için günün son saatlerini ayırmak öğrenmeyi güçleştirir. Kolay ve sade konuları günün son saatlerinde, karmaşık ve zor konuları günün ilk saatlerinde zihin dinç iken çalışmak öğrenmeyi kolaylaştırır.

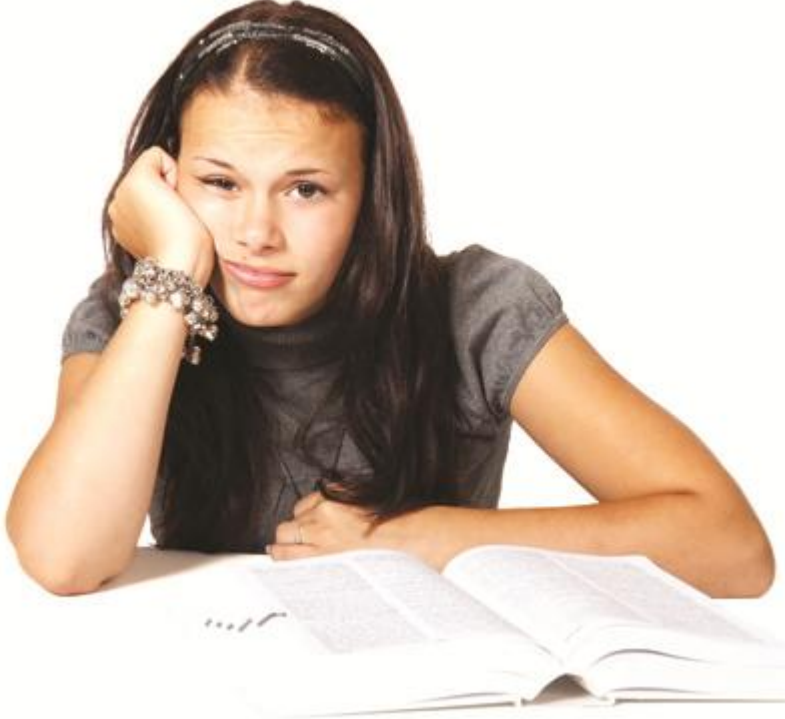
### Duygusal Hazırlık:

Moral ve motivasyon düzeyi, öğrenme sürecini etkileyen en önemli faktörlerden biridir. Ders çalışmaya başlarken istekli başlamanız, moral düzeyinizin yüksek olması, öğrenebileceğiniz inanmanız başarınızı artırır. Bu nedenle ders çalışmayı başkalarının istediği için yaparsanız hiçbir zaman ayırdığınız zamanın ve harcadığınız emeğin karşılığını alamazsınız. Öncelikle şunu düşünmelisiniz ki ayırdığınız zaman ve harcadığınız emek kendi geleceğinize yaptığınız yatırımdır. Zamanında ve doğru bir biçimde yapılan yatırımlar her zaman kar getirir. İyi bir

üniversite, iyi bir bölüm ve iyi bir meslek için en iyi yatırım sınav öncesinde ayrılan zaman ve harcanan emektir.

### Doğru Yöntem Seçimi:

Her konunun kendine özgü bir teknikle öğrenilmesi gerekebilir. Bazı konular özet çıkararak, bazı konular çok soru çözümler, bazı konular çok tekrar edilerek öğrenilebilir. Her öğrenci konunun özelliğini dikkate alarak ve kendi öğrenme biçimine



uygun olarak bir strateji belirlemelidir. Bazı konuları hatırlatmak için birtakım kısa yollar tercih edilebilir. Öğrenci konuyu ilginç hâle getiren semboller ve sözcükler kullanarak hatırlamayı kolaylaştırabilir.

### Hepsini Bir Arada Kullanabilme Yetisi:

Bir orkestrada birbirinden farklı şekilde çalınan çalgı aletleri ve birbirinden farklı çalgıcılar bulunur. Orkestra şefi çalgıların ve çalgıcıların özelliklerini bilerek ortaya hoş bir eser çıkarabilir. Ortaya çıkan hoş bir eser orkestra şefinin yönetim becerisidir.

Sınava hazırlanan öğrencinin karşısına da birbirinden farklı dersler, birbirinden farklı zorluk düzeyinde konular çıkmaktadır. Bunları iyi bir şekilde yönetmek bir beceridir. Bu beceri kazanılırken elbette yanlışlar yapacaksınız. Bazen bir konuya gereğinden fazla zaman ayırdığınız, bazen bir konuyu yanlış yöntemle öğrenmeye çalıştığınız, bazen motivasyon düzeyinizi ayarlayamadığınız anlar olacak. Önemli olan bunlardan dersler çıkararak sonraki süreçleri doğru yönetebilmenizdir.



Zeka Başarıya Yeter mi ?

Zeka başarıda önemli faktörlerden biridir. Zeka, başarı için gerekli ancak yeterli değildir. Çok zeki insan oyunu kurallarına göre oynamazsa kaybedebileceği gibi ortalama zekaya sahip bir öğrenci oyunu kurallarına göre oynayarak başarılı olabilir.

Başarı, düzenli ve planlı çalışmanın ürünüdür. Zeka ile düzenli ve planlı çalışma desteklenirse başarı kaçınılmaz olur. Üniversite sınavında karşınıza çıkan sorular sadece çok zeki kişilerin çözebileceği nitelikte değildir. Ortalama zekaya sahip bir öğrencinin çözebileceği sorulardan oluşur. Ancak gerek sınav heyecanı, gerek motivasyon düşüklüğü ve gerek uygun yöntemin belirlenemeyişi ortalama zekaya sahip birçok öğrencinin sınavda başarısız olmasına neden olur.

## **NEREYE GİDECEĞİNİ BİLİYOR MUSUN?**

### **AMAÇLARINIZI BELİRLEYİNİZ!**

Nereye varacağını bilmeden yola çıkanın varabileceği bir yer yoktur. Hedefini belirleyerek çalışmaya başlayanlar, yol ne kadar uzun olursa olsun yolun sonuna geç de



olsa ulaşır.

Öyleyse ilk yapacağınız iş, hangi amaçla (niçin) çalışacağınızı ve öğreneceğinizi bilmek ve belirlemek olmalıdır.

Her çalışma, bir amaca yönelik olmalıdır. Bu amaçlar kısa ve uzun vadeli olabilir.

Bir problemin çözümünü öğrenmek, bir yazıdaki ana düşünceyi bulmak gibi amaçlar kısa vadeli amaçlardır. Amaçlarını iyi belirleyerek çalışmaya başlarsan sınıf geçmek, okulu bitirmek, sınavı kazanmak ve nihayet hayatta başarılı olmak gibi uzak amaçlarına da ulaşmış olursun.

Amacını açık seçik belirlememiş bir kişi dümeni olmayan bir gemiye benzer. Gemi sürekli yol alır, içindekiler çalıştıklarını zannederler, ancak geminin akıbeti şans ve tesadüflere kalmıştır. Böyle bir gemi kayalara çarparak parçalanacağı gibi, hiç ilgisiz bir limana da gidebilir. Hiçbir rüzgâr onun için yararlı olamaz.

Her çalışma, bir amacı zorunlu kılar. Bu amaçlar, bir soruyu çözmek, bir formülü kavramak, bir metindeki ana düşüncüyü bulmak, karışık bir konunun ayrıntılarını kavramak olabilir. Bunları iyi belirleyerek çalışmaya başlayan kişiler, yakın amaçlara ulaşma daha uzun amaçlarını gerçekleştirme yolunda önemli mesafeler kat ederler.

### HEDEFLERİ BELİRLERKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

1. **Hedefler Doğru Seçilmeli:** Her bireyin sahip olduğu özellikler, ilgi, yetenek ve imkanlar farklıdır. Kişinin iyi bir bölüm kazanması için öncelikle bir hedefi olmalıdır. Bu hedef, kişisel özelliklere uygun ve ulaşılabilir olmalıdır.
2. **Hedefe Ulaşmak, Hayal Etmekle Mümkündür:** Hedefe ulaşmak, önce hayal etmekle mümkündür. Bir sorunumuzu zihnimizde tasarlamadan çözemeyiz. Bir hedefi zihnimize



kazımadan, ona ulaşmayı

istemeden, onu elde etmemiz mümkün değildir. Hedefe ulaşmak için tabii ki tek başına hayalle yetinmemek gerekir. Ona ulaşmak için doğru bir yöntem belirlemek ve elde etmek için çalışmak gerekir.

3. **Belirgin ve Net Hedefler Başarı Sağlar:** Düşüncelerin netleşmesi, kararların belirginleşmesi hedeflerin netleşmesiyle mümkündür. Sınava hazırlanan öğrencinin motivasyon kaynağı belirlediği hedefdir. Belirgin hedef, denizde yol alan gemiye yön veren rota gibidir.

4. **Hedeflerinizi Ölçülebilir Hâle Getirin:** Ölçülebilir hedef, kişiye ne yapması gerektiğini söyler. Hedefini netleştiren bir öğrenci ona ulaşmak için kaç puan alması, bunun için kaç net yapması gerektiğini bilir. Her deneme sınavından sonra sonuçlarınızı ile hedeflerinizi karşılaştırarak çalışmalarınızı gözden geçirin.
5. **Hedefleriniz Gerçekleştirilebilir Olmalı:** Kişinin kendine güvenmesi, çalışmalarından sonuç alması hedefine ulaşma inancıyla doğru orantılıdır. Günde yarım saat ders çalışmayan bir öğrencinin günde 5 saat çalışacağım diye hedef belirlemesi doğru değildir. Öncelikle yarım saat çalışma süresini 1,5 saate çıkarmak gibi bir hedef belirleyerek çalışma süresini artırmaya çalışmalıdır. Daha sonraki süreçte aşamalı olarak süreyi artırarak günde 5 saat çalışması mümkün olabilir.
6. **Hedeflerinizi Yazılı Hale Getirin:** Unutmak doğal bir durumdur. Her unutmaya yapılması gerekenleri engeller. Her engel de kişiyi hedefinden uzaklaştırır. Bu nedenle günlük, haftalık, aylık ve yıllık hedeflerinizi belirlemeniz, bunları çalışma masanızda uygun bir yere asmanız çalışmak için size esin kaynağı oluşturacaktır.

### **BİR PLANINIZ OLMALI !**

Hedefe ulaşmak için bir plan yapmalısınız. Plansız yola çıkan kişi hedefe ulaşmak için zamanını ve gücünü doğru kullanamaz. En kötü plan, plansızlıktan her zaman iyidir. Çünkü en kötü plan, kişiye neleri yaptığını, neleri yapamadığını söyler. Böylece kişi kendini değerlendirme, yapamadıklarını telafi etme becerisine ulaşır. Plansızlık ise kişinin kendi kendini kandırmasıyla sonuçlanır. Çünkü kendini sorgulamayan, yapıp yapamadıklarını gözden geçirmeyen kişi hedefine ne kadar yaklaştığını da belirleyemez. Böylece yapılan çalışmalar sonuçsuz kalır.

Esen rüzgârlara kendini bırakarak, istediği limana ulaşmak isteyenleri bekleyen son, tam bir hayal kırıklığıdır. Sınavlarda, şans faktörünün oranı % 0'a yakındır. Disiplinli çalışmalısınız çünkü rakipleriniz işlerini şansa bırakmıyor. Planlı ve programlı çalışıyor.

Planlı çalışan arkadaşlarınız varken, sizin işi şansa bırakmanız, erkenden havlu atmak olacaktır. Planlı çalışmak, nereye ve nasıl gideceğinizi mantıklı bir biçimde, önceden kararlaştırmaktır. Geçerli ve verimli bir program hazırlayabilmeniz için öncelikle, günlük yaşantınızda yer alan olayları ve zaman kaybına yol açan nedenleri belirlemesiniz.

Birden çok iş ya da ders üzerinde aynı günde çalışmanız gerektiğinde hangisinden işe başlayacağınızı bilemediğiniz ya da çalışmaya başlamak için karar veremediğiniz anlar çok olur. Bunun temel nedeni öğrenciye rotasını gösteren bir planının olmayışıdır. Bir günde birden çok dersi çalışmanız gerektiğinde bunun oluşturduğu psikolojik baskı ile gücünüzü doğru kullanamazsınız. Bir dersi tam olarak öğrenmeden diğer derse yönelir onu halletmeye çalışırsınız. Ancak zihninizin bir kenarında da diğer derslere çalışmanız gerektiği düşüncesi sizin motivasyonunuzu düşürür. Bir süre sonra çalışmanız gereken diğer derslere vakit ayıramadığınızı düşünerek suçluluk psikolojisine kapılırsınız. Kendinizde hissettiğiniz eksiklik, başaramayacağım duygusunu oluşturur ve plansızlığın sonucunu kendinize olan güveni kaybederek ödersiniz.

Böyle bir durumla karşılaşmanın çözümü aslında gayet basit. Kişiler yaşamlarındaki kararsızlık ve karışıklığı ancak bir planla giderebilir. Sınava hazırlanan bir öğrenci olarak yapmanız gerekenleri sıraya koymakla yani “karar vermekle” sorunu çözmenin en önemli adımını atarsınız. Kararınızı verdikten sonra diğer sorular sadece sizin sorunuzu çözmenizi sağlayacaktır. Verilen her karardan sonra kişi kendine verdiği kararla ilgili “nasıl?”, “ne zaman” ve “nerede” sorusunu yöneltir. Bu sorulara dikkat ederseniz bir şeyleri çözmeye, yapmaya ve gidermeye yöneliktir. Ve bu sorular kişiyi eylemsizlikten kurtarır, sorunu

çözmek

için

adım

atmaya

yöneltir.

Sınav hazırlanan öğrencinin hem haftalık planı hem de günlük planı olmalıdır.

### 1. Haftalık Plan

Bir hafta boyunca sınav için neler yapılacağını belirlemek için yapmalısınız. Haftalık plan yaparken esnek davranmalı ve çok şey yapma planlanmamalıdır. Eğer yeterince dinlenilmezse



planlananlar

gerçekleşmez.

Birçok şeyi kötü bir biçimde yapmaktansa birkaç şeyi iyi yapmak daha yararlıdır. Haftalık planın gerçekçi olabilmesi için önce gözden geçirin ve uyguladıktan sonra değerlendirin. Yapılan plana muhakkak uymaya çalışın. En iyi plan bile uyulmazsa yararlı olamaz. Plan, sizin yaşamınıza uygun hâle gelinceye kadar üzerinde çalışmaya devam edin. Yaptığınız ilk haftalık plandan istediğiniz sonucu alamayabilirsiniz. Bu normal bir durumdur. Haftalık planınızı gerçekleştirmenizi engelleyen unsurları belirleyip, yapabileceğiniz ve hedefe ulaştıracak plana ulaşmaya kadar yaptığınız planları gözden geçirin. Birkaç hafta sonra daha doğru haftalık plan yaptığınızı göreceksiniz.

#### HAFTALIK DERS ÇALIŞMA PLANI ÖRNEĞİ

	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
Saat							
Ders							
Konu							
Saat							
Ders							
Konu							
Saat							
Ders							
Konu							
Saat							
Ders							
Konu							

### Haftalık Plan Hazırlama İlkeleri

Hangi dersi hangi saatte çalışacağınızı kararlaştırın. Zor ve yavaş öğrendiğiniz dersler için en verimli saatlerinizi ayırın. Zihniniz uyanık ve canlı, motivasyonunuzun en yüksek olduğu zaman aralıkları en verimli saatlerinizdir. Kişilerin verimli olduğu saatler farklılık gösterebilir. Kendinizi bir hafta gözlemleyerek verimli saatlerinizi rahatlıkla belirleyebilirsiniz. Yorgun olduğunuz ya da olacağınız zaman aralıklarına daha mekanik ve rutin işlerinizi bırakabilirsiniz. Bu tür etkinlikler fazla yoğunlaşmayı gerektirmediği için sizin performansınızı olumsuz etkilemeyecektir.

Çalışma sürenizle, haftalık planınızdaki saatleriniz aynı olmalıdır. Böyle bir düzenleme sizin ders çalışma alışkanlığı kazanmanızı sağlar. Biyolojik saatiniz zamanla sizin ders çalışma saatinize göre çalışacak ve bu durum sizin dikkatinizi toplamanızı, kendinizi derse daha rahat vermenizi, çalışmalarınızdan verim almanızı sağlayacaktır. Sürekli aynı saatler arasında ders çalışmak, bir süre sonra ders çalışma saatiniz geldiğinde sizi otomatik olarak harekete geçirecek ve dersin başına oturmaya başlayacaksınız.

Çalışma planınıza dersleri yerleştirirken o gün okulda dersin işlenmiş olmasına dikkat edin. Okulda işlenen dersin aynı gün içerisinde konular henüz sıcak ve taze iken tekrar edilmesi, konularla ilgili test çözülmesi konunun daha iyi öğrenilmesini ve pekiştirilmesini sağlar. Daha sonraki zamanlarda yapılan çalışmalarda hem konunun öğrenilmesi güçleşir hem de istenilen düzeyde pekiştirilemez. Günü gününe yapılan çalışma dersi anlamayı kolaylaştırır. Unutmanın en aza indirilmesi için de dersten sonra günlük tekrar yapmak oldukça yararlıdır.

Ders çalışma süresince mutlaka dinlenme aralıkları verin. Düzenli ders çalışmak ne kadar önemliyse düzenli dinlenme süresi vermek de o kadar önemlidir. Teneffüsler uzun yolculuklarda verilen kısa molalar gibidir. Kişinin hem bedenini hem de zihnini toplayarak daha enerjik bir şekilde yola devam etmesini sağlar. Ara vermeden uzun süre çalışma, zihnin yorulmasına ve dikkatin dağılmasına yol açar. Uzun süreli dinlenme ise tekrar çalışmaya başlamayı zorlaştırır. Sayısal ağırlıklı derslere çalışırken konunun hemen bitiminde konuyu pekiştirecek kadar soru çözdükten sonra ara vermek daha doğru bir



yaklaşımdır.



Yeni bir konuya geçilirken verilen kısa bir mola ise motivasyonu artırdığı gibi zihne öğrenilen konuyu özümsemesi için zaman kazandırır.

Çalışmalarınızdan verim almanız disiplinli olmanıza ve gayretinize bağlıdır. Bu demek değildir ki dinlenmek için zaman ayırmayın, bütün vaktinizi ders çalışarak geçirin. Çalışma planınızda dinlenmek ve eğlenmek için de vakit ayırın. Sürekli kendinizi yorgun ve isteksiz hissediyorsanız dinlenme süreniz yeterli değildir.

Birbirinden farklı dersleri art arda çalışın. Ders çalışmak başlı başına öğrenmek için yeterli değildir. Öğrenmeyi ve pekiştirmeyi kolaylaştıran teknikleri kullanmak gerekir. Birbirine benzeyen dersleri peş peşe çalışmak hem beynin aynı bölgelerini yorduğu, hem de öğrenme malzemeleri birbirine benzediği için zihni yorar. Yorgun zihin, dikkati toplamakta güçlük çeker. O yüzden farklı nitelikteki dersleri peş peşe çalışmak daha mantıklıdır.

Yatmadan önce ve sabahleyin 10 dakikanızı, çalıştığınız konuların tekrarına ayırın. Yatmadan önce gün boyunca çalıştığınız dersleri tekrar etmeniz ve sabah uyandığınızda bir önceki gün yaptığınız çalışmaları gözden geçirmeniz öğrendiklerinizin zihninizde daha kalıcı olmasını sağlar. Yapılan araştırmalar yatmadan önce yapılan tekrarın zihnin bilgiyi saklamasını kolaylaştırdığını, güne bir önceki gün çalışılan konuyu tekrar etmekle başlamanın o gün yapılacak çalışmaların verimini artırdığını ortaya koymuştur.

### Haftalık Plan Hazırlama Aşamaları:

Ders çalışma planı hazırlamadan önce, verimli ders çalışma alışkanlığını kazanmak gerekir. Verimli ders çalışma alışkanlığı hem etkili öğrenmeyi hem de zamanın verimli bir şekilde



kullanılmasını sağlar.

Zamanı planlamada ilk adım önceliklerin doğru belirlenmesidir. Bu nedenle kendiniz için neyin önemli, neyin önemsiz olduğuna karar vermelisiniz. Yapmak istediklerinizle yapmak zorunda olduklarınız arasında öncelikleri doğru belirlemelisiniz.

Öğrencilerin çoğu yapmak istedikleri ile yapmak zorunda olduklarını gerçekleştirecek zaman bulamaz. Keyif verici uğraşların kolay, başarılı olmak için yapılması gerekenlerin zor oluşu ister istemez kişinin tercihlerini yer yer yanlış kullanmasına neden olmaktadır. Örneğin, televizyon seyretmek kolay ve keyif verici iken, ders çalışmak zor ve genelde sıkıcı bir uğraştır. Bu iki tercih arasında doğru seçimler yapmak her zaman mümkün olmayabilir. Ancak planlı bir çalışma kişinin tercihlerini önceden belirlediği için bireyin içdisiplin sağlamasını kolaylaştırır. Tercihler arasında yaşanan çatışmaları önlemek için kendinize “Benim için etkinliklerden en önemlisi hangisidir?”, “Hangi etkinliklerden vaz geçebilirim?”, “En önemli etkinlikler hangileridir?”, “Hangi etkinliklere öncelik vermem beni hedefime yaklaştırır?” Bu sorulara verilen doğru cevaplar başarıya, yanlış cevaplar ise başarısızlığa götürür. Şimdi sırasıyla haftalık plan yapma aşamalarına göz atalım.

## Ders Çalışma Alışkanlığını Gözden Geçirin

- Ders çalışmayı ne zaman tercih ediyorsun?
- Hangi ortamlarda ders çalışmak hoşuna gidiyor?
- Yalnız mı yoksa arkadaşlarıyla çalışmayı mı istersin?
- Günün hangi saatlerinde çalışma motivasyonun artıyor?

## Yapmanız Gerekenleri Listeleyin

- Hafta içerisinde gireceğin derslere ön hazırlık yaptın mı?
- Önceki hafta işlenen dersleri gözden geçirdin mi?
- Okulda anlatılan dersleri tekrar ettin mi?
- Hafta içerisinde anlatılan derslerle ilgili çözümler gereken testleri bitirdin mi?
- Hafta içerisinde anlatılan derslerle ilgili anlamadığın bölümleri, çözemediğin soruları öğretmenlerine sordun mu?

## Derslerle İlgili ve Ders Çalışma Dışındaki Etkinlikler Arasında Denge Kurun

Haftalık çalışma planı tablosunda haftanın tüm günlerini belirli saat aralıkları halinde sıralayınız. Uyku saati hariç haftanın her gününü ve saatlerini rahatlıkla görebilirsiniz. Bu, size gününüzü ve haftanızı planlama kolaylığı sağlar. Sonraki aşamada hazırladığınız listeye göre, derslerle ilgili yapacağınız faaliyetleri bu aralıklara yerleştiriniz. Ders dışı faaliyetlerinizi de planınıza eklemeyi unutmayınız. Ders çalışma saatlerinde neler yapacağınızı ayrıntılı olarak belirtiniz. Örneğin, “Matematik dersi konu tekrarı yapacağım.”, “Türkçe dersinden test çözeceğim.” gibi. Haftalık planınızda o hafta bitirmeniz gereken çalışmalar, girmeniz gereken sınavlar; sınavdan önce ve sonra yapmanız gerekenlerde yer alsın. Bir hafta boyunca yapamadıklarınızı, bir sonraki haftanın planına ekleyin. Bir hafta önceki eksiklerinizi tamamlamadan, sonraki hafta yapacaklarınıza geçmeyin. “Bir gün ders çalışmamakla bir şey olmaz.” diyerek haftalık çalışma planınızı aksatmayın. Haftalık planınızda her aksattığınız faaliyet, sizi hedefinizden uzaklaştırırken, yaptığınız her çalışma ise hedefinize sizi daha çok yaklaştıracaktır.

## 2. Günlük Plan

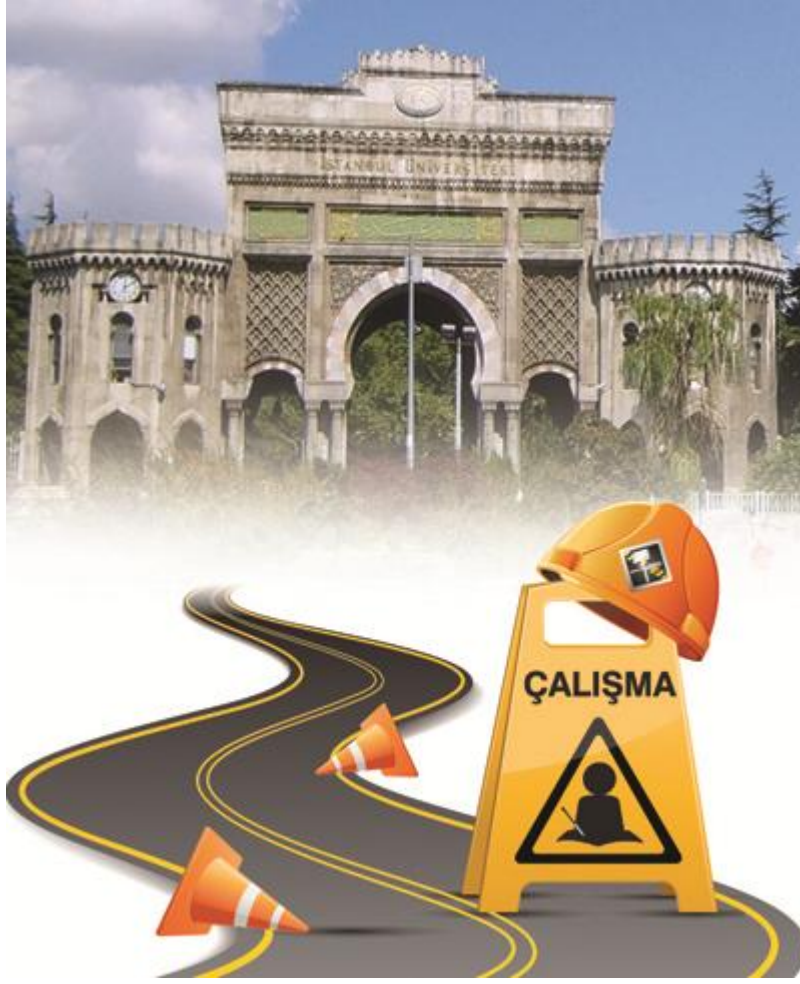
Verimli bir günlük plan için, önce yapacağınız işleri sıralamamız, sonra önem sırasına göre bunu sınıflandırmamızdır. Birinci derecede, çok önemli ve mutlaka yapılması gereken işleri, ikinci derecede de önemli ve az önemli işler yer almalıdır. Bu sınıflandırmadan sonra yapacağınız faaliyetleri planınıza yerleştirmelisiniz. Ancak burada göz önüne almanız gereken nokta; zihinsel çalışmalar açısından en verimli saatlere, size güç gelen ve dikkat gerektiren etkinlikleri yerleştirmenizdir. Kararlaştırdığımız etkinlikleri günlük plan çizelgesine yazın.

Yaptığınız planı çalışma odanıza asabilirsiniz. Çoğu zaman görebileceğiniz bir yerdeki plan, sizin harekete geçmenizi sağlayabilir ve zamanınızı boş yere harcamanızı engelleyebilir.

İyi bir günlük plan, o gün yapılacak tüm etkinlikleri kapsar, son anda ortaya çıkabilecek zorunlu durumlar için esnek bir zaman da kalır. Planı uygulamak için kendinizi disipline etmelisiniz. Gerekirse zorlamamızdır. Keyfi nedenlerden ötürü planınızı sürekli aksatmanız, motivasyonunuzun düşmesine ve hedefinize ulaşacağımıza dair inancınızı yitirmenize neden olur. Hazırladığımız planı uyguladığımızda kendinize vereceğiniz küçük ödüller çalışma isteğinizi artırır.

## DERS ÇALIŞMA PROGRAMINIZ NASIL OLMALIDIR?

Sınava hazırlanan öğrencinin hedefine ulaşabilmesi için mutlaka ders çalışma programı olmalıdır. Ders çalışma programı öğrencinin hangi derse ne kadar süre ve nasıl çalışacağı konusunda rehberlik eder. Ders çalışma programı yapan öğrenci kararsızlık yaşamaz, “Ne yapacağım?” diye düşünerek zamanını boşa harcamaz. Hedefinize ulaşmak istiyorsanız mutlaka kendinize uygun ders çalışma programınız



olmalıdır.

Çünkü ders çalışma, plan ve program olmadan sürdürülebilecek bir etkinlik değildir. Peki planlı çalışmak neden bu kadar önemli? Plan yapmak size neler kazandırır?

Hedefinize ulaşmak için izleyeceğiniz yolu bileceğinizden kendinizi rahat ve huzurlu hissedersiniz.

Hangi derse ne kadar çalışacağınızı bileceğinizden panik yapmazsınız. Bir derse çalışırken, zihniniz diğer derslere kaymaz. Dikkatinizi daha kolay toplarsınız. “Ne yapacaksınız? Ne yapmayacaksınız?” belli olduğu için motivasyonunuzu yüksek tutabilirsiniz.

Sürekli hedefinizi hatırlarsınız ve yaşamınızı disipline edersiniz. “Ne çalışacağım?” diye düşünerek kararsızlığa düşmez ve zaman kaybı yaşamazsınız.

### **Ders Çalışma Programı Nasıl Hazırlanır?**

“Her yiğidin bir yoğurt yiyişi vardır.” atasözünde olduğu gibi ders çalışma programı da öyledir. Her ne kadar da öğretmenleriniz size birtakım ders çalışma programı önerse bile, o program size bire bir uymayacaktır. Önerilen her ders çalışma programının size rehberlik etmek amacıyla yapıldığını bilmelisiniz. Başkasının giysisi size nasıl uymuyorsa, ders çalışma programı da uymayacaktır. Ancak ders çalışma programı konusunda birtakım önerilerimiz olabilir. Bunlar sizin işinizi kolaylaştırmak içindir.

Herkesin bedensel, zihinsel, duygusal yapısı kendine özgüdür. İlgi ve yetenekler açısından her insan farklıdır. Sizin isteyerek çalıştığınız ve hemen öğrendiğiniz bir dersi, bir başka arkadaşınız sevmeyebilir ve zor öğrenebilir. Bu nedenle bir ders ya da konu için ayrılacak

süre, kişiden kişiye göre değişir. Bir konuyu öğrenmek için ayırmanız gereken süreyi kendi özelliklerinize göre belirlemelisiniz.

Ders programınızı 3 aşamada hazırlayabilirsiniz.

1. Her dersten çalışmanız gereken konuları saptayın.
  2. Çalışmanız gereken ders ve konuları, haftanın günlerine bölerek yerleştirin.
  3. Okuldan geliş zamanı ile uyku saatleri arasında kalan çalışma sürenizi belirleyin.
- Ders çalışmada verim elde etmek için 40 dakika ders çalıştıktan sonra, 10 dakika çalıştığınız konuları gözden geçirmelisiniz. Her çalışma süresinden sonra da 10 dakikalık bir dinlenme



arası vermelisiniz.

Hazırlanan bir programın öncelikle şu sorulara yanıt verebilmesi gerekir:

Ne zaman çalışmalıyım?

Neyi çalışmalıyım?

Ne kadar çalışmalıyım?

Nasıl çalışmalıyım?

Hazırlayacağınız programın uygulanabilir olabilmesi için her hafta değişen kişisel ihtiyaçlarınızı ve durumlarınızı göz önünde bulundurmanız gerekir.

Verilen program, okula giden bir öğrenci düşünülerek hazırlanmıştır. Eğer evde iseniz sabah erken kalkmalı ve çalışma planınızı ona göre ayarlamalısınız.

## İyi Bir Ders Çalışma Programının Taşınması Gereken Özellikler

1. Ağır değil, esnek bir yapıda olmalıdır.
2. Aynı güne ait aynı dersler üst üste konmamalıdır.



3. Bir derse ait süre 4-5 saat gibi uzun bir zamanı almamalıdır.
4. Öğrenmekte zorlanılan dersler programın ilk saatlerine, kolay öğrenilen dersler programın son saatlerine konulmalıdır.
5. Programda dersin zorluk derecesine göre 10 veya 15 dakikalık dinlenmelere yer verilmelidir. Ancak bu dinlenmelerde tv, bilgisayar ya da cep telefonu ile ilgilenilmemelidir.
6. Hazırlanan program zorunluluktan değil, bir amaç için, isteyerek uygulanmalıdır.
7. Programın içeriği öncelikle konu tekrarına, çoğunlukla ise ders çalışmaya ayrılmalıdır.
8. Günlük, haftalık ve aylık tekrarlar programa yansıtılmalıdır.
9. Sene başındaki program yapısı ile sene ortası ve sene sonundaki program yapısı birbirinden farklı olmalıdır.
10. Zaman 40 dk. ders, 10 dk. tekrar ve 10 dk. dinlenme şeklinde programlanmalıdır.
11. Her gün düzenli olarak o gün öğrenilen derslerin tekrarı için zaman ayrılmalıdır.
12. Günlük tekrarların uykudan bir önceki zaman dilimine yerleştirilmesi gerekir.

## Ders Programında Dinlenme Zamanları Olmalı



Ders çalışma programından amaçlanan verimin alınması için, dinlenme sürelerinin de yeterince olması gerekir. Sınava hazırlanan kişi ders çalışmak için kendini zorluyorsa, dinlenmek için de kendini zorlamalı ve buna vakit ayırmalıdır. “Bu gün çok ders çalışmak istiyorum.” deyip gece geç saatlere kadar çalışmak, uyku düzeninin ve buna bağlı olarak günlük yaşamın bozulmasına neden olacağı için tercih edilmemelidir. Öğrenci canı ders çalışmak istemediği zaman kendini nasıl disipline etmek için zorluyorsa, gereğinden uzun ya da geç saatlere sarkan çalışma isteği olduğu zaman da kendini zorlamalıdır. Yapılan araştırmalar, kendine yeterince dinlenme süresi tanıyan öğrencilerin, öğrendiklerini daha çok hatırladığını göstermektedir.

### **DERS PROGRAMINIZDA TEKRARLARA YER VERDİNİZ Mİ?**

Öğrenilenler zamanla unutulabilir. Unutmayı önlemenin iki yolu vardır. Bunlardan biri, öğrenilenleri aralıklı olarak tekrar etmek; ikincisi ise öğrenilen bilgileri kullanmaktır. Öğrendiğiniz bilgileri yeri geldiğinde kullanmanız, öğrendiklerinizin işe yaradığını görmenizi sağlayacaktır. Ayrıca, sizi yeni bilgiler öğrenmeye motive edecektir. Aralıklı olarak yapacağınız bu tekrarlar sayesinde, bir taraftan eski öğrendiklerinizi hatırlarken diğer yandan da kendinizi sınava daha hazır hissedeceksiniz.

Günün belirli saatlerini o gün işlediğiniz konuları tekrara ayırınız. Haftanın belirli zaman aralıklarını o hafta işlediğiniz konuların tekrarına, ayın belirli günlerini de o ay işlediğiniz

konuların tekrarına ayırırsanız hem öğrendiklerinizi unutmazsınız hem de öğrendiklerinizi kullanarak başarınızı artırabilirsiniz.

Ayrıca sınavlardan önce yapacağınız genel tekrar, sınavlarda yüksek puanlar almanızı sağlayacağından ders çalışma isteğinizi de artıracaktır. Kendinizi başarılı görmeniz kendinize olan güveni artırır, performansınızı geliştirir.

### **DERS ÇALIŞMAYI NASIL ALIŞKANLIK HÂLİNE GETİREBİLİRSİNİZ?**

Ders çalışmaya başlayamamanın nedeni “Neden ders çalışmak gerekir?” sorusuna cevap verilemeyişidir. Her davranışın bir nedeni olduğu gibi ders çalışmanın da bir nedeni olmalıdır. Nedensiz eylem gerçekleşmez. Ders çalışmanın da nedenlerini ortaya koymalısınız.

Ders çalışmak; birçok öğrenci için, isteyerek yapılan bir iş değildir. “Ders çalışmak yerine arkadaşlarla zaman geçirmek, televizyon izlemek, bilgisayarla uğraşmak hatta hiçbir şey yapmadan öylece oturmak bile daha keyiflidir.” diye düşünülebilir.

Ders çalışmak, zorunlu bir görev olarak algılanırsa, dersin başında geçen zaman sıkıcı ve bir an önce bitirilmesi gereken dakikalar olarak düşünülür. İstemediğiniz ve zevk almadığınız bir işi severek yapamazsınız. Ders çalışmama gibi bir seçeneğiniz de varsa her zaman tercihinizi çalışmamadan yana kullanırsınız. Davranış iki yolla ortaya çıkar. Önce eylemi yapmak istersiniz ve zihinde onu tasarlırsınız. Sonra düşündüklerinizi harekete geçirerek eylemi gerçekleştirirsiniz. Bu süreç, daha çok isteyerek yapılan davranışlar içindir. İstenmeyen davranışlarda ise önce harekete geçersiniz, sonra eylemi yapma isteğiniz uyanır. Bu durumda ders çalışma davranışı iki yolla gerçekleşir. Önce ders çalışmaya başlırsınız sonra onu sevmeye ve devam ettirmeye çalışırsınız.

### **Ders çalışma isteğinin ortaya çıkmasını şu şekilde açıklayabiliriz:**

Çalışma isteğini uyandırmak için çalışmaya başlayın ve bunu sürdürmeye çalışın. Bir süre sonra ders çalışmayı severek yapmaya başlayacaksınız. Fakat sevme konusunda acele etmeyin. Önce, yalnız bir gün düzenli çalışmayı başarmak için uğraşın. Daha sonra bunu bir haftaya yaymaya çalışın. Birkaç hafta boyunca düzenli çalışmayı aksatmadan yaparsanız artık ders çalışmak sizin için zevksiz bir uğraşı olmaktan çıkar. Ders çalışmayı, istenmeyen bir iş olarak algılamaktan ziyade; onu, gelecekteki hedeflerinize ulaşmak için yapılması gereken şartlardan biri olarak görmelisiniz.

Çalışmak için uygun zamanın gelmesini beklersiniz. Halbuki ders çalışmak sizin için istenen bir durum değilse, ders çalışma isteğiniz uyanmaz. Bir taraftan başarılı olmak için ders çalışmanız gerektiğini bilirsiniz, diğer taraftan da çalışmaya başlayamadığınız için kendinizi zor durumda hissedersiniz.

İşte çalışma sürecinin bu şekilde olacağını umarak, çalışma isteğinin kendiliğinden gelmesini beklemeniz en büyük yanılığınızdır. Bu yüzden çalışma isteğiniz bir türlü uyanmaz. İsteksiz başladığınız için çalışmaya sık sık ara verirsiniz, hayallere dalarsınız. O yüzden kendinizi çalışmaya veremezsiniz. Bedenen kitaplarınızın yanında olsanız bile zihinsel olarak onların yanında olamazsınız. Kendinizi ders çalışmaya önce bedensel olarak hazırlamalısınız. İstenmeyen sıkıcı bir davranış gerçekleşmeden önce bacaklar dizlerden kırılmaya, sırt eğilmeye, omuzlar çökmeye ve vücut coşkulu halini kaybetmeye başlar. Vücuttaki canlılık yerini bıkkınlığa bırakır. Beyin de vücudun şekline göre davranışa duygusal boyut kazandırır. Bu beden duruşunda isteksizlik ön plana çıkar, öğrenci ders çalışmaya henüz başlamadan çalışma isteği kaybolur. Bu durumda çalışmaya başlasanız bile, bir süre sonra isteksiz olunuzdan dolayı çalışmaya son verirsiniz. Bu nedenle öncelikle vücudu coşkulu hâle getirmanız gerekir. Dik bir duruş, alınan birkaç derin nefes, biraz gülümseme bunu sağlayabilir.

Bu durumda beyne, yapılacak olan davranışa istekli olduğu mesajı gider. Beyin gelen bu mesajı göre ders çalışma davranışına olumlu bir duygusal boyut kazandırır.

Ders çalışmak zihinsel bir süreçtir. Zihnin yapısı da örgütleme yöneliktir. Zihinde karışıklığa yer yoktur. Bu nedenle ders çalışmanızla ilgili süreci iyi bir şekilde örgütlemeniz, yani programlı bir hâle getirmeniz gerekmektedir. Eğer programınızı kendi zihinsel yapınıza uygun hazırlayıp, programın gereklerini yerine getirirseniz zihniniz sizi bile şaşırtacak kadar uyum içinde öğrenmeye çalıştığınız bilgileri çok kolay algılayacaktır.

## DERS ÇALIŞMAYI ZEVKLİ HÂLE GETİRMENİN YOLLARI NELERDİR?

Yaşadığımız olaylara bakış açımız bizim o olaylara yüklediğimiz anlamdır. Beynimiz karşılaştığı bir durumu algılamak adına tepkide bulunur. Yapısı gereği sıkıntı ya da zorluk yaşayacağı bir durumda beynin tepkisi olumsuzdur. Olumsuz tepki ise isteksizlik olarak ortaya çıkabilir. Bizim olaylara bakış açımız, davranışlarımızı şekillendiren en önemli faktörlerden biridir. Bu genellemeler bizim bütün eylemlerimizi belirler. Dolayısıyla olaylar hakkında oluşturduğumuz inançlar hayatımızın yönünü tayin eder.

Ders çalışmaya yoğunlaşamamanızın nedeni onu algılayış biçiminizdir, onu nasıl anlamlandırdığınızdır. Bu davranış hakkında öğrencilerin zihinlerinde çeşitli genellemeler vardır: “Ders çalışma nasıl bir faaliyettir?” sorusuna öğrenciler: “Sıkıcı buluyorum, nefret ediyorum, hiç eğlenceli değil.” şeklinde cevaplar vermişlerdir. Zihinlerinde bu vb. genellemeler bulunan öğrenciler, çalışmayı inanç ve alışkanlık hâline dönüştürerek bu durumdan kurtulabilir. Özellikle bu düşüncelerin olumlu hâle dönüşmesini beklemek son derece yanlıştır. Beynimizde var olan bu genellemeleri kaldırmak için bir süre çalışmayı bir mecburiyet olarak görmek ancak onu bir tercih olarak algılamamak gerekir.

## BAŞARILI OLMAK İÇİN NE YAPIYORSUN?

Birçok öğrencinin hatası ders çalışmayı bir tercih olarak algılamasıdır. Onu inanç hâline dönüştürürseniz yoğunlaşmayı daha kolay sağlayabilirsiniz. Eğer çalışmalarınızın sonucunda ulaşacağınız hedefleri bir tercih olarak görürseniz hedefleriniz hayalden ibaret kalır. Hedefe ulaşmak için tam bir inanç sahibi olmak gerekir. Bununla beraber sizi hedefe götürecektir her davranışı da bir inanç hâline dönüştürmelisiniz. Öğrencilerin etkili bir çalışmayı sergileyemeyişleri, bu çalışmayı, gezme, tv seyretme, internet, oyun vb. seçenekler arasında bir tercih olarak görmeleridir. Hedefe götüren her davranış bir inançtır. Hedefe olan inancı körükleyen, onun ateşini alevlendiren birer etkidir. Hedef üniversite ise ders çalışmak inançtır. O bir tercihten öte, hedeflerinize ulaşmak için yaşanması gereken bir zorunluluktur. Eğer iyi bir eğitimi hayal ediyorsanız, ona giden yolun ders çalışmaktan geçtiğini unutmayınız.

Öğrencilerin çalışmaya gerektiği gibi yoğunlaşmaları için yapmaları gereken bazı davranışlar vardır. Davranışlar, içinde bulunduğumuz durumun göstergesidir. Başarılı bir sonuç elde etmiş iseniz, o anki zihinsel ve fiziksel eylemlerinizi hatırlayarak aynı sonuca tekrar ulaşabilirsiniz. İnsanların çoğu, durumlarını yönetmek için bilinçli hareket etmez. Ya enerjik ya da çöküntülü olurlar. Herhangi bir alanda kişiler arasındaki farkı, kaynaklarını etkin olarak nasıl kullandıkları belirler.

Çoğu öğrencinin yoğunlaşabilmek için aradığı şey durum değişikliğidir. Fakat birçoğu da bunu yanlış uygular. Çalışma isteği kayb olduğunda televizyon seyretmek, müzik dinlemek veya gezip dolaşmak gibi ders çalışma davranışı dışında çeşitli yollar dener. Bunlar çalışma isteğinin uyanmasını sağlamadığı gibi tamamen ortadan kalkmasına neden olabilir. Çünkü seçilen bu davranışlar insanın hoşuna giden davranışlardır. İnsanlar hoşlarına giden davranışları yapmaya devam etmek isterler. Oysa ders çalışmak çoğu öğrencinin hoşuna gitmeyen bir durumdur. Onun için durum değişikliği önce düşüncede başlatılmalıdır çünkü



daha sonra birçok fizyolojik değişiklik olacaktır. İçinizde oluşan sıkıntıları atamadığınızda, ders çalışmaya kendinizi veremediğinizde, çok istemenize rağmen dikkatinizi toplayamadığınızda hemen durumunuzu değiştirmeyi deneyin.

## **VERİMLİ DERS ÇALIŞMAK İÇİN ORTAMINIZ UYGUN MU?**

Çalışma yerinizin sizin için çok önemli olduğunu unutmayın. Çalışma yerinizin derli toplu olmasına, fiziksel durumuna, yeterli ışık almasına, ilginizi dağıtacak şeylerin olmamasına özen gösterin. Yerde, yatakta, koltukta, uzanarak ders çalışmayın. Bu ders çalışma veriminizi düşürür, sizi gevşetir ve ders çalışma isteğinizi yok eder.

Çalışma isteğinizin göstergesi masa üstündeki kitaplar, defterler ve kalemler değildir. Çünkü görsel olarak dolu bir masa insan üzerinde psikolojik baskı ve yılgınlık oluşturur.

Okula hazırlık için masa kullanılacaksa yarının ders kitapları veya defterleri, sınavlara hazırlık içinse sınavlar ile ilgili kitaplar ya da defterler çalışma saatlerinde masada yer almalıdır.

Dikkat etmeniz gereken; kitap, defter düzenliliği ya da süslü kalemler değil, programa olabildiği kadar bağlı kalınarak çalışma odasının ve masanın düzenli kullanılmasıdır.

## **Çalışma Odanızı ve Masanızı Düzenleyin:**

Çalışma odanız mümkün olduğu kadar, fazla sıcak veya soğuk olmamalı, iyi havalandırılmalıdır.

- Verimli çalışmada sessizlik önemlidir. Dışarıdan gelen gürültüler, ev içindeki yüksek sesle konuşmalar, radyo ve televizyon yayınları dikkatin dağılmasına neden



olur.

- Sınava hazırlık için öğrenilmesi gereken konular yoğun bir dikkat ve düşünmeyi gerektirir. Bu alışmalar müzik ve televizyon eşliğinde yapılamaz.

- Çalışma masası ve yüksekliği fiziksel durumunuza uygun olmalıdır.

- Çalışma masanız dikkat dağıtıcı dış etkenlere (gürültü, hareket, soğuk sıcak vb.) kapalı olması için cam kenarında olmamalıdır.

Odanızı ailenizle de görüşerek istediğiniz gibi döşeyebilirsiniz. Size huzur ve mutluluk veren, motivasyonunuzu artıran bir odada bulunmak sizin başarınızı artırır. Ancak sizin dikkatinizi dağıtacak, motivasyonunuzu düşürecek ve hayallere daldıracak poster, afiş ve resimlere yer

vermeyin.



- Çalışmalarınız bittikten sonra masanızı toparlamanız, daha sonra yapacağınız çalışmaya başlamanızı kolaylaştırır.
- Çalışmaya başlamadan önce çalışacağınız dersle ilgili araç gereçlerinizin kolay ulaşabileceğiniz yerde olmasına dikkat edin. Böylece çalışırken sürekli masadan kalkmak zorunda kalmazsınız.
- Ders çalışma ortamındaki poster, afiş ve resimler de dikkatinizin dağılmasına, hayal dünyasına kaymanıza yol açabilir.
- Belirli bir çalışma alanıyla çalışma davranışı arasında şartlı refleks türünden ilişki kurabilmek büyük önem taşır. Böylece çalışma masasına oturmak, çalışmaya başlamak için “uyarıcı” rolü oynar ve çalışmayı başlatır.
- Çalışmaya başlamadan önce çalışma sırasında gerekli olacak bütün malzemenin el altında bulunması, dikkatte kopmalara yol açacak kesintileri önlemek açısından yararlıdır.

**Küçük ve önemsiz gibi görünen şeyler başarı kaynağı olabilir.**

Vladimir de Pachmann, huysuz piyanist olarak bilinir ve her konserinde seyircilerin önünde mutlaka bir sorun çıkarırdı. Oturacağı taburenin yüksekliğine çok dikkat eder, istediği gibi olmazsa konsere başlamazdı.

Yine bir konser öncesinde taburesinin çok alçak olduğunu söyledi ve yükseltilmesini istedi. Fakat tabureyi yükseltmek için bulunan çarelerin hiçbirini beğenmeyince, bu kez kendisi bir çare buldu: “Bana kalınca bir kitap getirin.” dedi. Vladimir de Pachmann, getirilen kalın kitabı tabureye koyduktan sonra üstüne oturdu. Fakat yine beğenmedi. Tabureden indi, üstüne koyduğu kalın kitabı aldı, içinden bir sayfayı kopartıp attıktan sonra taburenin üzerine koydu ve öylece oturdu. Ünlü piyanist taburenin yüksekliğini kusursuz bir biçimde ayarlamış olmalıydı ki, bundan sonra konserine başladı!