

# REHBERLİK BÜLTENİ

HACI LÜTFİYE ŞİRECİ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



**VERİMLİ DERS ÇALIŞMA**

**MART-2025**



# BAŞARIYA GİDEN YOL: VERİMLİ DERS ÇALIŞMA TEKNİKLERİ

## GİRİŞ

Başarıya ulaşmak için düzenli ve planlı çalışmak gerekir. Bu bültende, ders çalışmayı daha verimli hale getirecek teknikleri öğrenerek sınavlara hazırlık sürecinizi kolaylaştırabilirsiniz. Unutmayın, doğru yöntemlerle çalışmak başarıyı getirir!



## VERİMLİ DERS ÇALIŞMA NEDİR?

Verimli ders çalışma, zamanı en iyi şekilde kullanarak öğrenme sürecini etkili ve kalıcı hale getirmektir. Sadece uzun saatler boyunca çalışmak değil, doğru tekniklerle odaklanarak çalışmak önemlidir.

- Planlı ve düzenli bir şekilde ders çalışmak.
- Aktif öğrenme yöntemleri kullanarak bilgiyi kalıcı hale getirmek.
- Mola vererek ve motivasyonu yüksek tutarak etkili çalışmak.
- Çalışma sürecini gözden geçirerek eksikleri tamamlamak.

Verimli ders çalışma, öğrenme sürecini hızlandırır ve başarıyı artırır.

## Verimli Ders Çalışmayı Etkileyen Olumsuz Faktörler

Dikkatin dağılması sebebi ile ders çalışmada verimin düşmesi; hem ders başında geçen sürenin uzamasına hem de keyif veren etkinliklere daha az zaman harcanmasına yol açar. Diğer taraftan başarının düşmesi ve eğlenceli etkinliklere zaman ayıramamak okuldan ve eğitimden uzaklaşmaya sebep olur. Zihin dağılmasına yol açan sebepler içten ve dıştan kaynaklanabilir.





Bugün  
yorgunum!

Sınavlar çok  
anlamsız!

Çalışmama  
gerek  
yok!

Ne yaparsam  
yapayım bu dersi  
anlamıyorum!

Annemin, babamın  
yüzüne nasıl  
bakacağım!

Bunlar hayatta  
nerede işime  
yarayacak?

Ders  
çalışmak  
çok  
sıkıcı!

Bu sınavda başarılı  
olabilecek miyim? !

Bu konu  
çok zor !

! ... gibi düşüncelerin  
varsa  
YALNIZ DEĞİLSİN!

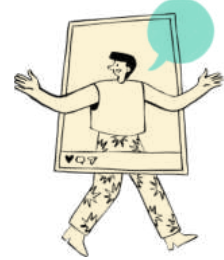
## Zihin Dağılmasına Sebep Olan İç ve Dış Faktörler

### İç Faktörler:

- **Duygusal Durum:** Kaygı, stres, üzüntü veya aşırı heyecan konsantrasyonu olumsuz etkileyebilir.
- **Hayal Kurmak:** Ders çalışırken zihnin başka konulara kayması, geleceğe veya hayali senaryolara dalmak odaklanmayı engelleyebilir.
- **Motivasyon Eksikliği:** Ders çalışma konusunda istekli olmamak, hedef belirlememek öğrenmeyi zorlaştırır.
- **Düzensiz Uyku:** Yetersiz veya kalitesiz uyku, odaklanmayı ve öğrenmeyi güçleştirir.
- **Fiziksel Rahatsızlıklar:** Açlık, susuzluk, yorgunluk gibi fizyolojik ihtiyaçlar zihinsel performansı düşürebilir.
- **Aşırı Endişe:** Başarısızlık korkusu veya mükemmeliyetçilik, ders çalışmayı gereksiz yere zorlaştırabilir.



“Bu sınavdan başarılı olabilecek miyim? Ya başaramazsam? Annemin babamın yüzüne nasıl bakacağım?” Bunlar ve buna benzer düşünceler önemli bir sınava hazırlanan her öğrencinin zihnini meşgul eder. Bu düşüncelerden kurtulmak için bir formül olarak kendi kendinize şu soruları sormanızı öneriyoruz: “Bu düşünceler benim çalışmamı kolaylaştırıyor mu? Bu düşünceler bana yardımcı oluyor mu?” Bu sorulara verilecek cevap “Hayır” olduğuna göre yapılacak olan bu düşüncelerden uzaklaşıp çalışmaya yönelmektir.



### Dış Faktörler:

- **Gürültü ve Dikkat Dağıtıcı Ortam:** Televizyon, telefon, yüksek sesli konuşmalar gibi unsurlar odaklanmayı engeller.
- **Düzensiz Çalışma Alanı:** Dağınık masa ve rahatsız bir çalışma ortamı motivasyonu düşürebilir.
- **Sosyal Medya ve Teknoloji Kullanımı:** Ders çalışırken sık sık sosyal medya kontrol etmek veya oyun oynamak dikkati dağıtır.
- **Yanlış Çalışma Teknikleri:** Tekrar yapılmaması, sürekli pasif okuma, plansız çalışma gibi yanlış yöntemler öğrenmeyi zorlaştırır.
- **Çevresel Baskı:** Aile, öğretmen veya arkadaş çevresinden gelen baskılar, öğrencinin motivasyonunu olumsuz etkileyebilir.



## Verimli ders çalışmayı engelleyen durumlar

- Sürekli olarak olumsuz odaklanmak ya da kısıtlı zaman ayırdığımız etkinlikleri düşünmek
- Zorlanılan ve eksik olunan ders ya da konulara çalışmamak
- Müzik dinleyerek, televizyon izleyerek, telefonla ilgilenerek ya da yatarak ders çalışma
- Çalışırken hayallere dalmak
- Arkadaşlara "hayır" diyememek
- Planlanan çalışmalarını tamamlamadan bırakmak ya da vazgeçmek
- Düzenli tekrarlar yapmamak
- Sürekli olarak kendimizi diğerleriyle kıyaslamak
- Plansız, programsız olarak rastgele çalışmak
- Bilgi eksikliklerini tamamlamaya çalışmamak
- Sınavlar hakkında ve sınav teknikleri hakkında yeterince bilgi edinmemek
- Motivasyon eksikliği, isteksizlik

"Başarı, her gün tekrarlanan küçük çabaların toplamıdır."  
- Robert Collier

## DERS ÇALIŞMA TEKNİKLERİ

- **Not Tutma:** Özet çıkarmak, önemli yerleri renkli kalemle işaretlemek.
- **Akılda Kalıcı Yöntemler:** Zihin haritaları, şemalar ve hikayeleştirme yöntemleri kullanmak.
- **Anlayarak Çalışma:** Konuyu başkasına anlatır gibi çalışmak.
- **Soru Çözme:** Konu pekiştirildikten sonra bol bol test çözmek.

## ÇALIŞMA ORTAMI NASIL OLMALI?

- Sessiz, düzenli ve yeterince aydınlık bir ortam tercih edilmelidir.
- Masada sadece dersle ilgili materyaller bulunmalıdır.
- Telefon ve sosyal medya gibi dikkat dağıtıcı unsurlar uzak tutulmalıdır.
- Rahat ama uyku getirmeyen bir oturma düzeni sağlanmalıdır.



## MOTİVASYON VE ODAKLANMA

- Kendine küçük ödüller koyarak motivasyonu artırmak.
- Büyük hedefleri küçük adımlara bölerek ilerlemek.
- Düzenli egzersiz yapmak ve sağlıklı beslenmek.
- Ders çalışmadan önce kısa bir yürüyüş veya nefes egzersizi yapmak.

Buraya kadar engel olan durumlar ve sebepler üzerinde bilgi edindin.

Haydi şimdi neler yapman gerektiğini konuşalım.





## ZAMAN YÖNETİMİ VE DERS PROGRAMI

- Haftalık ders çalışma programı oluşturulmalıdır.
- Pomodoro tekniği gibi yöntemler kullanılarak çalışılabilir (25 dakika çalışma, 5 dakika mola).
- En verimli olunan saatler belirlenmeli ve zor dersler o saatlere yerleştirilmelidir.
- Tekrar etmek için haftalık ve aylık plan yapılmalıdır.

## ETKİLİ ÖĞRENME STİLİNİ KEŞFET:

Öğrenmede tüm (göz, dil, kulak, burun, deri) duyu organlarınıza hitap edecek çalışmalar yaparsanız daha iyi öğrenirsiniz, öğrendiklerinizin kalıcılığını da artırmış olursunuz.

## ETKİLİ BİR PLANIN ÖZELLİKLERİ

- **Gerçekçi ve Uygulanabilir Olmalı:** Çok fazla ders yükü koymak yerine, günlük kapasiteye uygun planlar oluşturulmalıdır.
- **Esnek Olmalı:** Beklenmedik durumlar için planlarda esneklik payı bırakılmalıdır.
- **Önceliklere Göre Şekillendirilmelidir:** Öncelikli dersler ve konular plana göre belirlenmelidir.
- **Düzenli Takip Edilmelidir:** Planların uygulanıp uygulanmadığı belirli aralıklarla kontrol edilmelidir.
- **Mola Süreleri İçermelidir:** Sürekli çalışmak yerine kısa molalar verilerek verimlilik artırılmalıdır.

## HEDEFLERİN BELİRLENMESİ VE BAŞARIYA ULAŞMA

### Kısa Vadeli Hedefler:

- Günlük çalışma planı oluşturmak ve bu plana uymak.
- O hafta öğrenilen konuları tekrar etmek.
- Küçük testler ve denemeler çözerek konuları pekiştirmek.

### Orta Vadeli Hedefler:

- Aylık konu tekrarlarını yapmak.
- Büyük deneme sınavlarına katılarak eksikleri belirlemek.
- Ders çalışma alışkanlığını geliştirmek ve düzenli hale getirmek.

### Uzun Vadeli Hedefler:

- Sınavlara hazırlık sürecini başarıyla tamamlamak.
- Zaman yönetimini daha etkin kullanmayı öğrenmek.
- Kendine güveni artırarak geleceğe daha sağlam adımlarla ilerlemek.

"Büyük işler başarmak için yalnızca harekete geçmek yetmez, ne yapacağımızı da planlamalıyız; yalnızca kazanmayı istemek yetmez, nasıl kazanacağımızı da bilmeliyiz." - Anatole France



## ETKİLİ TEKRAR YÖNTEMLERİ

**İlk Tekrar: Aynı Gün** → Yeni öğrendiğiniz bilgiyi gün içinde tekrar edin.

**İkinci Tekrar: 1 Hafta Sonra** → Konuyu gözden geçirip birkaç soru çözün.

**Üçüncü Tekrar: 1 Ay Sonra** → Bilgileri hatırlamak için konu özetleri okuyun.

**Düzenli Deneme Çöz** → Gerçek sınav formatına uygun denemeler çözerek eksiklerini belirleyin.

**Unutmayın: Tekrar edilmeyen bilgi unutulur! Bilgileri kalıcı hale getirmek için düzenli tekrar yapmalısınız.**



- **Odaklanma ve Performans:** Yetersiz beslenme, fiziksel ve zihinsel yorgunluğa neden olabilir. Düşük kan şekeri seviyeleri, odaklanmayı zorlaştırır.

- **Tüketilebilir besinler:** Tam tahıllı gıdalar, proteinler ve taze meyve ve sebzeler, omega-3 omega-6 içeren besinler, ceviz, fındık, yoğurt gibi besinler tüketilebilir.

Bu besinler enerjik kalmanıza ve odaklanmanıza yardımcı olur.

## DÜZENLİ UYKU VE FAYDALARI

### Uyku, Zihinsel ve Fiziksel Sağlık İçin Kritik

**Zihinsel Yenilenme:** Uyku sırasında beynimiz öğrendiğimiz bilgileri işleyip hafızamıza kaydeder. Yeterli uyku, öğrendiğiniz bilgileri hatırlamayı ve anlamayı kolaylaştırır.



- Yeterli uyku almak, odaklanma becerilerinizi artırır ve sınav sırasında daha verimli çalışmanıza yardımcı olur. Ayrıca, uyku bağışıklık sistemini güçlendirir, vücudu yeniler ve yorgunluğu giderir.
- Geceleri 7-9 saat uyumaya özen göstermek, vücudun ve zihnin doğru şekilde dinlenmesini sağlar.

**\*\*Dengeli ve düzenli uyku-beslenme, stresi azaltır.**

- **Fiziksel Egzersiz:** Yürüyüş veya yoga yaparak rahatlayın.

**Öneri:** Düzenli egzersizle rahatlayın.



## SAĞLIKLI VE DÜZENLİ BESLENME

### Neden Önemli?

- **Beyin Fonksiyonları:** Sağlıklı beslenme, beyin sağlığını güçlendirir ve konsantrasyonu artırır.
- **Enerji Seviyesi:** Duygusal dalgalanmalardan kaçınarak enerjik bir şekilde ders çalışmanıza yardımcı olur.

## VELİ VE ÖĞRETMENLERE ÖNERİLER

### Veliler İçin:

- Çocuklarınıza düzenli bir çalışma ortamı sunun ve destekleyin.
- Çalışma saatlerine saygı göstererek dikkatlerini dağıtmaktan kaçının.
- Çalışma planlarını birlikte gözden geçirerek gerçekçi hedefler koymalarına yardımcı olun.
- Başarılarını küçük ödüllerle teşvik edin, ancak aşırı baskıdan kaçının.
- Düzenli uyku ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarını kazanmalarına yardımcı olun.
- Moral Kaynağı Olun. Olumsuz söylemlerden kaçının, çabanın önemli olduğunu vurgulayın.
- Sınavın Tek Başarı Ölçütü Olmadığını Hatırlatın. Sınavın bir süreç olduğunu ve geleceğin sadece bu sınava bağlı olmadığını anlatın.



### Öğretmenler İçin:

- Dersleri ilgi çekici ve etkileşimli hale getirerek öğrencilerin dikkatini artırın.
- Zaman yönetimi ve etkili çalışma teknikleri konusunda rehberlik edin.
- Öğrencileri not tutma ve tekrar yapma alışkanlığı kazanmaları için teşvik edin.
- Derslerde öğrenilen bilgileri günlük yaşamla ilişkilendirerek anlamalarını kolaylaştırın.
- Öğrencilere bireysel olarak ilgi göstererek güçlü ve zayıf yönlerini belirleyin.
- Sınavın Sonuçtan Çok Süreç Olduğunu Vurgulayın → "Siz bu süreci en iyi şekilde yönettiniz, önemli olan öğrenmektir" mesajını verin.



**Ve sevgili öğrenciler...  
Kendinize vakit ayırmanız gerektiğini hatırlayın. Derslerle sosyal etkinlikler arasında mantıklı ve dengeli bir ayarlama yapmak: 'Verimli çalışma' programı içinde dinlenmeye, eğlenmeye, aile ve sevilen kişilere zaman ayırmaya, hobilere daima yer vardır. Bunu ihmal etmeyin.**

**"Bazı yenilgilerin nedeni, insanların işi yarıda bıraktıklarında, başarıya ne kadar yakın olduklarını bilememeleridir." -Thomas Edison**