

# Ders Çalışma Programı

Nasıl Hazırlanır?



Nazmi Oğuz Ortaokulu

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi

# İyi bir planın bize faydası ne?

- Zamanı etkin kullanır.
- Tüm derslere çalıştırır.
- Eksiksiz devam etmemizi sağlar.
- Günü gününe çalıştırdığı için sınavlar öncesi çok çalışmaya gerek kalmaz.

**iyi bir plan nasıl olmalıdır?**

# Ulaşılabilir bir plan olmalı

Uçuk kaçık, başkaları için  
hazırlanan, gösteriş için  
yapılmış, %100  
uygulanamayacak bir plan  
bizim işimize yaramaz.

# Birden fazla yöntem, teknik olmalı

- Çünkü bir bilgiyi ne kadar farklı yollarla öğrenirsek o bilgi o kadar kalıcı olur.
- Her dersi aynı yöntemle öğrenemeyiz.
  - Günlük tekrar, konu çalışma, not çıkarma, test çözme, video izleme, arkadaştan dinleme vs.

# **Birden fazla kaynak olmalı**

Çünkü bir dersi ya da bir konuyu ne kadar farklı kaynaktan öğrenirsek kalıcılık o kadar artacaktır.

# Mutlaka mola saatleri olmalı

- Öğrenmenin tam anlamıyla gerçekleşmesi, beyin tarafından sindirilmesi için beynimizi dinlendirdiğimiz saatler mutlaka olmalı.
- Ortalama olarak 10-15 dakikalık bir süre bunun için yeterlidir.
- Ayrıca haftalık olarak da eğlenme ve dinlenme saatleri belirlenmeli.

# İlk olarak konuyu öğrenmeli

Her şeyden önce konuyu bilmeli,  
öğrenmeliyiz. Bunun için dersi iyi  
dinlemeli, anlamadığımız yerleri  
öğretmenlere sormalıyız.



# Eksik konu olmamalı

Tam olarak öğrenemediğimiz, eksik kaldığımız konulara öncelik vermeliyiz. Öncelikle onları öğrenerek beynimizdeki temel eksikliklerini gidermeliyiz.

# Süreyi iyi ayarlamalı

Ortaokul öğrencisi için ortalama tam odaklanmalı bir ders süresi 30-35 dakikadır. Kişiden kişiye değişmekle birlikte bu süre 20 dakikadan 40 dakikaya kadar uzayabilir. Fakat bu sürenin üstüne çıkmamalıyız.

# Dersleri iyi sıralamalı

Beynin çalışma stratejisi açısından  
"bir sözel-bir sayısal" şeklinde  
çalışmak daha mantıklıdır.  
(Örn: Türkçe-Fen-İnkılap)

# Zorlanılan ya da önemli dersleri atlamamalı

Sadece sevilen dersler çalışılmamalı, bizim için zor olan ya da önemli dersleri de çalışmalıyız. Bu dersleri en zinde olduğumuz sabah saatlerinde çalışabiliriz. Haftasonu sabahları bunun için çok mantıklı saatlerdir.

# **"Verimli Ders Çalışma"da anlatılanları unutma!**

Daha önce sizlere anlatılan verimli ders çalışma tekniklerini, ders çalışma ortamını düzenlemeyi, öğrenmeyi kalıcı hale getirmeyi vs. mutlaka uygula.

**Örnek program yapalım.**