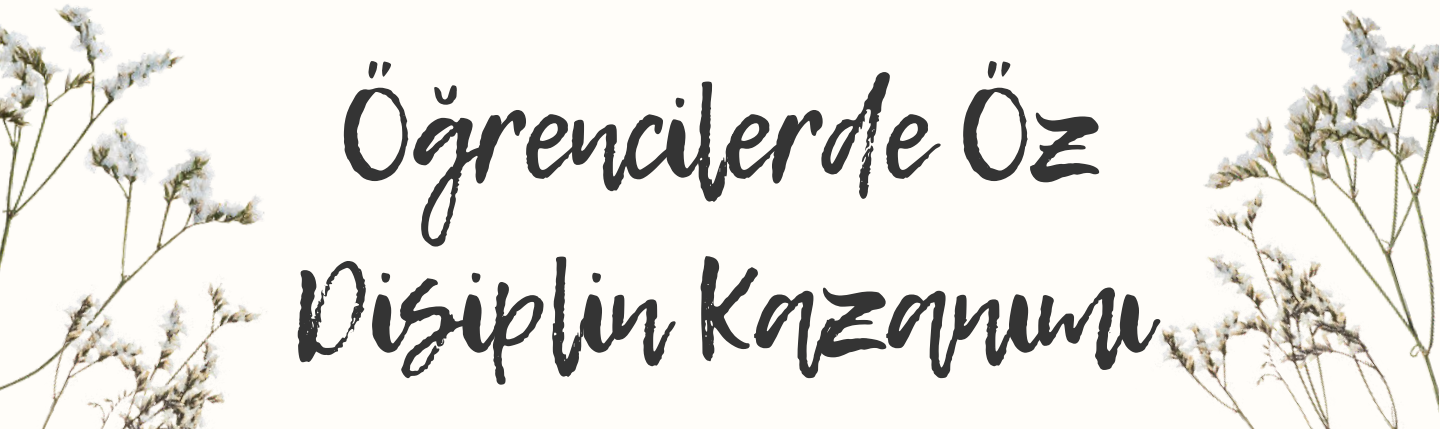




Öğrencilerde Öz Disiplin Kazanımı

Sevgili öğrencilerimiz;

Başarı sadece sınav zamanı ders çalışarak değil; disiplin ve sürekli çabayla kazanılacaktır. Bu nedenle sadece ders çalışarak değil tüm günümüzü verimli geçirmek için aşağıdaki maddeleri lütfen uygulayalım ve veli takibini sağlayalım.

1. Derse başlama saatimizi belirleyelim. Nasıl aynı saatte akşam yemeği yiyor aynı saatte uyuyorsak, ders çalışmaya başlama saatimizi de her gün aynı saate ayarlarsak biyolojik saatimiz bunu kaydedecek ve bir süre sonra dersin başına geçmemiz çok daha kolay olacaktır. Her gün saatimiz geldiğinde ders başında olalım.
2. Her gün düzenli kitap okuyalım. Kitap okuma alışkanlığı kazanmak için küçük hedefler ile başlayarak zamanla hedefimizi artırabiliriz. (Örneğin günlük 5 sayfa kitap okuyarak başlayıp her hafta 2-3 sayfa artırarak devam ettirmek bir gün 30 sayfa okuyup

haftaya kadar hiç okumamaktan daha verimli olacaktır.)

3. Uyku Düzenimizi belirleyelim. Çok geç uyumak, televizyon, tablet, telefon başında uyuyakalmak, uyumadan hemen önce bir şeyler atıştırmak uykumuzun kalitesiz olmasına, sabah yorgun uyanmamıza ve dikkatimizin düşmesine neden olacaktır. Bu nedenle mümkünse karanlık sessiz, teknolojik aletlerin olmadığı yerlerde ailemizle birlikte belirlediğimiz saatte uyuyalım.
4. Beslenme düzenimize dikkat edelim. Çok fazla fast food ve abur cubur yemek yeme bozukluğu ve devamında dikkat dağınıklığına yol açabiliyor. Bu durum bizim ders başarımızı olumsuz etkileyebiliyor. Bu yüzden bu tür besinleri sınırlı miktarda tüketmeye özen gösterelim.
5. Çalışmaya başlamadan önce ortamı düzenleyelim. Ders çalışırken verimin artması, dikkatin toplanması için çalışma masamızın üzerinde ve etrafında ders çalışırken kullanacağımız malzemeler dışında afiş, poster, renkli notlar, çok fazla renkli kalem gibi malzemelerin olmamasına dikkat edelim.
6. Molalarda ; Telefon, televizyon, tablet vs. ile uğraşmak mola süresini uzatabilir ve öğrendiklerini daha kolay unutmaya neden olabilir. Molaları dinlenmeye, temiz hava almaya ihtiyaçlarımızı gidermeye ayıralım.

7. Unutmayalım mola vermek zaman kaybı değil verimli çalışmak için bir ihtiyaçtır. Mutlaka mola vererek çalışalım. Ders çalışma - Mola süremizi dikkat süremize göre aşağıdaki gibi ayarlayabiliriz.

Yöntem 1: 40-45 dk ders / 10 dk mola

Yöntem 2 : 25-30 dk ders/ 5dk mola / 25-30 dk ders / 5 dk mola

Ders çalışırken her ders için

1. YAKLAŞIK 15-20 dk KONU TEKRARI
2. ÖDEV
3. SORU ÇÖZÜMÜ

Şeklinde ilerlememiz gerekmektedir. Her ders için bu 3 görevi tamamlama süremiz farklı olabilir o yüzden ders çalışma süremize değil; programdaki her ders için verimli bir şekilde bu 3 görevi tamamlamayı hedefleyelim.

- Kendimize mutlaka vakit ayıralım. Ders çalışırken zihnimizin dinlenmesi, bilgilerin yerleşmesi için ve kaygı yaşamamamız için hobilerimize, başka şeylerle uğraşmaya mutlaka zaman ayıralım. Sadece hangi zamanlarda ders çalışacağımızı, hangi saatlerde serbest zaman etkinlikleri yapacağımızı planlayalım.
- Ders çalışma planına uyamadığımızda moralimizi bozmayalım. Bazı durumlarda (hastalık, misafirlik ,ani

gelişen durumlar) programa % 100 uyamayabiliriz. Bu çok normaldir ve her zaman hepimiz yaşayabiliriz. Uyamadığımız günleri hafta sonu telafi edelim, unutmayalım ki mükemmel olmak zorunda değiliz, önemli olan çabamız.

Ayşenur TOPALOĞLU
Okul Psikolojik Danışmanı