

ÇALIŞMA PLANI NASIL YAPILIR?

Plan yapmak, planlı olmak her öğrencinin sıkıntı yaşadığı bir konu. Oysa bu sıkıntı verici sonuca ulaşana kadar öğrenci o kadar çok yanlış düşünceyi bir araya getirir ki hiçbir plan ona fayda sağlamaz..Eğer çok inatçı ise planlar yaparak geçer zamanı, yaptığı plana uyararak değil.

PLAN YAPARKEN YAPILAN HATALAR

1. Zannedilir ki plan ders çalışma ihtiyacı doğurur veya plan size ders çalıştırır. Ders çalışma isteği olmayan bir öğrenciye hiçbir plan ders çalıştırmaz. Aslında kendi kendinize, okulda veya dershanede yapılan hiçbir plana uymamanızın bir nedeni budur. Siz size ders çalıştıracak o mükemmel sihrin peşindedesiniz...Oysa sihir falan yok, alın teri var.

2. Plan yapmak sanıldığı gibi sadece ders çalışma sürelerini planlamak için yapılmaz. Planın en önemli işlevi aynı zamanda kendinize (hobilerinize, zevklerinize vb.) zaman ayırmaktır. Yapılan en büyük hatalardan biri de bu yanlış kanıyla başlar. Öğrenci büyük bir hevesle sadece ders çalışmak için zamanını planlar, kendisine zaman ayırmadığı için yapılan plan planlamadan öteye de gitmez.

3. Mükemmel plan yoktur. Her planın hataları, kusurları olabilir, olacaktır da. İnsanı makinelerden ayıran ihtiyaçları, beğenileri, arzuları vardır. Örneğin annesi hasta olan birinden hazırlandığı plana uymasını beklemek hatadır. Burada önemli olan planı en küçük eksiklikte çöpe atmamak, onu güncellemek (revize etmek) veya mevcut aksaklığı kısa zamanda telafi etmektir. Siz yeter ki plana uymamayı alışkanlık haline getirmiş olmayın.

4. Öğretmenim bana plan yapar mısınız? Rehber öğretmenlerin en sık duydukları cümle budur. Bu aslında birinci maddenin bir yansımasıdır. O kendisine ders çalıştıracak mükemmel plan arayışının bir başka biçimi. Oysa en iyi planı yine kişinin kendisi hazırlar. Aksaklıklarını en iyi o fark eder. Birinin sizin yaşam düzeninizi, zevklerinizi, sorumluluklarınızı, iyi bildiklerinizi, daha az bildiklerinizi, öğrenme hızınızı vb. her şeyi öğrenmesi sizin onları fark etmenizden daha uzun sürer.

5. Herhangi bir plandaki en büyük hata kontroldür. Plana uyup uymadığınızı, ne derece uyduğunuzu gerçekçi bir biçimde takip etmelisiniz. Eğer bu işi beceremiyorsanız, o noktada ailenizden, öğretmenlerinizden veya rehber öğretmenlerinizden yardım almalısınız.

NASILINDAN ÖNCE NEDEN?

Bir rehber öğretmen olarak nedenleri üzerinde konuşmadan nasıl plan yapılacağını söylemenin boş bir iş olduğunu açıklıkla söyleyebilirim. Bu öğrencinin sadece plana uymak için değil, ders çalışmak için de nedenidir. Bu aynı zamanda motivasyonudur, uzun bir yola çıkarken alacağı nefestir, yakıttır. Niçin ders çalışmalıyım? Bu sorunun yanıtını öğrenci gerçekçi ve tutarlı bir biçimde kendine verebilmelidir. Geçici bir heves olarak değil, kalıcı bir davranış olarak seçmelidir ders çalışmayı. Facebook, msn, oyun, arkadaş, gezmek, spor, yatmak, diziler, müzik vb bir sürü zaman öğretücü varken kalkıp da ders çalışmak gibi baştan sıkıcı gelen bir uğraşın içine girmeye niyetliyse iyi nedenleri olmalıdır. Nedenleriniz sizi heyecanlandırmalıdır, öyle ki gevşediğiniz anda sizi kendinize getirmelidir.

İYİ BİR PLAN İÇİN NE YAPMALIYIM?

İyi bir plan sizin yaptığınız plandır. Çalışmaya nedenlerinizle birlikte karar verdikten sonrası sadece neyi ne zaman yapacağınıza kalıyor. Burada uzun uzadıya formül vermeden genel bir çerçeve çizeceğim. Herşeyden önce “Günde 10’ ar dakikalık aralarla 3 saat ders çalışacağım” demek de bir plandır. Fakat böyle bir plan karşımıza hangi dersi çalışacağınız ve hangi konuları ne zamana kadar yetiştireceğiniz gibi soru(n)ları çıkarır. O halde ne kadar çalıştığımız kadar ne çalıştığımız da önemlidir. Bu noktada plan sizi büyük bir tehlikeden de koruyacaktır. Sınava hazırlanan öğrencilerin büyük bir kısmı plansız çalışırken uzun süre çalışmalarına rağmen hep aynı dersleri çalışırlar. Bu da genellikle sevdikleri veya yapabildikleri derslerdir. Vicdanen kendilerini rahatlatmalarına veya sorulduğunda ders çalıştıklarını söylemelerine rağmen aslında yeterli bir çalışma değildir bu. Örneğin Türkçe Matematik alanında bir öğrencinin ders çalışmak için masaya oturduğunda hep Türkçe, Edebiyat, Tarih ve Coğrafyayı çalışırken Matematik ve Geometriden uzak durması gibi. Oysa matematik çalışmadan sınavı kazanmak olası değildir. Özetle ne kadar çalıştığınız kadar neyi çalıştığınız da önemlidir.

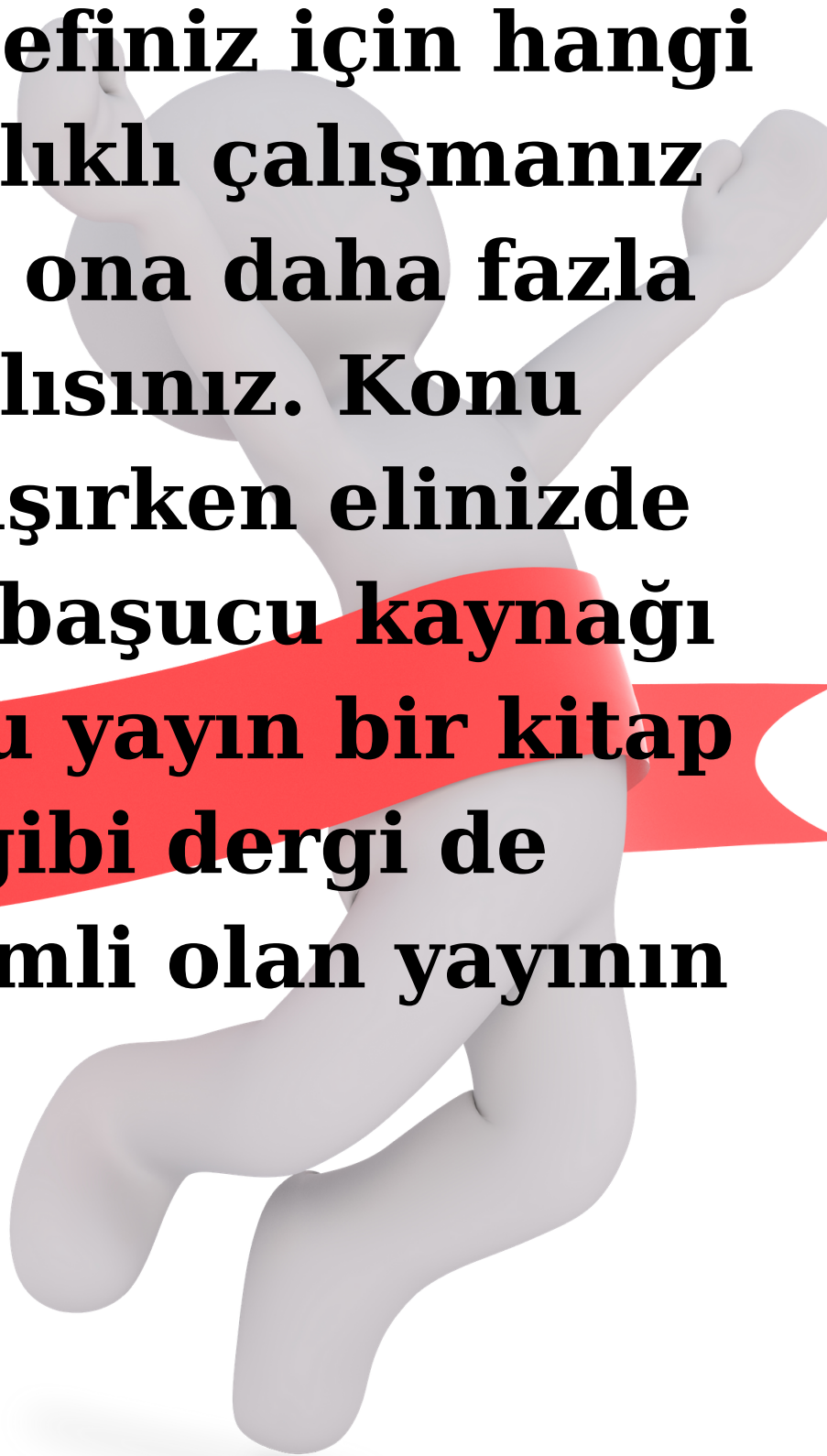
GÜNLÜK ÇALIŞMA SAATLERİNİ BELİRLEME

Gün içinde rutin eylemlerinizi ve etkinlikleriniz dışında ders çalışmak için ayıracağınız süreyi sağlıklı bir biçimde belirlemelisiniz. Okul, etütler, yol, yemek gibi tüm etkinlikler çıktıktan sonra kalan zaman ders çalışma zamanıdır. Bu aynı zamanda sizin hazinenizdir, ki bunu hoyratça harcayamazsınız.



Bu süre belirlendikten sonra bu sürenin ne kadarının konu anlatımına, ne kadarının soru çözümüne ne kadarının ise tekrarlara ayrılacağı sorunu belirir. Bu da kişiden kişiye ve konudan konuya göre değişir. Eğer ciddi anlamda bir bilgi(konu) eksikliğiniz olduğunu düşünüyorsanız önceliğiniz mutlaka konu anlatımı olmalıdır. Sadece günde 100 soru çözme hedefi koydunuz diye konu eksikliğiniz varken tutup da soru çözmek gerçekçi bir tutum olamaz. Konu eksikliğinizin az olduğunu düşünüyorsanız o halde bol bol soru çözümü yapmalısınız. Bu ikisi arasındaki denge değişse de değişmeyecek tek unsur tekrarlarınız olmalıdır. Öğrenmenin gerçekleşme yolu tekrardır. Başarılı olmak isteyen bir öğrencinin en belirgin özelliği tekrar yapmak konusundaki özenidir.

Günlük çalışma saatlerini planlamanın bir diğer önemli unsuru da hedefinizin bağlı olduğu alandır. Hedefiniz için hangi dersleri ağırlıklı çalışmanız gerekiyorsa ona daha fazla vakit ayırmalısınız. Konu anlatımı çalışırken elinizde mutlaka bir başucu kaynağı olmalıdır. Bu yayın bir kitap olabileceği gibi dergi de olabilir; önemli olan yayının kalitesidir.



Ders çalışma süreleri planlanırken süre 45-50 dakikayı geçmemelidir. Bu sürenin sonunda mutlaka ara verilmelidir. Bu konuda yapılan 2 tipik hata vardır. Biri, sürenin gereğinden fazla uzun veya kısa tutulmasıdır. Hoşlandığınız bir dersi gereğinden fazla uzun tutarken, sevmediğiniz dersin süresini kısaltmanız olası bir hatadır. Özellikle 30 dakikanın altına inen ders çalışma süreleri yetersizdir. Diğer bir hata da verilen aralar sonunda tekrar derse dönememektir. Arada yapılan etkinliğe göre ders çalışmanın ertelenmesi çok sık karşılaşılan bir durumdur. Bu noktada öğrencinin öz disiplin sahibi olarak kendisini derse yönlendirebilmesi gerekir.

Konu tekrarı , günlük olabileceği gibi uzun bir süreyi de kapsayabilir. Fakat o gün öğrenilen konuların tekrarı mutlaka yapılmalıdır. Bunu yapmazsanız o konuyu tekrar öğrenmek için harcayacağınız çaba tekrar ederken harcayacağınızdan çok çok daha fazla olacaktır. Kolay unutan öğrencilerin akşam eve gelir gelmez, hafızası iyi olanlarınsa yatmadan önceki yarım saatlik bir dilimde günlük tekrar yapması faydalı olacaktır. Tekrar etmek sizi **“alışıyorum ama yapamıyorum”** handikabından kurtaracaktır. Tekrarlarınızı haftalık ve aylık olarak da yapmalısınız. Haftalık veya aylık olarak o dönemde ne öğrendiğinizi, đrendiklerinizin daha önceki đrenmelerinizle ilişkilerini kendinize hatırlatmalısınız.



Kitap okumak kimi öğrenci için gereksiz veya önemsiz bulunurken, kimileri içinse ders çalışma sürelerinden çalınarak yapılan ve günde 3-4 saati alan bir etkinliktir. Son yıllarda yapılan sınavlarda okuduğunu anlama üzerine hazırlanan soruların sayısında hayli artış vardır. Bu nedendir ki sınav süreleri ciddi problem haline gelmiştir. Özellikle YKS de verilen süre, uzun paragraf sorularını da içeren sorular için kısıtlı bir zaman dilimidir. Mutlaka ki kitap okunmalıdır ama planlama yapılırken okumaya günde 40 dakikadan fazla zaman ayrılması diğer yaşam etkinliklerini veya ders çalışmalarınızı sekteye uğratacaktır. Kitap okurken de zaman zaman okuma hızınız konusunda çalışmalı, okuduğunuz metinleri dil ve anlam yönünden eleştirebilmelisiniz.

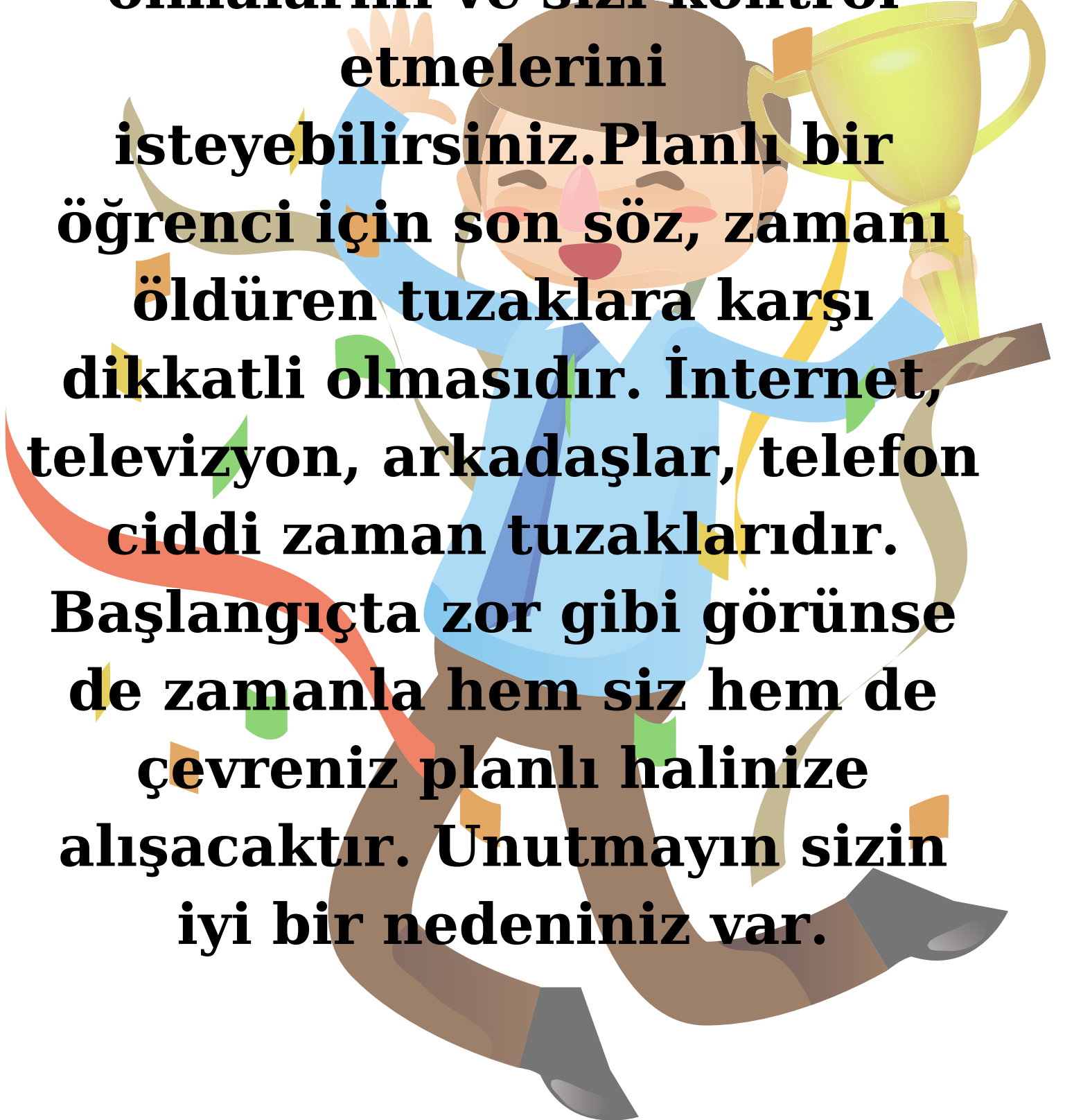
Uyku ve beslenme plan yapılırken üzerinde durulması gereken bir diğer önemli hususlardır. Genelde öğrenciler bu 2 durumun ciddiyeti üzerinde pek durmazlar. Aşırı veya az uykulu olmak, kahvaltısız güne başlamak tipik hatalardır. Oysa ki uyku ve beslenme vücudun güne hazır hale gelmesini sağlar. Az uykuluyken öğrendiklerimiz zihninizde ye etmezken aşırı uykuyla da değerli vaktimizi harcamış oluruz. Günde ortalama uyku süresi 7-8 saat aralığında olmalıdır. 8 saati kesinlikle geçmemelidir. Kahvaltı yapmak, bütün besin türlerinden dengeli bir biçimde tüketmek, bol bol sebze ve meyve yemek, fastfood ve aşırı çay kahve tüketiminden uzak durmak hem sağlıklı bir ruh ve beden yapınız olmasını sağlayacak hem de sınav kaygınızı kontrolde de size yardımcı olacaktır.

PLAN ÖRNEĞİ

Bütün bunlardan sonra örnek bir plan nasıl olmalıdır. Aşağıdaki Plan örneği dershanesiz ve okulsuz bir haftasonu gününü içermektedir.

Saat	Etkinlik
08:00-09:00	Kalkış ve Kahvaltı
09:00-10:00	1. Ders ve 15 dk ara
10:00 11:00	2. Ders ve 15 dk ara
11:00 12:00	3. Ders ve 15 dk ara
12:00 13:00	Öğle Yemeği ve Dinlenme
13:00 15:00	Sosyal Etkinlik (Gezi, Piknik, Spor vb)
15:00 16:00	Hobiler (internet, enstruman çalmak,vt)
16:00 17:00	4. Ders ve 15 dk ara
17:00 18:00	5. Ders ve 15 dk ara
18:00 19:00	Serbest Zaman
19:00 20:00	Akşam Yemeği ve Dinlenme
20:00 21:00	6. Ders ve 15 dakika ara
21:00 22:00	Haftalık Tekrar
22:00 23:00	Kitap Okuma
23:00 00:00	Serbest Zaman ve Uyku

Planınızı odanızın görünür bir yerine asabilirsiniz ve ailenizden plana uyma konusunda size yardımcı olmalarını ve sizi kontrol etmelerini isteyebilirsiniz. Planlı bir öğrenci için son söz, zamanı öldüren tuzaklara karşı dikkatli olmasıdır. İnternet, televizyon, arkadaşlar, telefon ciddi zaman tuzaklarıdır. Başlangıçta zor gibi görünse de zamanla hem siz hem de çevreniz planlı halinize alışacaktır. Unutmayın sizin iyi bir nedeniniz var.



**Çalışma planı için
istediđiniz zaman
rehberlik servisinden
yardım alabilirsiniz.**



GMTAL

REHBERLİK SERVİSİ

CENNET YAŐAR