

VERİMLİ

ÇALIŞMA

KILAVUZUM



BİRLİKTE BAŞARACAĞIZ



Sevgili Genç Arkadaş,

Cemil Meriç Fen Lisesi olarak zorlu bir maratondan geçtiğinin bilincindeyiz. İleriki günlerde senin hayatına yön verecek olan çok önemli bir sınav var. Bu sınavda alacağın yüksek ya da düşük puanlar senin geleceğinde çok etkili olacak.

İyi yerlere gelebilmede, mutlu ve başarılı olmanda bu sınavın önemi büyük. Ancak asla bu sınavdan korkmamalısın. Doğru çalışma sistemi ve kendine olan güvenle üstesinden gelemeyeceğin hiçbir sınav yoktur, üstelik işin sonuna kadar biz yanında olacağız. Nitekim, Cemil Meriç Fen Lisesi olarak, elindeki kılavuzu bu nedenle hazırladık.

Amacımız, zorlu gibi görünen bu sınava hazırlık sürecinde sen ve senin gibi değerli öğrencilerimize kılavuzluk etmek, sistemli ve bilinçli bir şekilde çalışmanız için sizlere yardımcı olmaktır.

Büyük başarılarla erişmen dileğiyle...

SÜREÇ YENİ BAŞLADI VE HENÜZ KAYBETMEDİN



Hayallerine ulaşmak için önemli bir dönem yaşıyorsun. Belki YKS'ye hazırlanıyorsun ve farklı heyecanlar içerisinde. Peki, bu süreçte kendini sınava motive etme adına neler yapabilir, başarılı bir çalışma süreci oluşturmak için kendini nasıl süreklidynamikveheyecanlıtutabilirsin?

Bu kılavuzda anlatılanlar, yüz yılı aşkındır etkin öğrenme yöntemleri üzerine çalışan Eğitim Bilimleri verilerine dayanmaktadır.

Şu anda sahip olduğun bilgi ve birikim yetersiz olabilir, değişim için önünde hâlâ uzun bir zamanın var.

Ders çalışmak için

~~nedenlerini~~ sırala;

Yeteri kadar nedenin varsa,

her şeyi **yapabilirsin.**



Kurduğunuz cümlelere dikkat edin, kendinizi nasıl görüyorsanız öyle bir sonuca ulaşırsınız.

Steven Callahan 1982 yılında tek başına yelkenliyle Atlantik'i geçmeye çalışırken kaza geçirdi ve teknesi batmaya başladı. Bir cankurtaran botuna sığınmayı başardı; ama ne bulunduğu yer gemilerin geçiş rotasındaydı, ne de botunun kontrolünü elinde tutabiliyordu. Üstelik yiyecek ve içeceği çok azalmıştı; hayatta kalmak için görünürde çok az şansı vardı.

Ama kazadan tam yetmiş altı gün -bir gemi kazasından sonra kurtarma botu üzerinde yaşanmış en uzun süre- sonra kurtarma botunun üzerinde bulunduğu hâlâ yaşıyordu. Yola koyulduğu zamankinden daha zayıf ve güçsüz bir halde de olsa hâlâ hayattaydı.

Nasıl hayatta kaldığının hikâyesi büyüleyiciydi. Nasıl balık tutmayı başardığı, güneşe karşı cildini nasıl koruduğu konusundaki deneyimleri çok ilginçti. Callahan, hayatta kalmak için deniz suyunu bile buharlaştırmayı başarmıştı.

Ama en dikkat çekici şey, tüm umutların kaybolduğu, mücadele etmeyi sağlayacak şartların ortadan kalktığı bir anda verdiği mücadeleydi. Kurtarma botu delindiğinde bir haftadan fazla zayıf vücuduyla onu tamir etmeye uğraşmış, hava kaçıran botu şişkin tutmak için yorgun düşmüş, müthiş acılar çekmiş; ama hayatta kalmayı başarmıştı. Ciddi derecede susuz kalmıştı, son derece yorgundu, bu durumda her şeyi bırakmak tek seçenek gibi görünüyordu; ama S. Callahan inatla yaşamayı seçmişti.

S. Callahan öyküsünü anlatırken "Beni hep umut hayata bağladı." diyordu. "Kendi kendime defalarca 'Hayatta kalabilirim' dedim. Gücümü kaybeder gibi olduğum her anda bu sözün tekrarladım".

DERS ÇALIŞMA SİSTEMİNİ

BAZI ALIŞKANLIKLAR ÜZERİNE KURGULA

Program hazırlamaya başlamadan önce eksiklerini kontrol et ve bu eksiklikleri nasıl telafi edeceğine düşün. Daha sonra bu doğrultuda ders programını hazırlamaya başla.

Her insanın kendisine özel bir dünyası olduğunu unutmadan, rehber öğretmenle birlikte senin günlük yaşamına uyan bir program hazırla.

Her gün problem yaşamadan uygulanabilecek, gerçekçi bir program hazırla. Senin gerçeklerine uymayan; ancak böyle olması gerekir diyebileceğin ya da arkadaşının başarı ile uyguladığı planlar senin planların olamaz.

Sınırları önceden belirlenmiş, gün içerisinde hangi derse ne zaman çalışılacağı ayarlanmış bir program hazırlamalısın.

En verimli ders çalışma saatleri kişiden kişiye değişse de genel olarak sabah 08.00-12.00, öğlen 16.00-18.00 ve akşam 20.00-23.00 saatleri arasındır.

Yavaştan hızlıya giden bir çalışma düzeni kur. Örneğin ilk hafta, günde 3 adet 50 dakikalık periyotta çalış. İlk 50 dakika günlük derslerinin tekrarı olsun, sonraki 50'şer dakikada ise konu ile ilgili sorular çöz. Sonraki haftalarda bu 50'şer dakikalık süreleri yavaş yavaş arttır.

Düşüncelerine Dikkat Et, **Söze Dönüşürler**

Sözlerine Dikkat Et, **Eyleme Dönüşürler**

Eylemlerine Dikkat Et, **Alışkanlık Olurlar**

Alışkanlıklarına Dikkat Et, **Kişiliğin Olurlar**

Kişiliğine Dikkat Et, **Kaderini** Biçimlendirir

YAP - YAPMA



Başaracağına inan



“İnanmak başarmanın yarısıdır.” sözünü unutmadan, çalışmalarını düzenli, sürekli ve inançlı bir şekilde yürüt.



Başarmak konusundaki inancını kaybedersen sonuçta kaybeden hep sen olursun. İnancını hiçbir zaman kaybetme.

Sınav kaygısı, belirli düzeyde fayda sağlayıcıdır.



Sınav kaygısı, senin için olumsuz bir şey değildir. Seni çalışmaya yönlendiren sınav kaygısı değil midir? Orta şiddette kaygı, öğrenme düzeyini maksimum seviyeye çıkarır.



Her sıkıntının mutlaka çözüm yolları vardır. Gevşeme terapileriyle aşırı kaygını kontrol altına alabilirsin. Aşırı sınav kaygısından dolayı endişelerle boğuşma.

Başarmak Seninde Hakkın
Kazanmak Seninde Hakkın

YAP - YAPMA



Çalışma süreni düzenlerken aşırı yüklenmelerden kaçın.

🧐 “Sınava hazırlık”, hayattan kendini soyutlamak demek değildir. Gezecek, arkadaşlarıyla buluşacak, televizyon daseyredeceksin. Yeter ki bu aktivitelerin ölçüsünü iyi ayarla. Ders dışı aktivitelerinde seçici ol.

🧐 Ders çalışmaksızın yaptığın her faaliyette vicdan azabı çekersin. Çalışmadan yaptığın faaliyetlerde sonuç: Ne yaptığın işten zevk alırsın ne de ders çalışmamanın sıkıntısından kurtulursun. Her çağırıldığın yere gitme ve her televizyon programını izleme.

Başkalarıyla kendini kıyaslamaktan uzak dur, her öğrenci aynı düzeyde potansiyele sahip değildir.

🧐 Her insanın ihtiyacı, hedefi, beklentisi, eğitim altyapısı farklıdır. Sen de özel koşulların doğrultusunda hareket et.

🧐 “Arkadaşım 1000 soru çözüyor.”, “Komşunun kızı 350 puan alıyor.”, “Ben arkadaşımın girdiği okula gireceğim.” gibi cümleler kurma.

YAP - YAPMA



Çalışma motivasyonu



Odana girmek istediğin okulların resimlerini as ve bu okullara girmenin sana neler kazandıracağını, eğer bu okullara giremezsen neler kaybedeceğini çok iyi düşün.



Unutma, arzuladığın okulu kazananlar da o okulu kazanmanın bedelini ödemiş senin gibi öğrencilerdir. Sınava daha aylar varken, “Nasıl olsa bu gidişle kazanamam, en iyisi gelecek yıl hazırlanayım.” türünden umutsuz cümleler kurma.

Yoğun çalışmalarını ödüllendir

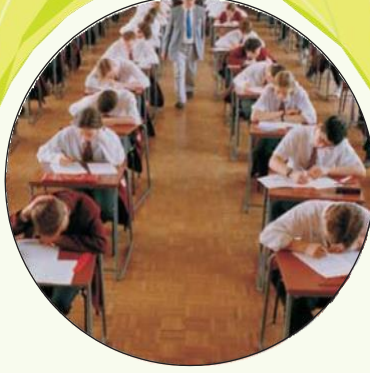



“Bugün 300 soru çözersem bu akşamki diziyi izleyeceğim.” Ödül ve ceza sistemi, çalışma koşullanmasına yol açarak iradeni etkinleştirir; böylece zamanla kaybolan motivasyonunu daha kolay kazanırsın. Başarılarını ödüllendir.



Söz veripte yapmadığın çalışmalardan dolayı kendini cezalandırmayı bilmezsen ödülün bir anlamı kalmaz. İradene söz geçiremezsen asla başarılı olamazsın. Tutamayacağın sözleri verme.

SINAVLAR NE ZOR, NE DE KOLAYDIR;
SEN ZORLAŖTIRIR VEYA KOLAYLAŖTIRISIN



 Her Ŗey insanın bakıŖ açısına göre Ŗekillenir. Baktığın yerde görmek istediğın ne ise onu görürsün.

Psikoloji Dersi

Psikoloji profesörü, yaptığı sınavda ğrencilerine Ŗyle bir soru sorar: Karıncaların çevresindeki hayvanları, karıncaların bakıŖ açılarına göre "iyi ve kötü" Ŗeklinde sınıflandırın.

Sınıfta 100 tam puan alan sınav kâğidında sorunun cevabı olarak Ŗunlar yazmaktadır.

A) Aslan, kaplan, ıngıraklı yılan gibi Ŗefkatli ve iyi huylu hayvanlar,

B) Tavuk, rdek ve kaz gibi yırtıcı hayvanlar

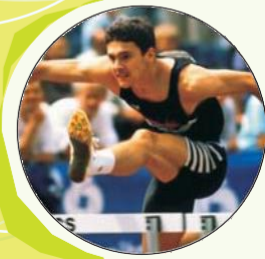
Sınıfta sınav sonuçlarını değerlendiren profesör, soruyla ilgili olarak Ŗunu söyler: "Her Ŗey sizin bakıŖ aınıza göredir."

Ŗampiyon, güçlükleri

uçurtmanın rüzgârı kullandığı gibi kullanır.

Ona karŖı uçarak yeni yüksekliklere ulaŖır.

Brenda LEVY (Paralympic Altın Madalyalı Yüzücü)



VERİMLİ
ÇALIŞMANIN
TEMEL
KURALLARI

ERKEN UYU, ERKEN UYAN



Verimli ders çalışmanın gün boyunca sağlıklı dağılımının yapılması ve verimli bir sonucun alınması için uykunun alınmış olarak güne başlanmasında ciddi yarar vardır. Vücudun dinamik bir süreçle güne başlamasında, uykunun yeterli miktarda alınması önemli rol oynar.



Uyku düzeni sağlıklı olmayan bireylerde öğrenmenin yeterli düzeyde olmadığı ve unutkanlığın yüksek düzeyde gerçekleştiği tespit edilmiştir.



Kesintisiz 7 saat olarak kurgulanacak bir uyku düzeni etkin öğrenme için oldukça faydalıdır. (23.00-06.00 saatleri arasında bir uyku düzeni kurgula.)



“Uyku saatim geldi ama zamanında çözmediğim için bitiremediğim ve çözmem gereken testlerim var, yine de uykuyu mu tercih edeceğim?” Bu sorunun bir cevabı vardır: EVET...

“Türkiye derecesi yapan bütün öğrencilerin gece çalışmak gibi bir alışkanlıklarının olmadığını biliyor musunuz?”

GIDA=ENERJİ, SAKIN AKSATMA

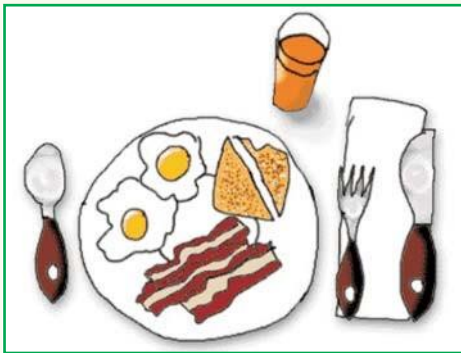


⚠️ Özellikle sabah kahvaltılarına önem ver. Çünkü kahaltsız başlayan bir öğrenme başarılı olmaz.

⚠️ Öğle ve akşam yemeklerinin az yağlı ve hafif olması senin yararına bir durumdur. Öğün atlamadan, yemek saatlerine dikkat ederek 3 öğün yemek ye.

⚠️ Mevsim sebzelerine ağırlık veren bir beslenme düzeni kur. Fast-food denen, ayaküstü yenen yiyecekler yerine ev yemeklerini tercih et.

⚠️ Kahve, kola vb. içeceklerden uzak dur ve bol miktarda meyve tüket. Bu dönemde diyet yapma, gıda kısıtlamasına gitme.



BİLGİNİN 80'i DERSTE ÖĞRENİLİR



Kendi başına çalışmak yerine dersi öğretmenlerden dinlemeyi tercih et. Öğretmen dersin uzmanıdır ve hangi konunun nasıl öğretileceğini iyi bilir.



Dersi iyi dinlemen, konuyu daha çabuk öğrenmeni sağlayacağı gibi sana soru çözmede de kolaylık sağlar.



Derslerde ilgini başka şeylere yönlendirirsen konunun özünü kaçırsın ve konuların kavranması noktasında güçlükle karşılaşırısın.



Dersleri aktif olarak dinle ve sorularınla derslere katılımcı ol. Bu senin kavrayış düzeyini yükselterek, kolay soru çözmeni sağlar.

Y A P

-

Y A P M A



Bilginin yarıdan fazlası derste kavranılır. Eksik

öğrenme, konular arasındaki

bağlantılardan dolayı öğrenmenin bütünlüğünü bozar. Bu nedenle dersi iyi dinle.




Kaçırılan her dersin telafisi 5 katlık bir ekstra


çalışma ister. "Akşam evde


çalışır ve anlarım." ya da "Dershane de etüt isterim." deme; bu yaklaşımla hiçbir sınavda başarılı olamazsın.


TEKRAR, TEKRAR, TEKRAR,





 Başarılı ve etkin öğrenmenin vazgeçilmez unsurlarından biri de öğrendiğin konuların günlük olarak tekrar edilmesidir.


 Tekrar, öğrenme sonrası yaşayacağın unutmanın önündeki en büyük engeldir.

 Haftalık veya aylık değil, günlük tekrara önem ver. Tekrar çalışması, unutma erozyonunun hızını kesen en güçlü ormandır.

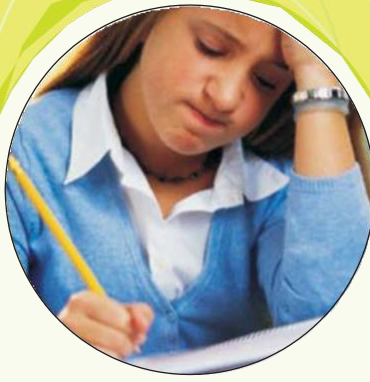
 Tekrarsız yapacağın soru çözümleri beklediğin faydayı sağlamaktan uzak kalır.

 Sözel derslerin tekrarında edebi bir metni okur gibi tekrar etmen yeterlidir.

 Sayısal derslerin tekrarında, dersin anlatıldığı atmosferi zihnen canlandır, vurgu yapılan noktaları hatırla, sebep-sonuç ilişkisinde öğretmenin anlattıklarını hatırlamaya çalış ve de sınıfta çözülen bazı soruların çözüm kısmını kapatarak tekrar çözüm yap.

 Günlük yapacağın 1 saatlik tekrar konuların pekişmesi açısından yeterli olacaktır.

ÇOK SORU DEĞİL, ANLAYINCAYA KADAR SORU ÇÖZ



Verimli ve etkin öğrenmenin son basamağını soru çözme oluşturur. Soru çözme; ne kadar öğrendiğinden çok, öğrendiğini ne kadar pratiğe dönüştürdüğünle ilgilidir.



Her öğrencinin eğitim altyapısı, yeteneği, algılama düzeyi, çalışma alışkanlıkları, kullanabileceği serbest zaman aralığı gibi faktörler o öğrencinin çalışma süresini belirler. Kendi özelliklerine dikkat ederek çalışma miktarını ayarla.



Soru çözmeye mutlaka basit sorulardan başla. Basit sorular, konunun amacını ve tanımını ifade eden sorulardır.





Bir soruyu veya bir testi çözmekte zorlanıyorsan, konuyu gözden geçir, eğer yine de problem yaşıyorsan mutlaka öğretmene sor.


Büyük işleri başarmak, diğerlerini geçmek değil, kendi rekorlarımız üstünde rekorlar kırmak, dünkü rekorumuzu bugünün rekoru ile geçmektir.


ÇALIŞMA ODASINI DÜZENLEMENİN ÖNEMİ





 Ders çalıştığın yer; gerek ev, gerek okul, gerekse dershanede belirli bir mekân olmalıdır.

 Çalışma ortamının sadeliği oldukça önemlidir. Dikkat dağıtıcı, ilgi çekici renklerin ve nesnelerin olduğu ortamlar senin verimliliğini azaltır.

 Çalışma masan ve raflarındaki kitaplar düzenli olmalı, acaba hangi kitaba çalışsam şeklinde kafa karıştırıcı düşünceler yaratacak dağınıklıktan uzak olmalısın.

 Kesinlikle müzik dinleyerek, TV izleyerek, telefona yakın olarak, yatarak ders çalışmamalısın.

 Çalışma odan ılık, aydınlık olmalı. ve çalışma masanı duvara bakacak şekilde yerleştirmelisin.

 Ayrı bir çalışma odasına sahip değilsen evin belirli bir köşesini çalışma mekânı olarak belirleyip tüm çalışmalarını bu alanda yapmalısın. Bu konuda aileden de yardım istemelisin.

“Zamanın en büyük düşmanı dağınıklıktır.”

Abraham Lincoln