

# DERS ÇALIŞMA PROGRAMI HAZIRLAMA

İPEKYOLU ORTAOKULU BREHBERLİK SERVİSİ



## İÇİNDEKİLER

- 1.DERS ÇALIŞMA PROGRAMI NEDİR?
- 2.DERS ÇALIŞMA PROGRAMINA NEDEN İHTİYAÇ DUYARIM?
- 3.DERS ÇALIŞMA PROGRAMI NASIL HAZIRLANIR?

# 1.DERS ÇALIŞMA PROGRAMI NEDİR?

**Ders çalışma programı**, üzerinde çalışacağımız dersi ve ilgili konuyu kendi planlarımız doğrultusunda günlere ve saatlere böldüğümüz bir tür çizelgedir. Programlar hepimiz için farklı olabilir. Ders programları isteğimize göre haftalık, aylık veya yıllık hazırlanabilir.

## 2.DERS ÇALIŞMA PROGRAMINA NEDEN İHTİYAÇ DUYARIM?

Ders çalışma programlarına duyduğumuz gereksinimin en temel nedenleri "**verimlilik**" ve "**planlı olmak**"tır.



Eğitim hayatımızda düzenli ders çalışmak büyük önem taşıyor.Ders çalışmanın önemini dikkate alarak iyi bir program hazırlamak, başarılı bir öğrencilik hayatı için olmazsa olmazdır.Hazırlayacağınız iyi bir ders programı sayesinde notlarınızı ve büyük sınavlardaki derecenizi yükseltebilirsiniz.Verimli ve planlı bir öğrencilik hayatı için ders çalışma programına ihtiyacınız olacak.

Ders çalışma programı hazırlamanın ana unsurları "**VERİMLİLİK**" ve "**PLANLI OLMAK**"tır.



### 3.DERS ÇALIŞMA PROGRAMI NASIL HAZIRLANIR?

#### 1.Hedeflerini Belirle

Bir işi yapmaya başlarken nasıl bir yol izlememiz gerektiği hedeflerimizle orantılı şekilde ilerler.Hedeflerimizi belirledikten sonra program hazırlamak bizim için kolaylaşacaktır.Program hazırlarken gün içerisinde hangi derslere çalışman gerektiğini ve ne kadar soru çözmek gerektiğini belirlemelisin.Gün içerisinde en az **2 ders** seçmelisin.



#### 2.Gerçekçi Olun

Genellikle program hazırlamanın ilk aşamasında çoğumuz büyük bir motivasyona sahibizdir.Bu motivasyon ile birlikte sınırlar zorlanabilir ve programı uygulama aşamasında sıkıntılar meydana gelebilir. Ders programımızı hazırlarken tüm alternatifleri ve yaşanacak durumları göze alarak adım atmamız gerekiyor. Uyamayacağınız bir ders programı hazırlamak vakit kaybetmenize neden olur ve büyük bir motivasyon eksikliğine sebep olabilir.



# !!ÖNEMLİ!!

Programı hazırlarken mümkün olduğunca uyabileceğiniz bir program hazırlamaya çalışın. Sınırları zorlamak bazı durumlarda faydalı olsa da programa uyamadıktan sonra bunun bir önemi kalmayacaktır.. Gerçekçi olun ve size en uygun programı hazırlamaya çalışın.

## 3.Haftalık, aylık veya yıllık plan modellerini deneyin

Ders programları farklı zaman dilimleri için hazırlanabilmektedir. Haftalık, aylık veya yıllık planlardan birini seçip işe başlayabilir ya da hepsini birden oluşturabilirsiniz. Üçünü birden oluşturmak size çok daha verim sağlayabilir. Haftalık planlarınızı aylık planlarınıza; aylık planlarınızı ise yıllık planlarınıza destek vererek motivasyonunuzu korumanızı sağlayacaktır.

Aylık veya yıllık planı tam olarak yerine getirmekte zorlanabilirsiniz. Haftalık planlarınızı mümkün olduğunca yerine getirirseniz aylık ve yıllık planlarınıza da o kadar uymuş olursunuz. Haftalık planlar ortaokul kademesindeki öğrenciler için daha uygundur.



## 4.Öncelikli derslerinizi belirleyin

Eğitim hayatı dışında da tüm işlerinizde öncelik belirleme, hem zaman yönetimi hem de verimlilik konusunda size büyük katkı sağlar. Eksik olduğunuz dersi ve ilgili konusunu iyi analiz etmeniz gerekmektedir. İyi bir analizin ardından eksik olduğunuz veya daha da gelişmek istediğiniz ders ve konuları belirleyip programda bu derslere öncelik vermeyi deneyin.

Bir haftaya ilgili dersten daha fazla koyun ya da diğer derslere göre o dersi daha uzun saat dilimlerine yerleştirin.







## 5.Zaman Aralıklarını Doğru Planlayın

Zaman aralıkları belirlemek, iyi bir ders programında yer alması gereken bir husustur. Zamanı önemsemeden oluşturulmuş bir program, zaman yönetimi konusunda eksik kalacağı için verimliliğinizi düşürecektir. Kendinize bir derse ne kadar çalışabildiğinizi ve en ideal çalışma sürenizin ne olduğunu sormayı deneyin. Ardından belirli saat aralıklarını günlük yaşantınızı da dikkate alarak derslere göre planlayın. Bu saat aralıklarını ne kadar doğru planlayıp derslere zamanında çalışırsanız zaman yönetimini de halletmiş olacaksınız. İyi bir zaman yönetimi, iyi bir programın temel taşlarından birisidir.

## 6.Ödül ve ceza sistemi kullanmaya çalışın

Ders programınıza iyi bir şekilde uyum gösterdiğinizde karşılığının sadece ders notlarının yükselmesi olmamasını isteyebilirsiniz. İyi bir program hazırlayıp eksiksiz bir şekilde o programa uyduğunuzda programda kendinize daha fazla boş zaman tanıyıp ödül saati yapabilirsiniz. Bu, motivasyonunuzu arttıracaktır.



## 7.Programda mola zamanlarına muhakkak yer verin

Mola, bir çalışmada mutlaka yer alması gereken bir husustur. Mola vermeyi tercih etmediğiniz durumlarda dikkatiniz dağılabilir ve yorulup odak problemi yaşayabilirsiniz. Kendinize maksimum verimle çalışabileceğiniz çalışma süreleri ekledikten sonra aralara mutlaka uygun süreli molalar yerleştirin. Mola esnasında hareket etmeniz vücut sağlığınız için de olumlu olacaktır. Odağınızı tekrar topladıktan sonra ders programınıza uyumlu olarak çalışma sürecinize devam edin.

### MOLA VERİRKEN:

**45 dakika** ders çalışma + **5 dakika** tekrar + **10 dakika** mola olmak üzere bir saatlik zaman diliminizi planlayabilirsiniz.



## 8.Uykunuzdan Feragat Etmeyin

Uyku hormonu melatonin **23.00** itibariyle salgılanmaya başlıyor ve gece **02.00 - 04.00** arası maksimum seviyeye çıkıyor. Bu saatlerde uykuda olmanız maksimum uyku verimi sağlayacaktır.

Hepimizin biyolojik saati farklı olduğu için saatler her ne kadar değişiklik gösterse de **7-8 saat** uyumak büyük önem taşımakta. Programınızda yer alan derslere uygun saatler belirlerken uyku saatlerinizin de farkında olun. Çok erken kalkıp çok geç yatmaktan vazgeçin ve ders programınızda uygun saatler oluşturun. Dengeyi kurun ve uykunuzu almaya çalışın. Faydasını göreceksiniz.

Hiç kimse başarı merdivenlerini elleri cebinde çıkmamıştır.

S.Keth Moorhead

Zehra Demir

Psikolojik Danışman