



Sevgili öğrenciler, derslerde başarılı olmak ve daha çok bilgi öğrenmek sanıldığı kadar da zor değil. Bazen ödevlerin, sınavların yoğunluğundan yorulabilir, sıkılabilirsiniz. Ama unutulmamalıdır ki anne babalarımızın nasıl görev ve sorumlulukları varsa biz öğrencilerin de sorumluluğu derslerimize çalışmak ve akademik başarımız için elimizden geleni yapmaktır.

Peki elimizden gelenin en iyisini yapmak ve derslerde başarılı olmak için neler yapabiliriz?

A- DERS ÇALIŞMAYA BAŞLAMADAN ÖNCE UYULMASI GEREKEN İLKELER:

1. Başarının ilk ve en önemli kuralı; üşenmeden, ertelemeden, vazgeçmeden düzenli ders çalışmaktır. **Ders çalışma ertelenmemelidir.** Çalışmak için en uygun zaman önceden belirlenmelidir.
2. Her öğrenci kendi çalışma ortamına göre **yazılı bir çalışma planı hazırlamalı** ve bu plana mutlaka uymalıdır. Uyamadığı planı tekrar gözden geçirerek yeniden hazırlamalıdır. İlk yapılan plan her zaman en ideal plan olmayabilir.
3. Çalışma metodunu **dersin özelliğine göre** seçmelidir. Ayrıca ders çalışırken farklı yöntemlerin bir arada kullanılması da önerilmektedir.
4. Ders çalışmaları mutlaka belli yerde sakin bir ortamda ve **masa** üzerinde ders yapılmalıdır. Ders çalışılırken motive olunmalı, **televizyon karşısında veya yatarak çalışmanın** etkinliğini azaltacağı unutulmamalıdır. Çalışma odası veya evin sakin bir köşesi ders çalışma köşesi yapılmalıdır.
5. Ders araç ve gereçleri çalışmaya başlamadan önce hazırlanmalıdır. Unutulmamalıdır ki araç ve gereç ihtiyacı olduğunda bulmaya çalışılırsa hem

zaman kaybına hem de dikkat dağılmasına neden olur.

7. Çalışmaya psikolojik olarak hazır olmayan kişi problemlerinden kendisini soyutladıktan sonra çalışmaya başlamalıdır. Sorunlar ders çalışmayı etkileyecek düzeydeyse bu durumlarda ailenizden birisinden ya da Okul Rehber Öğretmeninden destek almalısınız.

8. Sınıfta işlenecek konu **dersten önce çalışılmalıdır.**

9. Ders çalışmaya başlamadan önce motivasyon çok önemlidir. Bu motivasyonu sağlayacak tek kişi, yine kişinin kendisidir. **Kendi kendinizi motive edecek cümleler bulmalı ve çalışma odasına yaptırmalısınız.** Örnek cümle; “Başarabilirim, hedeflerime ulaşacağım” gibi.

10. Uyku düzenine ve beslenmeye dikkat edilmelidir. Çok geç saatlerde yatılmamalıdır. Günde 8 saat kadar uyumaya çalışılmalıdır. Ders çalışmaya başlarken çok aç ya da çok tok olmamaya özen gösterilmelidir.

11. Yapılan bilimsel çalışmalar, algılamayı arttıran ve hafızayı güçlendiren bazı besinlerin olduğunu ortaya koymuştur: Avokado, havuç, ısırgan otu, yaban mersini, limon, balık, etler, yağlı tohumlar (fındık, yerfıstığı, badem ve ceviz), yumurta, süt, yoğurt, kepekli tahıllar ve pekmez gibi.

B –SİNIFTA DERS ESNASINDA UYULMASI GEREKEN İLKELER:

1. Sınıfta dersler iyi dinlenmelidir. Ders sırasında başka şeylerle meşgul olunmamalı, anlaşılmayan konular anında öğretmene sorulmalıdır.
2. Öğretmen dersi anlatırken üzerinde durduğu noktalar ve sınıfa yöneltilen sorular not edilmeli ve dersten sonra tekrarlanmalıdır.
3. Tahtaya yazılan bilgiler ve problem çözümleri dikkatli bir biçimde deftere geçirilmeli ve kontrol edilmelidir.

4. Derslere devamsızlık yapılmamalı, eğer zorunlu olarak yapılmışsa o dersteki konu arkadaşlardan, kaynak kitaplardan öğrenilmelidir. Unutulmamalıdır ki bir sonraki konunun öğrenilmesi bir önceki konunun bilinmesine bağlıdır.

5. Sınavlarda soruların cevaplarına geçilmeden önce cevaplar zihinden tasarlanmalı, cevap kâğıtları verilmeden önce mutlaka kontrol edilmelidir.

6. Düzenli bir defter tutma alışkanlığı kazanılmalı. Tükenmez kalem yerine kurşun kalem kullanmaya özen gösterilmelidir.

7. Sabah kahvaltısı yapılarak okula gelinmesi gerekmektedir. Aksi takdirde ders dinleme dikkatinin azalacağı unutulmamalıdır.

C –DERS ÇALIŞIRKEN UYULMASI GEREKEN İLKELER:

1. Daha önceden hazırlanan **çalışma planına göre** ders çalışılmalıdır. Bütün dersler işlendikçe çalışılmalı, **konular biriktirilmemelidir.**
2. Ders çalışmaya başlamadan önce hedef konmalıdır. “Bugün şu kadar soru çözeceğim.” Ya da “şu şu konuları bitireceğim” gibi. Bu gibi hedefler mutlaka programınızda yer almalıdır. Hazırlanan çalışma programı görülebilecek bir yere asılmalıdır. Tamamlandıkça işaretlenmelidir. Böylece planlanan programın neresinde olduğunuzu sürekli kontrol edebilir ve duruma göre yeniden planlama yapabilirsiniz.
3. Ders çalışma aralıkları **yapılmalıdır.** Bu aralıklar dinlenme, sohbet ve müzik ile değerlendirilebilir. En ideal çalışma süresi **40 dakika ders, 10 dakika tekrar, 10 dakika ara olarak belirlenmiştir.** Bu süre öğrencinin yaşına, dikkat süresine bağlı değişebilir.
4. Çalışılan konu kendi başına bir bütün değilse, ilgili geçmiş konular gözden geçirilmelidir.

5. Sözel dersler çalışılırken ana düşünceleri dile getiren anahtar kelime ve cümleler tespit edilmeli gerekirse **renkli kalemle** altları çizilmelidir.
6. Dersler tekrar edilirken, anlaşılmayan konular tespit edilmeli, bir **sonraki derste öğretmene sorularak öğrenilmelidir**. Sorarak öğrenilenlerin unutulmayacağı hatırdan çıkarılmamalıdır.
- 7.Sayısal dersler çalışılırken sınıfta öğrenilen çözüm yollarının yanı sıra başka çözüm yollarının da olup olmadığı **araştırılmalı**, özellikle örnek çözümler çoğaltılmalıdır.
- 8.Zor anlaşılan konular için en verimli çalışma saatleri ayrılmalıdır.
- 9.Her gün aynı saatlerde çalışmaya özen gösterin. Herkesin verimli (algılamalarının kuvvetli olduğu) saatler farklılık gösterir. Ama mümkün oldukça çok geç saatlerde ders çalışılmamalıdır.
- 10.**Düzenli tekrarlar yapılmalıdır**. Öğrenilenlerin kalıcılığını artırmanın ve uzun süreli hafızaya geçirmenin en önemli yolu sık yapılan tekrarlardır. Tekrar yapılmazsa öğrenilenlerin % 30'u 1 saat içerisinde, % 80'ni 9 saat sonra unutulur.
- 11.Çalışırken bir cevabı ezberlemek yerine konuyu anlamaya veya **problemin çözüm yolunu öğrenmeyeçabalanmalıdır**.
- 12.Sözel bir dersin arkasından sayısal (matematik, fen bilgisi gibi) bir ders çalışılmalıdır.
- 13.Özellikle sözel derslerde konuyu okuduktan sonra anlaşılanlar yazılmalıdır.
- 14.Her dersin bütün konuları çalışılmalı, konular arasında **önemli önemsiz ayrımı yapılmamalıdır**.
- 15.Ders çalışmak istenilmeyen zamanlarda daha sonra pişmanlık duyulacağı göz önüne alınmalıdır. Daha önce hazırlanan motivasyon cümlelerinin hatırlanması faydalı olabilir. Ayrıca "nasıl bir karne hayal ediyorum, gelecek yıl hangi okulda olmayı istiyorum?" soruları düşünülerek ders çalışmaya ortam hazırlanmalıdır. Önce 30 dakika ile başlayıp

daha sonra yavaş yavaş çalışma süresi artırmaya gayret edilmelidir.

D-SINAVLARDAN ÖNCE UYULMASI GEREKEN İLKELER

- 1.Sınava girmeden önce heyecanlanmaya başladığınızı fark ettiğinizde diğer öğrencilerin de bunu yaşadığını ve bunun doğal olduğunu, hatta sınavda başarılı olabilmek için bu heyecanın gerekli olduğunu düşünmelisiniz.
- 2.Sınavdan önceki günlerde konularla ilgili soru çözmeye öncelik verilmelidir. Çözemediğiniz sorular hakkında destek alınmalıdır.

Yukarıdaki önerileri, çalışma düzeyiniz, genel başarı durumunuz, hedefleriniz, aile yapınız ve esas olan 'Kendiniz'i düşünerek okuyun. Birebir değil, kendinize göre uyarlayarak hayatınızın bir parçası yapmaya çalışın.

Önerilerin yeterli gelmediğini düşünüyorsanız, hayatınıza adapte etmekte zorlanıyorsanız, daha fazla yardıma ihtiyacınız varsa ne yapacaksınız?**Okuldaki rehber öğretmeninizle sorunuzu konuşun**. Çözüm bulamıyorsanız, sorun çalışma düzeninizle değil psikolojik olarak hazır olmama, motivasyon sağlayamama veya başka bir sebepten kaynaklanıyor olabilir. Sınav kaygısı ve motivasyon hakkında bilgi edinin ve gerekli görüyorsanız en yakın ruh sağlığı çalışanına başvurun.

Kaynaklar:

- 1.<http://www.dogruterceh.com/rehber/verimli-ders-calismanin-puf-noktalari>
- 2.<http://www.kigem.com>
Psi.Danışman Ahmet YILDIZ
- 3.Diyetisyen M. Turgay KÖSE
Sınav öncesi beslenme önerileri
- 4.<http://www.internethaber.com/sinav-icin-son-oneriler>
5. Yıldırım RAM

ÖĞRENCİLER İÇİN DERSLERDE BAŞARILI OLMA YOLLARI



FATİH İLKOKULU