

## VERİMLİ DERS ÇALIŞMA TEKNİKLERİ

### Nasıl Öğreniyoruz?

Öğrenme sürecinde, duyu organları kısa süreli hafıza ile uzun süreli hafıza arasında sıkı bir ilişki vardır. Yeni bilgiler (Dışarıdan gelen her türlü mesaj) duyu organları yoluyla fark edilir ve kısa süreli hafızaya aktarılır.

Kısa süreli hafızadaki bilgilerden tekrar edilmeyenler unutulur. Tekrar edilenler ise uzun süreli hafızaya saklanmak üzere kaydedilir. Bu bilgiler belli bir zaman dilimi geçtikten sonra hatırlanabiliyorsa, o bilgilere ilişkin soru sorulduğunda doğru cevap verebiliyorsa öğrenme gerçekleşmiş olur.

**Bilgiler tekrar edilmediği zaman unutulur.**

### Nasıl Tekrar Yapmalıyız?

**Aynı gün:** Öğrenilenler aynı gün tekrar edilmelidir.

**24 saat sonra:** Araştırmalar tekrar edilmeyen bilginin 24 saat sonra unutulduğunu göstermektedir. Bu nedenle öğrenilen bilgiler 24 saat sonra kısa bir tekrarla gözden geçirilmelidir.

**1 hafta ve 1 ay sonra:** Küçük bir tekrar bir hafta ve 1 ay sonra yine yapılırsa bilgiler uzun süreli hafızaya kaydedilmiş olur.

### Ders Çalışma Öncesinde..

- ✓ Okuldan eve gittiğinizde en az yarım, en fazla bir saat dinlenin

- ✓ Aç karnına veya çok fazla yemek yiyerek ders başına oturmayın.
- ✓ Planınızda sayısal ders sonrasına sözel ders ekleyin.

### Nasıl Ders Çalışmalı?

Çalışma yerinizi belirleyin.

Ne çalışacağınızı planlayın.

Çalışma planınızı 40-45 dakikalık süreler ile sınırlayın.

40-45 dakikada bir 10-15 dakika mola verin.

NOT: 50 dakikayı aşan çalışmalarda genellikle algılama gücü azalır, hatırlama oranı hızla düşer.

### Ders Çalışmaya Uygun Çalışma Mekanının Özellikleri

Sık sık havalandırılan temiz bir mekan

Ne çok soğuk ne de çok sıcak

Çalışma masası

Çalışma sandalyesi ne çok rahat ne de çok rahatsız edici sertlikte olması

Televizyon, telefon, bilgisayar, tablet, vb. gibi teknolojik araçlardan uzak



## Öğrenmede İSOAT Yöntemi

<b>İ</b>	<b>İZLE</b>
<b>S</b>	<b>SOR</b>
<b>O</b>	<b>OKU</b>
<b>A</b>	<b>ANLAT</b>
<b>T</b>	<b>TEKRAR ET</b>

**İzle:** Genel bir fikir edinmek ve ana fikri almak için öğrenilmek istenen konuya 3-5 dakika göz gezdirilir.

**Sor:** Konunun hangi amaçla okunacağı konusunda sorular hazırlamak ve neleri öğrenmek istediğinizi belirlemek

**Oku:** Hazırlanmış olan sorulara cevap olacak şekilde okumak ve bir karta not almak, kitaba işaretlemeler yapmak.

**Anlat:** Sadece karta ve notlara bakarak önemli noktaları ve anahtar kelimeleri kullanarak anlatmak.

**Tekrar:** Bütünüyle hafızadan yapılacak tekrar 4-5 dakika sürer. Unutulanlar daha sonra yine gözden geçirilir.

## Program Yapmak

Önceden hazırlanan program aşağıdaki faydaları sağlar.

Zamanın etkili bir şekilde kullanılması

Neye, nereden başlanacağına karar verilmesi

Ne zaman dinlenip ne zaman çalışacağına planlanması

Güven ve motivasyonun artması

**Çalışma programından; tekrarı içeren, etkili çalışmayı sağlayan ve kişiye özgü hazırlanmış bir program kastedilmektedir. Sadece belirli saatlerde dersin başına oturma, belirli saatlerde mola verme üzerine kurulmuş bir çizelge, uygun bir ders çalışma programı anlamına gelmez.**

## Çalışma Planı Hazırlamada Ana İlkeler

İlgilerinizi, yeteneklerinizi ve ihtiyaçlarınızı göz önünde bulundurun. Derslerle sosyal etkinlikler arasında mantıklı bir denge kurun. Kendinize mutlaka her hafta serbest zaman ayırın.

Planlarınızı geniş kapsamlı küçük aşamalar şeklinde yapın. Mümkün olduğu ölçüde günün aynı saatlerini ders çalışmaya ayırın. Uyku ihtiyacınızı ihmal etmeyin. Planlarınızı objektif olarak değerlendirmeye çalışın. Plana uyma konusunda kararlı davranmaya çalışın. İhtiyaç duyduğunuz takdirde, planlarınızı güncelleyin.



**Adres:** Kemer Mahallesi Şehit Mustafa Dündar Cd. No 6 ESENLER İSTANBUL

**Tel:** 02126285999

**Web Adresi:**

<http://esenlerkemerilkokulu.meb.k12.tr>

**KONU: VERİMLİ DERS ÇALIŞMA TEKNİKLERİ**

