

SBS' ye yönelik Verimli Ders Çalışma Stratejileri

Yaşam Hedeflerinizi Belirleyin

"Yaşam Hedeflerinize Ulaşmak İçin Küçük Adımlara İhtiyacınız Var. Çünkü "En Uzun Yolculuklar Bile Küçük Bir Adımla Başlar."

Kısa vadeli hedefler gerçekleşmeden orta ve uzun vadeli hedeflerin gerçekleşmesi mümkün değildir. Eğer günlük, haftalık ve aylık hedeflerimizi gerçekleştiremiyorsak orta ve uzun vadeli hedeflerimizi yeniden gözden geçirmeliyiz. Kısa vadeli hedefler gerçekleşmeden orta ve uzun vadeli hedefler "Dilek"ten öteye gidemez.

Hedeflerin;

Ulaşılabilir ve ulaşıldığının anlaşılabilir olması gerekir.

Başka insanlara bağlı olmaması gerekir.

Somut maddelere indirgenmesi gerekir. Örneğin; "daha çok çalışmalıyım" bir hedef değildir. "Matematik dersinin sayılar konusunu çalışacağım" demek bir hedeftir. Hedeflerin;

Ulaşılabilir ve ulaşıldığının anlaşılabilir olması gerekir.

Başka insanlara bağlı olmaması gerekir.

Somut maddelere indirgenmesi gerekir. Örneğin; "daha çok çalışmalıyım" bir hedef değildir. "Matematik dersinin sayılar konusunu çalışacağım" demek bir hedeftir.



Hedeflerimizi belirledikten sonra "Bunlara ulaşabilmek için ne yapmalıyım" sorusunun yanıtını bulmak gerekir. Artık sıra zamanı düzenlemeye ve plan hazırlamaya gelmiştir.

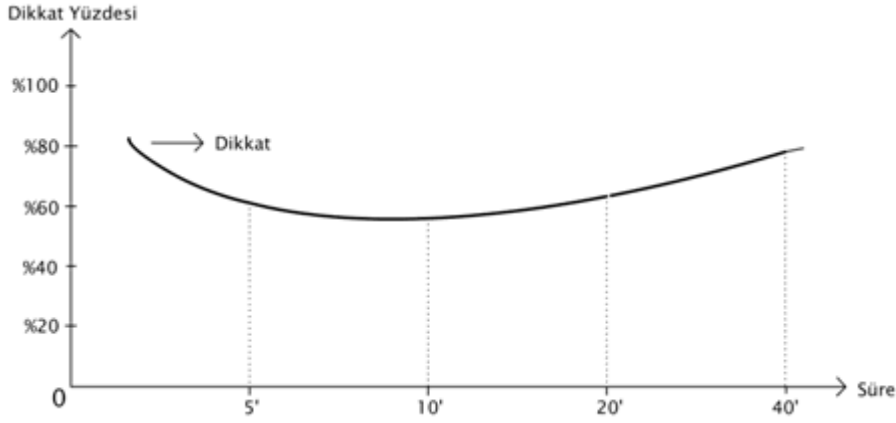
Sayısal bir dersin ardından sözel bir ders çalışmayı tercih edin. İdeal ders çalışma süresi 45 dakikadır. 45 dakikanın sonunda 10 dakikalık dinlenme araları verin. 5 dakikayı da tekrara ayırın.

Sistemli tekrarın en büyük yararı öğrenme, düşünme, hatırlama konusunda birikim sağlamasıdır. Ortalama bir öğrencinin, okuduğunun yaklaşık %20'sini, önce okur, sonra dinlerse %40'ını, okuduktan sonra dinlediği konuyu yazarsa %60'ını hatırladığı yapılan bir araştırma sonunda ortaya çıkmıştır.

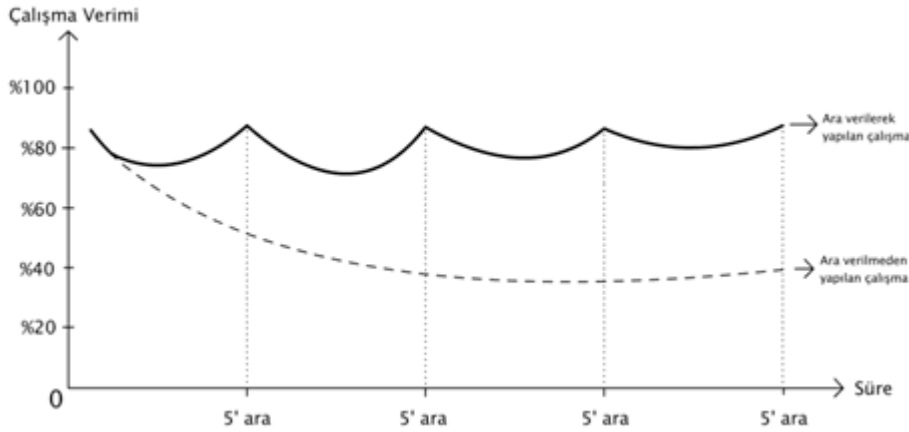
ZAMAN	TEKRAR SÜRESİ	HAFIZADA KALMA SÜRESİ
45 dk'lık çalışma	5 dakika	1 gün
1 gün sonunda	10 dakika	1 hafta
1 hafta sonunda	20 dakika	1 ay
1 ay sonunda	30 dakika	Uzun süreli bellek

Tekrar Stratejileri

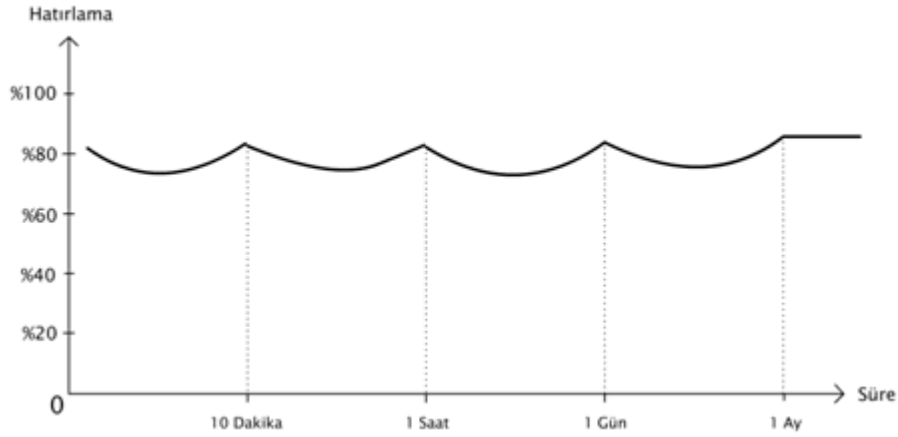
Öğrenilmek istenen bilginin sesli ya da zihinsel olarak tekrar edilmesi sürecidir. Öğrenilmesi gereken bazı bilgi türleri yeterince tekrar edilerek uzun süreli belleğe alınabilir. Örneğin, Periyodik Cetvelin belli bir süre düzenli tekrar yoluyla öğrenilmesi gibi. Yapılan çalışmalar sonucunda ders çalışma sırasında dikkatin en yoğun olduğu dönemler, çalışmanın ilk ve son kısımlarıdır.



Dikkat noktalarını artırmak için çalışmalarımızı uzun süreli olarak değil, aralar vererek yapmalıyız. Her 40 dakikada ortalama 5 dakikalık kısa aralar, dikkatimizi tekrar toplamamızı ve dahi iyi konsantre olmamızı sağlayacaktır. Elbette bu süre kural değildir. Çalışılan konuya, o anki psikolojik ve fiziksel durumunuza göre bu sürenin yeniden düzenlenmesi gerekebilir.



Bugün 40 dakikalık ders işlendiğini düşünelim. Bu çalışma sonucunda öğrenilen bilgilerin büyük bir kısmı, tekrar yapılmadığı takdirde ilk 24 saat içerisinde kaybolacaktır. Bir hafta sonra ise öğrenilenlerin en fazla %20'sini hatırlayabileceğiz.



Ders çalışma odanıza idealinizdeki bölümü, mesleği, okulu bir kartona büyük harflerle yazarak çalışma masanızın tam karşısına asın. Üniteyi ve kazanımlarını parçalara bölerek, kısa ve kolaysa bütün halinde öğrenmeye çalışın. Ünite sonunda sorular çıkartın, fikirler üretin. Önemli olduğu vurgulanan fikirleri yazın. Sınav sorularının zorluk derecesine bakıldığında bir testin %70 'ini oluşturan kolay ve normal zorluktaki soruları çözebilirsiniz.

SORUNUN NİTELİĞİ	YÜZDE
ÇOK KOLAY	10
KOLAY	20
NORMAL	40
ZOR	20
ÇOK ZOR	10

Sınavlarda turlama tekniğini ustaca kullanmak başarı oranınızı önemli ölçüde yükseltecektir. Bir testteki çok kolay, kolay ve normal soruları I. Turda çözerek diğerini II. tura bırakmaya turlama tekniği denir.

Dersi etkin bir dinleyici olarak, derste sorular sorarak, fikirler üreterek anladığınızı veya anlamadığınızı yüz ifadelerinizle belli ederek dinleyin. Ders çalışma odası ne çok sıcak nede çok soğuk olmalıdır. Ders çalışırken müzik dinlemeyin, çalışma odanızda afiş, poster ve resimleri kaldırın çünkü bunlar sizlerin dikkatinizi dağıtıp motivasyonunuza bozucu etki eder. Uzmanlar haftada 25 saatin altına düşmeyen düzenli çalışma sizi başarıya götürecektir. Başarıyı sağlayan, çok değil, en uygun saatlerde, en verimli şekilde çalışmaktır. Ders çalışmak için en uygun saatler:

SABAHA:07:00-09:00AKŞAM:16:00-18:00

Ders çalışmaya başlamadan önce çalışma sırasında size gerekli olacak bütün malzemelerin el altında bulunması, dikkatte kopmalara yol açacak kesintileri önlemek açısından faydalıdır.

Zihnin dağılmasına yol açan iç sebepler hayal kurmak ve endişelenmektir. Hayal kurmaya başladığınızı fark ettiğinizde bunu kendinize bir ödül olarak görün ve hayal kurmayı sakın ertelemeyin ve dinlenin ve tamamlanınca dersinize geri dönün. Hayaliniz bir türlü bitmek bilmiyorsa kalkıp dolaşın egzersizler yapın. Unutmayın ki ders çalışmanıza ara vermenize neden olacak her durum ve davranış ders çalışma programınızı pratiğe geçirilmesi noktasında sizleri hedeflerinizden bir adım daha uzaklaştıracak hem de başarınızı tehdit edecektir.

Uyku ihtiyacı sizlerin yaşındakiler için 7-8 saattir. Sınavlara hazırlanırken SBS, OKS, ÖSS gibi - bir gecede 3,5 saatlik kısa bir uykunun zararı yoktur, ancak uykusuz geceler arka arkaya gelirse öğrenme gücünüz zayıflar. Uykunuzu azaltmak istiyorsanız, bunu birden yapmayın. 3-4 günde bir 25-30' ar dakika daha az uyuyarak haftada ortalama 1 saat erken kalkabilirsiniz.

Bir Doğu hikayesidir, anlatacağımız hikaye.

Yaşamın gizemini ve mutluluğun kaynağını arayan bir genç vardır. Bu genç yaşamın gizemine ve mutluluğun kaynağına ulaşmak için bilgelere yardım ister. Ve sonunda sorusuna bir kralın yanıt vereceğini öğrenerek bilge kralın karşısına çıkar. "Bana yaşamın gizemini ve mutluluğun kaynağını anlatır mısınız?" der. Kral kendisine daha sonra yardımcı olabileceğini ve şimdi gidip sarayını dolaşmasını söyler. Ve gence bir kaşık verir. Kaşığın içerisine de iki damla yağ koyar ve yağı dökmemesini tembihler. Genç gidip sarayı dolaşır ve kendisine söylenen saatte tekrar kralın karşısına gelir.

Kral: "Sarayımı iyice dolaştın mı?" der. Genç "evet" der. Peki, der kral; gencin elindeki kaşığa bakar, yağ dökülmemiştir. Kral: "Sarayımdaki ünlü ipek halıları gördün mü?" der. Genç "hayır" der. Peki, bahçemi gezdin mi? Çok güzel çiçekler vardı, bahçıvanım onları uzun yıllarda yetiştirdi, onları gördün mü diye sorar. Genç "hayır" der. Kral, ya muhafızları gördün mü? Çok eğitilmiş ve disiplinli bir ordum var. Genç, görmedim der.

Kral, tekrar kaşığa yağı damlatır ve "yeniden sarayımı gez" der. Etrafına iyi bak, demeyi de ihmal etmez. Genç elinde kaşıkla birlikte tekrar sarayı gezmeye başlar. Ve sarayın muhteşemliğini görür, şaşkınlıkla tekrar kralın karşısına gelir. Hayretler içinde krala gördüğü bahçeden, ipek halılardan ve sarayın muhteşemliğinden söz eder. Bilge Kral, peki kaşıktaki yağı bir bakalım, der. Gencin elindeki kaşığa yağ kalmamış, hepsi dökülmüştür. Yağdan eser yoktur.

Bilge Kral gence:

İşte yaşamın gizemi ve mutluluğun kaynağı budur, elindeki iki damla yağı yitirmeden etrafına bakabilmeyi öğrenmektir, der.

Evet sevgili öğrenciler, sizler için de önemli bir dönemeç olan SBS 'ye hazırlık sürecinde başarıya ulaşma ile yaşamın güzelliklerini yakalayabiliyorsanız daha güzel günlerin geleceğine inanıyoruz.

Kaynaklar :

BALTAŞ, Acar. (1995). Öğrenmede ve Sınavlarda üstün Başarı. Remzi Kitabevi: İstanbul

ROBERTS, M. Susan. (1997). Yaşamı Ertelemeyin. (Çev. Levent KARTAL). Okyanus Yayıncılık ve Yapımcılık: İstanbul