

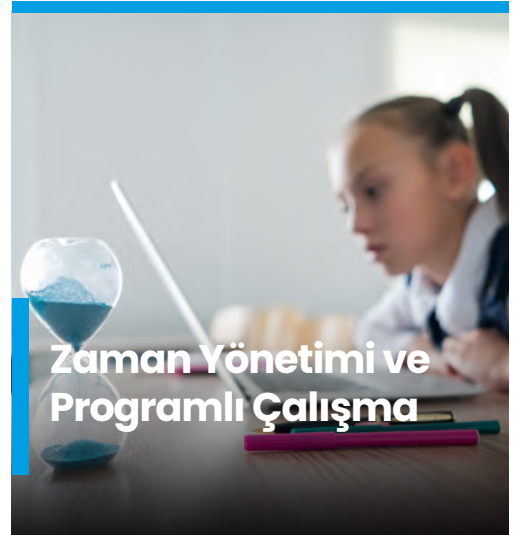


İSTEK OKULLARI

**Psikolojik
Danışmanlık ve
Rehberlik**
Bölümü yayınıdır.

Merhaba,
İSTEK Okulları Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü olarak sonbaharın enerjisini hissettiğimiz bu günlerde sizlere yeni bültenimizle ulaşıyoruz. Bu ay, öğrencilerimizin akademik yolculuklarını daha keyifli ve verimli hale getirecek önemli bir konuya odaklandık: "Çalışma alışkanlıkları kazanma ve verimli ders çalışma". Ders çalışmayı sadece bir zorunluluk değil; öğrencinin kendini keşfedeceği, hedeflerine adım adım yaklaşacağı bir yolculuk olarak görmesini önemsiyoruz. Bu bültende sizlerle, hem günlük hayatı kolaylaştıracak hem de uzun vadeli başarıyı destekleyecek ipuçlarını paylaşıyoruz.

Keyifli okumalar dileriz.





ÇALIŞMA ALIŞKANLIKLARI KAZANMA VE VERİMLİ DERS ÇALIŞMA

Çalışma alışkanlıkları kazanmak; zamanı doğru yönetebilmek ve verimli çalışma yöntemlerini öğrenmek, akademik başarının temel taşlarını oluşturur.

Öğrencilerin akademik başarısı ve hayata hazırlığı, evde kazandıkları çalışma alışkanlıklarıyla doğrudan ilişkilidir. Farkı yaratan asıl şey, doğru alışkanlıkların kazanılmasıdır. Başarılı öğrencilerin ortak noktası, düzenli ve verimli çalışma alışkanlıklarını küçük yaşlardan itibaren edinmiş olmalarıdır.

Ortaokul dönemi, öğrencilerin hem ergenlik sürecine adım attıkları hem de akademik sorumluluklarının arttığı bir dönemdir. Bu süreçte çocukların düzenli alışkanlıklar geliştirmesi; sadece ders başarısını değil, aynı zamanda ruhsal ve bedensel gelişimlerini de doğrudan etkiler. Rutinler, bireye güven verir, kaygıyı azaltır ve sorumluluk bilincini destekler.

Bu noktada sizlerle, öğrencilerimize ders çalışma alışkanlığı kazandırma ve verimli çalışmayı destekleme yollarını paylaşmak istiyoruz.

1. Çalışma Alışkanlığı Neden Önemlidir?

Çalışma alışkanlığı, öğrencinin sadece okulda değil, hayatın her alanında başarılı olmasını sağlar. Planlı çalışmak, sorumluluk bilincini geliştirir; hedef belirlemeyi öğretir ve zorluklarla baş etmede güç sağlar. Zamanı doğru kullanmayı öğrenen birey; sabırlı ve akademik, sosyal hayatta da daha disiplinli olur.

2. Çalışma Ortamı ve Düzen

Öğrencinin ders çalışacağı ortam, verimlilik üzerinde tahminimizden fazla etkilidir.

Peki, çalışma ortamı nasıl olmalıdır?

- Çalışma masası sade, düzenli olmalı, yalnızca ders materyallerini içermelidir.
- Dikkat dağınıcı unsurlar (telefon, televizyon, tablet) ders saatlerinde ulaşılabilir yerde olmamalıdır.
- Sessiz ve doğru aydınlatılmış bir ortam, odaklanmayı kolaylaştırır.
- Sürekli aynı yerde ders çalışmak, beynin "şimdi öğrenme zamanı" mesajını almasına yardımcı olur.

3. Program Hazırlama ve Zaman Yönetimi

- Günlük ve haftalık çalışma planları oluşturmak öğrencinin “Nereden ve ne zaman başlayacağım?” kaygısını azaltır. Bu planları rutin haline getirmek öğrencilerinin hem ders başarısına hem de psikolojik uyumuna katkı sağlar.
- Küçük ve sürdürülebilir adımlarla oluşturulan düzenler, öğrenciye güçlü bir öz disiplin kazandıracaktır.
- Programda hem ders çalışma hem de dinlenme zamanına yer verilmelidir.
- Çalışmalar kısa ve verimli aralıklarla yapılmalıdır. (30–40 dakika ders, 5–10 dakika mola)
- Akademik çalışmaların yanında spora, hobilere ve yapılandırılmamış aile zamanına da yer vermek gerekir.
- Öğrencinin her gün benzer saatlerde uyumasına ve uyanmasına özen göstermek önemlidir. Düzenli uyku, öğrenme ve hafıza için temel bir ihtiyaçtır.
- Ekran kullanımı için net sınırlar koyulmalıdır. Özellikle uyumadan hemen önce ekrana bakmak hem uykuya geçişi zorlaştırır hem de uyku kalitesini azaltarak zihinsel yorgunluk oluşturur.

Rutin, katı bir kurallar zinciri olmamalıdır. Bazen program aksayabilir; bu durum öğrenciye “telafi etmeyi” öğretmek açısından da değerlidir.

Programı birlikte hazırlamak, bireyin kendisini daha sorumlu hissetmesini sağladığı gibi zorunluluk hissini azaltabilir.

4. Verimli Çalışma Teknikleri

- Öğrencinin çalıştığı konuyu size ya da bir arkadaşına anlatması, bilgiyi pekiştirmesine yardımcı olur. Ancak size anlatacaksa bölerek düzeltmemeye sadece onun sürecine eşlik etmeye kendinizi alıştırmanızdır.

- Hata yapılan sorular üzerinde durmak öğrenmeyi kalıcı hale getirir.
- Konuların parçalara bölünerek çalışılması daha sürdürülebilir bir yöntemdir.
- Öğrenilen bilgilerin kalıcı olması için düzenli günlük, haftalık tekrar yapılmalıdır.
- Önemli noktaların altını çizmek, özet çıkarmak, öğrencinin kendi kelimeleriyle not tutması bilgiyi kalıcı hale getirir.
- Bilgiyi pratiğe dönüştürmek için konu tekrarı yapmak, konuyla ilgili soru çözmek öğrenmenin en etkili yollarındandır.
- Öğrenilenler için renkli notlar hazırlanıp bu notlar şemalar ve çizimlerle desteklenebilir.



5. Net ve Ölçülebilir Hedefler Belirlemek

Öğrenciye “Ders çalış.” demek soyut bir ifadedir. Bunun yerine net hedefler koymak çok daha fayda sağlar.

- “Bugün matematikten 20 soru çözeceğim.”
- “Sosyal bilgiler kitabından 3 sayfa okuyacağım.”
- “İngilizce kelime kartlarından 5 tanesini tekrar edeceğim.”, gibi edimsel hedefler tamamlandığında öğrenci görev tamamlamanın hazzını da yaşar. Sizler, öğrencinin çalışma seanslarından sonra kısa bir tekrar yapmasını “Bugün öğrendiğin en ilginç şey neydi?” veya “Bana öğrendiğin konuyu örnekle anlatır mısın?” gibi sorularla sağlayabilirsiniz.

6. Çabayı Takdir Etmek

Öğrencilerin ders çalışma motivasyonu çabalarının takdir edilmesiyle desteklenebilir. “Hatırlatmamı beklemeden görevlerini tamamladın, bu harikaydı.” gibi pozitif geri bildirimler; öğrencinin sadece sonucu değil, süreci de önemli görmesini sağlar.

7. Sağlıklı Beslenme

Çocukların verimli ders çalışabilmeleri, aynı zamanda beden ve zihin sağlıklarıyla da yakından ilişkilidir. Sağlıklı beslenme, öğrenme sürecini destekleyen en önemli faktörlerden biridir.

Yeterli su içmeyen çocuklarda baş ağrısı, halsizlik ve dikkatte azalma sık görülür. Özellikle ders çalışma saatlerinde suyun masada hazır bulundurulması küçük ama etkili bir alışkanlıktır.

Uzun çalışma saatlerinde açlık, dikkatin dağılmasına neden olur. Paketli ve işlenmiş gıdalar yerine meyve, sebze, kuruyemiş gibi atıştırmalıklar çok pratik olur. Böylece öğrenci daha enerjik hisseder.

8. Uzun Vadeli Kazanımlar

Düzenli çalışma alışkanlığı kazanan bireyin:

- Sınav stresini yönetmesi kolaylaşır,
- Öz güveni artar ve başarıya olan inancı pekişir,
- Öz disiplini gelişir.

Unutmayalım ki alışkanlık oluşturmak bir süreçtir. Bu süreç, sabır, düzenli takip ve aile desteğiyle zaman içinde gelişir. Bu destek, sabır ve anlayış; öğrencinin hem akademik hem de kişisel gelişiminde en önemli yol gösterici olacaktır.

İSTEK Okulları

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü

KAYNAKÇA

Altaç, Zafer. Etkin ve Verimli Çalışma Yöntemleri. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, 6 July 2021, <https://web.ogu.edu.tr/zaltac/Sayfa/Index/24>.

Clear, James. Atomik Alışkanlıklar. Translated by Ayşe Ekmen, Pegasus Yayınları, 2019.



İSTEK ACIBADEM OKULLARI
İSTEK AFYON OKULLARI
İSTEK ANKARA OKULLARI
İSTEK ANTALYA KONYAALTI OKULLARI
İSTEK ANTALYA LARA OKULLARI
İSTEK ATANUR OĞUZ OKULLARI
İSTEK BANDIRMA OKULLARI
İSTEK BELDE OKULLARI
İSTEK BİLGE KAĞAN OKULLARI
İSTEK 1915 ÇANAKKALE OKULLARI
İSTEK DENİZLİ OKULLARI
İSTEK GAZİANTEP OKULLARI
İSTEK İZMİR OKULLARI
İSTEK KAŞGARLI MAHMUT OKULLARI
İSTEK KEMAL ATATÜRK OKULLARI
İSTEK KUŞADASI OKULLARI
İSTEK LÜLEBURGAZ OKULLARI
İSTEK MERSİN OKULLARI
İSTEK OSMANİYE OKULLARI
İSTEK SEMİHA ŞAKİR OKULLARI
İSTEK ULUĞBEY OKULLARI


İSTEK OKULLARI