

## HİKAYE

Sınıf, öğrencilerin gürültü patirtisiyla sallanırken sert görümlü hoca kapıda beliriyor. İçeriye kızgın bir bakış atıp kürsüye geçiyor. Tebeşirle tahtaya kocaman bir (1) rakamı çiziyor.

“Bakın, bu kişiliktir. Hayatta sahip olabileceğiniz en değerli şey...” diyor.

Sonra (1)'in yanına bir (0) koyuyor; “Bu, başarıdır. Başarılı bir kişilik (1)'i (10) yapar.” Bir (0) daha koyuyor. “Bu, beceridir. (10) iken (100) olursunuz”...

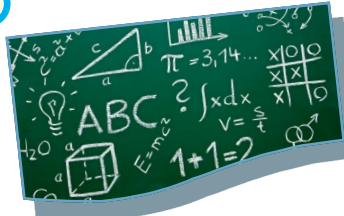
Sıfırlar böyle uzayıp gidiyor:

Yetenek...disiplin...sevgi... eklenen her yeni (0)'ın kişiliği 10 kat zenginleştirdiğini anlatıyor hoca.

Sonra eline silgiyi alıp en baştaki (1)'i siliyor.

Geriye bir sürü sıfır kalıyor, ve diyor ki "Kişilik olmadan diğerleri bir hiçtir..."

Sadece sevdiğin derslere değil, tüm derslere **ÇALIŞMALI-SIN.**



## UNUTMA

Ders en iyi derste öğrenilir.

Motivasyonunu Artırmak İçin; kısa, orta ve uzun vadeli hedefler belirle



<b>Başarılı İnsanlar</b>  Başkalarının da başarılı olmasını isterler	<b>Başarısız İnsanlar</b>  Evet!!! Başkalarının başarısız olmasını isterler	<b>Başarılı İnsanlar</b>  İnsanları kolaylıkla affedebilirler	<b>Başarısız İnsanlar</b>  İnsanlara karşı kin tutarlar
<b>Başarılı İnsanlar</b>  Yeni şeyler öğrenmeye her zaman açıktırlar	<b>Başarısız İnsanlar</b>  Her şeyi bildiklerini düşünürler	<b>Başarılı İnsanlar</b>  Fikirler hakkında konuşurlar	<b>Başarısız İnsanlar</b>  İnsanlar hakkında konuşurlar
<b>Başarılı İnsanlar</b>  Her zaman iltifat eder ve överler	<b>Başarısız İnsanlar</b>  Geçerli bir neden olmaksızın eleştirirler	<b>Başarılı İnsanlar</b>  Kendi başarısızlıklarını üstlenirler	<b>Başarısız İnsanlar</b>  Kendi başarısızlıkları için başkalarını suçlarlar



**Adres :** Esentepe Mah. 251 Sk. No: 3

Karacabey / BURSA



**Telefon:** 0 224 676 43 36—46



**E- Posta :** 750300@meb.k12.tr



**Web :** karacabeyfenlisesi.meb.k12.tr



## KARACABEY ULVIYE MATLI FEN LİSESİ Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



# Okul Başarısını Artırma



Öğrenci Broşürü

Okul başarısını etkileyen pek çok değişkenden söz etmek mümkündür.

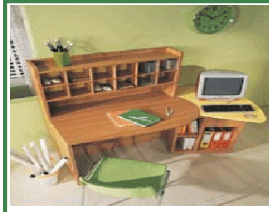


Başarılı olmak için çok çalışmak değil etkili çalışmak önemlidir. Başarı kavramı tek başına ele alınmamalıdır. Yalnızca akademik başarı insan hayatı için yeterli değildir. Başarıyı kişinin o an bulunduğu noktadan bir adım daha ileriye gidebilmesi olarak algılamak gerekir. Fizyolojik, psikolojik, duygusal, toplumsal gibi pek çok durum ve koşullar başarı kavramının içinde yer alır ve etkide bulunur. Başarı her kişi için kendi içinde değerlendirilmeli, başarıya giden yol üzerindeki küçük aşamalar, öğrenmenin bir şekli olarak düşünölmelidir.

## Okulda Başarılı Olmak İçin Nasıl Çalışmalıyım?

**Planlı Çalışın:** Her Öğrencinin kendine uygun bir çalışma programı yapması gerekir. Planlı çalışma zamanı verimli kullanmayı sağlar. Belirsizliği ortadan kaldırır, ders çalışmayı ertelemeyi engeller.

**Tekrar Yapmak:** Yeni öğrendiğimiz bilgiler kısa süreli hafızamıza kaydedilir. Tekrar ettiğimiz, bizim için duygusal olarak anlamlı olanlar ve zihnimizdeki diğer bilgilerle bağ kurabildiklerimiz uzun süreli hafızaya aktarılır. Tekrar etmediğimi bilgiler kısa sürede unutulur. Bu nedenle ders sonlarında günlük, haftalık ve aylık periyotlarla tekrar yapmalıyız.



### Çalışma Ortamını Düzenleme:

Beynimiz bir çok konuda mükemmel olmasına rağmen aynı anda iki şeye odaklanamaz. Bu nedenle ders çalışırken dikkatimizi dağıtacak

koşullardan kaçınmalıyız. Ders çalışırken tv izlemek, müzik dinlemek ve telefonla oynamak dikkatimizi dağıtacak ve öğrenmeyi olumsuz etkileyecektir.

**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.

**Bir Sayısal Bir Sözel Cözün:** Çok uzun süre aynı ders ve aynı ders türüne çalışmayın. Bu hem daha çok yorulmanıza hem de sıkılmanıza neden olur. Bir sözel bir sayısal ders çalışmanız odaklanmanızı, veriminizi artıracaktır.

**Öğrenmeyi Öğrenin:** Çalışırken ne kadar duyunuzu kullanırsanız unutmaya 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 kalemler kullanarak zihin haritaları çizin.
- Hayalinizde canlandırın.
- Önceki öğrendiğiniz konular ile bağlantı kurun.

Yapılan bir araştırmaya göre öğrenciler;  
Okuduklarının 10%unu;  
İşittiklerinin 26%ını;  
Gördüklerinin 30%unu;  
Görüp işittiklerinin %50'sini;  
Söylediklerinin 70%ini;  
Yaptıkları şey konusunda söylediklerinin 90% ını  
akıllarında tutuyor.

### Amacınız Olsun:

Hedefinizin olması ve hedeflerinizi gerçekleştirmek için plan yapmak, sizi istediğiniz başarıya götürecektir. Çalışmaların ilk ve en önemlilerinden biridir.

Yapılan araştırmalar, başarıyı yakalayan kişilerin net ve açık hedeflerinin olduğunu desteklemektedir. Hedef belirleme ile istek çoğu zaman karıştırılır. İsteğin hedefe dönüşmesi için eyleme geçmek gerekir.



**Motive Olun:** Ders çalışmaya olumsuz düşüncelerle başlarsanız motivasyonunuz düşer, çalışmayı sürdürmekte ve konuyu öğrenmekte zorluk çekersiniz. Motive olmak için derse başlarken konunun önemi, günlük hayatta neden önemli olduğu gibi konularda minik bir araştırma yaparak merak duygunuzu harekete geçirebilirsiniz.



### Sonuca Değil Sürece Odaklanın:

Sonucu düşündükçe aklınıza başarısızlık fikirleri takılmaya başlar. Sınavda yapamayacağımız, kötü

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. Bu nedenle sürece odaklanmamız gerekir. Ne kadar ders çalışacağımız, hangi yöntemleri uygulayacağınız sizin seçiminizde. Sürekli sonuca odaklanmak yerine elinizden gelenin en iyisini yapmayı deneyin işte o zaman başarılı olabilirsiniz.

En büyük başarı hiçbir zaman düşmemek değil, her düştüğünüzde tekrar ayağa kalkmaktır.

“Konfüçyüs”

