



DERS ÇALIŞMA PROGRAMI NASIL HAZIRLANMALI ?

-Programı hazırlayan kişinin kendini tanıması ve haftalık planına uyan gerçekçi bir program hazırlaması devamlılık sağlanması için önemlidir.

- Kendinize mutlaka her hafta serbest zaman ayırın.

-Hangi saatte enerjisiniz, hangi saatte ders çalışma sizin için verimli oluyor, kaçta uykunuz geliyor, yemek saatleriniz nedir?, hangi dersi kolay yada zor anlıyorsun, arkadaşlarınıza ne kadar zaman tanimalısın, seyrettiğiniz filmler, ailenizle geçireceğiniz vakitlerin hepsini düşünün ve bir kağıda yazın. Bunu haftalık olarak yapın. Hangi gün kime ve neye ders dışında zaman harcadığınızı bilin.

-Ders çalışma programınız okul ders programıyla uyumlu olsun. okulda gördüğünüz dersleri akşam tekrar için koyabilirsiniz.



-zorlanılan derslere öncelik verilmeli, sıklığı diğerlerine göre daha fazla olmalı ve kişinin en hazır olduğu zamanlara konulmalı

-sıralanacak dersleri belirlerken sayısal-sözel ders durumlarına dikkat edilmeli, aynı tür dersler peş peşe gelecek şekilde konmamalı

-Çalışma zamanınızı 40-50 dakika ile sınırlayın. 40-50 dakika sonunda kısa süreli molalar verin.10-15 dakikalık.

-bu molalarda telefon, tablet,bilgisayar ve televizyonla meşgul olmayın. sonrasında aklınız bunlarda kalacaktır.

-Ders programını uygulayacak kişinin programı kendisinin hazırlaması gerekir.

Başkası tarafından hazırlanan programların kullanımı çok kısa süreli olur çünkü "bana uygun değil" diyerek kişiye stres yaratan durumdan kaçışansı verir.

Hazırlanma süreci anlatılıp kişinin kendine göre hazırlaması elzemdir.

-programın uygulanmasında esneklik ya da kaydırma yapılabilir olmakla beraber programda yazılanların gün içinde gerçekleştirilmek üzere saatinde değişiklik yapılabilir olması önemlidir. Kişiler diyet mantığında bir sefer programa uygun davranmadıklarında tamamen bırakma eğiliminde oluyorlar, uzun dönemli çalışmalarda farklı değişkenlerin etkisiyle esneklik yapıp telafi yoluna gidilmesi ve zorunluluk mantığından uzaklaşılması kişinin sürece daha hazır olması konusunda fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

- Çalışma durumunuzun verimini saate göre değerlendirmeyin. Denemenizin sonuçlarına, netlerinize, çözülen test kitaplarının ya da testlerin sayısına göre belirleyebilirsiniz.

- Programların haftalık olarak hazırlanması ve değiştirilmek istendiğinde de hafta tamamlanması beklenmelidir. Stresli bir süreç olduğu için kişiler farkında olmadan sürekli ders çalışma programı hazırlama ve tüm sorunu programda bulma döngüsüne girebiliyorlar, bu durumun zaman kaybı olduğu ve sadece vicdani rahatlama sağlaması için bilinçsiz bir yönelme olduğu bilinmelidir.

Kişi üzerinde stres yaratan faktörle ilgili okul psikolojik danışmanından destek alması ve stres durumlarıyla ilgili konuşması fayda sağlayacaktır.

kişinin sınava girme nedenini netleştirmesi motivasyon sağlama konusunda faydalı olacaktır.

-"çalışmak sizi bunalttığında gözlerinizi kapatın, rahat bir pozisyon alın, kendinizi rahat bırakın ve sınavı kazandığınızı, "her şeyin istediğiniz gibi olduğunu hayal edin. Her şey tam da sizin istediğiniz gibi. Durumu ayrıntılandırın, biri müddet orada kalın"

- ders çalışma saatleri gün içinde aynı saatlerde yapıldığında zihin daha hazır olacağı için programı hazırlarken buna dikkat edilmesi daha verimli olacaktır.

-ihtiyaca göre(testlerdeki doğru-yanlış) konu anlatımı ya da test-tekrar yöntemlerine gidiş - gelişler yapılabilir. Yanlışların artması konu çalışması gerektiğini gösterir. diğer durumlarda test ve özellikle deneme çözümü önerilmektedir.

"Yapacağına da inansan, yapamayacağına da inansan haklı çıkarsın"

-hazırlanan programların uygulanamamasının en önemli nedeni, kişilerin programdan çabuk sıkılmalarıdır. Ağır ve yoğun oluşturulan programların uygulanması kısa süreli olacağı için, programların sosyal hayata da vakit ayıracak şekilde oluşturulması süreklilik için gereklidir.