



REHBERLİK
SERVİSİ

OSTİM ŞEHİT ŞÜKRÜ ÖNGÜN ORTAOKULU

Ana Başlıklar

Zaman Düzenleme ve Planlı Çalışma

Yanlış Ders Çalışma Alışkanlıkları

Verimli Ders Çalışma Yöntemleri

Zamanın Verimli Kullanımını Olumsuz Etkileyen Faktörler

Bambu Ağacı



ZAMAN DÜZENLEME VE PLANLI ÇALIŞMA



Çaba, enerji ve zamanı en ekonomik şekilde kullanmak istiyorsak bir programa bağlanmalıyız. Zamanı boşa geçirmek, yaşamı boşa geçirmektir. Ve boşa geçen zaman asla telafi edilemez.



Bazı öğrenciler için özellikle derslerin başlangıcında çalışmaya düzenli bir biçimde yoğunlaşma zor gelir. Bu zorluk genellikle uzun süreli planlama ve çalışma programının yokluğundan kaynaklanır.

Öğrenciler zamanlarını planlamayı ve bunu yazılı hale getirmeyi önemli bulmazlar. Oysa yapılan çalışmalar derslerdeki başarı ile gerçekçi planlama arasında önemli ilişki olduğunu ortaya koymaktadır.

YANLIŞ DERS ÇALIŞMA ALIŞKANLIKLARI

Yapılan araştırmalar göstermektedir ki , insan beyni aynı anda bir çok uyarıyı alabilir ancak dikkatini tek bir noktaya odaklayabilir. Bir başka ifadeyle , öğrenmek için gerekli olan düzeyde dikkat ancak tek bir noktada toplanabilir. Bu yüzden insanın hem müzik dinleyip , hem ders çalışması mümkün değildir. İnsan ya ders çalışır , ya da müzik dinler



Ders çalışmaya çalışırken müzik dinlemek , zevkle müzik dinlemenizi engeller.

Gerçekte müzik dinlemek isteyip bu arada ders çalışmaya çalışmak

müziğe ayırdığınız değerli vaktin ziyan olmasına yol açar. Bunun terside doğrudur.

Ders çalışmaya ayırdığınız vakit içinde müzik dinlemek isterseniz, derse ayırdığınız değerli vakti ziyan etmiş olursunuz.

Bir çok öğrenci ' ben ders çalışmaya koyduğum zaman müziği duymuyorum ' demektedir. Bu ifade yukarıda anlatılanın doğruluğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca kişi Dinlemediği halde geri planda devam eden müzik gerginlik Ve yorgunluk yaratır, çalışma çalışma veriminin düşmesine yol açar.

Bu sebeple öğrencinin karar vermesi gerekir.

Müzik mi dinlemek istiyorum , ders mi çalışmak istiyorum?

Bizim önerimiz; ders çalışırken müzik dinlememek, müziği bir ödül olarak kullanmaktır.



Verimli Ders Çalışma Yöntemleri



Amaçlarınızı belirleyin. Açık ve net olmasına dikkat edin.

Günlük , haftalık ve dönemlik planlar yapın

Zamanı verimli kullanın.Zamanın verimli geçebilmesi için gün için yalnızca ders çalışmak yerinde çalışma saatlerinin beraberinde, spor, eğlence, dinlenme gibi aktiviteleri de planına dahil etmelidir



Verimi düşüren etkenleri ortadan kaldırın

Dikkatinizi uyanık tutun

Derse hazırlıklı gidin, hazırlıklı olarak gitmek, anlamak ve odaklanmak için daha az çaba göstermeniz yeterli olacağı için işinizi büyük oranda kolaylaştıracaktır.



Uygun çalışma ortamı oluşturun. Günlük olarak kullandığınız çalışma defter ve kitaplarını üzerinde bulundurabileceğiniz bir çalışma masanız olmalı. Çalıştığınız odada takvim ve saat bulundurmahsınız. Odanın ışığı yeterli olmalı.

Aynı anda farklı derslere odaklanmayın. Farklı kaynaklardan yararlanın

Açken veya yeni yemek yediğinizde ders çalışmayın



Not tutun

Tekrar yapın. Günlük ve haftalık olarak yapacağınız tekrarlar öğrendiklerinizi unutmanızı büyük oranda engelleyecektir.

40 dk. ders -10/15 dk. mola sistemini uygulayın

Zamanın Verimli Kullanımını Olumsuz Etkileyen Faktörler



Telefon Konuşmaları

Bütün konuşmaları bir kerede yapın

Konuşma amacına ulaştıktan sonra çalışmanız gerektiğini söyleyerek bitirin

Sık arayan birine, işinizi bitirince onu arayacağınızı söyleyin

Çalan telefonlara ailenizden birinin bakmasını isteyin



Televizyon

İzlerken seçici olun, programları önceden belirleyin

İyi bir çalışmadan sonra televizyon seyretmeyi kendinize ödül olarak verin

İzlemeyi düşündüğünüz programın bitiş zamanında çalması için çalar saati kurun



Bilgisayar Oyunları

Bilgisayar ile ilgileneceğiniz zamanları önceden belirleyin

Ders çalışmaya başlamadan önce değil, ders çalışmanız bittikten sonra bilgisayar karşısına oturun



Arkadaşlar

Arkadaşlarınıza çalışma süreniz dışındaki zamanları ayırın

Arkadaşlarınızın ısrarlarına hayır demeyi öğrenin

BAMBU AĞACI

Çinliler bambu ağacını şöyle yetiştirir: Önce ağacın tohumu ekilir, sulanır ve gübrelenir.

Birinci yıl tohumda herhangi bir değişiklik olmaz. Tohum yeniden sulanıp gübrelenir. Bambu ağacı ikinci yılda da toprağın dışına filiz vermez. Üçüncü ve dördüncü yıllarda her yıl yapılan işlem tekrar edilerek bambu tohumu sulanır ve gübrelenir. Fakat tohum bu yılda da filiz vermez.

Çinliler büyük bir sabırla beşinci yılda da bambuya su ve gübre vermeye devam ederler. Ve nihayet beşinci yılın sonlarına doğru bambu yeşermeye başlar ve altı hafta gibi kısa bir sürede yaklaşık 27 metre boyuna ulaşır.

Akla gelen ilk soru şudur: Çin bambu ağacı 27 metre boyuna altı haftada mı yoksa beş yılda mı ulaşmıştır? Bu sorunun cevabı hiç şüphesiz ki beş yıldır. Büyük bir sabırla ve ısrarla tohum beş yıl süresince sulanıp gübrelenmeseydi ağacın büyümesinden, hatta var olmasından söz edebilir miydik?

Bir başarının şartları her zaman çok basittir; Çalışın, sabredin... Her zaman inanın ve hiçbir zaman geri dönmeyin.

