



Etkili ve verimli ders çalışma bir öğrenciyi başarıya götürecek en önemli faktörlerden biridir. Her öğrencinin bireysel farklılıkları göz önüne alındığında çalışma yöntemlerinde bazı farklılıklar olacaktır. Fakat herkes için geçerli genel çalışma yöntemlerinin olduğu da unutulmamalıdır.

Amacınız Olsun



Hedefinizin olması ve hedeflerinizi gerçekleştirmek için plan yapmak, sizi istediğiniz başarıya götürecek çalışmaların ilk ve en önemlilerinden biridir. Yapılan araştırmalar, başarıyı yakalayan kişilerin net ve açık hedeflerinin olduğunu desteklemektedir. Hedef belirleme ile istek çoğu zaman karıştırılır. İstediğin hedefe dönüşmesi için eyleme geçmek gerekir. Rastgele çalışmak yerine bu çalışmanın bir şey için gerekli ve değerli olduğunu bilerek çalışmak insanı daha fazla motive eder. Hedef koyarken ulaşılabilir ve motive edici olmasına dikkat etmelisiniz. Hedefler kesin ve net olmalıdır. Bu hedef sizi rahatlık bölgesinden çıkaracak kadar etkili olmalı ama başarıma ümidinizi kırarak kadar ulaşılmaz olmamalıdır.

Planlı Çalışın



Verimli çalışmanın en temel yolu öğrencinin kendine uygun bir çalışma planı hazırlamasıdır. Her öğrencinin dersleri algılama düzeyi gün içindeki zamanlarda değişiklik gösterir. Buna bağlı olarak öğrencinin kendi potansiyeline uygun çalışma planı yapması gerekir. Çalışma planı, zamanı daha verimli kullanmanızı sağlar. Belirsizliği ortadan kaldırarak, tek yönlü (sadece test çözmek ve sevdiğin derse çalışmak gibi) çalışmanızı ortadan kaldırır. Çalışmayı erteleme sorununa da en iyi çözümdür.

Tekrar Yapın



Yeni öğrendiğimiz bilgiler kısa süreli hafızamıza kaydedilir. Ancak tekrar ettiğimiz, bizim için duygusal olarak anlamlı olanlar ve zihnimizdeki diğer bilgilerle bağ kurabildiklerimiz uzun süreli hafızaya aktarılır. Tekrar etmediğiniz bilgiler kısa süre içinde unutulacaktır. Amacımız unutmayı en aza indirmek olmalıdır. Bu nedenle ders sonlarında, günlük, haftalık ve aylık periyotlar ile tekrar yapmalısınız.

Çalışma Ortamını Düzenleyin



Beynimiz bir çok konuda mükemmel olmasına rağmen aynı anda iki şeye odaklanamaz. Bu nedenle ders çalışırken dikkatimizi dağıtacak koşullardan kaçınmalıyız. Ders çalışırken tv izlemek, telefonla oynamak ve müzik dinlemek (müzik ile daha iyi öğrendiğini düşünenler sayısal derslerde sözsüz müzik dinleyebilir) dikkatimizi dağıtacak ve öğrenmeyi olumsuz etkileyecektir. Ders çalışırken telefonunuzu yanınıza almamanız faydalı olacaktır...

“Başarının ilk şartı DERSİ iyi dinlemektir.”

Çalışma Süresini Belirleyin



Çalışma süreniz ne çok kısa, ne de çok uzun olmalıdır. Çalışırken 40-45 dakikada bir 15 dakika ara verilmelidir. Dinlenmeden çok uzun süre çalışmanız verimli olmayacaktır. Çünkü ara vermek, hem odaklanma gücünü artırır. Hem de öğrenilen bilgileri sindirmenizi sağlar. Çalışırken derse odaklanmanız gerektiği gibi ara verdiğinizde de sadece dinlenmeye odaklanın. Günlük ne kadar çalışılması gerektiği ise ihtiyaca göre farklılık gösterecektir. Okuduğunuz sınıf, öğrenme hızınız, seviyeniz gibi faktörlerle göre günlük çalışma saatinizi belirlemelisiniz.

Bir Sayısal Bir Sözel Çalışım



Çok uzun süre aynı derse ve aynı ders türlerine çalışmayın. Bu hem daha çok yorulmanıza hem de sıkılmanıza neden olur. Bir sözel bir sayısal ders çalışmanız daha verimli olacaktır. Öğrenmeyi öğrenin. Çalışırken ne kadar duyunuzu kullanırsanız unutma o kadar az olur. Sadece okuyarak ya da test çözerek çalışmak öğrenmenizi zorlaştıracaktır. Farklı çalışma yöntemleri kullanmalısınız.

Bazı yöntemler;

- Konuyu kendinize anlatın,
- Yazarak çalışın, özet çıkarın.
- Renkli kalem kullanarak zihin haritaları hazırlayın.
- Hayalinizde canlandırın.(Örn: Bir savaş sahnesini)
- Önceki öğrendiğiniz konular ile bağlantı kurmaya çalışın.

Yapılan bir araştırmaya göre öğrenciler;

Okuduklarının 10% unu;

İşittiklerinin 26% sını;

Gördüklerinin 30% unu;

Görüp işittiklerinin %50 sini;

Söylediklerinin 70% ini;

Yaptıkları şey konusunda söylediklerinin 90% ını akıllarında tutuyor.

Motive Olun



Ders çalışmak gibi zor bir faaliyete başlamak ve sürdürmek için yüksek motivasyon gerekir. Ders çalışmaya olumsuz düşüncelerle (dersin zor olduğu, anlamadığınız, dersin gereksiz olduğu, dersi sevmediğiniz v.b.) başlarsanız motivasyonunuz düşer ve çalışmayı sürdürmekte ve konuyu öğrenmekte zorlanırsınız. Motive olmak için derse başlarken konunun önemi, günlük hayatta neden önemli olduğu gibi konularda minik bir araştırma yaparak merak duygunuzu harekete geçirebilirsiniz. (Üslü sayılar bankacılar, kimyacılar tarafından sıklıkla kullanılır.) Dersle ilgili kendinize hedefler belirleyip hedefe ulaştığınızda kendinizi ödüllendirebilirsiniz. (2 saat ders çalışırsam akşamki maçı izleyeceğim gibi.) Sonuca değil, sürece odaklanın. Bir işe başladığınız andan itibaren elde edeceğiniz sonuçlara odaklanırsanız motivasyonunuza oldukça zarar verirsiniz. Beynimiz olumsuz düşünmeye eğilimlidir. Bu durum sınav-larda da geçerlidir. Sonucu düşündükçe aklınıza başarısızlık fikirleri takılmaya başlar. Sürekli, sınavda yapamayacağımız, düşük not alacağımız, istediğimiz okulu kazanamayacağımız, hatta sınavda kaydırma yapacağımız gibi bir sürü olumsuz düşünce aklımıza gelir. Bu düşünceler yoğun olduğunda motivasyonunuzu, öğrenme seviyenizi düşürür, hatta sınav kaygısına neden olur. Unutmayın, sonuçları asla % 100 kontrol etme şansımız yoktur. Siz ne yaparsanız yapın, ne kadar çalışırsanız çalışın istediğiniz okulu kazanacağınızın ya da sınavdan yüksek bir not alacağınızın garantisi yoktur. Sadece ihtimali artırabilirsiniz. Bu nedenle sürece odaklanmalıyız. Çünkü süreç (çoğunlukla) bizim kontrolümüzdedir. Ne kadar ders çalışacağınızın, nasıl çalışacağınızın seçimi size aittir. Sürekli sınavın sonucuna odaklanmak yerine, ya-pabileceklerimize odaklanmak kesinlikle faydalı olacaktır. Sizin göreviniz elinizden gelenin en iyisini yapmaya çalışmaktır. “**Ne istiyorum**”un karşılığı “**ne fedakarlıkta bulunacağım**”dır.

İZLE Yöntemi

Göz fotoğraf çekme yöntemini kullanır. Gördüğümüz, anlayıp karşı tarafa sözle birşeyi aktarmaya çalıştığımız konudan çok daha fazlasını yakalar. Bu nedenle, konu hakkında ilk olarak genel bir bakış açısı oluşturmak adına bu yöntem kullanılır. Beynimiz boşlukları tamamlama özelliğine sahiptir. Bu yöntemde herhangi birşey anlamaya yada uzun uzun metne bakmaya gerek yoktur. Yalnızca 3 – 4 dakika metne bakılır, başlıklara, koyu yazılmış yerlere, dikkat edilir. Bu yöntem konunun ana fikrini ve önemli noktalarını belirlemenizi sağlayacaktır.

SOR Yöntemi

Bu yöntem sizin çalışacağınız konu hakkında nereye varacağınızı netleştirir. Metni okumadan önce hangi hedeflere ulaşacağınızı, hangi sorulara cevap bulacağınızı önceden belirlemenize imkan sağlar. Bu nedenle bir önceki aşama olan İZLE aşaması çok önemlidir. Bu aşamada çalışılacak konu dikkatli bir şekilde incelenerek konu hakkındaki soru türlerini ve kaynaklardaki konu ile ilgili bütün soru tiplerini görmüş olacaksınız. Bu soruları bir kağıda yazmanız faydalı olacaktır..

OKU Yöntemi

Bu aşamada metinde daha önce çıkarmış olduğunuz sorulara cevap bulmak amacıyla okuma yapın. Okumanızı yaparken metin üzerinde işaretlemeler yapılmalı, daha önce çıkardığınız soruların cevapları aranmalıdır.

ANLAT Yöntemi

Bu aşamada çalıştığınız konuları kendi kendinize anlatmanız gerekmektedir. Bu anlatmayı sesli olarak yapmanız daha faydalı olacaktır.

Bu tekniklerde yüksek sesle tekrar etmenizin size 3 yararı olur.

- Zihninizin dağılmasını önler. Sessiz tekrarlarda zihin daha kolay hayallerle dalabilir, farklı şeyler düşünebilir.
- Dikkati yüksek seviyede tutar.
- Kelimelerin sesli telaffuzu onların hafızaya yerleşmesini ve hatırlanmasını kolaylaştırır.

TEKRARLA Yöntemi

Bu aşamada en güzel taktik konu hakkında test, kitap, soru bankası v.b. çözerek sağlıklı ve tam bir öğrenme gerçekleştirmektir.

SOR

OKU

ANLAT

İZLE

TEKRARLA



DİN ÖĞRETİMİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

ETKİLİ ÖĞRENME STRATEJİSİ İ.S.O.A.T

1960 Yılında ders çalışma alanında araştırmalar yapan Robinson, etkili ve kalıcı hafıza tekniğine imza atarak öğrenme tekniğini geliştirmiştir. Çalışma verimini en üst seviyeye çıkaran bu tekniğin adı İSOAT'tır. Teknik Türkçe'de her bir başlığın baş harfini alarak kısaltılmıştır.

İSOAT : İzle – Sor – Oku – Anlat – Tekrarla

Bu yöntem kitaptan okuyarak öğrenmeyi kolaylaştıran ve sınav başarısını arttıran bir yöntem olmakla birlikte, hayatın birçok alanında kullanılabilir. Özellikle önemli sınavlara çalışırken, önemli bir iş sunuma hazırlanırken v.b.

Etkin dinleme “İFİKAN” Yöntemi

İ= İleriye Bak!

F = Fikirleri Sorgula!

İ = İşaretleri Gör!

K= Katıl!

A= Araştır!

N= Not Tut!

BENİM ZAMAN HIRSIZLARIM

Zamanınızı çaldığını düşündüğün her bir unsurun sizi ne kadar etkilediğini düşünün ve aşağıdaki daire grafikte gösterin.



1

Telefonu sessize al. Ders çalışacağın süre içerisinde gözünün önünde olmasın.

2

Çalışma alanını ihtiyaçlarına göre ve sade bir şekilde düzenle. Seni oyalayacak, dikkatini dağıtacak unsurları çalışma ortamından uzaklaştır.

3

Çalışma alanını ihtiyaçlarına göre ve sade bir şekilde düzenle. Seni oyalayacak, dikkatini dağıtacak unsurları çalışma ortamından uzaklaştır.

4

Kafanın içinde uçuşup duran, zihnini meşgul eden ve çalışmanı engelleyen düşüncelerini bir kâğıda yaz. Çalışman bittikten sonra onlar üzerine düşüneceğini kendine söyle. Şimdi çalışma zamanı.

5

İhtiyaç duyduğun aralıklarla mola ver. Ancak bu molaları çalışmaya başlamadan önce planla.

6

Dikkatinin dağıldığını ve gözlerinin yorulduğunu hissettiğinde odadaki uzak bir noktaya bir dakika kadar bak. Derin ve sakin bir nefes al. Şimdi tekrar başlamaya hazırsın.

7

Çalışırken içinde rahat edeceğin kıyafetler giy.

8

Çalışma alanını ihtiyaçlarına göre ve sade bir şekilde düzenle. Seni oyalayacak, dikkatini dağıtacak unsurları çalışma ortamından uzaklaştır.

9

Öncelik sıralaması yap; daha yoğun dikkat gerektiren çalışmalara öncelik ver.

10

Uykuya, yediklerine dikkat et; Sağlıklı beslen. Hareket etmenin senin için faydalı olduğunu da aklında tut; hareket etmeyi, spor yapmayı zaman kaybı olarak düşünme.

11

Olumlu bakış açını koru; negatif bakış açısı kaygılanmana neden olacağı için dikkat hatası yapmana ve odaklanmakta zorlanmana neden olur.

12

Çalışırken müzik dinlemeye ihtiyaç duyuyorsan sadece sözsüz müzikleri tercih et.

13

Aynı anda odaklanacağın fazla şeyle ilgilenme.

14

Daha uzun süre odaklama sağlayacak kişisel öğrenme stiline uygun çalışma yöntemlerinin farkında ol.

15

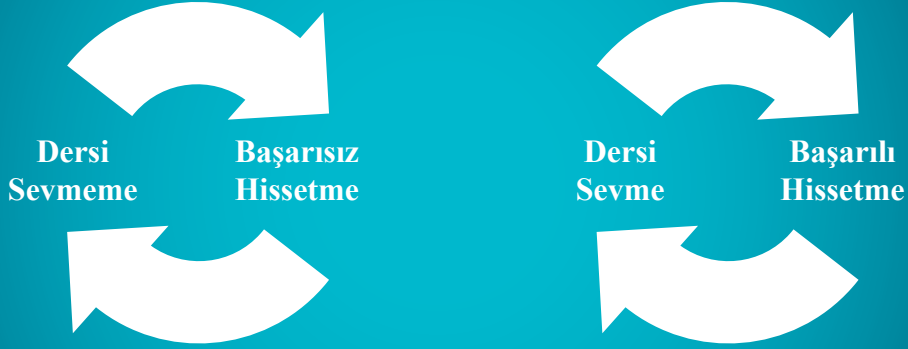
Dikkatini sürdürebilmek için çalışmalarını farklılaştır. Çalışma monotonlaştığında dikkatin dağılmaya başlar. Sözel bir dersten sonra sayısal bir ders çalışılması ya da okuma gerektiren bir ders çalıştıktan sonra proje hazırlanacak bir ders çalışılması gibi.

16

Herhangi bir konuyu çalışmadan soru çözmeye başlama. Konuyu yeterince bilmediğin için yaptığın hataları "dikkat hatası" olarak isimlendirme.

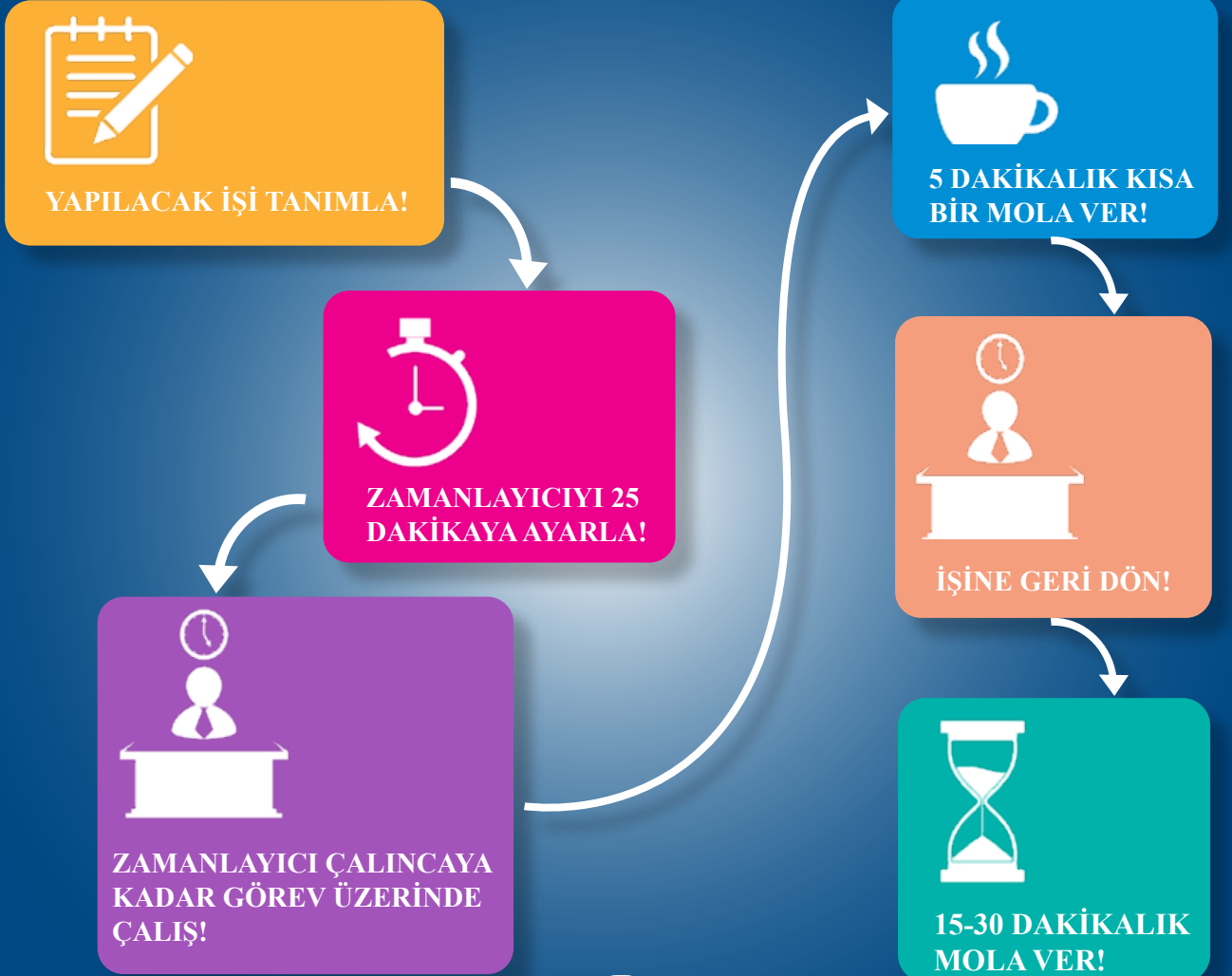
ETKİLİ DERS ÇALIŞMA TEKNİKLERİ

SEVMEDİĞİM DERS DÖNGÜSÜ



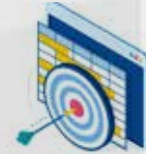
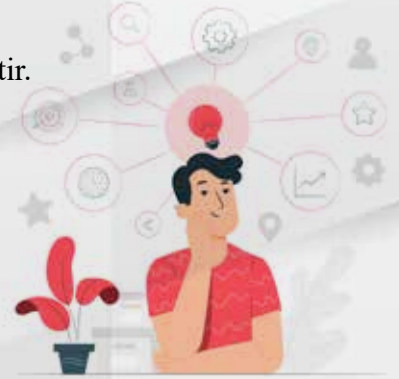
En sevdiğimiz dersler en başarılı hissettiğimiz derslerdir. Kendimizi başarısız hissettiğimiz dersleri de sevmeyiz. Eğer başarısız olduğumuz derslere ön yargımız oluşur ve çalışmayı bırakırsak bu kısır döngü devam edecektir.

POMODORO TEKNİĞİ



VERİMLİ ÇALIŞIN

- Önce, çalışmak için kararlılık lazım.
- Neden derste uykumuz gelir? Çünkü anlatılan sözlerin birçoğunu zihnimizde şekillendiremediğimizden olabilir mi? Kelime hazinemizin az oluşundan mı? İlgimizi çekmediğinden mi?
- Fark edip görmek için dikkatli bakmak gerekmez mi?
- Neye önem verirsek, onu görür, onu buluruz.
- Beyin, önceliklerimize göre çalışır ve bağlantı kurarak çalışır.
- Beyin işletilmezse hantallaşır.
- “Çoban çadırında padişah rüyası görülmez.”
- Erdemli rekabetle ısrar edene kimse karşı koyamaz.
- “Duran trene binen olmaz.”
- Başarı için ne yapman gerekir?
- Önce bilgi ve başarı biriktirin; bu, en büyük motivasyon kaynağıdır.
- Kesin bir amacınız olsun.
- Başaracağınıza inanmıyorsanız, kendinize güvenmiyorsunuz demektir.
- İlgi, sevgi, heyecanınız olmalı.
- Niyet, en büyük konsantrasyondur.
- Zihninizdeki tilkileri kovun gitsin.
- Derse ilgiyi artırmak için, dersi eğlenceli hâle getirin.
- Kendinize üç kez otur-kalk komutu verin, uyuşukluk gitsin.
- Ders çalışırken şapka takıp sınavda giyeceğin tişörtünü giyin.
- Elinizi alnınıza siper edin soruları daha net görün.
- Soruları daire içine alın, teste odaklanın.
- Dersin bir başında bir de sonunda birer dakika sevdiğiniz ezgiyi dinleyin.
- Dersin başından sonuna kadar bir mum yakın, bitene kadar kalkmayın.
- Ders başında ve sonunda birer yudum su için, niyet edin çalışmaya.
- İki su içimi arasında derse odaklanın, oruçta olduğu gibi.
- Derse başlamadan ve bir de sonunda birkaç damla kolonya kullanın, hassasiyetinizi kontrol altına alın.
- Bu gibi mini etkinliklerle zihninizi ders çalışmaya ve sınav anına şartlandırın.
- İnsanın nötr, negatif, pozitif olduğu söylenir; irade sizin, hayatınızı istediğiniz renge boyayın.
- Planlı ve programlı çalışın.
- Süre tutun, çizelgenize yazın.
- İmkânlar ölçüsünde günün aynı saatlerinde ders çalışın.
- Kendi kendinize ödül verin.
- Öncelikle kendinize güvenin, kuşularınızı azaltın.
- Derste not tutarak etkin öğrenin; en iyi not, en kısa olandır.
- Dersi derste öğrenin ve ders sonunda test çözün.
- Kısa süreli hafıza ve uzun süreli hafıza kuralını uygulayın.
- Tekrarlarınızı ilk 24 saat içinde yapın.
- Unutmayın, dört yanlış bir doğruyu yer.
- Oturarak başarıya ulaşan tek varlık tavuk mudur?
- Yatmadan ders tekrarı yapın, uykuda remi oluşturun.



VERİMİ ENGELLEYEN TUZAKLAR

Eksik konuları tespit edip gidermemek

Gereksiz şeylerle zaman kaybetmek

Zor kabul edilen derslerin dışlanması

Ders çalışma yöntemini bilmemek

Arkadaşlara "hayır!" diyememek

Uzanarak (yatarak) çalışmak

Kendine aşırı güvensizlik

Bilgisayar vb. bağımlılığı

Kaygılı iç konuşmalar

Ders tekrarı yapmamak

Olumsuz düşünmek...

TÜYOLAR



KARAR VER!

**BAŞARI VE HUZUR
BİRİKTİR!**

**TEKRAR DİNLE,
ASLA VAZGEÇME!**

**TABİAT BOŞLUK
KABUL ETMEZ.**

**HAYAT GEÇ KALANLARI
AFFETMEZ.**

**ÖNLEMİNİ ALMAZSAN
BOŞLUKTAN AT SENİ
TEPEBİLİR!.**

**İÇİNDEKİ BAŞARMA
ARZUNU AÇIĞA
ÇIKAR!**

SINAVA HAZIRLIK SÜRECİNİ YÖNETİN

• Ölçemediğinizi geliştiremezsiniz ilkesine göre sınavlara hazırlık sürecinde gözlem ve sonuçların değerlendirilmesi çok önemlidir. Bilinci aydınlatmak için soru çözüm alışkanlığının kazandırılması gerekir. Öğrencinin motivasyonu için de “Bilincinde, iç konuşmalarında geçmişte başarmıştık, şimdi de başarabiliriz.” duygusunu sürekli yaşaması gerekir.

• **Sınav ve Çalışma Rehberliği:** Hedef belirme ve motivasyon sınava hazırlığın en önemli karar mekanizmasıdır. Sınava fiziksel ve teknik hazırlık, zamanı verimli kullanma ve bedenin zamana yatkınlığı açısından da önemlidir.

Yaşanmış başarı hikâyeleri, örnek başarılar ve çevresindeki başarılar öğrencileri olumlu yönde etkilemektedir. Erdemli rekabet ve irade eğitimi daha düzenli bir hayatı yaşamada bir katma değer sağlamaktadır.

• **Soru Rehberliği:** Çıkmış soruların çözümleri sene başında geciktirilmekten tanıtılmalıdır. Özellikle çıkmış soru kökleri bilgisi öğrencilere yabancı kalmaktadır. “Dolaylı olarak, kesinlikle, en etkili, doğrudan doğruya, olamaz” gibi ifadelerle bir anlam kargaşası yaşatmaktadır.

• Branş sözlüğü ve ders kitabındaki tüm kelimeler çıkarılmalı, sınavda bunun dışında soru çıkmayacağını da bilmek lazım. Branşın çalışma yöntemleri, branş öğretmenleri tarafından dersin karakteristik özelliğine göre teker teker öğrenciye aktarılmalıdır. Bu, sınav gerçeğini iyi tanımak demektir. Yaşam temelli yeni nesil sorulardan bolca soru çözülmelidir. **ALES, TIMMS, PISA** tarzı soru tanıtımları yapılmalıdır. Sınava, deneme tecrübesiyle girilir. Yeterli düzeyde deneme çözmek, öğrencilerin hayallerini asla durduramaz hale getirir.



SINAV ANI PSİKOLOJİNİZİ DÜZENLEYİN

• **Önce Sınav Motivasyonu:** Mesleki rehberlik çalışmalarıyla yeni mesleklerin öğrenciler için tanıtılması, meslek seçimi ve isabetsiz özentileri ortadan kaldıracaktır. Tercihlerde geç alınan kararlar ve keşkeler yaşanmaması için doğru bir hedef belirlemek gerekecektir. Hedef belirleme; verimli çalışma planlarını etkin hâle getirecektir. Denetimli zaman yönetimi, doğru yönlendirme, sınav odaklı rehberlik desteği, kişiye özel çalışma programı, sınav ve gelişim odaklı ders planı, etkin süreç yönetimi, motivasyon ve yönlendirme, öğrenci ödevlerini takip ve birebir takviye, etüt danışmanlığı ve eksik konu tespitleri, etüt sonrası veli rehberliği, sınav konu analizleri ve değerlendirmeleri, konu pekiştirme ve izleme programları, başarıların paylaşılması, tercih bilgilendirme, öğrencinin öğrenme yöntemlerinin tespiti, sorunlarla ilgilenme ve motive etme, hedef belirleme ve denemelerin analizleri, öğrencinin gelişimini velilerle görüşme, çalışma ve iletişim problemlerini paylaşma, ailenin ilgisini ve motivasyonunu artırma, soru yönelimlerinde ve soru köklerinde bakar körlük modlarının kontrolleri ile sınava hazırlanan öğrenciler takip etmelidir. Öğrenme araçlarını verimli kullanmak, önleyici rehberlik ve duygu eğitimi, yüksek performanslı takım koçluğu, öğrencinin temel yeterliliklerinin ölçmek, ‘geri beslenme modeli’ ile öğrencilerin konu eksikliklerini tamam-lamak, sınavlara hazırlık kurslarıyla öğrencilerin dönemsel refleksleri iyi takip edilmelidir.

Test Çözme Teknikleri



1. Konu öğrendikten sonra test çözelim.
2. Soruyu dikkatli okuyalım 'Soruda bizden istenilen ne?'
3. Soru içinde geçen ipuçlarından yararlanmayı bilin. Bunlar; altı çizili, koyu puntoyla yazılmış, tırnak içinde, değildir, olamaz vb. ipuçlarıdır.
4. Soruda sizden ne isteniyorsa onu düşünmelisiniz. Bazı sorular size kolay gelir ve cevabın böyle bir şık olamayacağını düşünürsünüz . Oysa bazen böyle kolay sorular sormakta bu işin tekniğinin bir parçasıdır. Sorulardan korkmayın, onlar sizden korksun.
5. Uzun soruları atlamayın. Uzun sorular genelde kolay sorulardır. Paragraf tipi sorularda genellikle paragraftan önce soru kökünün okunması paragrafın ikinci kez okunması zorunluluğunu önler. Soru kökünü okuyan zihin paragrafı okurken cevabı bulma eğiliminde olur.
6. Turlama tekniğini kullanalım.(Bilemediğin soruyu geç, yanına işaret koy, vaktin kalınca dön.)
7. Bütün şıkları okuduktan sonra cevaba karar verin. Sizden kimi zaman 'doğru' cevap değil,'en doğru' cevap istenir.
8. Kalemimizi kullanalım. Özellikle sayısal derslerde mutlaka işlem yaparak ilerleyelim. Her kelimenin altını çizmeyin. Bu size zaman kaybettirir. Sadece soru köklerinin ve önemli, gördüğünüz diğer ipuçlarının altını çiziniz.
9. Farklı kaynaklardan soru çözelim. YKS şehrimizin tüm yollarını öğrenelim.
10. Farklı zorluklarda test çözelim.(Kolay-Orta-Zor sorular)
11. Soruları anlayarak okuyalım. Soruları okurken dudak kıpırdatarak okumaktan uzak duralım. Çünkü bu durum hızımızı kesecektir. Hızımız soru çözdükçe artacaktır.
12. Yapamadığımız soruları boş bırakalım. "Ya tutarsa..." ya bırakmayalım.
13. Boş bıraktığımız soruları mutlaka öğretmenlerimize soralım.
14. Testimiz bittikten sonra mutlaka kontrol edelim.
15. Her şeyden önce kendinize inanın. Bu yolculuğun kahramanı sizlersiniz.



SINAV ÖNCESİ (Yaklaşık son 1-2 ay)

Sık sık deneme sınavlarına katılın .Bolca soru çözün .Hatırlamakta güçlük çektiğiniz konulara göz atın. Gün içinde düzenli olarak bedensel egzersizlere yer verin (örn; yürüyüş ...)Sakatlanmayla veya hastalanmayla sonuçlanacak aktivitelerden uzak durun.

Uyku düzeninizi oturtmaya çalışın (erken yatmaya ve sabahları erken kalkmaya).Sınav hakkında olumsuz düşünce ve sohbetlerden uzak durun. Sizi sinirlendirecek, moralinizi bozacak ortamlara ve kişilere yaklaşmayın. (Korku ve gerilim filmleri seyretmeyin).Gürültüden uzak, açık havalarda yürüyüş yapın.

Sınavdan önceki 1-2 gün beslenme ve uyku düzeninizde önemli değişiklikler yapmaya çalışmayın. Sınava gireceğiniz salonu daha önceden görmeye gidin ve mümkünse sıranıza oturun. Doktor tavsiyesi dışında kesinlikle ilaç almayın. Güneş altında kalmayın ve yorucu etkinliklerden sakının. Akşam yemeğinin hafif olmasına dikkat edin. Pikniğe gitmenizi tavsiye etmiyoruz. Yatmadan önce son kez ;Belgeler (Sınav kimlik kartı, özel kimlik kartı, fotoğraf...) kontrol edin. Unutmayın ki ! Sınav gününün diğer günlerden bir farkı yok.

Sınav Sabahı-1:

Mutlaka sabah kahvaltısı yapın. Kahvaltının ağır olmamasına, tatlı ağırlıklı olmasına dikkat edin. Elbisenizin rahat ve iklim koşullarına uygun olmasına dikkat edin. Evden çıkmadan sınavla ilgili belgelerinizi son kez kontrol edip, el çantanıza yerleştirin.

Sınav sabahı-2:

Yanınıza su, şeker, meyve suyu, çikolata... vb. alın.



Sınav başlamadan hemen önce ;

Her ihtimale karşı tuvalet ihtiyacınızı giderin. Sınavda gerekli olan eşyalarınızı sıranızın üzerine yerleştirin. Sınav dışında kafanızı karıştıran meseleleri sınav sonrasına erteleyin. Her şeyden önce sakin ve soğukkanlı olun. Oturduğunuz sıraya alışmaya çalışın. Salon sorumlusunun açıklamalarını dikkatle dinleyin.

Her türlü ihtimale karşı yanınızda bir miktar para bulundurun. Kesinlikle sınavın sonucunu düşünmeden sınav salonunun yolunu tutun. En geç, saat 09.00'da sınava gireceğiniz salonun önünde hazır bulunun..

Soru kitapçıkları ve optik form

Dağıtılan optik formun size ait olup olmadığını kontrol edin. Soru kitapçık türünü optik formun ilgili bölüme kodlayın. Soru kitapçığının üzerine sizden istenen bilgileri yazmayı unutmayın. Kitapçığının sayfa kontrolünü yapın. Kitapçıkların dağıtılmasıyla birlikte heyecanınızda bir artış olması, bir an her şeyi unuttuğunuz duygusuna kapılmanız NORMAL' dir. Soruları çözmeye başladıktan hemen sonra heyecanınızın yatıştığını göreceksiniz.



Beslenme

- Kahvaltı tabağı olmazsa olmazlarımızdandır.
- 3 ana öğün 2 ara öğün çocuklarımızın gelişimi için önemlidir.
- Kesinlikle çok yağlı ve abur cuburlardan güç yettiğinde çocuklarımızı muhafaza etmeye çalışalım.



- Kırmızı ve beyaz et tüketimi gelişim dönemleri için çok önemlidir.
- Haftada en az bir öğün balık tüketmelerini sağlayalım. Omega 3 vitaminini barındıran yiyecekler, iyi bir çalışma disiplini için en ideal besinler arasındadır.
- Sebze ve meyve tüketimini artırmak. Meyve suyu yerine meyve yenmesini sağlamak daha faydalıdır.
- Sabahları ceviz, kuru üzüm, fındık tüketilmesini sağlamak. Kahvaltı ile beraber içilen süt ya da çaya yarım kaşık zencefil daha enerjik bir şekilde güne başlanmasını sağlayacaktır.
- Çorba ve et yemeklerinde kimyon kullanımı, unutkanlık ve hafıza için ideal bir baharattır.

- Kesinlikle öğrencilerimizin su tüketimleri için uygun telkinler kullanmalıyız. Günde en az 1 litre.
- Özellikle B ve C vitaminlerini alacak besinlerin tüketilmesi için öğrencilerimizi teşvik etmeliyiz.
- B Vitamini bulunan besinler: Deniz ürünleri, et, yumurta ve peynir.
- C Vitamini bulunan besinler: Mandalina, limon, kivi, kavun, çilek, maydanoz, taze rezene, yeşil biber, portakal, greyfurt.



Çalışma ortamı

Öğrencilerimiz için en önemli donanımlardan bir tanesi çalıştığı fiziksel ortamdır. Öğrencilerimiz, çalışma odalarına girerken keyif almalı ve onlara sıkılmadan ders süreçlerini tamamlayacakları bir ortam oluşturulmalıdır.

Çalışma ortamıyla ilgili aşağıda belirteceğimiz özelliklerin uygulanması öğrenme verimliliği açısından önemlidir.

Oda Rengi: Odada kullandığınız renklerin açık mavi veya açık yeşil gibi aydınlık renkler olmasına özen gösterin. Çok koyu renkler karamsarlığa sürüklerken, beyaz gibi çok aydınlık renkler de gözleri yormaya neden olur. Fakat çocuğunuzun sevdiği renkleri de göz ardı etmeyin. Onun fikrini alarak seçtiğinizin renkleri odanın bazı kısımlarında kullanabilirsiniz.

Oda Sıcaklığı: Oda sıcaklığı, ne çok sıcak ne de çok soğuk olmalıdır. Oda sıcaklığının yaklaşık 23-24 derece sıcaklıkta olması idealdir. Sıcaktan gevşemiş, uykusu gelmiş ya da soğuktan titreyen bir öğrenci derse asla odaklanamaz.

Havalandırma: Çalışma odasının havalandırılması da öğrenme verimini etkileyen en önemli unsurlardan biridir. Bulunan ortamda oksijenin azalması, baş ağrısına ve öğrencimizin uykusunun gelmesine yol açmaktadır.

Dikkat Dağıtıcılar

Çalışma odasının dikkat dağıtıcı unsurlardan arındırılmış olması gerekmektedir. Bu dikkat dağıtıcıları şu şekilde sıralayabiliriz;

Tv, Müzik Çalar ve Dvd ... vb: Çalışma ortamlarında dikkat dağıtmaya sebep olacak televizyon, mp4 araçları gibi aletler olmamalıdır.

Bilgisayar- İnternet: Bilgisayar ve internet günümüz eğitim öğretim sisteminde en sık başvuru alan yardımcı araçlardır. Fakat öğrenciler için ders çalışma verimliliği açısından en büyük engelleyicide olabilmektedir. Bu noktada tavsiyemiz bilgisayarın, çocuğunuzun odasından alınıp evin oturma alanlarında bir noktaya konulmasıdır.

Afiş veya Posterler: Dikkatleri dağıtacak takım, sanatçı, anıları hatırlatacak resimlerden uzak durulmalıdır. Dersler hakkında bilgi veren not, ders çalışma planı gibi unsurların bulunmasında bir sıkıntı söz konusu değildir.

Oyuncaklar : Sürekli el altında bulunan oyuncaklar belli bir zaman sonra oyun meşgale aracı olarak öğrencimiz tarafından kullanılmaktadır. Bu tarz oyuncaklar, ders çalışma masasında bulundurulmamalıdır.

Çalışma Masası: Ders çalışma masası öğrenme ortamları içinde en önemli unsurlardandır. Çalışma masasında bulunması gereken özellikler:

* Ders çalışma ortamında mutlaka bir masa olmalıdır ve bu masa sadece ders çalışmak için kullanılmalıdır. Yani yemek yenilen bir masada çalışmak, çocuğun ders çalışmaya başlarken dikkatini toplamasını geciktirir.

* Ders çalışma masası pencere kenarında olmamalıdır. Bu sayede çocuğun konsantrasyonu dış etkenlerden dolayı dağılmamış olur.



- * Masa her zaman derli toplu ve düzenli olmalıdır. Ders çalışırken lazım olacak malzemeler her an elinizin ulaşacağı mesafede olmalıdır.
- * Çalışma masasının renginde, karışık ve koyu renkler yerine sade ve açık renkler seçilmelidir. Eğer cam bir masa kullanılmışsa sandalyeyi renkli seçerek ortamı ısıtabilirsiniz.
- * Çalışma masası eğer bir kitaplıkla birleşmemişse masanın bulunduğu duvara raflar yerleştirilebilir. Bu raflar hem görünümü güzelleştirir, hem de kitap ve defterlere daha kolay ulaşılmasını sağlar.

Çalışma Sandalyesi: Çok yumuşak ve rahat sandalye öğrencimizin dikkat süreçlerini etkileyecektir. Uyku veya derin duygulara dalma gibi davranışlara öğrencimizi yönlendirecektir. İdeal olan 90 derece diklik, hafif sertlikteki sandalyelerdir.

Yatak: Çalışma odasındaki yatak mutlaka sabah kalkar kalkmaz toplanmalıdır. Dağınık kalmış bir yatak tembel bir öğrenci dahil herkeste “uyku uyusam” düşüncesi uyandırır.

Işık: Çalışma odası veya masası yeterince ışık almalıdır. Genellikle ışığın sol ve ön taraftan gelmesi daha uygundur. Masada mutlaka bir çalışma lambası bulunmalıdır ancak ışık göze direkt gelmemelidir. Bu durumda gözler hem rahatsız olur hem de normalden çok daha çabuk yorulurlar. Aynı zamanda kullanılan lambalar floresan lamba ve sarı lamba tipiye eğer; imkanlar dahilinde değiştirilmesi güzel olacaktır.

Ses: Çalışma ortamları sessiz olmalıdır. Aynı sürede sessiz bir odada 5 kelime öğrenilirken, gürültülü bir ortamda 3 kelime öğrenilir. Ders çalışıldığı sanılır ama aslında hem bilgi, hem de vakit kaybı yaşanmış olur.

Okula gidiş geliş

- * Günümüz şehir hayatındaki trafik, kalabalık insan grupları, güvenlik problemleri, güvensiz çevresel ortamlar, siz değerli velilerimizi, öğrencilerinizi okula nasıl gönderecekleri noktasında endişelendirmektedir. Bu konuda tavsiyemiz okul servisi varsa, öğrencimizin servis tarafından getirilip götürülmesidir. Fakat bazen servislerin çok fazla dolaşması öğrencinin erken kalkması ve eve geç gelmesine sebep olmaktadır. Bu durumda belli bir zaman sonra öğrencide bıkkınlık, sinir ve öfke duygularının oluşmasına sebep olmaktadır.
- * Ev okula yakın bir mesafede ise, güvenlik açısından kontrol edilebilirlik bir durum söz konusu ise yürüyerek gidip gelmek öğrencilerimiz için daha iyi olacaktır.

HANGİ DESTEK NE ZAMAN ALINMALI ?

**Yatmadan
1-2 saat önce**

Eklem sağlığı destekleri,
Magnezyum (Malat form
içerenler hariç), Kalsi-
yum, Kolojen

**Akşam yemeğinden
sonra**

Omega 3,
Kurkumin

**Öğle yeme-
ğinden 2 saat
sonra**

Çinko,
Selenyum,
Glutasyon

Öğle yemeğinden sonra

Omega 3, Multivitamin,
Çörek Otu Yağı

**Sabah aç
karnına**

Demir,
Probiyotik

**Kahvaltıdan
sonra**

D3 Vitamini,
K2 Vitamini,
Koenzim Q10/QH,
Alfa Lipoik Asit

**Kahvaltıdan
2 saat sonra**

Magnezyum (Malat Form İçerenler), B12
Vitamini, Folik Asit, C Vitamini

NURETTİN TOPÇU (1909-1975)



- Öğrenmek zekanın, yapmak ahlakın işidir.
- Bilgi, ahlaki hareketten arta kalan şeydir.
- İnsan ruhunda hakikate, hayra ve güzelliğe götüren üç yeti vardır: Zeka, duygu, irade.
- Talebe, hakikatler peşinde koşmayı meslek edinen insandır, gayesi manevi olgunlaşma olan bir mesleğin insanıdır, mekteplerin diploma müşterisi ve istikbalin mevki dilencisi değildir.

Fikir adamı, ahlâk felsefecisi, Hareket dergisinin kurucusu.

HAYAT KALİTENİZİ YÜKSELTECEK 6 SİHİRLİ KELİME

- 1- BEN MUTLUYUM.
- 2- BEN GÜVENDEYİM.
- 3- BEN GÜZEL BİR GÜNÜ HAK EDİYORUM.
- 4- BEN GÜÇLÜYÜM.
- 5- KENDİMİ VE İNSANLIĞI SEVİYORUM.
- 6- YAPABİLECEKLERİMİN FARKINDAYIM.

NECİP FAZIL KISAKÜREK (1905-1983)



- Hayatı müsvedde yaşamayın, temize çekmeye vaktiniz olmayabilir.
- Sonunda 'eyvah' diyeceğin şeylere, basında 'eyvallah' deme. Pişman ol fakat pişman ölme.
- Yarın elbet bizim, elbet bizindir gün doğmuş, gün batmış, ebed bizindir!
- Hayatımızın yarısını uyuyarak geçiriyoruz, diğer yarısını da uyutulularak...

Türk şairi, tiyatro yazarı ve fikir adamı.