



## DERS ÇALIŞMA PROGRAMI HAZIRLAMA

Haftalık ders programı hazırlarken, günlük etkinliklerinizi haftanın her günü için ayrı ayrı gözden geçirmelisiniz. Okul gidiş – dönüş saatleri, çalışma için ayrılan süre, yemek arası, dinlenme, gezme, TV, arkadaşlarınız için ayırdığınız süre ve diğer işler için ayrılacak zamanı önceden belirlemelisiniz.

Ders programınızı 3 aşamada hazırlamalısınız. Bunlar;

### 1. Aşama:

Her derste çalışmanız gereken konuları belirleyiniz. Örneğin, matematikte doğal sayılar, denklemler, geometri; açılar, üçgenler, Türkçe; anlam bilgisi, zamirler, noktalama işaretleri coğrafya; coğrafi konum, Marmara Bölgesi'nin özellikleri tarih; ilköğretim tarihi gibi.

### 2. Aşama:

Çalışmanız gereken dersleri ve konuları haftanın günlerine bölerek yerleştiriniz.

### 3. Aşama:

Okuldan geliş saatiniz ile uykuya yatış saatiniz arasındaki süreyi hesaplayınız. Bir gün boyunca yemek, dinlenme, okul işleri, hobileriniz, müzik, spor ve diğer aktivitelerinizi planlı bir şekilde düzenleyerek artı kalan süreyi ki; bu süre 5 saat olabilir, 45 dakika çalışma – 5 dakika tekrar – 10 dakika dinlenme şeklinde tanzim ederek belirlediğiniz konular bitene kadar çalışın.

### Program Hazırlanırken Dikkat Edilecek Hususlar:

- İdeal program yerine uygulayabileceğiniz bir program hazırlamanız daha mantıklı olacaktır.
- Ağır bir program hazırlamak yerine esnek bir program hazırlamalısınız
- 2 sözel ya da 2 sayısal ders peş peşe çalışmamalısınız
- Bir konuya, aynı zamanda ve aynı metotla sadece bir saat çalışmalısınız. Eğer bir konuyu bir oturuşta bitirmek zorundaysanız, çalışma metodunuzu değiştirmelisiniz. Mesela bir saat ders çalıştıysanız, bir saat test çözün. İlk 30 dakikadan sonra öğrenme veriminiz düşmeye başlar.
- Eğer 4-5 saat sonra hala aynı konuya aynı metotla çalışıyorsanız fazla verim alamıyorsunuz demektir.
- Uyumadan önce yapacağınız tekrarlar bilgilerin hafızada daha çok kalmasını sağlar.
- En verimli ders çalışma saatleri kişiden kişiye değişse de genel olarak sabah 8-12 arası öğleden sonra 16-18 arası, akşam ise 20-23 arasıdır.
- Zihinsel ve bedensel olarak en dinç olduğunuz saatlerde zorlandığınız derslere çalışınız.
- Uykunuzu tam alırsanız, daha verimli ders çalışabilirsiniz. Çalışma ve dinlenme vakitleri günün aynı saatlerinde olmalıdır.
- Çalışma ortamı sabit ve sade olmalıdır.
- Bu çalışmalar zorunluluk değil, sorumluluk olarak algılanmalıdır.



- Gerekliyse çalışma ortamı değiştirilmelidir.
- Ders çalışmadan sosyal aktivitelere başlamayınız, sosyal aktiviteleri kendinize ders çalışma programından sonra ödül olarak verebilirsiniz.
- Ders çalışırken, eksik olduğunuzu hissettiğiniz konulara öncelik veriniz. Bildiğiniz konuları tekrar tekrar okuyarak zaman kaybetmeyiniz. Bildiğiniz konuları soru çözerek pekiştiriniz.

## **DERS ÇALIŞMA PLANI**

### **Ders Çalışma Planı Hazırlanırken Nelere Dikkat Edilmelidir?**

- Çalışmak için ayrılacak saatler saptanırken, çalışılacak dersin verildiği gün ve saate yakın olmasına dikkat edilmelidir. Bu durum unutmayı azaltır, öğrenileni pekiştirir.
- Haftalık çalışma planı yaparken, her gün, hangi saatlerde hangi etkinliği yaptığınızı düşünerek her etkinlik için belli zamanlar ayırın. Dersi verimli çalışabilmeniz için yapmanız gereken şey dersinizi engelleyecek etkenlerin en az olduğu saatleri çalışmaya ayırmaktır.
- Bu günlük faaliyetlerimizi "öncelik sırasına" koymamız anlamına gelir.

TV seyretmek Arkadaşlarla buluşmak

Ders çalışmak Müzik dinlemek

Yemek Uyku

- Genellikle en zor dersleri, en iyi anladığınız saatlerde çalışmak gerekir. En verimli saatler sabah saatleri ve yatmadan hemen önceki saatlerdir.
- Yemekten sonra yarım saat ara vermek iyi olur.
- Çalışmak için belirlediğiniz saatler, yorgun olmayacağınız ve çalışma dışında her şeye "hayır" diyebileceğiniz saatler olsun.
- Programı tamamladığınızda, programda değişiklik yapma ihtiyacı duyup duymadığınızı kontrol edin,
- Çalışmak için belirlediğiniz saatte çalışma odanızda ve masanızda olun. Çalışma isteğiniz yoksa bile lütfen masadan kalkmayın ve başka bir şeyle ilgilenmeyin
- Çalışma planında hep derse yer vermek doğru değildir. Arkadaşınıza, ailenize, sinemaya vb. birçok sosyal etkinliğe de çalışma planınızda yer verin. Bu ders dışı faaliyetleri plana mutlaka saati saatine yazın.

Nasıl bir zamanlama, ders çalışırken en yüksek verimi sağlar?

- $45'+5'+10'=60'$
- 45 dakika ders çalıştıktan sonra
- 5 dakika çalıştığınız konuları gözden geçirmelisiniz
- Her çalışma süresinden sonra da 10 dakikalık bir dinlenme arası vermelisiniz.



## **“YOKUŞTA AKMAYAN TER, ÇUKURDA AKAN GÖZYAŞINA DÖNÜŞÜR...”**

### **Çalışma planı neleri içermelidir?**

- O gün öğrenilen konuların tekrarını ve test çözümünü,
- Ödevlerin tamamlanmasını,
- Bir gün sonra işlenecek konuların ön hazırlığını

### **Çalışma planını hazırlarken hangi adımlar izlenmelidir?**

#### **1. Aşama**

Eksiklerinizi tespit etmeli,

Her ders ile ilgili hangi konuları öğreneceğinizi belirlemeli,

Bunları sıralamalısınız.

#### **2. Aşama**

Belirlediğiniz konuları haftanın günlerine bölmeli ve her günü bir veya birkaç konu çalışacak şekilde ayarlamalısınız.

#### **3. Aşama**

Günlük ders çalışma zamanınızı,

Okuldaki sürenizi,

Sosyal aktivitelerinizi,

Fizyolojik ihtiyaçlarınızı gidereceğiniz süreleri dikkate almalısınız.

### **İdeal program nasıl olmalıdır?**

- ✓ Uygulanabilir olmalıdır.
- ✓ Ağır değil, esnek bir yapıda olmalıdır.
- ✓ Aynı güne ait dersler içeriği birbirine benzemeyenlerden oluşmalıdır. Sözel- sayısal gibi
- ✓ Bir derse ait süre 4-5 saat gibi uzun bir zaman dilimine sarkmamalıdır.
- ✓ Mantık içerikli dersler, sabah saatlerine, yorum içerikli dersler ise akşam saatlerine denk getirilmelidir.
- ✓ Hazırlanan programa zorunluluktan değil sorumluluk taşıyarak uyulmalıdır.
- ✓ Önemli olan programı kiminle hazırladığınız değil, programın uygulanabilir olup olmadığıdır.
- ✓ Programın içeriği öncelikle konu tekrarına çoğunlukla ise ders çalışmaya ayrılmalıdır.
- ✓ Günlük, haftalık ve aylık tekrarlar programa yansıtılmalıdır.



- ✓ Sene başındaki program yapısı ile sene ortası ve sonundaki program yapısı birbirinden farklı olmalıdır.

### **Aylık zaman çizelgesi**

Aylık çalışma çizelgesinde ay içinde en önemli günler işaretlenmelidir. Örneğin, yazılı ve sözlü tarihleri, ödev teslim günleri, doğum günleri, sizin için önemli diğer günler gibi. Böylece hangi dönemde daha fazla derse daha az eğlenceye hangi dönemde de daha fazla eğlence ve dinlenmeye daha az ders çalışmaya zaman ayırmanız gerektiğini kolayca görebilirsiniz. Aylık plan haftalık plana yol gösterici olarak önemlidir.

Aylık çalışma çizelgesi olarak ayrıntılı bir takvim edininip üzerinde işaretlemeler yaparak önemli günlerinizi görebilir, odanızda bir yere asarak düzenli takip edebilirsiniz.

### **Haftalık zaman çizelgesi**

Haftalık çalışmanız gereken derslerin dağılımını yapıp kendinize bir çalışma planı hazırlayabilirsiniz. İlk çalışma saatinize ev ödevlerinin yapımı ve günlük işlediğiniz derslerin tekrarını, son saate de bir sonraki gün olan derslerinizden ön hazırlık yapacağınız konuları yazabilirsiniz. Herkesin boş zamanları ve derse çalışmak için ayırabileceği zamanlar ve bu zamanlarda çalışacağı dersler aynı olmayabilir. Sizler de kendimize en uygun zaman çizelgesini hazırlayabilirsiniz. Aynı şekilde hafta sonu için de zaman çizelgeli çalışma planı hazırlamalı, bu planda tekrarlara ve konu eksikliği gidermeye özen göstermelisiniz.

### **Çalışma Planı Uygulandıktan Sonra Ne Yapılmalıdır?**

Çalışma planı hazırlanıp, deneme uygulamasına başladıktan sonra öğrenci kendisine şu soruları sormalı ve objektif olarak cevap vermelidir.

- Bu şekilde zaman geçirmek beni mutlu ediyor mu?
- Boşa harcamış olduğum zamanım var mı?
- Çalışmak için harcadığım zamanı gerçekten bunun için mi harcadım?
- Çalışma planında beni başarıya götürme yönünde ne gibi yenilikler yapabilirim? Yapmam gerekir mi?
- Çalışma planımda ayırdığım ders çalışma saatleri beni başarıya götürüyor mu? Artırmalıyım mı? Yoksa azaltabilir miyim?



## Kendinizi Ödüllendirin

Planınıza uyduğunuz her güne işaret koyun hafta sonunda bakın eğer tüm hafta planınızı aksatmamış iseniz kendinizi ödüllendirin ve hedefiniz için bir haftanın daha başarılı bir sonuç ile bittiğini düşünün.

### Planı Aksatan Faktörler

- ❖ Televizyon Bağımlılığı
- ❖ Spor bağımlılığı
- ❖ Kıramadığınız arkadaşlarınız
- ❖ Aileniz
- ❖ Ders çalışmaya oturamamak
- ❖ Misafirleriniz
- ❖ Bilgisayar bağımlılığı

**"UNUTMAYINIZ Kİ; KENDİLERİYLE İLGİLİ  
PLANLARI OLMAYANLAR BAŞKALARININ  
PLANLARINA DAHİL OLURLAR..."**

**YAPTIĞI PROGRAMA UYMAYAN KİŞİ HEDEF  
SAHİBİ DEĞİL, HAYAL SAHİBİ KİŞİDİR...**