

MARFEN

*Mardin Fen Lisesi Psikolojik Danışma/Rehberlik Servisi
Tarafından Hazırlanmaktadır.*

Bu Sayıda

**Hocam bir gün ben
de düzenli
çalışabilecek miyim?**

Nedir Düzenli Çalışma?

**Ey Motivasyonum,
Neredesin?**

**Çalışma Programımı
Nasıl Hazırlayabilirim?**

Eyvah, Planım Bozuldu!

Yarıyıl Tatilinde...

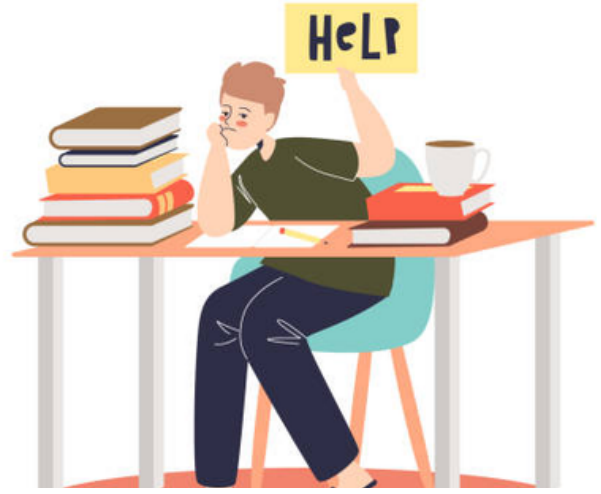
Mardin Fen Lisesi

t. 0482 212 36 96

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

Nur Mahallesi 11. Cadde No.11

Artuklu/Mardin



**"Hocam bir gün ben de düzenli
çalışabilecek miyim?"**

Şu anda bu bültene göz gezdiriyorsan büyük ihtimalle bu sorunun yanıtını arıyorsun demektir :)

Önce sizlerden gelenlere bir bakalım:

"Hocam ben ders çalışmıyorum ya."

"Hocam ben rahatıma düşkünüm biraz, o yüzden düzenli çalışmıyorum."

"Hocam motivasyonum hiç yok."

"Hocam beraber bir çalışma programı hazırlamıştık ya, uyamadım ben ona."

"Hocam çalışıp ara verince telefonla uğraşıyorum. Bir bakıyorum saatler geçmiş. Sonra uyuyorum."

"Hocam bir türlü düzenli çalışmıyorum."

...

Nedir Düzenli Çalışma?



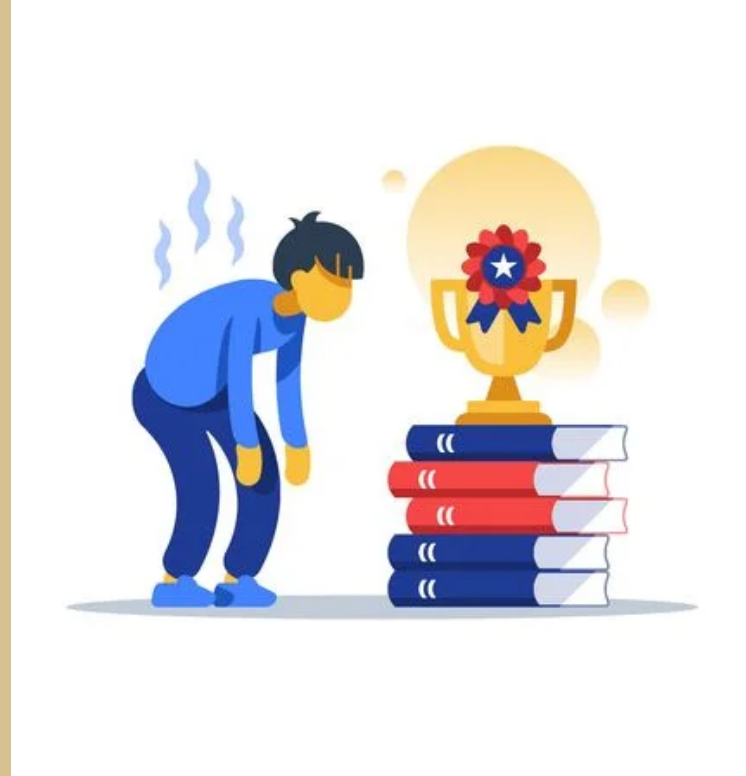
Düzenli çalışma; belli bir plan doğrultusunda, odaklanarak yapılan ve süreklilik gösteren çalışmadır diyebiliriz.

Bu noktada *"Hocam bunu biliyorum. Ama kendimde ders çalışacak motivasyonu bulamıyorum."* diyorsan bir sonraki başlık sana göre.

Ey Motivasyonum, Neredesin?

Sıklıkla kullandığımız "motivasyon" kavramına bir göz gezdirelim. Motivasyonu "Bir işi yapmaya harekete geçiren güç." olarak ifade edebiliriz en basit haliyle. Bu nedenle, ders çalışmaya başlamak için motivasyonun gelmesini beklemen çok doğal.

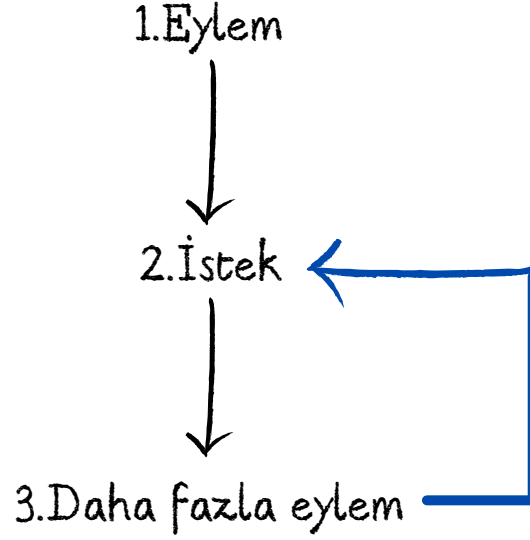
Ancak bu bilginin eksik olduğunu ifade edebiliriz. Bir işi yaparken her zaman aynı motivasyona sahip olmamız mümkün değil. Spor yaparken de, resim yaparken de, işe giderken de, ders çalışırken de.



Ey Motivasyonum, Neredesin?

En büyük yanılmamız bir işi yapabilmek için istek ya da motivasyonun "gelmesi gerektiği". Önce isteğin sonra eylemin geldiği şeklindeki inancımız YANLIŞTIR. İstek ve motivasyon, eylemi takip eder.

Yani sistem şöyle çalışıyor:



Bir diğer deyişle, başlamak için "ilham" gelmesini beklersek bu durum sonsuza kadar sürebilir. Unutmayın, **önce eylem.** Bu noktada çalışma programı hazırlamak güzel bir başlangıç olabilir. Peki nasıl?

Çalışma Programı Olmazsa Olmaz Mıdır?

YKS'de yüksek sıralamalar istiyorsanız evet, olmazsa olmazdır diyebiliriz. İster yazıya dökün ister zihninizde tasarlayın, bir çalışma programınız, düzeniniz mutlaka olmalı. YKS, düzen ve süreklilik ister. Çalışma programını kendin de hazırlayabilirsin, başka birinin yardımıyla da oluşturabilirsin. Yarıyıl tatili de yaklaşıyorken, bir çalışma programı hazırlayabilir ya da çalışma programını gözden geçirebilirsin. Hazırsan başlıyoruz :)

Çalışma Programı Hazırlarken...



Önce Durum Analizi Yap

Hedefin ne?

Hedefine ne kadar uzaktasın?

Nasıl bir tempoya ihtiyacın var?

**Hangi derste ne durumdasın?
Eksiklerin neler? Bunları belirle.
Kendi izlenimin ve deneme sınavı sonuçlarının bu konuda fikir verecektir.**

Çalışma Programımı Nasıl Hazırlayabilirim?

1.GÜNDE NE KADAR SÜRE ÇALIŞABİLECEĞİNİ GERÇEKÇİ BİR ŞEKİLDE BELİRLE.SONRA ÇALIŞMA SÜRENİ ARTTIRMAYI DENE.

"Günde kaç saat çalışmalıyım?" diye düşünüyor olabilirsin. Bu soruya net cevap vermek zor. Sınıf düzeyi, öğrencinin durumu ve özelliklerine göre günlük çalışma süresi değişebilir. Düzenli çalışma alışkanlığın yoksa, çok yüksek hedefler koyarak başlaman çabuk pes etmene neden olabilir. Daha küçük, ulaşılabilir hedefler koyarak başlayabilirsin.

2. İHTİYACINA VE DURUMUNA GÖRE DERSLERİ DERS ÇALIŞMA ÇİZELGENE YAZ.

Zorlandığın derslere daha çok yer verecek şekilde planını hazırla. Anlamakta güçlük çektiğin dersleri planında ilk sıralara yazabilirsin. Bir haftanın sonunda her derse ihtiyaç duyduğun kadar çalışmış olmalısın. Bu dengeyi sağlayacak bir plan oluşturmayı dene :)



Çalışma Programımı Nasıl Hazırlayabilirim?

3. ÖNCE KONU ÇALIŞMA, SONRA SORU ÇÖZÜMÜ OLMALI.

Dersleri konu çalışma ve soru çözmeye vakit yetecek şekilde yerleştir.

4. GÜNDE KAÇ FARKLI DERS ÇALIŞACAĞINI BELİRLE.

Kimi öğrenci günde tek bir derse odaklanmayı sever. Kimi öğrenci iki ya da üç farklı ders çalışarak daha verim alır. Hangisinde daha verimli olduğunu deneme yanılma yoluyla bulabilirsin. Örneğin; bir gün fizik, biyoloji çalışıp diğer gün fizik ve kimyaya yoğunlaşabilirsin.

5. HAFTALIK HEDEFLER KOY VE UYMAYA ÇALIŞ.

Bu hafta hangi derste neleri yapmayı planladığını belirle. Ders çalışırken bunları gerçekleştirmeye çalış.

6. ÇALIŞTIĞIN ŞEYLERİ HER GÜN NOT AL. HAFTA BİTİNCE KENDİNİ DEĞERLENDİR.

Hangi konuları çalıştın? Kaç soru çözdün? Not al. Neleri iyi yaptın? Neleri daha iyi yapabiliydin? Kendini değerlendir. Yaptıklarını somut biçimde görmek sana iyi gelecektir.

PÜF NOKTASI

Planında işe yaramayan, eksik kalan ya da değiştirme ihtiyacı duyduğun noktaları, çalıştıkça fark edeceksin. Buna göre planında düzenlemeler yapıp devam edebilirsin.



Eyvah! Planım Bozuldu!

Planına uymaya çalışırken beklenmedik durumlar olabilir. Örneğin; saat 17.00'de çalışmaya başlamayı hedeflerken başlaman 18.00'i bulabilir. Ya da başka bir aksilik olabilir. "Bu plana da uyamadım!" deyip çalışmayı bırakma. Düzenli çalışma; program hazırlayıp bire bir uymak değil, **beklenmedik durumlara rağmen programı yönetebilme becerisidir**. İki gün ders çalışmadıysan üçüncü gün kaldığın yerden devam et.



ÖRNEK ÇALIŞMA PROGRAMI

Fikir vermesi açısından bir çalışma programı taslağını paylaşıyoruz. Her öğrenci kendi özelliklerine göre hazırlamalı.

DERS ÇALIŞMA PROGRAMIM 😊

SAAT (İsteğe Bağlı 😊)	PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ	PAZAR

YARIYIL TATİLİNDE...

Yarıyıl tatilinde TYT'ye mi AYT'ye mi odaklanacağına derslerdeki durumuna göre karar vermelisin. Ara sınıftaysan 1. dönemdeki veya geçmiş yıllardaki eksiklerine göre karar verebilirsin. Plan oluşturmak için rehberlik servisinden de yardım alabilirsin.

**Kendine vakit ayırmayı unutma.
İyi tatiller ve iyi çalışmalar.**

