

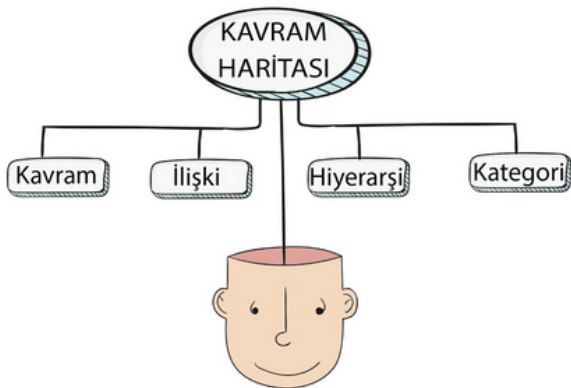
Araştırmalar, ders çalışırken hikayeleştirme yöntemi kullanıldığında öğrenilenlerin daha kalıcı olduğunu göstermektedir. Bunun için; bir dersi çalışırken belli aralıklarla (örneğin bir sayfayı bitirdiğinizde) defteri/kitabı kapatın ve ne anladıysanız bunları özetleyin. Böylece edindiğiniz bilgiler daha kalıcı olacaktır.



Bununla birlikte ders çalışırken kavram haritası hazırlamak edindiğiniz bilginin hangi bilgilerle bağlantılı olduğunu size gösterir, karmaşık bilgileri kolayca özetlemenizi ve düzenlemenizi sağlar.

Kavram haritası hazırlarken;

1. Konu ile ilgili kavramları hiyerarşik bir şekilde listele.
2. Temel kavramı en başa belirgin bir şeklin içine yaz.
3. Bu temel kavramın altında yer alacak kavramları oklar ile yerleştir.
4. Kavramlar arasındaki bağları okların yanına yaz.



Özellikle sayısal derslerde yalnızca "konuyu okumak" asla yeterli olmayacaktır. Okuyarak yalnızca bilgi sahibi olmuş olacaksınız. Problem çözme ise tamamen farklı bir beceri olduğundan ders çalışmanızın mümkün olduğunca hemen ardından kendinizi sınavın, test çözümlerine. Tüm sınavlarda bir süre sınırlaması olacağından her ne konuda test çözüyorsanız çözümleri mutlaka süre tutarak hazırlan.



Testler, bilginizi sınavınız için hazırlanmış soru grupları. Yani size neyi, ne kadar bildiğinizi açıklar. Bitirdiğiniz test iyi bildiğiniz, sorun yaşadığınız ve bilmediğiniz noktaları açığa çıkardığından, test çözdükten sonra mutlaka yanlış ve boş cevapları incelemeniz gerek. Eğer testlerde hep aynı konuda sorun yaşıyorsanız bu konuda bir eksikliğiniz olduğu anlaşılabilir, bu konuya daha çok çalışabilirsiniz.



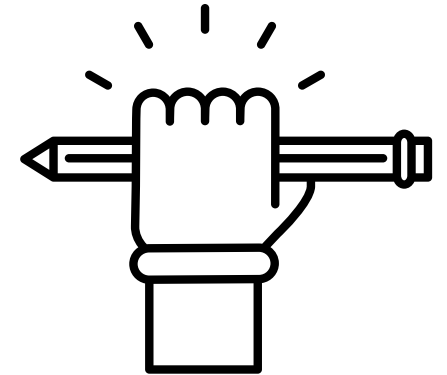
"Tüm konuları çok iyi çalıştım. Fakat test/ sınav öncesi, sırası ve sonrasında hep gergin oluyorum. Sürekli olarak başarısız olacağım aklıma geliyor. Ellerim/ayaklarım titriyor, tüm bildiklerimi unutuyorum." tarzı cümleleri sıklıkla kullanıyorsanız okul psikolojik danışmanı ile iletişime geçin.

**Çiğli Teğmen Ali Rıza
Akıncı Anadolu Lisesi**

**Psikolojik Danışma ve
Rehberlik Servisi**

**AKADEMİK BAŞARIYI
ARTTIRMAK İÇİN
YOLLAR**

"DERS ÇALIŞ" AMA NASIL?



Yaptığımız iş ne olursa olsun, o işi belli amaçlarla yaparız. Özellikle akademik olarak başarılı olmak istiyorsak amaçları net ve açık bir şekilde belirlemek gerekir. Yani “Matematikte iyi olmak istiyorum.” gibi bir amaç belirsiz gibi görünüyor, fakat “Matematik notumu dönem sonuna dek 85 yapmak istiyorum.” ifadesi oldukça net. Günlük, haftalık, aylık ve yıllık amaçlar belirlenmeli ve belirlenirken bu noktaya dikkat edilmeli.

Yıllık amaç belirlerken kendinize şunları sorun; bu sene sonuna kadar neyi ne kadar başarmış olmak istiyorum, bu sene sonuna dek neye ulaşmayı hedefliyorum vs. Aylık amaçlar, sizi yıllık amaçlara götürecek basamaklardır. Yıllık amaçlarınıza ulaşmak için işleri ay ay bölmeniz gerek. Haftalık amaçları da şu şekilde açıklayabiliriz; örneğin Mart ayı sonuna kadar tamamlamak istediğiniz bir konu varsa onu bu kez de hafta hafta ve daha sonra gün gün bölebilirsiniz. Yani sonuç olarak ders çalışmak için oturduğunuzda neye, aşağı yukarı ne kadar çalışmanız gerektiği hakkında bir fikriniz olmalı.

Ders çalışmaya başlamadan önce temel ihtiyaçlarınızı (yemek yeme, dinlenme, uyku vs) gidermiş olmanız oldukça önemli. Çok uyumuş/çok uykulu, çok tok/çok aç ders çalışmak kulağa pek mantıklı ve verimli gelmiyor. Bunların yanında psikolojik ihtiyaçlarınızın da (zihinsel olarak dinlenmiş ve rahat) karşılanmış olması gerek.

Yani ders çalışmaya başlamadan önce, ders çalışmanızı engelleyecek kadar gergin, sıkkin vs. hissediyorsanız öncelikle bu duygunuzu değiştirecek şeyler yapmak (balkonda oturmak, yazı yazmak, sevdiğiniz bir aktivitede bulunmak vs.) sizi ders çalışabilecek duygu durumuna hazırlayabilir. Küçük bir ipucu: Ders çalışmadan önce dinlenmek ve kitap okumak, derse daha çok odaklanmanıza yardımcı olabilir. Yanınıza çalışacağınız ders ile ilgili eşyalarınızı ve baktığınızda sizin ders çalışma isteğinizi arttıran şeyler (bir fotoğraf, bir nesne) alın.

Bir amaca ulaşmaya çalışırken bizi engelleyen bazı faktörler olabilir. Açlık, telefon vs. Ders çalışmanızı engelleyen durumlar nedir, bunları bulup ortadan kaldırmamız gerek. Örneğin TV sizi engelliyorsa ders çalıştıktan sonra ya da molada izleyebilirsiniz. Bunları bulmada sorun yaşıyorsanız okul psikolojik danışmanından yardım alabilirsiniz.

Çalışmanın başında size göre zor olandan başlamanız tavsiye edilir, enerjiniz ve dikkatiniz yüksekken bunlarla rahatlıkla başa çıkabilirsiniz. Yani zorlandığınızdan daha kolay olana doğru ilerleyen bir sırayla çalışabilirsiniz.

Dikkatinizin dağıldığı, aklınıza dersten başka şeyler geldiği, vücudunuz rahatsız hissetmeye başladığında ara vermeniz gerek demektir. Ara süresi ne dinlenmediğinizi hissedecek kadar kısa (5 dk), ne de derse tekrar dönmeyi zorlaştıracak kadar uzun (40 dk) olmalı; 15-20 dk dinlenmek için ideal görünüyor.



Molada derslerden uzak, bedeninizi ve zihninizi rahatlatıcı etkinliklere ağırlık verin. Örneğin; bir şeyler içmek, hava almak, rahatça oturmak. Molalarda önemli olan bir diğer şey ise sizi çok heyecanlandıran ve derse dönmenizi engelleyecek etkinliklerden (çok sevdiğiniz bir TV programı izlemek, uyumak vs) uzak durmanız. Bu tarz, bırakıp da derse dönmenizi engelleyecek etkinlikleri çalışma zamanının bitişinde yapabilirsiniz.