

REHBERLİK SERVİSİ

AYLIK BÜLTEN

VERİMLİ DERS ÇALIŞMADA ALTIN KURALLAR

- 1- Sağlığını Koru
- 2- Az Ekran Uzun Dikkat Süresi
- 3- Kelime Dağarcığının Etkisi
- 4- Çalışma Yöntemi
- 5- Çalışma Planı
- 6- İstikrar



1- SAĞLIĞINI KORU

Düzenli ders çalışan veya sınava hazırlanan öğrencilerin zaman zaman güç depoları boşalır. Boşalan güç depolarına takviye kuvvet olarak vitamin, mineral bakımından zengin besinler tüketmek gerekir. Öğrenciler gelişim esnasında bunun farkına varamayabilir veya sağlıklı beslenmek işlerine gelmeyebilir. Vücudunda vitamin, demir, çinko değerleri düşmüş bir sınav öğrencisinin ders çalışması performansının üçte biri ile mümkündür. Biz ise bunu en üst düzeye çıkarmayı hedefleriz. Bu yüzden sınav öğrencilerinin veya düzenli ders çalışan bir öğrencinin düzenli aralıklarla doktor kontrolünde olmasını kan değerlerine baktırmasını tavsiye ederiz. Genellikle karşılaştığımız manzara ise şudur; Öğrenci çalışırken vakitle yarışır, aile öğrencinin sınava hazırlık yılı olduğunu düşünerek beslenme konusunda öğrenci ne derse onu yapmak ister.



Öğrenci ise belki zaman kaybı olarak gördüğünden belki de ailesinin hassasiyeti onun isteği doğrultusunda olmasından memnun olduğundan genelde beslenmesini hızlı atıştırma türü, kızartma türü, hazır paketli gıdalar ile geçiştirir. Ancak bu beyne en büyük zararı verecektir. Özellikle sağlıklı kahvaltı, sağlıklı akşam yemeği, sağlıklı atıştırma türü tüketen veya çocuğunun tüketmesine dikkat eden ailelerde ise başarı oranı ciddi oranda yükselir. Gözlemlerime göre beslenme başarıda çok ama çok etkili. Şeker veya çikolata gibi atıştırma türü ders çalışmadan önce abartmadan tüketmenin öğrencinin motivasyonuna veya dersi çabuk kavramasına yardımcı olduğuna dair araştırmalar bulunmaktadır. Bu nedenle sağlıklı beslenmeyi verimli ders çalışmanın birinci altın kuralı olarak belirlemeliyiz.



2-AZ EKRAN UZUN DİKKAT SÜRESİ

Bazı velilerle yaptığımız görüşmelerde en çok duyduğumuz cümle şu oluyor; “Hocam elinden tableti alamıyoruz”. Evet maalesef dijital çağın en büyük dezavantajlarından biri de çocukların ekran süresindeki otokontrolünün zayıflaması. Sosyalleşme ihtiyacını(online arkadaşlıklar), takdir edilme ihtiyacını(oyunlarda alınan ödüller),

spor-aktivite ihtiyacını (savaş oyunları, futbol oyunları), başarı ihtiyacını(kazandıkça seviye atlaması) oynadıkları oyunlar, izledikleri videolar ile gideren öğrencilerimiz (çocuklarımız) ailesiyle geçirdiği zamanı, okulda geçirdiği zamanı gereksiz bulmakta hatta zorunda hissederse asabilesere tepki göstermektedir. Çocukluk çağında bir çocuğu ve ailesini bu konuda yönlendirerek belki her şeyi yoluna koymak mümkün ancak sınava hazırlanan bir LGS öğrencisini bu konuda kontrol etmek veya kendisinin kontrol etmesine yardım etmek çok zor. AMA İMKÂNSIZ DEĞİL... Ekran uzun süre maruz kalan çocukların algı problemi, fiziksel ve ruhsal problemleri artmakta hatta tedavi gerektirmektedir. Çocuklarda veya kendinizde ekran süresinin size zarar verip vermediğini merak ediyorsanız şu sorulara cevap vermeniz yeterli;

- Ekran bakmadığınızda (telefon, tablet, televizyon, bilgisayar) canınız sıkılıyor mu?
- Ekran bakmadığınızda (telefon, tablet, televizyon, bilgisayar) moraliniz bozuluyor mu?
- Ekran bakmadığınızda (telefon, tablet, televizyon, bilgisayar) yoksunluk hissediyor musunuz?

4- ÇALIŞMA YÖNTEMİ: Bizler her öğrencinin kendi çalışma yöntemini kendisinin belirlemesini isteriz. Çünkü biliriz ki herkesin öğrenme yöntemi birbirinden farklı olabilir.

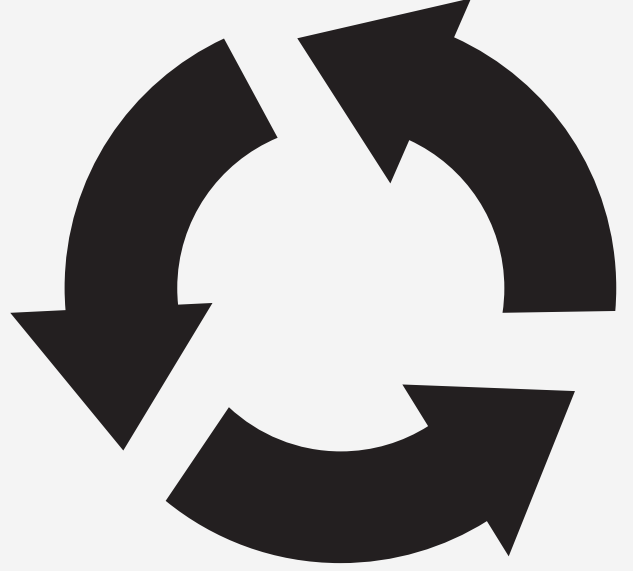
(Genelde bana Ders Çalışma Planı istemek için gelen öğrencilere standart bir program vermem. Her öğrenci için ayrı program hazırlarım.) Bu nedenle de öğrenci kendi çalışma yöntemini önce kendi keşfetmeli sonra da ona yönelik plan hazırlamalı. Bazı öğrenciler dinleyerek, bazı öğrenciler izleyerek kimisi altını çizerek veya yazarak çalışırlar. Bunlardan birkaçıyla da çalışabilirler. Hangi yöntemle en yüksek verimi aldığına öğrencinin kendisi karar verecektir. Buna karar verebilmek için ise her yöntemi denemek ve en uygun yöntemle yola devam etmek gerekir.



5- ÇALIŞMA PLANI: Çalışmaya başlamak için mükemmel olmak zorunda değil ama mükemmel olmak için de başlamamız gerekir. Çalışma planı yapmak her zaman bunun başlangıç kısmıdır. Planlı çalışmak ile ilgili pek çok araştırmalar analizler ve yorumlar vardır. Hepsinin ortak noktası ise disiplinli çalışmak ve istikrardır. Çalışma planı hazırlamak için uzman yardımı alabilir veya araştırmalar yaparak kişinin kendisine en uygun planı hazırlaması sağlanabilir.



6-İSTİKRAR: “İbadetin dahi az da olsa devamlı olanı makbuldür” demişler. İstikrar olmadığında her şey yarım kalır. Sonuç elde edilmez veya hedefe ulaşılamaz. Bu nedenle işin aslında en önemli kısmı belki de istikrardır. Bunun önemi her alanda aynıdır. Sağlıklı beslenme ve sporda istikrar olmazsa yine başa dönmüş oluruz: Düzenli kitap okuyan biri istikrar sağlayamazsa bir süre sonra okuduğunu anlayamama veya konuları yorumlayamamaya başlar: Ders çalışma konusunda istikrarı olmayan bir öğrencinin de sınavlarda başarılı olması beklenemez.



19 MAYIS ORTAOKULU

REHBERLİK SERVİSİ AYLIK BÜLTEN

EKİM 2024 | 1. SAYI



HAZIRLAYAN:
ESMA KARACA
PSİKOLOJİK DANIŞMAN