

**DURSUN ALİ KURT ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ**  
**FEN VE SOSYAL BİLİMLER PROJE OKULU**



**PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ**

**Sümeyye ADIGÜZEL**  
**Okul Psikolojik Danışmanı**

UZAKTAN EĞİTİM SÜRECİNDE

**VERİMLİ DERS**  
**ÇALIŞMA ÖNERİLERİ**

KASIM,2020



### ***ÇİFTÇİ MEHMET'İN HİKÂYESİ***

Çiftçi Mehmet, karısına ertesi gün tarlayı süreceğini söyler. Sabah olunca traktörün yanına gider, fakat yakıtın bittiğini görür. Mazot almak için sundurmaya yürür. Yolda tavuklara rastlar. Yem atılmadığını anlar ve biraz mısır almak üzere ambara girer. Ambarda yerde duran bazı çuvallar görür. Çuvallar kendine patatesleri hatırlatır. Patateslerin olduğu yere doğru yürürken yolun üzerinde bir kenara yığılmış odunları fark eder. Evde oduna ihtiyaç olduğunu düşünür. Yiğindan birkaç parça odunu kucağına alır. Tam dışarı çıkarken topallayan bir kuzuya rastlar. Odunları yere bırakır, kuzuyu yakalamaya çalışır. Bu arada karısı pencereden bağırır ve kümeden yumurtaları almasını söyler. Kuzunun peşini bırakır, kümese gider. Kümesin kapısının çok eskidiğini görür. Gelmişken kapıyı onarayım der. Fakat yanında hiçbir alet yoktur. Aletlerini almak için eve doğru yürürken...

Çiftçi Mehmet böylece yapması gereken ilk işi unutmuş, başladığı her işi yarım bırakmış ve sonuçta, hiçbir işi bitirememiştir. Bazen biz de Çiftçi Mehmet kadar olmasa da bir işi bitirmeden diğerine geçer, işten işe koşarız. Günümüz koşuşturmakla geçer, çok çalıştığımızı düşünür ve yoruluruz. Oysa şöyle geriye dönüp bakarsak, boşuna yorulduğumuzu görür ve üzülürüz.

**Çalışmak veya çok çalışmak yerine, planlı çalışmak hem daha az yorulmamızı sağlar, hem de bizi başarıya götürür.**

**Başarı ise; huzur ve mutluluğun kaynağıdır...**

**UNUTMAYIN!**

**Kaybetmenin;**

**Dünyanın bütün sözlüklerinde bir tek soyadı var:**

**"VAZGEÇMEK"**

**"Dehanın %1'i yetenek, %99 terdir" Edison**

COVID-19 (Korona virüs hastalığı) salgını sürecinde okulların uzaktan eğitim süreciyle devam etmesi planlı-programlı olmayı kaçınılmaz kılmıştır. Ne kadar teknolojiyle daha erken yaşlarda tanışmış olarak, teknoloji ile daha barışık bir kuşak olsanız da, bu süreçte, evden eğitime devam etmekte zorlanabilirsiniz.



Her ne kadar yüz yüze öğrenmenin yerini tutmasa da, uzaktan eğitimin size sağlayabileceği bazı avantajları da vardır. Sanal ortamdaki derslerinizi düzenli olarak takip etmek, eğitiminizi destekleyici diğer kaynaklardan ders çalışmak ve ayrıca kitap okumak, günlük rutinlerinizi aksatmamak konusunda, denetim ve kontrol sahibi olma hissinizi arttıracaktır.

## UZAKTAN EĞİTİM SÜRECİNDE DİKKAT EDİLCEK HUSUSLAR

- **Öncelikle kendinize derslerinizi dinlemek ve çalışmalarınızı yapmak için özel bir yer belirleyin.**
- **Çalışma alanınızdan dikkatinizi dağıtacak her türlü gereksiz eşyayı çıkartın. Çalıştığınız alanın yeterince ışık aldığından ve havalandırılmış olduğundan emin olun.**
- **Yatağımız, ders çalışmak ve online dersleri izlemek için uygun bir yer değildir. Yatak bize uykuyu çağrıştıran bir yer olduğu için dikkatimizin daha aktif olabileceği başka bir çalışma alanı belirlemek daha uygun olacaktır.**
- **Canlı ders saatlerinde dikkatinizin dağılmasını en aza indirmek ve aktif dinlemek için telefonunuzu bir kenara bırakmak, mesajlardan ve sosyal medyadan gelen bildirimleri ve alakasız web sayfalarını kapatmak önemlidir. Canlı dersler sırasında not almak, sınıfta olduğu gibi derse katılım göstermek, aralarda sorular sormak dikkatinizi sınıf içeriğine yönlendirmenize yardımcı olabilir.**
- **Dersleri dinlerken rahat bir oturuş pozisyonunda olmanız, kambur durmamanız, boynunuza dikkat etmeniz omurga sağlığınız açısından önemli.**

- Uzun süre ekrana bakacağınız için ekrana çok yakın olmamanız, gerekli mesafeyi korumanız göz sağlığınız açısından gerekli. Lütfen, boyun ve omurga sağlığınız için bilgisayar ekranınızın göz hizanızda olduğundan emin olun; gerekiyorsa altına yükseltmek için kitap benzeri destekler koyabilirsiniz.
- Ders aralarında gözlerinizi dinlendirme ihtiyacınız olacaktır. Dolayısıyla hemen cep telefonunuza koşmak yerine balkona çıkıp temiz hava almak, bir iki ufak egzersiz yapmak, kan şekerinizi dengeleyecek bir atıştırma yemek gibi seçenekler sizin için daha faydalı olacaktır.
- Güne hafif egzersiz ve sağlıklı bir kahvaltı ile başlamak, derslerinize daha iyi konsantre olmanızı sağlayacaktır.
- Uzun süre ekran karşısında olmanın olumsuz etkilerini en aza indirmek için lütfen dersler bittiğinde de programınızda fiziksel egzersize yer verin. Günün geri kalanında ekranı daha az kullanmak sağlığınız için yararlı olacaktır.
- Tıpkı okul döneminde olduğu gibi akşam yatış saatlerinize dikkat etmeniz önerilir. Gününüzün verimli geçmesinde uykunuzu almış olmanın etkisi oldukça büyük.
- Derslerinize önceden çalışmak ve ödevlerinizi yaparak derse hazırlıklı gelmek o dersin verimini artıracaktır. İçinde bulunduğumuz sürecin verimli bir şekilde geçirilmesi sizin iç motivasyonunuzla yakından bağlantılı. Normal okul günlerine döndüğümüzde bu süreci iyi bir şekilde değerlendirmiş olmanın artılarını göreceksiniz.

- Tüm gün evde kalmak bazı yeni alışkanlıkları da beraberinde getirmekte. Ancak oluşturduğumuz alışkanlıklar her zaman bizim için en iyileri olmayabilir. Kendinize evde sağlıklı bir rutin oluşturduğunuzdan emin olun. Sağlıklı bir rutin, bilişsel aktivitenin yanı sıra fiziksel hareket, aileyle geçirilen zaman ve hobileri de içerir.
- Evde tüm gün pijamayla dolaşmak yerine sevdiğiniz bir kıyafetinizi seçip giyin. İşte size serbest kıyafet fırsatı, her gün forma gibi pijamalarla oturmak yerine kendinizi iyi hissettiren kıyafetler giymeyi deneyin.
- Hijyeninize dikkat ettiğiniz gibi beslenme düzeninize de dikkate etmeye özen gösterin. Evde kaldığımız süre içerisinde daha az enerji harcadığımız için öğünlerimizi de buna göre düzenlemek faydalı olur. Vitamin ve mineral açısından zengin, besin değeri yüksek gıdalar almanız bağışıklık seviyenizi yükselteceği gibi ruh halinizi de pozitif yönde etkileyecektir. Şekerden mümkün olduğunca uzak durmaya ve yeterince su içmeye özen gösterin.
- Kendinize karşı dürüst olun. Unutmayın, derslerinizi ne kadar aktif dinlediğiniz, zamanınızı ne kadar etkin kullandığınız ve ne için kullandığınız sadece sizin kontrol edebileceğiniz ve günün sonunda sadece sizi olumlu veya olumsuz etkileyecek bir konu. Bu süreci iyi yönetebilecek tüm becerilere sahipsiniz.
- Okul döneminde olduğu gibi, ödevlerinizi ve ekstra çalışmalarınızı gün içinde bitirmek zamanınızın geri kalanını ailenize ve sevdiğiniz aktivitelere avırmanızı sağlayacaktır.

- Zorlandığımız konular için öğretmenlerinizden olduğu gibi arkadaşlarınızdan da yardım isteyebileceğinizi unutmayın. Görüntülü çalışma grupları oluşturarak arkadaşlarınıza olan özleminizi de azaltabilirsiniz.
- Normal okul döneminde olduğu gibi ödev ve çalışmalarınızı organize etmek için kendinize göre bir **verimli ders çalışma tekniklerine** uygun çalışma takvimi oluşturup, kullanımı faydalı olacaktır.



## Verimli Ders Çalışma Teknikleri Nelerdir?

### 1. Bir Amaç Belirleyiniz

Her çalışma bir amaca yönelik olmalıdır. Unutmayın hedefi olmadan ilerleyen gemiye hiçbir rüzgar yardım etmez...

### 2. Planlı Çalışınız.

Çalışma planında “ne”, “nasıl”, “ne zaman”, “nerede” ve “ne kadar” sorularının cevabının belirli olması işlevsel olacaktır. \*Haftalık Plan  
\*Günlük Plan (Uykudan kalkış, online derslerde- okulda geçirilen süre, yemek araları, kendimize ayırdığımız süre, öğrenme ve ödevler için ayrılan süre, kitap okumaya ayrılan süre, uyku saati)

### 3. Zamanı etkin bir şekilde değerlendiriniz.

Çalışma sürelerini uzun tutmak yerine, belirli aralıklarla dersler arasında mola vererek çalışılmalıdır. Farklı çalışma teknikleri de kullanılabilir. Çalışma stillini araştırabilirsin.

### 4. Veriminizi Engleyen Etmenleri Yok Ediniz.

**UNUTMAYIN**; Mükemmelliğin arkasında korku yatar, insan olduğunuzu hatırlayarak korkularınızı göğüsleyin. Daha mutlu ve daha etkili bir insan olursunuz...

### 5. Çalışma Ortamınızı Seçiniz

Unutmayınız ki ; dağınık oda = dağınık zihin

### 6.Ders Çalışırken Aynı Anda Birden Fazla İş Yapmayınız

### 7- Not Tutunuz.

### 8- Diğer Kaynaklardan Yararlanınız

### 9- Etkili ve Verimli Okuyunuz

Kitap okumak okuduğunu anlama becerilerini geliştirir. Düzenli kitap okuyan biri dikkatini çabuk toplarlar. Anlayarak hızlı okur. Ayrıca paragraf sorularını çözmeye yardımcı olur.

### 10- Tekrar Yaparak Unutmayı Önleyiniz

Her gün pek çok derse giriyorsunuz, yeni bilgiler öğreniyorsunuz. Programın iki ana amacı olmalı:

\*Gördüğünüz konuları günü gününe tekrar etmek

\*Gelecek derslere ön hazırlık yapmak



### Hatırlama Konusunda Üç Altın Kural Vardır.

1- Çalışma Seansı 20-45 dakikadır, ve Bu sürenin sonunda ne hatırlanacağını sınanması gerekir.

2- 20-45 dakikalık bir çalışma ve süre sonunda çalışmanın 10 dakikalık hızlı tekrarı, 10-15 dakikalık bir dinlenme sonrası yeni derse geçiş izlenmelidir.

3- Dinlenme Sırasında Kendinize Bir Ödül Verin, Çünkü Bunu Hak Ettiniz...

# ÇALIŞMADAN ÖNCE DİKKAT ETMENİZ GEREKEN 15 KURAL

1. Her öğrenci kendi çalışma ortamına göre bir çalışma planı hazırlamalı ve bu plana mutlaka uymalıdır.
2. Çalışma metodunu dersin özelliğine göre seçmelidir. (Okuma, not tutma, anlatım, tümdengelim, tümevarım gibi)
3. Ders çalışmaları mutlaka belli bir yerde sakin bir ortamda bir masa üzerinde yapılmalıdır.
4. Hemen her derste bütün konular çalışılmalı, konular arasında önemli önemsiz ayrımı yapılmalıdır.
5. Ders araç ve gereçlerini çalışmaya başlamadan önce hazırlamalı, unutulmamalıdır ki araç ve gereç ihtiyacı olduğunda temin edilmeye çalışılırsa hem zaman kaybına hem de dikkat dağılmasına neden olur.
6. Çalışmaya psikolojik olarak hazır olmayan kişi problemlerinden kendisini soyutladıktan sonra çalışmaya başlamalıdır.
7. Öğrenmeyi aralıklarla yapmalı, bu aralıklarda dinlenmeyi, gezinti, söyleşi, müzik ile yapılabilir.
8. Çalışılan konu kendi başına bir bütün değilse, geçmiş konular gözden geçirilmelidir.
9. Sözel dersler çalışılırken ana düşünceleri dile getiren anahtar kelime ve cümleler tespit edilmeli gerekirse renkli kalemle altları çizilmelidir.
10. İşlenecek konu dersten önce çalışılmalı, anlaşılmayan yerler tespit edilerek derse girilmelidir.
11. Ders çalışılırken motive olunmalı, televizyon karşısında veya yatarak çalışmanın etkinliğini azaltacağı unutulmamalıdır.
12. Düzenli bir defter tutma alışkanlığı kazanılmalı. Tükenmez kalem yerine kurşun kalem kullanmaya özen göstermelidir.
13. Çalışırken bir cevabı ezberlemek yerine konuyu anlamaya veya problemin çözümü yolunu öğrenmeyi seçmelidir.
14. Sözel- sayısal (matematik, fenbilgisi gibi) bir ders çalışılmalıdır.
15. Sabah kahvaltısı yaparak online derslere başlanmalı ya da okula gelinmeli , aksi takdirde ders dinleme dikkatinin azalacağı unutulmamalıdır.



# ÇALIŞMA ESNASINDA DİKKAT ETMENİZ GEREKEN 5 KURAL

1. Online ders sırasında dersler iyi dinlenmeli, ders sırasında başka şeylerle meşgul olunmamalı, anlamadığı yeri izin isteyip öğretmene sorulmalıdır.
2. Öğretmen dersi anlatırken üzerinde durduğu noktalar ve sınıfa yönetilen sorular not edilmeli ve sonra çalışılmalıdır.
3. Online derslerde devamsızlık yapılmamalı, eğer zorunlu olarak yapılmışsa o derste ki konu arkadaşlarla iletişime geçip (görüntülü görüşme-mesajlaşma) öğrenilmelidir. Unutulmamalıdır ki bir sonraki konunun öğrenilmesi bir önceki konunun bilinmesine bağlıdır.
4. Ekranaya yansıtılan bilgileri ve problem çözümlerini dikkatli bir şekilde dinlemelisiniz.
5. Sınavlarda soruların cevaplarına geçilmeden önce cevaplar zihinsel olarak tasarlanmalı, kağıtlar verilmeden önce mutlaka kontrol edilmelidir.

# ÇALIŞMADAN SONRA DİKKAT ETMENİZ GEREKEN 5 KURAL

1. Bütün dersler işlendikçe çalışılmalı, konular biriktirilmemelidir.
2. Dersler tekrar edilirken, anlaşılmayan konular tespit edilmeli, bir sonraki derste öğretmene sorarak öğrenilmeli. Sorarak öğrenilenlerin unutulmayacağı hatırdan çıkarılmamalıdır.
3. Sayısal dersler çalışılırken derste öğrenilen çözüm yollarının yanı sıra başka çözüm yollarının da olup olmadığı kaynak kitaplardan araştırılmalı, özellikle örnek çözümler çoğaltılmalıdır.
4. Zor anlaşılan konular için en verimli çalışma saatleri ayrılmalıdır.
5. Çalıştığınız konuyu mutlaka daha sonra tekrar ederek, uzun süreli hafızaya geçmesini sağlayınız.



### **Bunları ...**

- \* Tam anlaşılmamış konular.
- \* Bilinçsizce, rast gele öğrendiklerimiz.
- \* Aralıksız, uzun süre çalışma ile öğrenilenler.
- \* Tekrarlanmayan bilgiler.
- \* Mutsuz anlarda öğrendiklerimiz.
- \* Düşünülmeden ezberlenenler.
- \* Olumsuz - mutsuzluk veren bilgiler.
- \* Soyut, ilişkilendirmenin zor olduğu bilgiler.
- \* Uykusuzken öğrendiklerimiz.
- \* İlgi ve bilgi alanımıza girmeyen bilgiler.
- \* Stresli bir durumda öğrenilenler.
- \* Çağrışım ilişkileri zayıf bilgiler.
- \* Önemsiz olduğu düşünülen bilgiler.
- \* Pasif dinlenme ile öğrenilenler.

***Çabuk Unuturuz...!***



### **Bunları...**

- \* Kişiyne anlamlı gelen, tam anlaşılmış bilgiler.
- \* Bilinçli olarak hafızaya kaydedilenler.
- \* Çalışıp ve ardından dinlenmeler.
- \* Çok tekrarlanan bilgiler.
- \* Mutlu, neşeliyken öğrenileler.
- \* İsteyerek, yüksek motivasyonla öğrenilenler.
- \* Üzerinde düşünülerek öğrenilenler.
- \* Somut bağlantılar kurulabilecek, görsel bilgiler.
- \* Uykudan önce öğrenilip, sonra tekrar edilenler.
- \* İlgi ve bilgi alanımıza giren bilgiler.
- \* Stressiz bir ortamda öğrenilenler.
- \* Öğrenilmiş bilgiler ile çok çağrışım yapan bilgiler.
- \* Önemli olduğu düşünülen bilgiler.
- \* Aktif dinleme ile öğrenilenler.

***Çabuk Hatırlarız...!***

















## BAŞARILI OLMANIN YOLLARI

- \* Başarılı olmuş insanların hayatları dikkatle incelendiğinde ,planlı bir yaşam ve sıradan bir hayat yaşamadıkları ilk göze çarpan özelliktir.
- \* Ders çalışma süresini çok uzun tutmak öğrenmeyi olumsuz etkiler.
- \* Yorulmadan ara vermeyi öğrenmelisiniz.
- \* Başarıya giden ilk yol; kişinin kendisine söz geçirebilmesinden geçer.
- \* Heyecana yer vermemeli tecrübeli insanların ve uzmanların önerilerine kulak vermeli, istifade edilmelidir.
- \* Başarının yolu önce kişinin başarıya kendisini inandırmasıyla mümkün olur.
- \* Hayvanı yaşatan iştah, insanı yaşatan ümit,milletleri yaşatan da ideallerdir. Başarmak için ümitli olunmalı. Asla ve asla ümitsiz olunmamalı.

## BAŞARILI İNSAN ;

- \*  Başarılı insan ; daima çözümün bir parçasıdır.
- \*  Başarılı insan ;bir program yapmıştır.
- \*  Başarılı insan ;'işine yardım edeyim der'
- \*  Başarılı insan ; her soruna bir çözüm bulmaya çalışır.
- \*  Başarılı insan ; 'zor olabilir ama imkansız değil' der.
- \*  Başarılı insan ; en olumsuz bir durumda bile bir çıkış yolu bulur.

## BAŞARISIZ İNSAN;

- \*  Başarısız insan ; daima sorunun bir parçasıdır.
- \*  Başarısız insan ; devamlı mazeret bulmuştur.
- \*  Başarısız insan ; 'bu benim işim değil' der.
- \*  Başarısız insan ; her çözüme bir sorun bulur.
- \*  Başarısız insan ; 'mümkün olabilir ama çok zor' der.
- \*  Başarısız insan ; en olumu durumlarda bile engel hılır.

Siz öğrencilerimizin, öncelikle kendinizi, sevdiklerinizi ve başkalarını korumaya özen göstererek, yeni öğrenme ortamını eğlenceli bir formada çevirerek, uzaktan eğitimden en yüksek fayda sağlamaya yönelik bir motivasyon sergilediğiniz görmekteyiz. Bunun için hepimize teker teker teşekkür ederiz.



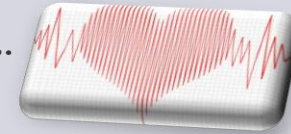
*Bu dönem, ders çalışma alışkanlıklarımızı gözden geçirdiğimiz ve yeni alışkanlıklar oluşturduğumuz bir dönem olduğu gibi; arkadaşlarımız, ailemiz, kendimiz ve dünyayla olan ilişkimizi de gözden geçirmemiz için bir fırsat.*

*Birçok şeyin ne kadar önemsiz, farkında bile olmadığımız bazı şeylerin ise ne kadar önemli olduğunu gördüğümüz bir süreçteyiz...*

*Bu süreci sağlıklı ve verimli bir şekilde geçirebilmek için ihtiyaç duyduğunuz her durumda okul rehberlik ve psikolojik danışma servisine ulaşabilirsiniz.*

*Bireysel görüşme yapmak isterseniz veya çalışma planı oluşturmakta zorlanırsanız bir telefon ya da online görüşmesi kadar uzağınızdayım.*

*Sağlıkla kalın, en kısa zamanda görüşebilmek dileğiyle...*



**Her şeyin mühim noktası, başlangıçtır.**

**Eflatun**