

PLANLI OLMAK

Sevgili öğrencilerimiz, değerli velilerimiz, zamanın verimli kullanılması ve hedefe giden yolda güven ve başarı ile ilerlemenin ön koşulu düzenli planlı yaşamdır. Eğer planlı değilseniz çok çalışsanız dahi istediğiniz verimi alamayabilirsiniz. Planlı olmak için ailenin çeşitli düzenlemeler yapması, öğrencinin hayatını kolaylaştırması önemlidir. Ailecek yapılacak aktiviteler, gidilecek mekanlar, kabul edilecek misafirler, yemek saatleri, uyku saatleri, tv- bilgisayar saatleri belirsizse, düzensizse öğrencinin de ders saatleri bu belirsizliğin içinde kaybolup gidecektir.

Çocuğumuza kendine ait bir çalışma odası hazırlamak ideal olanıdır ancak mümkün değilse çalışma köşesi ayarlanmalıdır. Yeterince sıcak ve aydınlık, sessiz ve havadar, bilgisayar, tv. telefon gibi çeldiricilerin olmadığı bir ortam sağlanmalıdır. Ailecek yenecek yemek saatleri düzenli , her gün aynı saatte olmalıdır. 9 ve 10. Sınıf öğrencilerimizin uyku saatlerinin 22:30 ile 23:00 arasında ama her gün aynı saat olması önemlidir.

Evimizi, günlük yaşamımızı planladıktan ve düzenli hale getirdikten sonra öğrencimizin kendisine günlük çalışma planları yapmalarını isteyebiliriz. Bazen bu plana uyamama durumları olabilir. Paniğe kapılmadan vakit kaybetmeksizin kaldığı yerden devam edilmelidir. Bu planı bazı noktalara dikkat ederek hazırlayabilirler.

Sevgili öğrencim, öncelikle zorlandığınız dersleri planınızda en verimli saatlerinize koymalısınız. Her öğrenci kendi biyolojik saatini zaman içinde tanır ve en verimli çalıştığı saatleri bilir. Bu saatler asla boş geçirilmemelidir.

İlk aşama her zaman o gün işlenen derslerin konu tekrarı ile olmalıdır. Okuldan geldikten sonra biraz dinlenip bir şeyler atıştıran öğrenci o gün öğrendiği konuların özetlerini tekrar etmeli, çözülen soruları tekrar kendi çözmeli daha sonra o konudan belli sayıda test çözmelidir. Bunu her ders için ayrı ayrı yapan öğrencinin konuyu kavraması tam olacaktır. Ayrıca farkında olmadan sınav hazırlığını da yapmış olacaktır.

Yapamadığı sorular için konu tekrarına dönmeli, örnek soru çözümlerini incelemeli, hala çözemiyorsa öğretmeninden yardım almalıdır. Bu yöntem çok önemli. Bazen çocuklar çözebildiklerini yapıp çözemediklerine geri dönmediklerinden dolayı çok çalıştım ama yine istediğim notu alamadım diye şikayet ederler. Çok uzun saatler değil, sistemli çalışmak önemlidir. Çözemediğin soru karşına çıkması olasılığı yüksek bir **SORUNDUR**. Bu sorularınızı kurs saatlerinde de sorabilirsiniz.

Genel şikayet, zamanı yetiremedikleri şeklindedir. Oysa sınav sorularımız ve zorluk dereceleri basitten zora doğru yapabilecekleri düzeyde, müfredat kapsamında ve zamanı ayarlanmış sorulardır. Zamanın yetmemesi problemi iki öğrenci profiline işaret eder. Ya çok kaygılıdır, zamanı ve enerjisini kaygıya harcıyordur, ya da soru aşınadır çözebileceğini düşünüyordur ancak çok soru çözmediği için pratiği yoktur. Bunu önlemenin tek yolu bol bol soru çözmektir.

Dersleri dikkatli dinleyen, notlar alan konu tekrarı yaparak pekiştiren öğrenci test çözümüne geçtiğinde ders çalışmak eğlenceli gelmeye başlar. İşte ders çalışırken konsantre olmuş bir çocuk ile boğazlanıyormuş gibi görünen çocuk arasındaki fark bundan kaynaklanır.

Uzun saatler çalışmaktan kaçının. Onun yerine molaları olan iki ya da üç farklı dersi kapsayan günlük çalışma verimlidir. Ortalama bir saatlik bir çalışmadan sonra yorgunluk hissedildiğinde mola verilmelidir. Ancak molalar 10 dakikayı aşmamalıdır.

Planlama yaparken sözel ve sayısal derslerin dönüşümlü çalışılmasına dikkat edilmelidir . En sevdiğiniz dersi sona bırakmalısın. Gün bittiğinde planınızda eksik bir şey kalmadığını kontrol etmelisin. Eksikleriniz varsa ve zamanınız kalmamışsa bu eksikleri tamamlayabileceğiniz tarihleri not almalısın.

Her ders için yukarıda açıklanan formül ile çalışan bir öğrenci eğer hedefi yüksek başarı ise buna ek olarak farklı kaynaklardan test çözmek için haftanın belli saatlerini ayarlamalıdır. Yazılı tarihlerimiz sizlere

haftalarca önceden bildirileceğine göre günlük çalışma planınıza yazılıya en az bir hafta kala yoğunlaştırılmış ders çalışma saatleri koymalısınız.

Hafta sonları faaliyetlerinize, arkadaşlarınıza, ailenize, sosyal aktivitelere zaman ayırmak, evin dışına çıkarak olumlu enerji depolamak önemlidir. Kişisel bakımınızı yapmayı da ihmal etmeyin. Haftada en az üç kez ılık duş almanın algılarınızı artıracığını unutmayın. Mümkünse günlük duş almaya özen gösterin.

TV, bilgisayar vb. zaman hırsızlarınız için de bir planlama yapabilirsiniz ancak haftada 5-6 saati geçmemelidir. Bu saatler haftanın üç gününe bölünebilir.

Bütün bunları yapabilmek için fiziksel sağlığınıza ve temizliğinize özen göstermeniz gerekir. Düzenli uyku uyuyun. Beslenmenize dikkat edin. Sabah uyandıktan sonra 2 saat içinde kan şekerinizin düşeceğini unutmayın. Bu iki saat geçmeden mutlaka kahvaltı yapmalısınız.

Başarı odaklı düşünceler için kendinize olumlu cümleler kurun.

“ben başarılı bir öğrenciyim”, “ben planlı bir öğrenciyim”, “derslerimi düzenli çalışıyorum”, “kendime güveniyorum” vb.

Size güvenen insanlar olduğu doğru ama daha önemlisi sizin kendinize güveniniz ve inancınızdır. Özgüvensizliğinizin size duvarlar örmesine izin vermeyin.

Unutmadan! Sonra değil, yarın değil. Hemen şimdi başlayın.
ERTELEMİYİN!

ÖSAL ailesi olarak hepimiz çok değerliyiz. Birbirimizi seviyoruz, birbirimize güveniyoruz, birbirimize saygılıyız.

REHBERLİK SERVİSİ