**VERİMLİ DERS ÇALIŞMA PANOSU**

İyi not tutmanın anahtarı iyi dinlemektir. Size anlatılanları duymanızın, onları dinlemiş olduğunuz anlamına gelmediğini bilirsiniz. Aşağıda etkin bir dinleyici olmanızı sağlayacak 6 basamaktan oluşan **İFİKAN** adlı bir yaklaşım anlatılmaktadır.

**İ**

**İleriye bak**

**F**

**Fikirler**

**İ**

**İşaretler**

**K**

**Katıl**

**A**

**Araştır**

**N**

**Not tut**

MCj00890840000[1]

Dersi dinlerken öğretmenin anlatmakta olduğundan yola çıkarak, daha sonra söyleyeceklerini önceden tahmin etmeye çalışın. Bunun dört yararı vardır.

* Uyanık kalırsınız.
* Dikkat kopmalarını önler, dikkatinizi sürdürürsünüz.
* Aktif katılımda bulunursunuz.
* Motivasyonunuz artar.

Üç aşamada “**ileriye bak**”mak mümkündür.

* 1. O gün öğreneceğiniz konuları önceden okuyun. Bu size dersi dersten sonra daha iyi hatırlamanıza olanak verir.
  2. Dersten önce konuları okurken cevaplandırılmasını isteyeceğiniz soruların neler olabileceğini düşünün.
  3. Eğer yukarıda anlatıldığı gibi bir ön hazırlık yapmış olsanız bile, dersi dinlerken, öğretmenin daha sonra ne söyleyeceğini düşünün. Öğretmenin anlattıklarını göz önüne alarak, bir sonraki aşamada neyin gelebileceği konusunda fikir yürütün. Eğer öğretmen sizin düşündüğünüzü söylememiş bile olsa, zihninizi konu etrafında yoğunlaştırdığınız için dersi daha iyi anlar, sonra daha çok şey hatırlarsınız.

Önemli fikirlere kulak kabartmanız gerektiğini hatırlatır. Ders konusu, bir konunun temelini oluşturan belirli fikirleri içerir. Bu fikirlerin neler olduğuna dikkat edin. Genellikle anahtar fikirler örneklerle, açıklamalarla, kanıtlarla desteklenir ve sık sık tekrarlanır. Kendinize sürekli olarak şu soruları sorarak anahtar fikirleri bulabilirsiniz:

MCj02288250000[1]MCj02346250000[1] **BURADA TEMEL FİKİR NEDİR?  
 YENİ BİR FİKİR Mİ?  
 ÖĞRETMENİN BU ÖRNEĞİ VERMESİNİN SEBEBİ NE?  
 ÖĞRETMENİN BU ANLATTIĞI NEYİ ORTAYA KOYUYOR?**

Bu sorularla anahtar fikirleri, temel fikir ve kavramları bulmanız mümkün olacaktır. Bir süre sonra ise anahtar fikirlerin tekrar tekrar geçtiğini göreceksiniz.

Bir ders sırasında anlatılan birçok şeyin, az sayıda anahtar fikir ve temel kavramı ortaya koymak ve bunları desteklemek için tekrarlandığını fark edeceksiniz.

MCj04113200000[1]MCj04235770000[1]

**OKUL** bir **OYUN**dur. Bu oyunun kurallarını bilerek ve buna uyarak oynarsanız hem başarılı olur, hem de bu oyundan zevk alırsınız. Öğretmenlerin işaretlerine karşı dikkatli ve uyanık olmak okul oyununun en zevkli yönlerinden biridir.

Bir öğretmen hemen hiçbir zaman açık açık “Bu sınav sorusudur!” demez. Ancak bir konunun önemli bir noktasını anlatırken belirli kelimeler kullanarak veya ses tonunda farklılıklar yaratarak size ipucu anlamına gelecek işaretler verir.

**Bu işaretlere örnek olarak şunlar sıralanabilir:**

**Başlıca…**

**Can alıcı…**

**Önemli…**

**Şunu unutmayın ki…**

**Burada esas fikir …**

**Eğer öğretmen ana fikri destekleyici kanıtlar veriyorsa muhtemelen şu kelimeler ile işaret edecektir:**

Örneğin;

**Buna ek olarak…**

**Benzer şekilde…**

**Aynı zamanda…**

**Bunun tersine…**

**Öğretmeniniz önemli bir açıklama yapacaksa şöyle diyecektir:**

Bu nokta öğretmeninizin açıklama yapmak üzere olduğu anlamına gelir. Burada zihninizden siz bu sebepleri bulmaya çalışabilir ve öğretmenin söyleyeceklerini not etmeye hazır olabilirsiniz.

**Bunun 3 sebebi vardır…**

**Son bölümler ve özetler için ise şu işaretlerin kullanılması muhtemeldir:**

**Sonuç olarak…**

**Çoğunlukla…**

**Özetle…**

**Bu sebeple…**

**Böylece görüyorsunuz ki…**

Bu işaretlere dikkat ederseniz, bir sınavda hangi soruların sorulacağını önceden bilerek girersiniz.

**MCj02949730000[1]**

Aktif bir dinleyici olabilmek aynı zamanda eldeki imkanlardan en iyi biçimde yararlanmayı gerektirir. Bunun için yapmanız gerekenler şöyle sıralanabilir.

* Derse zamanında gelin.
* Görebileceğiniz, duyabileceğiniz, görülebileceğiniz ve duyulabileceğiniz bir yerde oturun.
* Öğretmenin söylediklerini yalnız içinizden tekrar ederek veya söylediklerini yazarak değil, aynı zamanda başınızı sallayarak, gülümseyerek, anlamadığınız zaman kaşınızı çatarak, şakalarına gülerek tepki gösterin.

Öğretmene tepkide bulunarak ve onu cesaretlendirerek, dinleyeceğiniz dersin kalitesini yükseltmek önemli, ölçüde sizin elinizdedir.

**MCj00890480000[1]**

* Öğretmene konu ile ilgili soru sorun.
* Konu ile ilgili kendi fikirlerinizi öğretmeninizle veya dersten sonra bir arkadaşınız ile paylaşın.
* Sorularınıza verilen cevabı anlamadı iseniz, yeni sorular sorun veya ek açıklama isteyin.
* Hiç şüphesiz sınıftaki bütün öğrencilerin hepsinin yukarıda sayılanları bir derste yapmaları mümkün değildir. Bunları derste öğretmene soramadığınız durumda, dersten sonra sormaya, olmazsa bir arkadaşınızla bu konuları konuşmaya gayret edin.
* Aklınıza gelen soruları veya konu ile ilgili yorumlarınızı unutmamak için defterinize not edin.

MCj04283010000[1]Not tutmak duyduklarınıza mantıklı bir çerçeve sağlayarak dersi etkin bir şekilde dinlemenize yardımcı olur. Not tutmak öğrenme olayının ön şartlarını yerine getirmeye imkan verir. Bunlar:

* j0089052Uyanıklık ve dikkat
* Aktif katılım
* Motivasyon
* Sonuçların geri bildirimidir.

Gerektiğinde kısaltılmış kelimeler kullanarak not alın. Satırlar arasına boşluklar koyun ki sonradan kaçırdığınız notları yazabilesiniz. Not tuttuğunuz kağıtta cömert olun. Renkli kalemler kullanın, işaretlemeler yapın. Ana başlıkları ve alt başlıklıları numaralama ve harfleme sistemi ile veya fikirler arası bağlantılar kurabileceğiniz bir yöntem kullanın.

**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ**

**İ ⇨ İZLE**

**S ⇨ SOR**

**O ⇨ OKU**

**A ⇨ ANLAT**

**T ⇨ TEKRARLA**

Bu yöntem kitaptan okuyarak öğrenmeyi kolaylaştıran ve sınav başarısını yükselten bir yöntemdir. **İSOAT** yöntemi ile öğrenme beş basamaktan oluşacak şekilde şöyle düzenlenmektedir.

MCj03967000000[1]

Bölüm içerisinde ne anlatıldığını anlayabilmek ve genel bir fikir edinmek amacı ile baştan sona 3–4 dakika süre ile göz gezdirin. Bu göz gezdirme işlemi sırasında bölümdeki ana başlıklar, alt başlıklar, koyu renk veya italik harflerle yazılmış yerleri, şekil, grafik ve resimlerin alt yazıları, paragrafların ilk ve son cümleleri, varsa bölüm özetini okuyun.

Böyle sistemli göz atma işlemi ile yazarın anlatmak istediği ana fikir ve önemli noktaları bulmuş olursunuz.

Eğer ders kitabındaki bir bölümün değil de, kitabın kendisi hakkında genel fikir sahibi olmak istiyorsanız sırayla göz atmanız gerekenler şunlardır;

* Kitabın adı
* Yazarı
* İlk baskısının yayın yılı ve eldeki baskının yayın yılı
* Önsöz ve giriş bölümü
* İçindekiler bölümü
* Kaynakça bölümü
* Bölüm başlıkları

Genellikle okunmadan atlanan ön söz ve giriş bölümünde yazar, kitabı yazmaktaki amacını, yazarken seçtiği çizginin sebebini ve bazı konuları hangi sebeple dışında bıraktığını anlatır. Kitap konusunda fikir sahibi olmak için bu bölümlerin okunmasında büyük yarar vardır.

MCj03117780000[1]MCj04042630000[1]

Kitabın veya bölümün ya da ünitenin içine dalmadan önce kendi kendinize o bölümü okumakla ne kazanmak istediğinizi sorun.

“Bu bölümü veya kitabı neden okuyorum?”

“Beni özellikle neler ilgilendiriyor?”

Bu soruları çıkartmak için bir yol da göz attığımız bölümdeki başlıkları, alt başlıkları, koyu renk basılmış yerlerin soruya çevrilmesidir. Bu tür soruların çıkartılması sorularınız cevaplarını arayarak ve bir amaç gözeterek okumanızı sağlar.

\*Çıkartılan soruların bir kağıda veya bir kartona yazılması çok yararlıdır.

**BU SORULARA CEVAP VERİLMEDEN OKUNURSA “ÖĞRENME” OLMAZ.**

Soruları çıkartırken özellikle şu noktalara dikkat edin.

* Tanımlarla ilgili sorular sorun. Birçok derste tipik sınav soruları böyledir.
* Benzerlik ve farklılıklar ile ilgili sorular sorun. Bu sorular öğrencinin birbirine yakın iki veya daha fazla kavram arasındaki fark ve benzerlikleri ayırt edip edemediğini ölçer.
* Dersin konusuna göre “**NE?**”, ”**NASIL?**”, ”**NEREDE?**”, ”**NE ZAMAN?**” gibi soru zamirlerini kullanarak sorular sorun.
* Örneklerle ilgili sorular sorun. Böyle sorular öğrenilmiş bir kavramın farklı bir duruma uygulanmasını ölçer.

MCj03981430000[1]MCj03103500000[1]

Bu aşamada daha önce çıkardığımız sorulara cevap bulmak amacı ile okumaya başlayın. Okuma sırasında kitap üzerinde işaretlemeler yapmalı, karton veya kağıda soruların cevapları yazılmalıdır.

* Yazılan ve işaretlenenler arasında konunun ana fikrini ve anahtar kelimelerin bulunması gerekir. Anahtar kelimeler konunun doğru ifade edilmesine, anlaşılmasına yarar ve çağrışım yaptırır. Bu çağrışımlar hatırlamayı kolaylaştırır. İşaretleme iki şekilde yapılabilir:
* Birincisi, okuma sırasında sorularınıza bulduğunuz cevapların karşısına kitapta”1. soruya cevap”,”3 soruya cevap” şeklinde yazabilirsiniz. Bunun yanı sıra geliştirdiğiniz kendinize özgü işaretleme sistemi ile sayfanın yanına işaretler koyabilirsiniz.

Böyle bir işaretleme sistemine şöyle bir örnek verilebilir.

**X ⇨ Önemli**

**XX ⇨ Çok Önemli**

**! ⇨ Dikkat Et**

**A ⇨ Araştır** vb.

* Cevaplar kağıda veya kartona yazılırken önemli olan, ana fikrin ve ona bağlı kavramların seçilmesi, yazılması ve iyice öğrenilmesidir. Çünkü sınavda bunların hatırlanması ipucu görevini görecek ve şartlı refleks biçiminde onlara bağlı yardımcı fikirler ve ayrıntılar hatırlanacaktır.

İyi yazılmış bir kitapta ana fikri yakalayabilmek için şu dört noktaya özel dikkat harcamak gerekir.

* 1. Prag rafın ilk cümlesinde çoğunlukla temel fikir bulunur, sonraki cümleler bu fikri geliştirir, son cümlede bu fikir farklı bir şekilde tekrarlanır.
  2. ANAHTAR kelimeler veya işaretlere karşı duyarlı olmak gerekir. Bu kelimelerin bazıları şunlardır.

**Her zaman**

**Özet olarak**

**Kısacası**

**Sonuç olarak**

**Çoğunlukla**

**Bu kelimelerden sonra daima konu ile ilgili önemli fikirler gelir.**

* 1. Tablo, şekil, şema ve grafikler metinde anlatılan fikri kısa yoldan ifade eder ve can alıcı noktalarını ortaya koyar. Ayrıca tablo, grafik, şekil ve şemalar metin içindeki birden çok fikrin karşılaştırılmasına imkan verecek biçimde de düzenlenebilir. Böylece sayfalar boyu anlatılanları bir bakışta görmek ve kavramak mümkün olabilir.
  2. Bölüm özetleri, bir bölüm içindeki ana fikri verir ve bölümü ana hatları ile özetler. Bu işlemlerin **15 – 25** dakikada tamamlanması gerekir.

MCj02346230000[1]Bu aşamada kitap ve defterleri kapatarak sadece karta veya notlar çıkartılan kağıda göz atarak soruların cevabını kendi kendinize ve sesli olarak anlatın.

Anlatma sırasında önemli notların ve anahtar kelimelerin kullanılması esastır. İhtiyaç duyulursa notlara bakılabilir. ”Anlat” yöntem içindeki önemli bir adım olduğu için atlanmaması gerekir.

Birçok öğrenci bu basamağı zaman kaybı gibi görmek veya içinden(sessiz olarak) anlatmak eğilimi taşır. Bir kere daha hatırlatmak gerekir ki, bir sınavdaki başarınız ders başında geçirdiğiniz süreye değil, yaptığınız tekrar sayısına bağlıdır.

Yüksek sesle tekrarın **4** yararı vardır

1. Zihin dağılmasını önler. Sessiz tekrarlarla daha kolay hayallere dalınabilir, zihin çalışma dışı konulara kayabilir.
2. Sesli tekrar dikkati yüksek tutar.
3. Kelimelerin telaffuz edilmesi, onların hafızaya yerleşmesini ve hatırlamayı kolaylaştırır.
4. Anlatırken önce soruyu sorun sonra cevabı verin. Soruya bağlı olarak cevap zincirleme olarak hatırlanır. Sınav sırasında da soru geldiğinde cevabın aynı şekilde hatırlanması mümkün olur. Bu aşamanın **4–5** dakika sürmesi gerekir.



Bu aşamada karton ve notlar kaldırılarak bölümün baştan sona tekrar edilmesi gerekir. Bu kararın süresi yaklaşık **4–5** dakikadır.

* Hafızadan tekrarlanamayan bilgi öğrenilmemiş demektir. Eğer hatırlamakta zorluk çektiğiniz bölümler varsa, atlayın ve onları daha sonra ele alın.
* Öğrendiğinizden emin olmanız için sorunun, ana fikri ve anahtar kelimeleri çağrıştırması ve cevabın zincirleme olarak hatırlanması gerekir.
* Öğrenmek için ders başında çok vakit geçirmek değil, çok sayıda tekrar yapmak gerekir.
* Bu yöntemle ders çalışırken bir bölümün 20–40 dakikada okunup özetlenebilmesi gerekir. Yöntemi öğreninceye kadar kısa bir süre için, bu süre uzayabilir. Yöntemi öğrendikten sonra bu süreye uymak için zorluk çekmeyeceksiniz. Ayrıca bu yöntemle çalıştığınız bir dersi hem daha iyi hatırlayacaksınız, hem de daha kolay tekrarlayacaksınız, kısacası bu yöntemle çalıştığınız dersi gerçekten öğreneceksiniz.

**VERİMLİ ÇALIŞMA YÖNTEMLERİ**

**Evde**  **Okulda**

**1-**Hedef-hedefleri belirlemek **1-**Hedef-hedefleri belirlemek

**2-**Plan yapmak (çalışma-dinlenme vb.) **2-**Etkin Dinleme

**3-**Zamanı planlamak (saat-dakika) **3-**Kısa tekrarlar

**4-**Günlük Çalışma Programı

**5-**Çalışma ortamını hazırlamak

**6-**Etkin Okuma

**1-HEDEF-HEDEFLERİ BELİRLEMEK:**

**Çalışmak ve öğrenmek için gerekçesi olanlar, her ne olursa olsun kendi başarılarını yaratırlar.**

Hedefiniz ilerde bir Anadolu lisesini kazanmak, bir meslek seçmek ve bunun için de ÖSS’de belirli bir puan tutturmak olabilir. Bu, hayatınızda önemli bir adım atmak için zihninizde canlandırdığınız bir hedeftir. Ama bundan önce; eğer ilköğretim 2.kademe veya lise öğrencisiyseniz **o yıl sınıfınızı geçmek aslında ilk hedefinizdir**. Şimdi **kapsama alanını biraz daraltalım:**

Sınıfınızı geçmeden önceki hedefiniz her derse ait ilk ve ikinci dönem yapılan sınavlardan iyi not alabilmektir. Hatta bundan önce verilen ödevleri yapmak, herhangi bir konuda araştırma hazırlamak, ders içi aktivitelerde başarılı olmak ise ilk hedefleriniz arasındadır.

Ve hepsinden önemlisi hayatınızı daha kolay, daha anlamlı, daha etkin ve etkili sürdürebilmek için bu dersler içinde çok önemli ipuçları vardır. İşte bunları öğrenmek ise her zaman en önemli hedefinizdir.

Eğer ilköğretim 2.kademe, lise öğrencisi değil de ÖSS’de şansını yeniden denemek isteyen biriyseniz yine de dershanede tekrar edilen her dersin içinde hayatla ilgili bir ipucu bulabilir ve öğrenme hedefinize ulaşabilirsiniz.

**2-** **PLAN YAPMAK:**

Plan yapmak için kendinizi, sosyal ve günlük yaşantınızı değerlendirmeniz önemlidir. Sosyal ve günlük yaşantınız haftalık program yaparken çok önemlidir.

**Haftalık program** yaparken takviminizde şu günleri belirleyip işaretleyin.

- Aile ve arkadaşlarla geçirilen zaman dilimleri,

- Doğum günleri gibi önceden belirlenmiş günler

Bu işaretledikleriniz dışındakiler ise düzenli olarak ders çalışmanız için uygun günler ya da zaman dilimleridir.

**Günlük program** yaparken ise şu zaman dilimlerini işaretleyin:

- Sabah kahvaltısı-öğle yemeği-akşam yemeği gibi ailece bir araya gelip yemek yediğiniz yaklaşık 40 dakikalık zaman dilimleri

- Sabah uyanma ve akşam uyku saatleri (bunların düzenli olması beden ve zihin sağlığınız açısından çok önemli)

Bu işaretledikleriniz dışındaki zaman dilimlerini çalışma ve dinlenme süreleri dengeli bir şekilde düzenleyerek iyi bir çalışma programı hazırlayabilirsiniz.

**3- ZAMANI PLANLAMAK:**

Zaman göreceli bir kavramdır. Ancak insanoğlu ilk çağlardan itibaren hayatını belirli bir plan içinde sürdürme ihtiyacı duymuştur. Ve yüzyıllar sonra artık zamanı yönetmek gibi bir kavram da ortaya atılmıştır.

Bir gün 24 saattir. Genel olarak 24 saatin 8 saati uyku, 8 saati kitap okuma – aileye zaman ayırma – beslenme – eğlence - hobiler vb. ile geçer (Her insan için bu zaman dilimleri ve zamanın değerlendirilmesi faklıdır, elbette). Buna göre; insanların sağlıklı, verimli ve başarılı bir yaşam sürmesi için 8 saatlik bir çalışma diliminin yeterli ve etkili olacağı ayrıca insan sağlığına da olumsuz bir etkisi olmayacağı saptanmıştır.

Demek ki günlük rutin içinde 8 saatlik sisteme bağlı bir çalışma etkili olacaktır. O halde ders çalışma programınızı 8 saatlik zaman dilimini dolu dolu ama dengeli bir şekilde oluşturmanız mümkündür.

**4- GÜNLÜK ÇALIŞMA PROGRAMI:**

Aşağıda sizler için hazırlanmış **örnek bir program** var. Bu program çok kolay olduğu kadar biraz zor da... Kolay olmasının nedeni : Yanınızda ders materyalleriniz olduğunda her zaman ve her yerde uygulayabileceğiniz. Zorluğunun nedeni ise **çalar saat** / alarmlı kol saati kullanmanız ve **otokontrol** gerektirmesi (yani sizi sadece siz kontrol edeceksiniz).

Çalar saat kullanmanız bir süre sonra size **zamanı kullanma yeteneği** kazandıracak. Birkaç ay sonra ise saniyeleri ve dakikaları tahmin edebilecek; deneme sınavları sırasında her soruya 1 dakika, tüm testi kontrol etmeye de 20 dakika ayırabilme becerisini geliştireceksiniz.

# ÖRNEK ÇALIŞMA PROGRAMI

**Programın en önemli parçası :** Eve gelir gelmez saatin kurulması ve dinlenmeye geçilmesi, dinlenme bitince saatin yeniden kurulması. Aynı okulda olduğu gibi; **ders ve dinlenme sürelerinin** belirlenmesi.

**BS00559_**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| AKTİVİTE | SÜRE | DİNLENME | AÇIKLAMALAR |
|  | 40 dakika | Dinlenme ve yemek yeme | Evdeki kişilerle sohbet |
| **Uzun sürecek** bir ödev ya da zor olan bir dersin tekrarı | **40**  dakika |  |  |
|  | 20 dakika | Dinlenme | Jimnastik, bol oksijen, telefon görüşmesi, evdeki kişilerle sohbet |
| **Orta uzunlukta** bir ödev ya da orta zorlukta bir dersin tekrarı | **30**  dakika |  |  |
|  | 15 dakika | Dinlenme | Asitsiz bir içecek içmek, meyve yemek |
| **Kolay** bir ödev ya da dersin tekrarı | **25** dakika |  |  |
|  | 10 dakika | Dinlenme | Müzik dinlemek, dergilere bakmak |
| **Çok kolay** bir ödev ya da dersin tekrarı | **20** dakika |  |  |
|  | 40 dakika | Dinlenme ve yemek yeme | Aileyle sohbet, sevdiği bir diziyi seyretmek |
| **Sınav** öncesi tekrar | 1. dakika |  |  |

Bu programı yarım bir güne de uyarlayabileceğiniz gibi fazla ödeviniz, çalışmanız olduğunda ekleme de yapabilirsiniz.

**BAZI DERSLER İÇİN ÇALIŞMA SÜRENİZİ ARTIRABİLİRSİNİZ. BÖYLE OLDUĞUNDA DİNLENME SÜRENİZİ DE BUNA ORANTILI OLARAK ARTIRMANIZDA YARAR VAR. DİNLENME VE ÇALIŞMA SÜRELERİ DENGELİ OLURSA ÇALIŞMANIZ DA VERİMLİ OLUR.**

Çalışma programınızda ders tekrarı yapmayıp **TEST SORUSU ÇÖZECEKSENİZ** her test için, **soru sayısına 1 dak. ayıracak şekilde sürenizi ayarlayıp saatinizi kurun.** Daha sonraki zamanlarda bu süreyi biraz azaltıp kendinizle yarışabilirsiniz.

**ÖNEMLİ NOTLAR:**

**• Telefon görüşmeleri**nidinlenme zamanlarında yapmaya özen gösterin. Arkadaşlarınızdan da sizi bu dakikalarda aramalarını rica edin. 6 - 9 dakikalık bir telefon görüşmesi haberleşmek için yeterli ancak biraz daha fazla konuşmak **gerekiyorsa** bunun 12 dakikayı geçmemesine dikkat edin. Uzun telefon görüşmeleri ve o görüşme sırasında konuşulan konular dikkatinizin dağılmasına neden olur. Tekrar derse dikkatinizi vermekte güçlük çekersiniz.

• **Sınavdan bir gün önce** uykudan önceki **30 dakika**yı(çalışma masanızda)sınav tekrarınaayırın. Tabii bunu yapabilmeniz için daha önceki günlerde düzenli olarak ders tekrarı yapmış olmanız gerekmektedir. **Yapılan araştırmalar** **sonucunda;** uykudan önce ve sabah uykudan kalktıktan sonra okunan bir yazının hafızada daha kalıcı olduğu ispatlanmıştır.

• **Sözel dersler** (Türkçe, tarih ve yabancı dil) için çizgili, **sayısal dersler** (fen, matematik ve coğrafya) için ise kareli müsfette defter kullanmanız çalışmalarınızı kolaylaştıracaktır.

**Dinlenme zamanlarınızda;**

• Her gün sevdiğiniz bir kitaptan iki sayfa okumayı alışkanlık haline getirmeniz size çok şey kazandıracak. Herşeyden önce psikolojik olarak rahatlayacaksınız. Seçtiğiniz kitabın konusunun arkadaşlık-aile ilişkileri, macera, mizah, gezi-inceleme-araştırma olması bilginize bilgi katacak; kelime dağarcığınızı geliştirecek; dikkatinizi ve hafızanızı kuvvetlendirecektir.

• Bilim, gezi-inceleme-araştırma, edebiyat, sanat, tarih gibi konularla ilgili dergileri okumanız; sizi dinlendirir, genel kültürünüzü artırır, ufkunuzu genişletir (Dünyaya ve olaylara bakışınız tek değil pek **çok pencere**den olur.).

• TV.’de yukarıda sözü geçen konularla ilgili **belgesel ve** **söyleşiler** izlemeniz de dergileri okuduğunuzda olan etkiyi verecektir.

**5- ÇALIŞMA ORTAMINI HAZIRLAMAK:**

Her zaman kendi odanızda çalışmanız önemlidir. Eğer odanız yoksa; evin **gürültüden en uzak yerinde** olan bir odasını da kullanabilirsiniz.Her zaman çalışma masasında çalışmanız da çalışma düzeni oluşturmanız için önemlidir. Oturma sandalyesiniz de masanızın yüksekliğiyle orantılı olmalı yazı yazarken zorluk çekmemelisiniz. Sandalyenizin çok sert ya da çok yumuşak bir zemini olmaması yararlıdır.

**Çalışma ortamınızda şunlara dikkat edin:**

**• Oda ısınızı** sizi terletmeyecek ve üşütmeyecek dereceye getirmeye çalışın

• Çalışma masanızın **karşısındaki duvara** bir gökyüzü ve deniz manzarası resmi koyabilirsiniz. (Ders çalışırken biraz yorgunluk hissettiğinizde en fazla 1 dakika bu resme bakarak dinlenebilir, dikkatinizi tekrar toplayabilirsiniz. **Mavinin tüm** **tonları** sizi rahatlatır ve dikkatinizi bir noktada toplamanıza yardımcı olur.)

Sevdiğiniz sanatçıların, sporcuların posterlerini ders çalışırken **göremeyeceğiniz bir duvara** asmanız iyi olur çünkü; posterlerdeki insan resimlerinin yüz ifadeleri, duruşları, giysileri v.b. özellikler, dikkatinizi uzun bir süre dağıtabilirler.

• Odanızı süsleyen eşyalarınızı, dergilerinizi, CD’ lerinizi ve oyun malzemelerinizi (bilgisayar oyunları v.b.) ders çalışırken **göremeyeceğiniz bir yere** dekoratif bir şekilde yerleştirebilirsiniz.

**• Müzik setiniz;** bir yazı çalışması, el sanatlarıyla ilgili bir proje, harita çizimi, bir defteri temize çekme gibi çalışmalarda kısık bir sesle açık olabilir. Yalnız dinleyeceğiniz müzik; sözsüz, **zihni rahatlatıcı ama** **uyutmayan** bir müzik olmalı.

• Odanızda bir **telefon** bulunması sizi olumsuz etkileyebilir. Belki bir arkadaşınızın sesini duymak isteyebilirsiniz ya da o gün yaşanmış bir olayı arkadaşınıza anlatmak aklınıza gelebilir. Siz konuşmasanız bile bir başkası yanınızda telefonla konuştuğunda dikkatiniz dağılacaktır. Bunun çözümü ya telefonun yerini değiştirmek ya da telefona sırtınızı dönmek; telefon görüşmeleri sırasında da çok güçlü olup dikkatinizi telefon görüşmesine vermemek olabilir (kolay gelsin).

**Dinlenme zamanlarında odanızın durumu :**

Vücudunuzun ve beyninizin iyi çalışması için **kanınızda bol** **bol oksijen** dolaşması gerekiyor. Dinlenme sırasında ders çalıştığınız ortamı havalandırırsanız, tekrar ders çalışmaya başladığınızda **dikkat**inizin, **hafıza**nızın ve **enerji**nizin **süper** olduğunu göreceksiniz.

**Ve son aşama; çalışma masanızın düzenlenmesi :**

• Ertesi günün ders programına göre çantanızı hazırlarken bir yandan da çalışmaya **hangi dersten** başlayacağınıza karar verebilirsiniz.

• Çalışacağınız **ilk derse** **ait tüm malzemeleri** masanın üzerine yerleştirirseniz çalışırken rahat edersiniz.

• İkinci ve daha sonraki sıralarda çalışacağınız derslere ait malzemeleri ise masanızın bir köşesinde tutun.

• Ders çalışırken; ışığın soldan gelmesi (sol elini kullananlar için sağdan gelmesi), ampulün yüz mumluk olması **gözünüzü yormayacağı için** çalışmanızı daha verimli kılar.

**Lütfen dikkat:** Ampulü çevreleyen avizenin çok renkli ya da buzlu camdan yapılması; odadaki lamba ya da masa üstü lambanızın ampulünün **florosan** olması gözü yorar, uykunuzu getirir ve kağıt üzerinde renk kırılması yaptığı için ne yazdığınızdan ne de okuduğunuzdan bir şey anlarsınız.

**6- ETKİN OKUMA:**

**Etkin okuma beş basamaktan oluşur:**

* **İzle – Göz at:** Okumanız gereken bölüme önce genel bir göz gezdirme yaparak konunun

ana fikri hakkında ön bilgi sahibi olun.

* **Sor:** Okumaya başlamadan önce okuyacağınız bölümün size ne kazandıracağını sorun.

Genelde soracağınız sorular test ya da yazılı sınavlar ile OKS ve ÖSS’nin de temel sorularını oluştururlar.

İşte sorular: **Tanımlar, Benzerlikler, Örnekler** ile **“Ne”, “Nasıl”, “Neden”, “Nerede”, “Ne zaman”**

* **Oku:** Bu, dikkatli okumayı anlatmaktadır. Bir yazıyı okurken biraz önce çıkardığınız

sorulara cevap aramak önemlidir. İşte yapmanız gereken; cevapların altını kurşun kalemle çizmek, bir müsfette defterine bunları yazmak. (Zaten sınavlara da bu tuttuğunuz notları tekrar ederek çalışmanız başarınızı garantileyecektir.)

Matematik, Geometri, Fizik, Kimya ve Coğrafya gibi sayıları yazma ve orantılı çizimler yapmanız için **kareli**; sözel dersler için **çizgili**; biyoloji için ise **çizgisiz** **müsfette defteri** kullanmanız görsel algılamanızı ve bilginin hafızada kalıcılığını kuvvetlendirir.

* Bir yazıda **giriş, gelişme ve sonuç bölümleri**ni paragraf paragraf okuyup her bölümün özetini zihninizde yapın.

- Yazı içinde geçen anahtar kelimeler vardır.

Bu kelimeler: **Çoğunlukla, Sonuç olarak, Özet olarak, Kısacası, Her zaman**

kelimeleridir.

Bu kelimelerden sonra çoğu kez konuyla ilgili, önemli fikirler gelir. Sınav soruları da %80

böyle yerlerden çıkar.

* **Tablo, şekil, şema ve grafikler**e çok dikkat edin. Bunları müsfette defterinize geçirirken

tüm konuyu bütün olarak görebilme şansını elde edersiniz.

* Konunun başında ya da sonunda yer alan **soru bölümleri**nedikkat edin. Bunlar konunun

can alıcı noktalarıdır.

* **Anlat:** Okuma metnini kapatıp, tuttuğunuz özetlere bakarak soruları cevaplamak

demektir. Anlatırken önce soruyu sorup sonra cevap verin. Çünkü hatırlama, zincirleme bir olaydır. Bu, bir süre sonra alışkanlığa dönüşecek ve sınavlarda da hatırlama kendiliğinden olmaya başlayacaktır.

**Yüksek sesle anlatmak;**

* Dikkatinizin dağılmasına engel olur,
* Dikkati yoğunlaştırma gücünüzü artırır,
* Kelimeleri telaffuz ettiğiniz için bilgilerin hafızanıza yerleşmesini ve hatırlamanızı kolaylaştırır.
* **Tekrarla:** Artık özgürsünüz… Okuduğunuz metni kapatmıştınız, şimdi tuttuğunuz notları da kaldırın. Aklınızda kalan bilgileri gözden geçirin ve sonra kendinize yıldızlı bir aferin verin.