

HEDEFE ULAŞMAK İÇİN UYULMASI GEREKEN 10 ALTIN KURAL

1. Kendine bir hedef belirlemelisin.
 2. Kendine ve hedefine uygun haftalık ders çalışma programı hazırlamalısın. Her gün düzenli programa uygun ders çalışmalısın.
 3. Çalışma odasında veya çalışma masası üzerinde dikkat dağıtacak nesne ve objeler (cep telefonu, tablet vs) bulundurmamalısın.
 4. Ders çalışma süresi ara vermeden en az 40 dk' - en fazla 60 dk' yı geçmemeli.
 5. Konu tekrarının ardından pekiştirme amaçlı mutlaka test çözmelisin.
 6. Okulda işlenilen konuların evde mutlaka o gün tekrarını yapmalısın.
 7. Çözülen testin veya denemenin hemen ardından cevap anahtarından (Doğru - Yanlış) kontrolünü yapmalısın. Çözülemeyen veya yanlış çözülen sorulara tekrar dönülerek yanlışın kaynağını öğrenmelisin. eğer çok zor soru ise öğretmene veya bir bilene mutlaka soru sormalısın.
 8. Evde çözülen denemeleri mutlaka verilen zaman dilimi içerisinde ara vermeden çözmelisin
 9. Eksik görülen ders ve konuya daha fazla zaman ayırmalısın.
 10. Her gün düzenli en az 20 sayfa kitap okumalısın.
- Başarı, sabırla çalışmanın ve istikrarlı ilerlemenin sonucudur. Hedeflerinize odaklanın ve ilerlemeye devam edin.
 - Hedeflerinizle aranızda duran tek şey, kendinize neden yapamayacağınıza dair sürekli olarak söylediğiniz bahanelerdir.
 - Jordan Belfort

LGS SÜRECİNDEKİ ÖĞRENCİYE VELİ NASIL YAKLAŞMALI?

Çocuğunuzu Tanıyın: Burada önemli olan ilk aşama ebeveynlerin çocuğunu tüm yönleriyle tanımasıdır. Çocuğu anlamak ve ihtiyaçlarını keşfetmek destek olmanın ilk basamağıdır. Çocuğunuzun kaygı anında nasıl tepkiler verdiğini ya da mutlu olduğunda sergilediği davranışları bilmek çocuğunuzdaki değişimleri anlayabilmek için önemlidir.

Çocuğunuza Yeterli Olduğunu Hissettirin: Çocuğunuzdan yeteneklerinin üstünde başarı ya da beceriler beklemek onların yetersizlik duygusu yaşamasına neden olur. Bu yetersizlik duygusu ise kendilerine karşı olumsuz bir tutum beslemelerine yol açar. Çocuğunuzun gerçekleştirmiş olduğu başarıları önemsemek ve bunları belirtmek kendilerine karşı olan tutumlarını oldukça olumlu etkileyecektir. Ayrıca yeterlilik duygusunun gelişimini destekleyecektir.

Çocuğunuza Koşulsuz Sevgi ile Yaklaşın: Sınav sürecinde birçok öğrenci için rekabet ortamı söz konusu olduğundan dolayı öğrenciler aile içerisinde bu rekabet ortamından uzak durmak isterler. Bu süreçteki öğrencilerde yoğun rekabet ortamının getirdiği ‘Başarılı olursam sevilirim’ ya da ‘Başarısız olursam sevilmem’ gibi düşünceler görülebilir. Bu nedenle çocuğunuzun sizin tarafınızdan verilen sevginin herhangi bir koşula bağlı olmadığını hissetmesi oldukça önemlidir.

Olumlu Davranışların Üzerinde Durun: Öğrenciler sınava hazırlanırken bazı hatalar yapabilir ya da çalışma düzeninde istikrarı sağlamada zorlanabilir. Böyle zamanlarda çocuğunuza daha önceki zamanlarda gerçekleştirmiş olduğu olumlu gelişimleri hatırlatabilir ve bu süreci atlatmasına yardımcı olabilirsiniz.

Çocuğunuzu Aşan Beklentiler Yükleme: Çocuğunuzla iletişim kurarken bunun sadece liseye geçiş sınavı olduğunu hissettirin. Bu sınavın onun ve sizin tüm yaşantınızı etkileyecek tek faktör olmadığını vurgulamak önemlidir çünkü bu düşünce çocuğun üzerinde yoğun bir baskı kurabilir.

Keskin Cümle ve Tavırlardan Uzak Durun: Süreçte zorunluluk ve gereklilik ifade eden cümleler çocukta stres ve baskı yaratabilir. Örneğin ‘.... liseyi kazanmalısın’ ‘Çok ders çalışmalısın.’ ‘Matematikten soru kaçırmamalısın.’ gibi cümleleri mümkün olduğunca az kullanmaya gayret edin. Aynı zamanda bu cümleleri sözlü olarak ifade etmesek de bazen beden dilimiz ve ses tonumuza yansıtabiliriz. Çocuğunuz söylediklerinizle beden diliniz arasındaki uyumsuzluğu anlayabilir. Bu nedenle beden diliniz ve ses tonunuz da kurduğunuz cümleler kadar önemli olacaktır.

Alternatif Hedefler Oluşturun: ocuęunuzla birlikte sınav sonrasını da konuşmayı ihmal etmeyin. Olası sonuç ihtimalleri üzerine birlikte konuşup farklı yol haritaları belirleyin. Bu şekilde bir iletişim çocuğunuzun süreçte çok daha rahat hissetmesini sağlayacaktır.

Olaęanüstü Davranmayın: Sınav senesinde çocuklar gibi ailelerde heyecan yaşarlar. Bu durum fark etmeden davranışlarımıza yansıyabilir ama bunun çocuğunuz tarafından fark edilmesi duygusal anlamda ona iyi gelmeyebilir. Özellikle sınav yaklaşırken ev düzeninde değişiklikler yapmak, çocuğunuzla olan iletişiminizde farklı bir yaklaşım sergilemek çocuğunuzda olağanüstü bir durum algısı yaratabilir. Her şeyi normal akışında devam ettirin, bu çocuğa kendini güvende hissettirecektir.

En Önemlisi ocuęunuz ve Sızsınız: Bu zorlayıcı süreçte bazen psikolojik ve bedensel sağlık göz ardı edilebilir. Siz ne kadar iyi olursanız çocuğunuza da o kadar destek olabilirsiniz.

ORTAOKUL

LGS Verimli Ders Çalışma Teknikleri

LGS sınavına hazırlanan öğrenciler için de doğru ders çalışma teknikleri oldukça önemlidir.

LGS sınavına hazırlık sürecinde etkili bir şekilde çalışmak, öğrencilerin sınavda başarılı olmalarını sağlayacaktır. İşte LGS sınavı için etkili ders çalışma teknikleri:

1. Soru Bankası Çözmek: LGS sınavına hazırlık sürecinde bol bol soru çözmek, öğrencilerin sınav formatını ve tarzını daha iyi anlamalarına yardımcı olacaktır.

2. Deneme Sınavları: LGS sınavına hazırlık sürecinde düzenli olarak deneme sınavları çözmek, sınav stresiyle başa çıkma becerinizi geliştirecek ve sınavda daha rahat bir şekilde performans göstermenizi sağlayacaktır.

3. Zaman Yönetimi: LGS sınavında zamanın kısıtlı olması nedeniyle zaman yönetimi oldukça önemlidir. Bu nedenle, LGS sınavına hazırlık sürecinde zamanınızı verimli bir şekilde kullanmayı öğrenmelisiniz.

Verimli ders çalışma teknikleri konusunda planlı olmak, dikkat ve odaklanma becerisini geliştirmek, tekrar yapmak, etkili not tutma tekniklerini kullanmak ve aktif bir şekilde öğrenmek oldukça önemlidir. LGS sınavı için bu teknikleri doğru bir şekilde uygulayarak akademik başarılarını artırabilirler. Unutmayın, doğru ders çalışma teknikleriyle her öğrenci başarılı olabilir!

Verimli Ders Çalışma Teknikleri

Verimli ders çalışma teknikleri oluştururken dikkat edilmesi gereken bazı temel prensipler bulunmaktadır. İşte bu prensiplerden bazıları:

- 1. Planlı Olmak:** Ders çalışma sürecini planlı bir şekilde yönetmek oldukça önemlidir. Hangi konuları ne zaman çalışacağınızı belirlemek, zamanınızı verimli bir şekilde kullanmanıza yardımcı olacaktır.
- 2. Dikkat ve Odaklanma:** Ders çalışırken dikkatinizi dağıtacak unsurlardan uzak durmak ve odaklanma becerinizi geliştirmek, verimli çalışmanın temel unsurlarından biridir.
- 3. Tekrar:** Öğrenilen bilgilerin kalıcı hale gelmesi için düzenli olarak tekrar yapmak önemlidir. Bu nedenle, ders çalışma planınızda tekrar etme zamanlarına da yer vermelisiniz.
- 4. Etkili Not Tutma:** Ders çalışırken etkili not tutma tekniklerini kullanmak, öğrenme sürecinizi destekleyecek ve bilgilerinizi daha kolay hatırlamanızı sağlayacaktır.
- 5. Aktif Öğrenme:** Sadece ders kitaplarını okumak yerine, konuları anlamaya yönelik aktif bir şekilde çalışmak, öğrenme sürecinizi hızlandıracaktır.

En Verimli Ders Çalışma Saatleri

En verimli ders çalışma saatleri, kişiden kişiye değişebilir, çünkü herkesin enerji seviyeleri ve öğrenme tercihleri farklı olabilir. Ancak, genel olarak aşağıdaki saatler birçok öğrenci için verimli olabilir:

Sabah saatleri: Sabah saatleri, birçok insanın zihinsel olarak taze olduğu ve enerji seviyelerinin yüksek olduğu bir zamandır. Uyandıktan sonra erken saatlerde çalışmaya başlamak, daha iyi konsantrasyon ve daha etkili öğrenme sağlayabilir.

Öğle saatleri: Öğle saatleri genellikle öğrencilerin enerji seviyelerinin düşmeye başladığı bir zamandır. Ancak, bazı öğrenciler için bu saatlerde çalışmak daha verimli olabilir. Yemek sonrası hafif bir dinlenme molası verdikten sonra, öğle saatlerinde verimli çalışmaya devam edebilirsiniz.

İkinci saatleri: İkinci saatleri, öğle yemeği sonrası enerjinizin yeniden yükseldiği bir zaman dilimidir. Bu saatlerde dikkatinizi toplayarak ve araştırmalarınıza devam ederek verimli çalışabilirsiniz.

Akşam saatleri: Bazı öğrenciler için akşam saatleri, zihinsel olarak daha aktif oldukları ve konsantre olabildikleri bir zamandır. Ancak, akşam saatlerinde ders çalışırken uyku düzeninizi bozmamaya dikkat etmelisiniz. Geç saatlerde çalışırken, uyku kalitenizi olumsuz etkileyebileceği için dikkatli olun.

- **Ders çalışma saatlerini belirlerken kendi biyoritminizi ve öğrenme tercihlerinizi göz önünde bulundurmanız önemlidir. Kendinizi daha enerjik hissettiğiniz ve konsantrasyonunuzun daha yüksek olduğu saatleri belirleyip, bu saatlere odaklanarak daha verimli çalışabilirsiniz.**

Verimli Ders Çalışma Yöntemleri Nelerdir?

İşte, motivasyonunuzu yükseltecek ve size okulu sevdirecek yeni **verimli ders çalışma teknikleri**:

1. Günlük Plan Yapın:

Sınırlı zamanınız olsa bile, her gün ne yapacağınızı önceden planlayarak verimliliğinizi üst seviyeye taşıyabilirsiniz. Bu planı oluştururken; hangi gün kaç dk boyunca hangi dersti çalışacağınızı, hangi dersten kaç soru veya deneme çözeceğinizi belirlemelisiniz. Ayrıca yapabileceğinizden daha fazla işi aynı güne sığdırmamaya, ulaşılabilir hedefler koymaya özen göstermelisiniz.

2. Erken Başlayın:

Zihnimiz öğrenmeye çoğunlukla günün erken saatlerinde daha yatkındır. Siz de buna katılıyorsanız çalışmak için sabah saatlerini tercih edebilir veya günün hangi zaman diliminde kendinizi daha motive, üretken hissediyorsanız o vakitlere yönelebilirsiniz.

3. Not Tutun:

Bunun için not tutma uygulamalarından yararlanmanızı tavsiye ederiz. Böylelikle tuttuğunuz notları önem sırasına ve konulara göre daha kolay gruplandırabilirsiniz.

4. Uygun Bir Çalışma Ortamı Meydana Getirin:

Boyunuza uygun bir masa, rahat bir sandalye ve gereken diğer ekipmanlar ile konforlu bir çalışma ortamı oluşturun. Böylelikle fiziksel rahatlığınız mental olarak da rahat hissetmenize yardımcı olarak üretkenliğinizin artmasını destekleyecektir. Öte yandan verimli ders çalışma panoları kullanabilir, önemli formülleri ve notları buraya asabilirsiniz.

5. Değişik Yöntemlerden Yardım Alın:

- Her konu için başka bir teknik kullanarak yöntemlerinizi zenginleştirin. Örneğin;
- Kendi kendine veya başkasına anlatma,
- Yazarak çalışma,
- Okuma,
- Ezber yapma,
- Tartışma,
- Dinleme (Özel ders almak, bir arkadaşınızdan konuyu size anlatmasını rica etmek, internetteki videoları izlemek vs.),
- Uygulama-deney vb.

Herkesin öğrenme stili farklıdır. Siz de kendiniz için en doğru olana karar verip; deneysel, işitsel ve görsel öğrenme stillerinden faydalanarak programınıza çeşitlilik katabilirsiniz.

6. Dikkatinizi Dağıtacak Şeylerden Uzak Durun:

Bu **verimli ders çalışma teknikleri** işe yarasın istiyorsanız, dikkat dağınıklığına yol açacak şeylerden kaçının. Örnek vermemiz gerekirse;

- Müzik dinleyerek çalışmak,
- Gürültülü ortamlar,
- Telefon ve sosyal medya bildirimleri gibi.
- Aynı zamanda sizi zorlayan dersleri dışlamak, uzanarak çalışmak, kendinizi başkalarıyla kıyaslamak gibi davranışlardan da uzak durmalısınız.