

# ŞEHİT ERCAN EKER ORTAOKULU

2024  
KASIM AYI  
Veli Bülteni

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Servisi



01

ÇOCUKLARIMIZA DERS  
ÇALIŞMA ALIŞKANLIĞINI  
NASIL  
KAZANDIRABİLİRİZ?

02

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA

ÇOCUKLARIMIZA DERS ÇALIŞMA  
ALIŞKANLIĞINI NASIL  
KAZANDIRABİLİRİZ?

Ders çalışmak uygun fiziki şartların ve disiplinin sağlanması ile verilecek sorumluluklar neticesinde kazanılabilecek bir alışkanlıktır. Bu konuda ebeveynlere elbette önemli görevler düşmektedir.

Ders çalışma alışkanlığı tek başına ele alınmamalıdır. Bu alışkanlığın kazanılması, çocuğun kendi ayakları üstünde durmaya başladığı 1-1,5 yaşlarından itibaren verilecek güven duygusu ile birebir ilişkilidir. Bu dönemdeki çocuklar her şeyi kendileri yapmaya çalışırlar, büyüdüğünü artık başkalarına bağımlı olmaktan kurtulduğunu hem kendine hem de çevresindekilere göstermeye çalışır. Bu güven duygusu çoğunlukla ebeveynler tarafından koruma içgüdüğü ile başına bir şey gelir endişesi ile engellenir.





Sürekli çocuk uyarılır, “ yapma cıs, dokunma canın acır, çıkma düşersin, uf olursun...” tarzında uyarıya maruz kalır. Bu tutum çocuğun azmine o dönemde vurulmuş bir kilit gibidir. Okulun başlaması ile artık çocuğun başarması gerektiği sürekli hatırlatılır ancak çocuk bu güveni yapılan engellemeler nedeniyle kendinde göremeyebilir. Bunun sebebi ise az önce de paylaştığımız gibi 1- 1,5 yaş döneminde anne ve babanın ya da çocuğa bakım veren kişinin fazlasıyla korumacı olan tutumudur. Bu nedenle çocukların merakı ve başarıma azmi hep takdir edilmeli ve çocuklar her zaman desteklenmeli, sadece tehlikeli durumlarda açıklamalarla engellenmelidir.

Özgüven merak, takdir ve motivasyon çocuğun derse olan ilgisini olumlu etkileyecektir. Çocuk denemekten korkmayacak ve başarılı olmak için daha çok gayret edecektir.



### Ders Çalışma Çocuğa Sevdirebilir mi?

Anne ve babalardan sıkça duyduğumuz söylemler vardır. “Biz her şeyi veriyoruz, bütün olanakları sağlıyoruz, kendine ait odası var, o ödev yaparken rahatsız olmasın diye televizyonu bile açmıyoruz. Ne isterse yapıyoruz ama bir türlü başarılı olamıyoruz. Ders çalışmayı nasıl sevdirebiliriz?”

Ders çalışmak aslında birçok çocuk için oldukça emek isteyen ve zor bir görevdir. Bu nedenle çocuklar işten kaçabildikleri kadar kaçmaya çalışırlar. Bunun yanında günümüzdeki teknolojik aletlerin (bilgisayar, cep telefonu, playstation) ve sosyal medyanın etkisi bu zorluğu daha da artırmaktadır. Çocukların ilgisini çeken ve ona keyif veren uyaran varken çocuğun ödev yapmasını beklemek elbette oldukça zordur. Fakat burada önemli olan husus, çocukları tamamen bu uyarlardan uzak tutmak yerine kontrollü ve sınırlı sürelerde onların vakit geçirmelerini sağlamaktır.



## Ders Çalışmayı Sevmeyen Bir Çocuğun Anne ve Babası Nasıl Bir Tutum Sergilemeli?

Öncelikle ders çalışmanın bir sorumluluk olduğunun bilincinde olmaları için ders çalışma düzeninin oturtulması önemlidir. Ebeveynlerin çocuğun yaşına ve gelişimine uygun olarak cesaretlendirici ve destekleyici bir tutum sergilemeleri önemlidir. Çocuğun ders çalışması için değişmeyecek bir rutin oluşturulmalıdır. Böylece çocuk ne zaman ders çalışması gerektiğinin farkında olacaktır. Çocuğun ödevine başlamadan ihtiyaçlarını karşılaması, ödevini bölünmeden yapabilmesine yardımcı olacaktır.

Çocuk, bir şeyler atıştırıp hemen ders çalışmaya başlamayı mı yoksa okuldan gelince yarım saat dinlendikten sonra ders çalışmayı mı tercih ettiği önceden konuşulup planlanmalıdır.

Çocuk ile ortak karar verildikten sonra istisnalar dışında bu düzen bozulmamalıdır.

Çocuğa empati ile yaklaşılması gerekir.Çocuk okuldan geldiği anda "Hemen derse oturuyorsun." gibi ifadelerden kaçınılmalıdır.

Çocuğa, günün nasıl geçtiği sorulabilir veya farklı konularda sohbet edilebilir. Ona gün içinde en çok neye güldüğü sorulabilir. Çocuk, okuldan geldiğinde sorgulandığını hissetmeyecektir



Ebeveynlerinden ders çalışmanın gerekliliği konusunda çok fazla uyarı alan çocukların ders çalışmaya dirençli olabildikleri unutulmamalıdır. Çünkü çocuk bunu bir meydan okuma gibi algılayacak ve ödev yapmama konusunda geri adım atmayacaktır. Bu yüzden çocuğumuzu karşımıza alacak cümleler kurmaktan uzak durmalıyız

Teknoloji kullanımından tamamen kaçınmak günümüzde pek de gerçekçi olmayan bir yaklaşım olacaktır. Çocukların teknolojik aletleri aşırı kullanmaları tüm gelişimlerini olumsuz etkiliyor. Amerikan Pediatri Akademisi, 2 yaş altı ekran önünde geçirme zamanı olarak 0, okul çağındaki çocuklarımıza ise günde en fazla 2 saat önermektedir. Çocuklar ödevlerini yaparken veya ders çalışırken internetten faydalanmaya ihtiyaç duyabilirler. Bu ihtiyaçlarını ödev yapma veya ders çalışma sırasında karşılayacaklar ise mutlaka ebeveynlerin çocuklarının sadece dersleri konusuna odaklandıklarından emin olmaları gerekir. Çünkü dersi için gerekli bir videoya bakmak üzere tableti eline alan çocuk, bir anda yüklediği yeni oyuna biraz bakmak isteyebilir ve bir saatini oyun oynayarak geçirebilir.

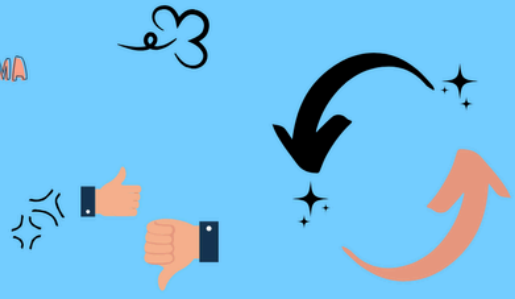
Çocuğun ders çalışabilmesi için uygun fiziki ortam hazırlanmalıdır. Çocuğun dikkatini dağıtabilecek dış uyaranlardan (televizyon, telefon konuşmaları, kardeşi vb) uzak bir alan seçilmelidir.

Çocuğun cep telefonuna bakarken, tablet veya televizyondan bir şey izlerken ödev yapmasına izin verilmemelidir. Bu tür teknolojik aletler ile çalışan çocukların çalışma kalitelerinde düşüş olduğu gibi çocuklarda odaklanma sorunları da ortaya çıkmaktadır. Ödev için gerekli tüm materyallerin erişilebilir olması ve çalışma masasında fazla materyal olmaması dikkat ve odaklanma becerisi için önemlidir.

# ŞEHİT ERCAN EKER ORTAOKULU



## VERİMLİ DERS ÇALIŞMA REHBERİ



**1**

**Çalışma ortamını sadeleştir. Masanda yalnızca çalışacağın dersin kitapları olsun.**

**2**

**Günün planla! Hangi derse kaç saat ayracağının planlamasını yap.**

**3**

**Telefon,TV, Tablet ya da Bilgisayar olmayan ortamları tercih et!**

**4**

**Sevmediğin derslerden sonra sevdiğin dersleri çalış.**

**5**

**Günlük, haftalık ve aylık kısa tekrarlar için zaman ayır.**

Ders çalışma süreleri çocuğun gelişimine uygun şekilde kısa molalar ile bölündüğünde daha faydalı olacaktır.

Örneğin, 1. sınıf çocukları en fazla dikkatlerini 15- 20 dakika sürdürebildikleri için her yirmi dakikada bir beş dakika mola verilebilir. Yaş grubu büyüdükçe çocuğun dikkat süresi de artacağı için ortaokul ve lise öğrencisi için bu süre 35-40 dakikaya kadar çıkartılabilir. Molalar ise on dakika olmalı ve molada iken çocuk telefon ve televizyon gibi dış uyaranlarla vakit geçirmemelidir. Aksi halde mola süresi kontrolsüz bir şekilde uzayacaktır.

Rehberlik Servisimizin çocuklarımız için hazırladığı çalışma programı evde görülebilecek birkaç yere asılmalı ve bu şekilde çocuk takip edildiğini ve programda yer alan sorumluluklarının ne kadarının hafiflettiğini görmüş olacaktır. Bu çalışma aynı zamanda kendi kendisini takip etmesini ve yapacağı işleri planlayıp, plana sadık kalarak yaptığında nasıl da her şeyin kolaylaştığını gösterme fırsatını sunmuş olacağız. Programda ders çalışma saatlerini ve molalarını gördüğünde rahatlayabilir, bu durum ile daha rahat baş edebilir.

Tek başına ödev yapabilme, çocuk için önemli bir gelişim basamağıdır. Bu süreçte tabii ki ailelerin desteği gerekir ancak gerektiğinden fazla dahil olmanın tehlikeleri vardır. Ödev başlama, ödevin ne olduğunu anlama, ödev kontrolü konularında ebeveynler düzenleyici olabilir. Daha sonra çocuğun yanından ayrılarak çocuğun ödevi ile kendisinin uğraşmasına fırsat tanınmalıdır. Çocuk, ebeveynlerinden yardım istediğinde buna karşılık bulması sağlıklı ebeveyn-çocuk ilişkisi için gereklidir.

Anne-babasının fazla müdahalesi olmadan ödevini yapabilen çocuğun; sorumluluk bilinci, planlama ve organizasyon becerileri, sorun çözme becerisi ve bağımsız çalışabilme becerisi gelişmiştir.

Çocuğun ödev kontrolünde her yanlış düzeltilir ise öğretmen çocuğun anlamadığı veya eksik kaldığı konuyu yakalayamaz. Bu nedenle ebeveynlerin, çocuğun okula mükemmel ödev götürmesini amaçlamamalıdır. Öğretmen çocuğun ödevlerine baktığında eksik ve yapılmayan noktaları görmeli ki anlaşılmayan noktalarda çocuğa destek olabilsin

Çocuklar özellikle anlamadıkları veya başarılı olamayacaklarını düşündükleri konularda ders çalışmaktan kaçınırlar. Bu nedenle çocuğun özellikle hangi konuları sevemediğine dikkat edip, o konularda destek olunması ders çalışmaya onu motive edecektir.

Son olarak çocuğun ders çalışmayı sevmemesi konusu mutlaka öğretmeni ile görüşülmeli ve ortak bir tutum içerisinde olunmalıdır.

Tüm bu önerilere rağmen ödev ve sorumluluklarını yerine getirmekte zorlanan, bu konularda isteksiz ya da başarısız olan çocukların mutlaka bir uzman tarafından dikkat ve öğrenme becerileri ile değerlendirilmeleri gerekmektedir. Biz Rehberlik Servisi olarak ihtiyaç duyan öğrencimizin öğrenme becerilerini, güçlü ve zayıf taraflarını tespit etmek için bir takım görüşmeler yapıp siz veliler ve öğretmenlerimizle paylaşıyoruz. Bu sebeple öncelikle okulunuzdaki rehber öğretmeninizle sonrasında ise gerekli görüldüğü takdirde bir uzman desteğiyle çocuğunuza destek olabilirsiniz.



## VERİMLİ DERS ÇALIŞMA

Verimli çalışma, zamanı amaç doğrultusunda planlı ve programlı kullanmaktır. Başarılı bir okul hayatında, verimli bir şekilde ders çalışma ve öğrenme yollarını kullanmayı bilmenin çok önemli rolü vardır. Verimli ders çalışma, sadece ders çalışmak için zaman ayırarak diğer etkinlikleri göz ardı etmek değildir. Belirli bir plan ve programa göre çalışıldığı takdirde, hem ders çalışmak hem de diğer etkinlikler için zaman ayırmak mümkündür. Böylece, ders çalışırken akla diğer etkinlikler (oyun bilgisayar vb.) gelmeyecektir. Diğer etkinlikleri gerçekleştirirken de aklınızda derslerin sıkıntısı olmayacaktır.

### Verimli Ders Çalışmayı Olumsuz Etkileyen Faktörler

Dikkatin dağılması sebebi ile ders çalışmada verimin düşmesi; hem ders başında geçen sürenin uzamasına hem de keyif veren etkinliklere daha az zaman harcanmasına yol açar. Diğer taraftan başarının düşmesi ve eğlenceli etkinliklere zaman ayıramamak okuldan ve eğitimden uzaklaşmaya sebep olur. Zihin dağılmasına yol açan sebepler içten ve dıştan kaynaklanabilir.



## 1) Odaklanma Problemine Yol Açan İç Sebepler:

### • Hayal Kurmak

Çalışmaya başladığınızda hayalleriniz sizi içine alıyor ve çalışmanızı engelliyorsa size iki farklı yol önereceğiz: Birincisi, böyle bir durumla karşılaştığınızda kurmak istediğiniz hayali kendinize bir ödül olarak verin. Ders çalışırken hayale dalarsanız ve bunu kendinize ödül olarak verecek şekilde erteleyemiyorsanız ikinci önerimiz, kurduğunuz hayale devam etmeniz ve bitirmenizdir. Hayalinizi bitirip doyuma ulaşın ve tekrar dersinize dönün.

### • Endişeler

Zihnin dağılmasına yol açan bir başka sebep endişelerdir. "Bu sınavdan başarılı olabilecek miyim? Ya başaramazsam? Annemin babamın yüzüne nasıl bakacağım?" Bunlar ve buna benzer düşünceler önemli bir sınava hazırlanan her öğrencinin zihnini meşgul eder. Bu düşüncelerden kurtulmak için bir formül olarak kendi kendinize şu soruları sormanızı öneriyoruz: "Bu düşünceler benim çalışmamı kolaylaştırıyor mu? Bu düşünceler bana yardımcı oluyor mu?" Bu sorulara verilecek cevap "Hayır" olduğuna göre yapılacak olan bu düşüncelerden uzaklaşip çalışmaya yönelmektir.

## 2) Odaklanma Problemine Yol Açan Dış Sebepler:

### • Yatarak Çalışmak

Zihnin dağılmasına yol açan faktörlerden biri de yatarak ders çalışmaktır. Ne kadar iyi niyetli olursa olsun, ders kitabını eline alıp uzanarak çalışmak istemenin doğurduğu bir tek sonuç vardır, o da uykuya dalmak veya çalışamayacak kadar gevşemektir. Ders çalışmak için en uygun durum, çok yumuşak olmayan bir sandalyede dik olarak oturmak ve kolları bir masa veya sıraya yaslamaktır.

### • Müzik Dinleyerek Çalışmak

Yapılan araştırmalar göstermektedir ki insan beyni aynı anda birçok uyarıyı alabilir ancak dikkatini bir tek noktaya odaklayabilir. Bir başka ifadeyle öğrenmek için gerekli olan düzeyde dikkat ancak bir tek noktada toplanabilir. Bu sebeple insanın hem müzik dinleyip hem de ders çalışması mümkün değildir. İnsan ya müzik dinler ya da ders çalışır. Bizim önerimiz ders çalışırken müzik dinlememek, müziği bir ödül olarak kullanmaktır.

### • Televizyon

Hem ders çalışmak hem de televizyon seyretmek mümkün değildir. Sınava hazırlanan öğrenciler arasında en çok zaman kaybına neyin sebep olduğu araştırıldığında, listenin en başında televizyon bulunduğu görülür. Televizyonun düğmesine basıncaya kadar veya televizyonun bulunduğu odaya gidinceye kadar kontrol sizin elinizdedir. Televizyonun düğmesine bastığınız andan itibaren kontrol sizin elinizden çıkar.

### • Telefon

Çalışırken aklına gelen bir şeyi söylemek veya ders ile ilgili bir soruyu yöneltmek için telefon başına gitmek çok sık rastlanan bir durumdur. Ders çalışma seanslarınızı tamamlamadan hiçbir şekilde kimseyi aramayın. Telefonla konuşmayı kendinize ödül olarak koyun. Arkadaşlarınıza mesaj atmamayı ve çağrı atmamayı ders çalışmanızı tamamladıktan sonra yapın.

## Peki Verimli Ders Çalışma Yöntemleri Nelerdir?

### 1) Planlı ve Programlı Çalışma

Zamanı israf etmemek, en sağlıklı şekilde değerlendirmek için her etkinliği planlayarak yapmak gerekir. En kullanışlı çalışma planı haftalık olmalıdır. Haftalık çalışma planı yaparken her gün, hangi saatlerde hangi etkinliği yaptığınızı düşünerek her etkinlik için belli bir zaman dilimi ayırılmalıdır. Bu haftalık programın hazırlanması noktasında da Rehberlik Servisimizden yardım alabilirsiniz.

### 2) Zaman Hırsızlarına Geçit Vermeyin

Zamanı akıllıca kullanmak yolunda atılacak en önemli adımlardan biri, boşa geçen süreyi nelerin kapsadığını belirlemek ve zamanınızı çalan bu hırsızlardan kurtulmaktır. Bunlar; Gereksiz ve bitmek bilmeyen telefon konuşmaları, Yeterince seçici olmadan izlenen televizyon programları, "Hayır" diyemediğimiz arkadaşlar, Çeşitli bilgisayar oyunları ve internet.

### 3) Zamanı İyi Planlama

Çalışmaya başlamada en çok zaman ve enerji kaybı; ne çalışacağımıza karar verme, gerekli malzemeyi bir araya getirme, ön hazırlık yapma ve çalışmaya oturma sürecinde meydana gelir. Birçok insan bu hazırlık sırasında çok verimli olabilecek saatlerini, hatta günlerini kaybederler. Zaman planlaması alışkanlık haline getirilirse, bütün bu hazırlıklar mekanik olarak gerçekleşecek ve zaman kaybı olmayacaktır. Yapılan çalışmalar, derslerdeki başarı ile gerçekçi planlama arasında önemli ilişki olduğunu ortaya koymaktadır



### 4) Çalışma Ortamının Düzenlenmesi

- Çalışma odasının, sakin ve gürültüsüz olmasına dikkat edilmelidir. Televizyon gürültüsü, dışarıdan gelen gürültüler dikkati dağıtır. Çalışma ortamının dikkat dağıtıcı seslerden izole edilmiş olması gerekmektedir.
- Çalışma odasının, sakin ve gürültüsüz olmasına dikkat edilmelidir. Televizyon gürültüsü, dışarıdan gelen gürültüler dikkati dağıtır. Çalışma ortamının dikkat dağıtıcı seslerden izole edilmiş olması gerekmektedir.
- Çalışma masası çalışan kişinin boyuna uygun olmalı, gevşek veya sert olmayan bir sandalyede ders çalışılmalıdır. Ders çalışmak için en uygun durum, kolları ve dirsekleri yaslamaya olanak verecek bir masada çalışmaktır.
- Öğrencinin çalışması için bağımsız bir oda yoksa evin bir köşesi çalışmak için ayrılabilir. Eğer çalışma masası yoksa evdeki başka bir masa üzerinde değişiklikler yapılabilir.
- Ders kitabı, yardımcı ders kitapları, kaynak kitaplar ve tüm araç gereçler rahatlıkla ulaşılacak bir yerde olmalıdır.
- Çalışma masasının duvara dönük ve bitişik olmasına dikkat edilmelidir. Bu dikkatin dağılmasını önler.
- Yatarak ders çalışılmamalıdır.
- Ders çalışmaya ara vermeye neden olan durumlar (telefonla konuşma, televizyon izleme, gezinme vb.) çalışmayı engelliyor ve başarıyı tehdit ediyorsa hemen vazgeçilmeli, çalışmanın sonunda ödül olarak kullanılmalıdır.

### 5) Not Tutma

Not alma öğrencinin derste etkin durumda olmasını sağlar. Öğrenci, notlarını not tuttuğu günün akşamı veya bir sonraki dersten önce yeniden gözden geçirerek gerekli düzenlemeleri yaparken konuyu tekrarlamış olur. Not tutmak zaman ve enerjinin verimli kullanılmasını sağlar. Çünkü konuyu anımsamak için notları okumak yeterli olur. Bu da sınavdan önce yaşanan kaygıyı azaltır. Not almayı alışkanlık haline getiren kişide değerlendirme ve eleştirme yeteneği gelişir. Sonuçta düşünen, eleştiren kişilik özelliği oluşur.

### 6) Aktif Dinleme

Dinlemede dikkatin ders süresince sürdürülebilmesi ve anlatılanların öğrenilebilmesi, dinleme becerisinin geliştirilmesine bağlıdır. Derste dinleme yolu ile öğrenme, öğrencinin kendi başına öğrenmesinden hem daha etkili hem de daha kısa sürede gerçekleşir.



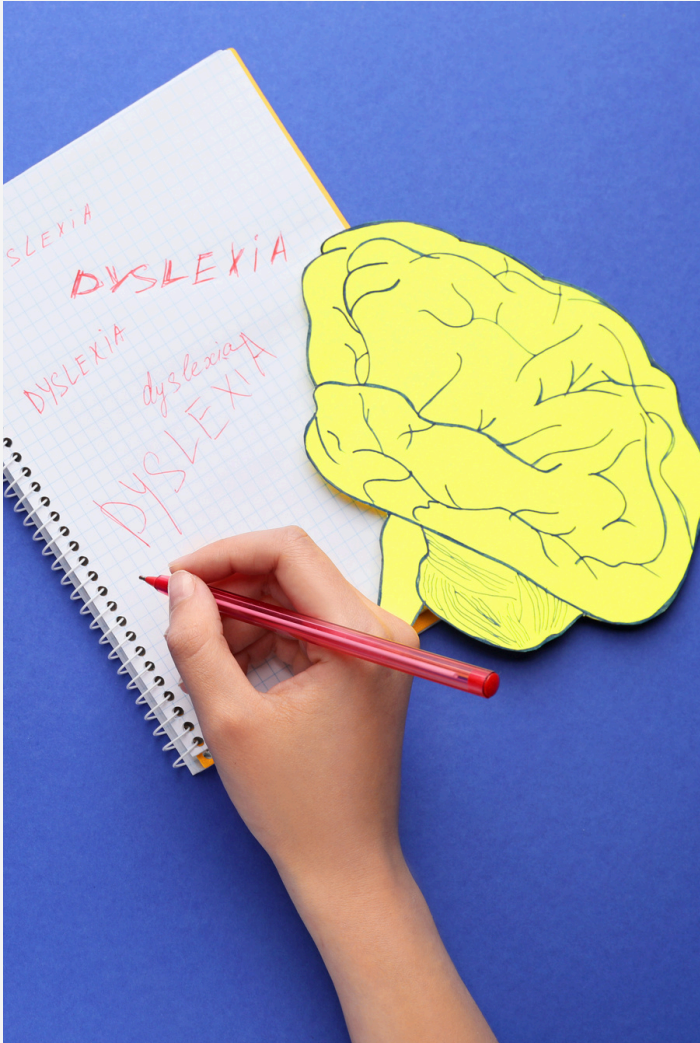
### 7) Özet Çıkarma

Okuduğunu anlamamanın somut göstergesi özet çıkarabilmektir. Özet çıkarma; metindeki temel hedefi, ana düşüncüyü ve önemli bilgileri içerecek şekilde olmalıdır. Özetleme; öğrencinin ne öğrendiğini düşünmesine, mantıksal ve anlaşılabilir tarzda yazmasına ve kendi kelimeleriyle ne öğrendiğini açıklamasına yardım eder. Öğrenci kitaplardaki bölüm-ünite sonlarındaki özetleri okuyarak, metin ile özeti karşılaştırarak bu konudaki becerisini geliştirebilir

### 8) Hafızayı Güçlendirme

Unutmayı engellemek ve hatırlamayı güçlendirmek için yapmamız gerekenler :

- Dikkati olay veya bilgi üzerinde yoğun bir şekilde odaklayarak kuvvetli bir izlenim edinme
- Düzenli ve aralıklı tekrarlarla bilgiyi pekiştirme
- Bilgiyi kalıcı kılmak için başka uyarıların etkisinden uzak durma,
- Hoş gelmeyen anıların bastırılıp yön değiştirmesinden kaçınma.







### 9) Güdülenme

Çalışmaya motive olmak ya güçlü bir ilgi ile gerçekleşir ya da belli bir çalışma disiplininin sağlanması ile gerçekleşir. Çalışmaya başlamak ve çalışmayı sürdürmekte zorlanan oğrencilere söyleyebileceğimiz son söz şudur: Yaşam büyük bir yarıştır, Kazananlar ve kaybedenler her zaman olacaktır. Siz hangi tarafta olmak isterdiniz? Kazanmak için çaba harcamak ve ter dökmek gerekir. Terlemeden ve zorlanmadan başarıya ulaşmak mümkün değildir. Bunu göze alarak yaşamdaki hedeflerinizi belirleyiniz. İyi bir okul, iyi bir meslek, iyi bir kariyer istiyorsanız kendinizi iyi yetiştirmeniz gerekir.

### 10) Tekrar

Yapılan araştırmalar göstermiştir ki oğretilen bilgilerin %50'si bir gün içerisinde, %70'i bir hafta içerisinde unutuluyor. Her dersin sonunda yaklaşık beş dakikayı tekrara ayırmak bilginin kalıcılığını sağlamak açısından önemlidir. Bunun ardından on dakika dinlenmek için zaman ayrılmalıdır. Özellikle uykudan önce tekrarın unutmamayı engellediği, bilimsel olarak tespit edilmiştir. Yine sabah kalkıldığında bir önceki dersi tekrar etmek bilgiyi kalıcı kılar.

Haftanın belli saatleri, ayın belli günleri tekrar yapmak amacıyla belirlenebilir. Bunun yanında kendi notlarınızdan tekrar yapabileceğiniz gibi bir başkasına anlatarak da konuyu tekrar edebilirsiniz.

### 11) Derse Hazırlıklı Gelme

Oğrenciler okula gelmeden önce o gün işleyecekleri konuları gözden geçirmelidirler. Bu sayede hem derslerin işlenişine katılmak için gerekli güveni kazanırlar hem de oğretmenin anlattıklarını daha kolay anlarlar. Unutmamalıdır ki en etkin oğrenme sınıfta sağlanır. Gidilmeyen günlerde sınıfta işlenen çok önemli konular kaçırılabilir.

