



REHBERLİK BÜLTENİ

MEHMET AKİF ERSOY ORTAOKULU

E-Bülten Sayı: 10

VERİMLİ DERS SINAV KAYGISI LGS

CALISMA





Bir ülkenin gelişmesinde iyi yetişmiş, nitelikli insan gücüne sahip olması büyük önem taşır. Nitelikli bir insan gücü ise şüphesiz ki eğitim ile yetişir. Çağdaş bir eğitim sisteminin en önemli unsurlardan birisi rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleridir. Mehmet Akif Ersoy Ortaokulu olarak gelişim odaklı, sürekli öğrenen, öğrendikçe gelişen ve bilinçlenen sağlıklı bireylerin yetiştirilmesinde, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetlerine gereği gibi önem verildiği ölçüde başarımızın artarak devam edeceğine inanıyoruz. Sizlerle buluşturduğumuz rehberlik bülteni bu düşünce ile hazırlanmıştır. Bültenimizde hangi derse nasıl çalışılması gerektiği, sınavlardaki puanlarınızı yazacağınız çizelgeler, deneme sınavlarınızdaki başarı grafiğinizi takip edeceğimiz çizelgeler vb. birçok güzel çalışma bulacaksınız.

Sayın Veliler,
Sevgili Öğrenciler,

Eğitimin her aşamasının kendine özgü bir önemi vardır. Okulumuzdaki eğitim yaşamınızda bizim görevimiz sizi ortaöğretime donanımlı ve sağlıklı bireyler olarak hazırlamaktır. Bu amaca ulaşmak için yapmış olduğumuz birçok faaliyetin yanında geçmiş yıllarda olduğumuz gibi bu yılda Destekleme ve Yetiştirme Kurslarımızı sizin hizmetinize sunduk. Sizlerin de kursları ciddiyle takip edip başarınızı artırmanız size önemli kazanımlar sağlayacaktır.

İyi bir eğitim aileden başlar, bu sebeple öğrencilerimiz için hazırlamış olduğumuz bülteni dikkatli bir şekilde incelemeniz ve uygulanmasında sizin etkin olmanızı bekliyoruz. Göstereceğiniz gayretler çocuğunuzun eğitim yolunda daha sağlıklı ve bilinçli bir yol almasını sağlayacaktır. Özellikle öğrencinizin çalışma programlarını ve başarı grafiklerini takip etmenizi, okulumuzun rehberlik servisiyle iletişim halinde olmanızı rica ediyoruz. Hep birlikte yapacağımız bu çalışmalarla yakalayacağımız başarı hem sizin, hem öğrencimizin, hem de bizim sevincimiz olacaktır.

Hedefimiz, Mehmet Akif Ersoy Ortaokulunu sorumluluklarının bilincinde, saygılı, kurallara uyan, ailesi, arkadaşları, öğretmenleri ve çevresi ile etkili iletişim kurabilen, işbirliği yapan, paylaşımcı, araştırmacı, sürekli öğrenen, öğrendikçe gelişen ve bilinçlenen sağlıklı nesiller yetiştirmektir.

Değerli Okurlar,

Bu bültenin hazırlanmasında emeği geçen Müdür Yardımcımız 'a, bültenin içeriğini hazırlayan Rehberlik öğretmenlerimiz Muhammet İKİNCİ, Melek TOPALAK ve Elif AKDAĞ' a, tasarımında bize yardımcı olan Bilişim Teknolojileri Öğretmeni Mustafa KÜÇÜK' e, metin incelemelerini yapan Eser-Yazı-Yayın İnceleme Kurulu üyelerimize teşekkür eder, saygılar sunarım.

Güçlü YILMAZ
Mehmet Akif Ersoy Ortaokulu Müdürü



REHBERLİK BÜLTENİ

Bir amaca bağlanmayan ruh, yolunu kaybeder. Çünkü her yerde olmak, hiçbir yerde olmamaktır.

Montaigne

SINAVA HAZIRLANIRKEN

Her eğitim öğretim yılında olduğu gibi bu yılda Mehmet Akif Ersoy Ortaokulu Rehberlik ve Psikolojik Danışma servisi olarak hizmet etmenin mutluluğu ve coşkusu içinde çalışmalarımızı sürdürüyoruz.

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi okul - aile ve öğrenci işbirliğini önemseyen, öğrenciyi merkeze alan bir özellik gösterir. Öğrencinin gelişim sürecinde yaşadığı sorunların çözümüne yardımcı olur. Rehberlik ve Psikolojik Danışma hizmetlerinde gerçekleştirilen okul-aile işbirliğinin düzeyi hizmetlerin hem kalitesini, hem de varılan sonucun niteliğini belirler.

Liselere Giriş Sınavı (LGS) aileleri, öğrencileri ve de okulumuzu yakından ilgilendirmektedir. Verimli bir hazırlık süreci geçirilmesinde, öğrenci-aile ve öğretmenler arasında tam bir işbirliği gerekir. Bu süreçte öğrencinin sınav kaygısı arttırılmamalı, sınav bir "varlık-yokluk meselesi" haline getirilmemelidir. Bunun yanında öğrenciler "sınavın bir fırsat olduğu, sınavla öğrenci alan bir liseye yerleşmenin üniversite yolunda önemli bir aşama olduğu konusunda bilgilendirilmelidir. Bu açıdan yaklaşıldığında okul, aile, rehberlik psikolojik danışma servisi ve öğrenci ilişkisinin doğru yönetilmesi önem taşır. Rehberlik servisi olarak bu yolculukta öğrencilerimizin yanı başında olmaya devam edeceğiz.

Bu nedenle öğrencilerimizi destekleyerek, kendine güvenen, sınırlılıklarını bilen, yeterliliklerini doğru tespit eden, eksikliklerini gideren bireyler olarak sınava hazırlamak hepimizin sorumluluğundadır. Bu sorumluluğun bilincinde olarak sürdüreceğimiz iş birliğinin çocuklarımızın başarı ve mutluluğunda önemli katkısı olacaktır.

Bu yılın hepimize güzellik ve iyilikler getirmesi ümidiyle, öğrencilerimize başarılar diliyoruz.

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi

"Eğer yürüdüğünüz yolda hiçbir engel yoksa, o yol sizi hiçbir yere götürmez."

LGS SINAV TARİHİ

02 HAZİRAN 2024

Türkçe Dersinde Başarılı Olmak İçin

Türkçe soruları, okuduğunu anlama ve bilgiyi yorumlama sorularıdır. Bu nedenle öğrenci bol kitap okumalı ve gazete dergi makalelerini yorumlamalıdır. Okuyarak öğrenmeye ve okuma hızı artırılmaya çalışılmalıdır.

Bol soru çözmeli. Soru çözme işi zevkli bir uğraş haline getirilmelidir. Geçmiş yıllara ait sorular incelenmelidir.

Konular sistemli olarak tekrar edilmeli, ilgili sorular çözülmeli, çözümesinde güçlük çekilen sorular saptanmalı, yeni öğrenilen konularla ilgili testler bir gün sonra mutlaka çözülmelidir.

Derse ön hazırlık yaparak gelmeli, güçlük çekilen bölümler saptanmalı, derste anlaşılamayan yerler öğretmene sorulmalıdır.

Paragraf soruları çözlürken, doğru cevap göz önünde bulundurularak, yapılan yanlışın neden yapıldığı araştırılmalıdır.

Sorular ile ilgili "soru kökleri" iyi okunmalı, istenene dikkat edilmelidir.

Uzun paragraf sorularından ürküp sıkılmayınız. Çünkü bu sorular kolay sorulardır ve cevap paragrafın içine sıkıştırılmıştır.

Sözcük – anlam sorularında sözcük tek başına düşünülmemelidir. Sözcük cümlede anlam kazandığı için cümle okunmalıdır.

Cümle – anlam sorularında cümlenin anlam çerçevesi çok iyi belirlenip dışına çıkılmamalıdır.

Cümle çok iyi anlaşıldıktan sonra şıklara geçilmelidir. Önce soru kökü okunmalı, sonra soruyla ilgili bölüme geçilmelidir.

Paragraf sorularında "ana fikir" isteniyorsa cevap genellikle ya paragrafın başında ya da sonundadır.

Matematik Dersinde Başarılı Olmak İçin

Matematik dersi dikkatle ve özümsemekle dinlenilmeli, derse ilgi gösterilmelidir.

Derse devamsızlık yapılmamalı, yapıldıysa en kısa zamanda telafisi sağlanmalıdır.

Derse ilgi gösterildiği ve konular tekrar edildiği sürece zor olmayan bir ders olduğuna inanılmalı,

Matematik bilgileri öğrenilirken anlamlı kılınmalıdır. Bunu yapabilmek için de bilgiler nedenleriyle birlikte öğrenilmelidir.

Derse aktif bir katılım sağlanmalı, öğrenim sırasında birey kendi kısaltmalarıyla, kendi yöntemleriyle notlar tutmalıdır.

Sınıfta çözülen örnekler evde bir kez daha çözülmeli sonra konu ile ilgili diğer sorulara geçilmeli, birey çok soru çözümlerini kullanarak becerisi kazanmalıdır.

Sorularla ilgili soru kökleri iyi anlaşılmalı, veriler iyi incelenmeli, çözümler kâğıt üzerinde yapılmalıdır.

Yeni bilgiler öğrenilirken eski bilgiler kısaca tekrar edilmeli, konular bir bütün halinde öğrenilmeli, sınav yaklaştıkça genel tekrarlar yapılmalıdır.

Çözülemez veya çözümünde güçlük çekilen sorular öğretmene sorulmalı, geçmiş yıllara ait sorular incelenmelidir.

Matematik dersi ile ilgili düzeyiniz nedir? a) Konular anlayamıyorum ve işlem kabiliyetim zayıf

b) Konuları anlıyorum ama işlem kabiliyetim zayıf

İki şıktan birini seçiniz.....

Eğer (a) şıkkını seçtiyseniz ilk yapacağınız şey matematik kurallarını iyi öğrenmektir. Bunun için; "Çarpanlara ayırma, Özdeşlikler, Üslü - köklü sayılar, Rasyonel sayılar ve işlem" konularını ele almalı ve konu ağırlıklı çalışmalısınız.

Eğer (b) şıkkını seçtiyseniz, o zaman yapmanız gereken bol soru çözmektir. Çünkü bu durum pratiğe ihtiyacınız olduğunu göstermektedir.

Dersle ilgili olumlu düşüncelere sahip olunmalıdır.

Öğrenci dersi iyi dinlemeli ve devamsızlık yapmamalı, yapıldıysa en kısa zamanda telafisi sağlanmalıdır.

Ön hazırlık yapılmalı, konu sınıfta dikkatlice dinlenmeli, temel kavram ve tanımlarda açıklayıcı notlar yazılmalıdır.

Kavramlar iyi anlaşılmalıdır. Bir kavram veya bilgi tam öğrenilmeden kesinlikle bir başkasına geçilmemelidir.

Örnekler dinlenerek not edilmeli, özetler çıkarılmalı, notlar düzenli olarak tekrar edilmeli, çözülen örnekler tekrar çözülmelidir

Kullanılan formül, yasa ve denklemler ezberlenmeden öğrenilmelidir. (Formül ve yasaları sık sık kullanın)

Konularla ilgili bol soru çözülmeli, çözümler kâğıt üzerinde yapılmalı, çözülemeyen sorular öğretmene sorulmalıdır.

İnkılâp Tarihi ve Atatürkçülük Dersinde Başarılı Olmak İçin

Derse ön hazırlık yaparak gelmeli, günlük çekilen bölümler saptanmalı, derste anlaşılmayan yerler öğretmene sorulmalıdır

Öğrenci dersi iyi dinlemeli ve devamsızlık yapmamalı, yapıldıysa en kısa zamanda telafisi sağlanmalıdır.

Not tutulmalı, özet çıkarılmalı, konular bütünlük içinde ele alınmalı, gerekli araç- gereçlerden yararlanılmalı, sistemli tekrar yapılmalı

Geçmiş yıllara ait sorular incelenmeli, bol soru çözülmeli

Tarihsel olaylar neden ve sonuçlar iyi kavranmalıdır

Din Kültürü Ahlak Bilgisi Dersinde Başarılı Olmak İçin

Derse ön hazırlık yaparak gelmeli, günlük çekilen bölümler saptanmalı, derste anlaşılmayan yerler öğretmene sorulmalıdır

Öğrenci dersi iyi dinlemeli ve devamsızlık yapmamalı, yapıldıysa en kısa zamanda telafisi sağlanmalıdır.

Not tutulmalı, özet çıkarılmalı, konular bütünlük içinde ele alınmalı, sistemli tekrar yapılmalıdır

Geçmiş yıllara ait sorular incelenmeli, bol soru çözülmeli

İngilizce Dersinde Başarılı Olmak İçin

Öğrenci dersi iyi dinlemeli ve devamsızlık yapmamalı, yapıldıysa en kısa zamanda telafisi sağlanmalıdır.

İngilizce derslerinde dersi dinlemek çok önemlidir. Çünkü dil yapısı bazı konularda oldukça karmaşık bir yapıya sahiptir. Bazı zamanlar veya cümle yapıları Türkçede yoktur. Bu sebeple bu konular derslerde iyi dinleyip anlamak gereklidir.

Derse başlamadan önce mutlaka o ünite içerisindeki kelimeler sözlük kullanılarak öğrenilmeye çalışılmalıdır.

Öğrenilen kelimeler bir deftere not edilip bunlar sık aralıklarla tekrar edilmelidir. Bunun için kelime kartları yapılabilir.

Derslerde not alınmalı ve öğrenci derse katılmalıdır. Anlaşılmayan konu ve sorular mutlaka öğretmene sorulmalıdır.

İngilizce film ve TV izlenmeli, İngilizce müzik dinlenilmelidir. Böylece hem farklı aksanlar duyulur hem pratik yapılmış olur.

Geçmiş yıllara ait sorular incelenmeli, bol soru çözülmeli, çok kan kelimeler bilinmelidir.

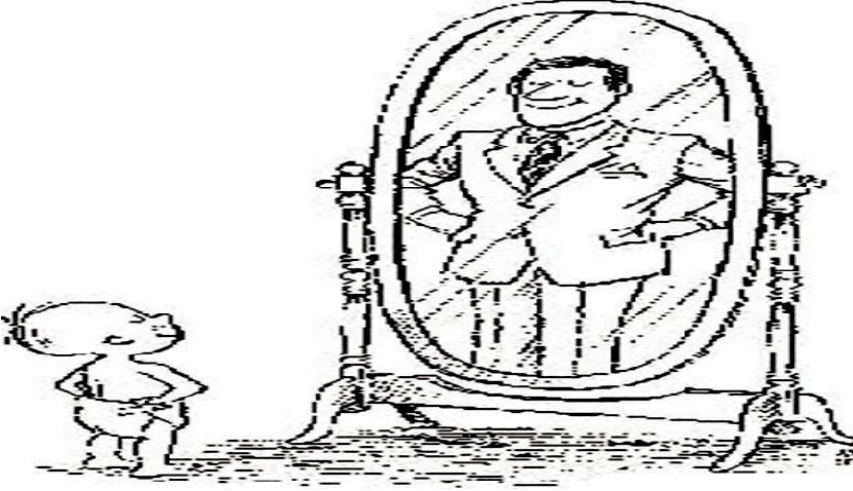


"Hedefi olmayan gemiye hiç bir rüzgâr yardım edemez."
Moliere

Bugün hayal et yarın gerçekleşmiş bir hayalin olsun

Bilginin efendisi
olmak istersen,
çalışmanın
kölesi olmalısın.
"

Balzac



VELİ-ÖĞRENCİ DERS ÇALIŞMA SÖZLEŞMESİ

Bu anlaşma ailesinin üyelerince/...../..... Tarihinde hazırlanmıştır.

Anlaşma hükümleri anlaşma tarihinde yürürlüğe girer ve/...../..... Tarihinde yürürlükten kalkar.

ANLAŞMA HÜKÜMLERİ: (Çocuk İçin)

- 1) Sınıfıbaşarı ortalaması ile bitireceğim.
- 2)Hafta içi günlerde her gün saat ders çalışacağım.
- 3)Hafta sonu günlerde ve tatillerde en az Saat çalışacağım.
- 4)Derslerimi her gün düzenli olarak tekrar edeceğim.
- 5)Okuldaki günümü, neler yaptığımı anneme ve babama anlatacağım.
- 6)Okulda bir sorun yaşadığımda mutlaka büyüklerime danışacağım.
- 7)Diğer hükümler;

ANLAŞMA HÜKÜMLERİ: (Anne baba için)

- 1)Oğlum/kızım sınıfıbaşarı ortalaması ile bitirmesini destekliyoruz.
- 2)Ona sorumluluklarını yerine getirdiği sürece “ ders çalış” demeyeceğiz.
- 3)Ona ders çalışması için gerekli ortam hazırlayacağız.
- 4)Onu ve anlattıklarını tüm dikkatimizle dinleyeceğiz.
- 5)Onun günlük planına saygı göstereceğiz.
- 6)Hedefine ulaşması halinde ile ödüllendireceğiz.
- 7)Sözleşmeye uymaması halinde hakkımı kısıtlayacağız.

Öğrenci

Anne

Baba



**ÇALIŞMADA, BAŞARIDA
KAHVALTININ ROLÜ BÜYÜKTÜR**

Başkalarından üstün olmamız
önemli değildir. Önemli olan;
dünkü halimizden üstün
olmamızdır."

Seneca



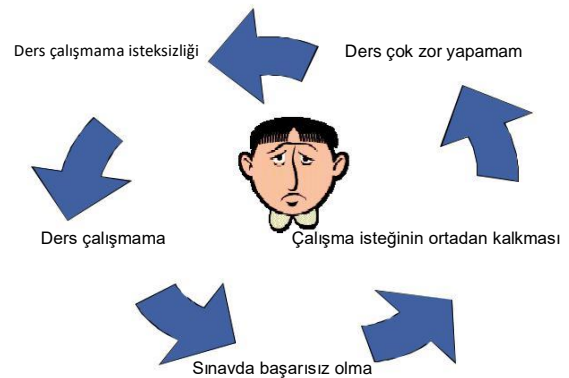
**KAHVALTI
YAPMADAN
DERSE GİRMEYİN**

VERİMLİ ÇALIŞMA

Zamanı, belirlenmiş amaçlar doğrultusunda, etkili ve programlı biçimde kullanmaktır.

VERİMLİ DERS ÇALIŞMAYI ENGELLEYEN DURUMLAR

Sürekli olarak olumsuz odaklanmak ya da kısıtlı zaman ayırdığınız etkinlikleri düşünmek,
Sınavlarda başarılı olabilecek miyim? Ya başaramazsam gibi düşüncelere kapılmak,
Çalışmayı sevmemek,
Zorlanan ve eksik olunan ders ya da konulara çalışmamak,
Müzik dinleyerek, televizyon izleyerek, telefonla ilgilenerek ya da yatarak ders çalışma,
Çalışırken hayallere dalmak,
Arkadaşlara "hayır" diyememek,
Planlanan çalışmalar tamamlamadan bırakmak ya da vazgeçmek,
Düzenli tekrarlar yapmamak,
Sürekli olarak kendimizi diğerleriyle kıyaslamak,
Kendine güvenmemek,
Plansız, programsız olarak rastgele çalışmak,
Bilgi eksikliklerini tamamlamaya çalışmamak,
Sınavlar hakkında ve sınav teknikleri hakkında yeterince bilgi edinmemek,
Motivasyon eksikliği ve isteksizlik,
Duygusal kökenli ya da çok önemli olmayan küçük sorunlar,
Düzensiz ve amaçsız ayrıntılara girmek,
Çalışma ortamında olumsuz uyarcıların varlığı.



HEDEFLERİNİZİ BELİRLEYİN

Hedefler, yapmamız gereken çalışmaların planlanmasında bize yol gösteren kılavuzumuzdur. Hedefe ulaşmaya çalışmak, bilinçli ve disiplinli bir çabayı beraberinde getirir.

Kendinize açık, net, belirleyici, gerçekçi bir hedef belirleyin.

Kısa ve uzun vadeli amaçlarınız olsun

HAYATIN AMAÇLARI	1 YILLIK AMAÇLAR	1 AYLIK AMAÇLAR
Uzun Vadeli	Orta vadeli amaçlar	Kısa vadeli
On yıl sonra neleri	Bir yıl sonra neleri	Bir ay sonra neleri
Elektrik mühendisi olmak isterdim	İyi bir liseye gitmek isterdim	Deneme sınavında başarılı olmak isterdim

PLANLI VE PROGRAMLI ÇALIŞIN

PLAN; sınav gününe kadar "hangi dersin", "nasıl", ne, zaman" "nerede" çalışacağınıza karar vermek demektir.

Program, bir haftanın bütün günlerinin saat saat nasıl değerlendirileceğinin kayıt altına alınmasıdır.

ÇALIŞMA PROGRAMI HAZIRLAYIN

Program hazırlarken, günlük faaliyetlerinizi, haftanın her günü için ayrı ayrı gözden geçirmelisiniz.

Okula gidiş dönüş saatleri, çalışma için ayrılacak süre, yemek arası, dinlenme, gezme, TV, ve diğer işler için ayrılacak zamanı önceden belirlemelisiniz.

DERS PROGRAMI YAPARKEN

Aynı türden derslerin arka arkaya gelmemesine dikkat edin.

Genellikle zor dersleri en iyi anlaşılabilir saatlerde çalışmak gerekir.

Zaman 40dk ders, 10dk. Tekrar ve 10dk dinlenme şeklinde programlanmalıdır. Her gün düzenli olarak o gün öğrenilen derslerin tekrar için zaman ayrılmalıdır.

Ders dağılımını dengeli yapın, belli derslere ağırlık vererek çalışılması gereken diğer dersleri ihmal etmeyin

Planınızda derslere vereceğiniz çalışma sürelerini derse ve o derste başarıya göre ayarlayın

Günlük tekrarlar n uykudan bir önceki zaman dilimine yerleştirilmesi gerekir

Çalışma aralarında mutlaka dinlenme araları verin

Televizyon bağımlılığı
Spor bağımlılığı
Kıramadığınız arkadaşlarınıza hayır
diyememek
Aileniz
Ders çalışmaya oturamamanız
Misafirleriniz

DİKKATLİ OL!
O SENİ DEĞİL,
SEN ONU YÖNET



BOŞA GEÇEN ZAMAN, SİZİN GELECEĞİNİZDİR



ANTRENÖR

- ✓ SINAVA HAZIRLANMAK BİR EKİP İŞİDİR
- ✓ SİZ FUTBOLCUSUNUZ
- ✓ ÖĞRETMENLERİNİZ ANTRENÖR
- ✓ AİLELERİNİZ DE TARAFTARLAR



3

MOTİVASYONU ARTIRMA

Çalışma sonunda kazanacaklarınızı düşünün.

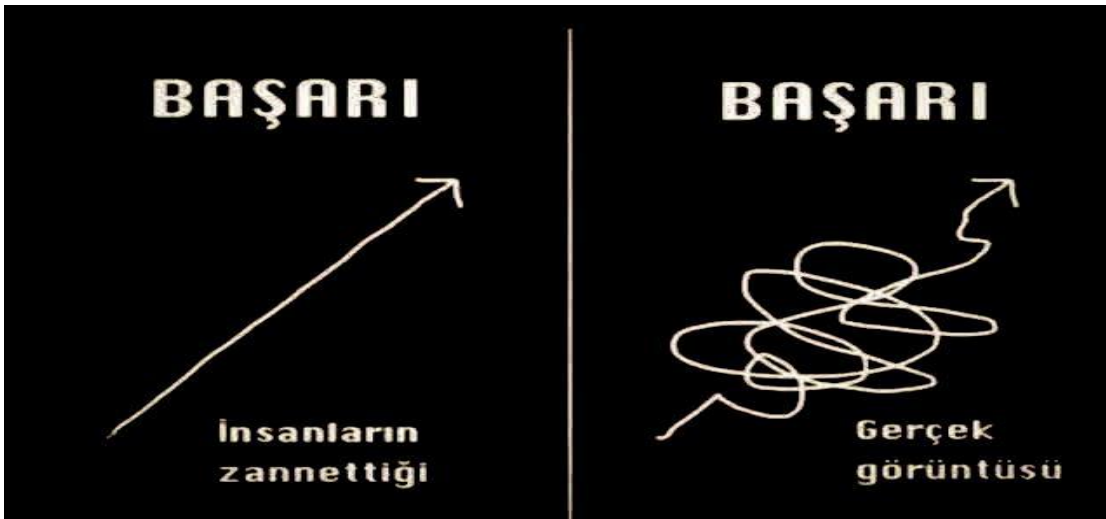
Gerçekçi hedefler belirleyin ve bu hedeflere sadece çalışarak ulaşabileceğinizi unutmayın.

Çalışmalarınızın gelecekte size kazandıracaklarını sık sık kendinize hatırlatın.

Eksik olduğunuzu düşündüğünüz ders ya da konulara daha fazla zaman ayırın.

Merakınızı uyandıran konulara dikkatinizi yöneltin ve araştırın.

Ders çalışırken ilgilerinizi göz önünde bulundurun. Ders çalışmaya sevdiğiniz dersten başlayın ya da iki sevilmeyen ders arasına sevdiğiniz bir dersi koyarak kendinizi ödüllendirin. Böylece çalışmayla ilgili motivasyonunuz artacaktır



Ders çalışmak için oturan bir insanın “dikkatini” dağıtan sebepler ya iç ya da dış sebeplerdir.

İç sebepler, hayal kurmak ve gelecekle ilgili endişelerdir.

Dış sebepler, ders çalışma ortamının belirli özellikleri olması gerekir. Özellikler ise şunlardır:



Gürültülü Ortamda Çalışma

Müzik dinlenen, radyo ve televizyonun açık bulunduğu veya çevreden çok gürültünün geldiği bir ortamda ders çalışmak çalışmadan alınacak verimi düşürür. Öğrenmenin en önemli koşulu dikkattir.

Ahmet Ders çalışıyor bizim sessiz olmamız lazım.



Çalışma odanız yeterince sıcak ve soğuk olmalı, iyi aydınlatılmalı, ışık gözlerinizi yormamalı. Çalışma ortamında aile bireyleri ile birlikte olma zorunluluğunuz varsa onlardan sessiz

© 1998 Randy K



YATARAK UZANARAK ÇALIŞMA

Yatarak veya uzanarak bir materyali okumaya başladıktan sonra gevsemeye başlarsınız ve dikkatiniz dağılır, uykunuz gelir. Bu nedenle çalışmalarınızı mutlaka çalışma masanızda veya sandalyenizde yapmalısınız.

Dağınık Ortamda Çalışma

Çalışma odanızın havadar, masanızın temiz ve düzenli olması çalışma veriminizi yükseltecektir. Çalışma masanızın üzerini çalışmaya başlamadan önce toparlar ve sadece çalışacağınız ders ile ilgili materyali bırakırsanız çalışma sırasında dikkatiniz dağılmaz. Yalnızca dersle ilgilenebilirsiniz.

5 ÇALIŞMA TEKNİKLERİNİ UYGULAYIN

DERSE ÖN HAZIRLIKLA GELİN,
DERSTE SÖZ HAKKI ALIN DERSE KATILIN
ÖDEVLERİNİZİ ZAMANINDA VE TAM OLARAK YAPIN
AKTİF DİNLEYİN, DERS DERSTE ÖĞRENİLİR
ANLAŞILMAYAN NOKTALARI SORUN,
DÜZENLİ NOTLAR TUTUN
BOL BOL KONULARI TEKRAR EDİN
İŞLENEN KONULARLA İLGİLİ SORULAR ÇÖZÜN
YANLIŞ ÇÖZDÜĞÜNÜZ SORUYU TEKRAR ÇÖZÜNÜZ.
MÜMKÜN OLDUĞUNCA DERSLERE DEVAMSIZLIK YAPMAYIN

UNUTMAYA KARŞI EN İYİ İLAÇ: TEKRAR...TEKRAR...YİNE TEKRAR

Düzenli tekrar yapmayan öğrenci, daha önce öğrendiği bilgileri çok az hatırlayacağı için, bilgiler arasındaki bağlantıyı kurmakta zorlanır ve verimi düşer. Bu da zaman ve emek kaybıdır. Kısır döngüye ve umutsuzluğa yol açar. Öğrenci mutlaka düzenli tekrarlar yapmalıdır.

1. DÖNEM NOTLARIM

DERS	YAZILI NOTLARIM			PERFORMANS NOTLARIM			PROJE NOTUM
	1	2	3	1	2	3	
TÜRKÇE							
FEN VE TEKN							
MATEMATİK							
İNGİLİZCE							
İNKILAP TARİHİ							
DİN KÜLTÜRÜ							

2. DÖNEM NOTLARIM

DERS	YAZILI NOTLARIM			PERFORMANS NOTLARIM			PROJE
	1	2	3	1	2	3	
TÜRKÇE							
FEN BİLİMLERİ							
MATEMATİK							
İNGİLİZCE							
İNKILAP TARİHİ							
DİN KÜLTÜRÜ							

Herhangi bir insan, zamanın nasıl sarf edeceğini düşünür, akıllı bir insan nasıl tasarruf edeceğini düşünür." **Schopenhauer**

HAFTALIK DERS ÇALIŞMA PROGRAMI ÖRNEĞİ

SAAT	PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ	PAZAR
17.00-17.30	Dinlenme	Dinlenme	Dinlenme	Dinlenme	Dinlenme	Dinlenme	
17.30-18.00	Günün tekrarı	Günün tekrarı	Günün tekrarı	Günün tekrarı	Günün tekrarı	Haftalık Tekrar	
18.00-18.45	Yemek dinlenme	Yemek dinlenme	Yemek dinlenme	Yemek dinlenme	Yemek dinlenme	Yemek Dinlenme	
18.45-19.30	Konu çalışma test çözme ... dersi	Konu çalışma test çözme ... dersi	Konu çalışma test çözme ... dersi	Konu çalışma test çözme ... dersi	Konu çalışma Test çözme ... dersi	Haftalık Tekrar	
19.30-20.00	Dinlenme	Dinlenme	Dinlenme	Dinlenme	Dinlenme	Dinlenme	
20.00-20.45	Konu çalışma test çözme ... dersi	Konu çalışma test çözme ... dersi	Konu çalışma test çözme ... dersi	Konu çalışma test çözme ... dersi	Konu çalışma Test çözme ... dersi	Konu çalışma Test çözme ... dersi	
20.45-21.15	Dinlenme	Dinlenme	Dinlenme	Dinlenme	Dinlenme	Dinlenme	
21.15-22.00	Konu çalışma test çözme ... dersi	Konu çalışma test çözme ... dersi	Konu çalışma test çözme ... dersi	Konu çalışma test çözme ... dersi	Konu çalışma Test çözme ... dersi	Konu çalışma Test çözme ... dersi	
22.00-22.30	inlenme	Dinlenme	Dinlenme	Dinlenme	Dinlenme	Dinlenme	
22.30-23.00	Kitap okuma	Kitap okuma	Kitap okuma	Kitap okuma	Kitap okuma	Kitap okuma	Kitap okuma

Not: Bu çalışma programı örnek olup kendinize göre güncelleyebilirsiniz.

Eğer ilk defa bir program hazırlıyorsan öncelikle şunu bilmelisin ki programın kalıplaşmış bir şekli, formatı yoktur. Başarıya direkt götürecek sihirli bir ders program da yoktur. Programın asıl başarısı sizin gösterdiğiniz sabır ve azimde saklıdır.

Önce kendinizi tanıyın. Hangi saatte enerjisiniz, hangi saatte ders çalışma sizin için verimli oluyor, kaçta uykunuz geliyor, yemek saatleriniz nedir? Hangi dersi kolay ya da zor anlıyorsunuz, arkadaşlarınıza ne kadar zaman tanımalısınız, 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 programında o gün içinde okulda gördüğünüz derslere tekrar saatleri ayırın. Bir sonraki günün derslerini de gözden geçirecek şekilde planlayın. Ders programında çalışacağınız dersin kaçta başlayacağını ve kaçta biteceğini yazın. Ancak bunu uygularken esnek olmaya özen gösterin. Ders çalışma şekli genelde şu şekildedir. 40 dk ders çalış + 10 dk çalışılan yerin tekrarı +10 dk dinlenme şeklindedir. Ama bu durum konunun zorluğuna ve kolaylığına göre de değişmektedir. Önemli olan dinlenerek çalışmaktır. Durmadan çalışmak zihni yoracaktır. Benzer dersleri üst üste koymayın. Bilgiler karışmasın. Şimdi plan yapma sırası sizde... Her gün mutlaka en az 20 sayfa kitap okumayı sakın unutma!

HAFTALIK ÖĞRENCİ TAKİP VE ÖDEV KONTROL LİSTESİ

TARİH:/...../202..... ile/...../202.... Arası

DERSLER	HAFTALIK SORU HEDEFİN	PAZARTESİ		SALI		ÇARŞAMBA		PERŞEMBE		CUMA		CUMARTESİ		PAZAR		ÇÖZÜLEN SORU SAYISI
		SORU	KONU	SORU	KONU	SORU	KONU	SORU	KONU	SORU	KONU	SORU	KONU	SORU	KONU	
TÜRKÇE																
FEN																
MATE-MATİK																
İNGİLİZCE																
İNKILAP TARİHİ																
DİN KÜLTÜRÜ																

“Hiç bir şey zor değildir, yalnız onu ufak parçalara bölmesini bilelim.”

Henry Ford

"Bir amacın başarı limitini, kendi inancımız belirler."

Conficius

Sınav Kaygısı ve Baş Etme

Kaygı; kişinin bir uyarana karşı karşıya kaldığında bedensel ve ruhsal varlığını tehlikede hissetmesi halinde yaşadığı yoğun tedirginlik durumudur. Belirli sınırlar içinde kalmak koşuluyla evrensel ve normal bir duygu olarak kabul edilir. Günlük yaşamda korku, endişe ve huzursuzluk gibi kavramlarla aynı anlamda kullanılmaktadır.

Sınav Kaygısı; sınav öncesinde öğrenilen bilgilerin sınav sırasında açığa çıkarılmasına engel olan ve öğrencinin sınav anında potansiyelini tam olarak kullanmasını engelleyip başarıyı düşüren yoğun kaygı durumudur.

Bir sınava girecek olmak dünyadaki bütün insanlar kaygılandırır. Bu olağan bir durumdur ve gereklidir. Çünkü her konuda yaşanan kaygı insan tedbir almaya yöneltir ve kaygı orta düzeyde olduğunda güç ve motivasyon kaynağıdır.

Normal düzeyde bir sınav kaygısı **DOĞALDIR**, hatta **FAYDALIDIR**.

Aşırı (şiddetli) kaygı öğrenmeyi ve hatırlamayı **ZORLAŞTIRIR**.

Hiç kaygısızlık veya çok düşük düzeydeki kaygı **MOTİVASYONU DÜŞÜRÜR**

Sınav Kaygısı ve Öğrenme İlişkisi

Sınav kaygısını yoğun olarak hisseden genç ruhsal olarak da endişeli sıkıntılıdır. Vücudun gergin olması damarlarda daralmaya sebep olduğu için hücrelere giden kan miktarında azalmaya yol açar. Bu durum, öğrenmeyi iki açıdan olumsuz olarak etkiler. Birincisi, gerginlik ve kaygı sırasında beden kimyasında mevcut olan fazla miktarda adrenalin, öğrenme işlemi için gerekli protein zincirlerinin kurulmasını engeller. Düzenli egzersizler, adrenalinin kullanılarak tüketilmesini sağladığı için kaygıyı azaltır ve dolayısıyla öğrenmeye elverişli bir zemin doğmasına sebep olur. İkincisi, hücrelerin kapasitelerini yeterince kullanamamalarıdır. Endişelerle dolu bir zihin, dikkatin dağılmasına ve çalışma süresinden yeterince yararlanamamaya sebep olur. Buna karşılık, huzurlu, sakin ve dinlenmiş bir zihin, öğrenme için gerekli motivasyonun da eklenmesi ile en üst düzeyde verimliliğin gerçekleşmesini sağlar.

Yani sınav Kaygısı yüksek olduğunda

Öğrenilen bilgiler transfer edilemez,

Okuduğunu anlama ve düşünceleri organize etmede zorluk yaşanır,

Dikkatte bir azalma olur, dikkat sınavın içeriğine değil sınavın kendisine ve bağlı olarak yaşananlara odaklanır,

Zihinsel beceriler zayıflar, bilgilerin hatırlanmasını engeller,

Enerji tükenir ve israf edilmiş olur,

Fiziksel rahatsızlıkların ortaya çıkmasına neden olur

Sınav Kaygısının Nedenleri

1) Yaşam Tarzı

Yetersiz dinlenme, kötü beslenme, çok fazla uyaran, yetersiz fiziksel egzersiz, uygun zaman programlamasının yapılmaması vb.

2) Bilgi İhtiyaçları

Doğru sınav stratejileri, akademik bilgiler, örneğin ders gereklilikleri, öğretmenlerin beklentileri, sınav tarihi, sınav yeri, Kaygı azaltma tekniklerinin ne zaman ve nasıl kullanılacağı (çalışırken, sınav öncesinde, sınav sırasında...) vb.

3) Ders Çalışma Tarzı

Yetersiz çalışma (Tutarsız, ilgisiz konular çalışma, eğlencenin ortasında çalışma, dikkat dağıtan ortamda çalışmak, sınavdan önceki gece çalışmak)

Etkisiz çalışma (anlamadan okumak, konuyu hatırlayamamak, tekrar gözden geçirme için not tutmamak, tekrar etmemek)

4) Psikolojik Faktörler

Sınav üzerinde kontrolü olmadığını düşünmek, olumsuz düşünce ve özeleştiriler, mükemmeliyetçi yaklaşım, sınavda kişiliklerinin, yaşamdaki duruşlarının, kimliğinin değerlendirildiğini düşünme, sınav ve sonuçlar hakkında gerçekçi olmayan düşünceler ("Eğer geçemezsem babam beni mahveder!"), başarısızlığın sevgi ve değer kaybına yol açacağını düşünmek, reddedilme korkusu (Ailem benim için fedakârlık yapıyor. Kazanamazsam karşılığını verememiş olacağım"), gerçekçi olmayan talepler, ("Bu sınavdan 100 almalıyım yoksa ben başarısız sayılırım"), yaşanmış başarısızlıklar

5) Çevre Faktörleri

Beklenti düzeyi yüksek anne –baba, öğretmen, öğrencinin akademik başarısının üzerinde bir başarı beklenmesi ya da başkalarının başarısıyla kıyaslanması, kaygı düzeyi yüksek anne –baba,

Olumsuz Düşünceler

Sınava hazır değilim.

Bu bilgiler çok gereksiz ve saçma. Nerede ve ne zaman kullanacağım ki?

Sınavlar niye yapılıyor, ne gerek var?

Bu bilgiler gelecekte benim işime yaramaz.

Sınava hazırlanmak için gerekli zamanım yok ki!

Bu konular anlayamıyorum, aptal olmalıyım.

Ben zaten bu konuları anlamıyorum.

İçimde büyük bir sıkıntı var. Sanırım sınavı kazanamayacağım

Çok fazla konu var, hangi birine hazırlanabilirim ki?

Bu sınavı mutlaka kazanmalıyım

Annemle babamın arası açılmış. Büyük ihtimalle sebep, sınav sonucumun düşük olması "

Ya bu sınavı kazanırım ya da hayatım biter

Deneme sınavında başarısız oldum. Asıl sınavda da yapamayacağım.

Bu hafta sınav var ve ben çalışmıyorum. Bütün aksilikler beni buluyor



Sınav kaygısı farklı öğrencileri farklı yönlerde etkiler:

* Fiziksel Belirtiler

Gergin kaslar, kaslarda uyuşma, baş ağrısı, baş dönmesi, uykusuzluk, kabus görme, mide rahatsızlıkları, iştah değişikliği (Yemek yiyememe, Sürekli abur-cubur yeme, Çok fazla yemek yeme), sık nefes alma, düzensiz solunum, artan terlemeler, vücutta ateş basma hissi, terli avuçlar, hızlanmış kalp atışları, ağız kuruması, ishal, normalden daha sık idrara çıkma

* Davranışsal Değişimler

Gergin hareketler, eyleme odaklanamama, koordinasyonu bozuk hareketler, kıpırdanmak, yerinde duramamak, tırnak yemek, normalden daha hızlı hareket etmek/yürümek, kaçış davranışları (örn: ders çalışmayı erteleme, sınava girmeme, ders çalışmayı bırakma, sınav yarıda bırakma)

* Duygusal Değişimler

Ruh halindeki sıra dışı değişiklikler, korku, öfke, cesaret kaybı, depresyon, panik, umutsuzluk

* Bilişsel Etkiler

İlginin dağılması, gerçekdışı düşünceler, konsantrasyon güçlüğü, olumsuz, kendini kötüleyici düşünceler, konuyu dağıtacak düşler kurma

* Sosyal Etkiler

Sosyal geri çekilme, aileden ve arkadaşlardan uzaklaşma, başkalarından duyulan rahatsızlığın sıra dışı bir biçimde artması

Kaygı bulaşıcı bir duygudur. Anne babanın çocuğun geleceği konusundaki endişeleri çocuğa da yansır. Bu nedenle öncelikle aileler kaygılarını azaltmaya çalışmalıdırlar.

Ayrıca ailenin sınava hazırlık döneminde aşırı özveride bulunması ve bunu sıkça dile getirmesi çocuğu daha çok yük altında bırakmakta ve yaşadığı gerilimi artırmaktadır.

Anne babalar çocuklarının en yakınında olan temel modelleridir. Çocuk duyduğunu değil, gördüğünü öğrenir ve uygular. Sınav döneminde sakin ve huzurlu bir aile ortamına sahip çocuklar; verimli, sakin ve başarıyla sonuçlanan bir sınav dönemi geçireceklerdir.

EBEVEYNLERİN YAŞADIĞI KAYGI

- Ya başaramazsa...
- Az kaldı.... Daha eksikleri var..İyice de sıkıldı artık....
- Ondan daha iyi çalışanlar da vardır....
- Zaten tüm aksilikler bu çocuğun başına gelir.....
- Sınav günü bir aksilik olursa.....
- Ya istediği yer olmazsa...
- Bu kadar emek boşa mı gidecek...





SINAV KAYGISI GELECEĞİNİZİ KARARTMASIN

Kaygınız sizi kontrol etmesin
Siz kaygınızı kontrol edin.....

SINAV KAYGISI İLE BAŞETME

1.adım: Sınav Kaygısının Nedenlerini Belirlemek

Sınav kaygısının en basit başlıca sebebi, sınava yeterince hazırlanmamış olmaktır. Sınava gerektiği şekilde hazırlanmadığını bilmek, yüksek derecede stres ve kaygı hissedilmesine neden olabilir. Dolayısıyla bu durumdaki çözüm gayet açıktır. Sınava çalışmak ve hissedilen kaygıyı azaltacak çalışma stratejilerini kullanmaktır. Bu tür sınav kaygısı oldukça yaygındır ve genelde çok çabuk bir şekilde üstesinden gelinebilir. Ancak bunun dışında çok daha zor olan sınav kaygısı türleri bulunmaktadır. Bunlar daha çok kişinin duygularıyla, deneyimleriyle ve inançlarıyla ilişkilidir. En sık karşılaşılanlar üç kategoriye ayrılmaktadır: “başarısızlık korkusu, çaresizlik hissi ve kendilik değerine karşı tehdittir”.

Başarısızlık korkusu, çok çeşitli kaynaklara bağlı olarak kaygıya neden olabilir. Örneğin, öğrenci ailesinin ve arkadaşlarının kendisi ile ilgili beklentilerini karşılayamayacağını düşünüp endişelenebilir ya da kötü bir not aldığı anda, utanılacak duruma düşeceğini düşünüyor olabilir. Tek bir sınavı gözünde gerektiğinden fazla büyütüp, bu sınavın sonucunu doğrudan kariyerine veya yaşamdaki başarısına bağlıyor olabilir.

Çaresizlik hissi, daha çok öğrenciler kendi davranışları ile sınav sonuçları arasındaki bağlantıyı kuramadıklarında ortaya çıkmaktadır. Aldıkları kötü notu, sınava yetersiz hazırlanmalarına bağlamaktansa, başarısızlıklarını daha çok sınavın zorluğuna, öğretmenin yetersiz oluşuna veya kendi kontrolleri dışındaki diğer çevresel faktörlere bağlamaktadırlar. Başarısızlığın sebebini kendileri dışında aradıkları için bu öğrenciler kendilerini kurban edilmiş, çaresiz, kontrol dışında ve kaygılı hissedebilirler. Sonuç olarak, kendilerinden kaynaklanan başarısızlığın sebeplerini düşünerek değerli olan vakitlerini harcamaktadırlar ve “ne yaparsam yapay m işe yaramayacak” şeklinde düşündükleri için çalışmayacaklardır.

Kendilik değerine karşı tehdit ve yüksek seviyede sınav kaygısı, notlara gerektiğinden fazla önem vermekten kaynaklanabilir. Bazı öğrenciler kendilik değerlerini, sınavlardan alınan 1-2-3-4-5 notlarıyla ölçerler. Özgüvenleri doğrudan aldıkları notlarla orantılıdır ve yetenekleri hakkında olumsuz şekilde düşünürler. Bu negatif duygular, kendilerine duydukları güveni azaltır ve çaresizlik duygularının ortaya çıkmasına neden olur. Bu düşük özgüven, çaresizlik ve başarısızlık duyguları genellikle “negatif kendi kendine konuşma” olarak kendini göstermektedir. “Negatif kendi kendine konuşma” öğrencilerin kendileri ve çevreleri hakkındaki olumsuz inançlarını pekiştirerek, farkında olmadan sınav kaygılarını yükseltmeleridir. “Bu sınıftan nefret ediyorum”, “Ben bunu yapamam”, “Bu sınavı geçemeyeceğim”, “Sınavlarda hiçbir zaman başarılı olmadım”, “Bu hoca çok kötü ve sınavlar çok kazık”, olumsuz düşüncelere verilebilecek örneklerdir. Bu düşünceler kaygıyı artırır ve başarıya engel olur.

2.adım: Sınav Kaygısıyla Çıkma

Sınav kaygısıyla ilgili çeşitli duygusal ve fiziksel belirtiler, öğrencinin sınava odaklanması yerine dikkatini ve enerjisini kendine, kişisel duygularına ve çevresine vermesine neden olur.

Zihinsel Hazırlık:

Kaygı yaşayacağınız duruma girmeden önce kendinizi buna hazırlayın. Geçmişte benzer bir olay çözümlendiyseniz bunu hatırlamaya çalışın. Sonrasında kendinize cesaret verin. Problemi tanıyın ve elinizdeki seçenekleri gözden geçirin. "Bu konuda beni rahatsız eden nedir? Ben bu probleme nasıl bir katkıda bulundum? Başkaları nasıl bir katkıda bulunabilirler? Problem daha fazla büyümeden yapabileceğim bir şey var mı? Olabilecek en kötü şey nedir? Buna dayanabilir miyim?"

Fiziksel Hazırlık

Sınavdan önce, etkili çalışma alışkanlıkları ve teknikleri geliştirin. Yeterli şekilde beslenmek ve dinlenmek, bütün çalışma programlarının önemli bir parçasıdır. İnsanlar yorgun olduklarında, kaygı düzeyleri daha da yükselir.

Sınav sırasında; rahat, iyi aydınlatılmış bir yerde oturun. İhtiyacınız olabilecek her şeyi yanınıza alın. Sizi rahatsız edebilecek yerlerden, kapı kenarlarından uzakta oturun.

BEDENSEL UYGULAMALAR

Gevşeme Teknikleri

Gevşeme teknikleri, kaygınızı azaltmanın bir üçüncü yoludur. Zihinsel ve fiziksel hazırlıkla birlikte kullanıldığında, sınav öncesi ve sınav sırasında kullanılan gevşeme teknikleri sınavdaki performansınızı iyileştirecektir.

GEVŞEME EGZERSİZLERİ:

Gevşeme bedeninizdeki gerilimden sistematik bir şekilde, kurtulmaktır. Derinlemesine gevşediğinizde, motivasyonunuzu ve dikkatinizi yoğunlaştırmayı yitirmeyeceksiniz. Tam tersine bedeninizin neresinde en çok gerilim taşıdığının farkına varıp, bu kasları nasıl gevşetebileceğinizi öğreneceksiniz. Hatta derinlemesine gevşeme için yapılan düzenli alıştırmalar enerjinizi ve üretkenliğinizi artıracaktır.

UYGULAMA:

Şimdi yerinize iyice ve rahatça yerleşin ve herhangi bir tedirginlik hali varsa bir kenara bırakın. Kendinizi gevşetebilme yeteneğini kazandıkça tedirginliğiniz azalıp, yerini gevşemeye bırakacaktır.

Gözlerinizi kapatın ve dikkatinizi önce kollarınıza ve özellikle ellerinize çevirin. Şimdi ellerinizi yumruk yapın ve bunu yaparken el ve kollarınızdaki gerilime iyice dikkat edin.

Şimdi her iki elinizi de bileklerden, parmak uçları tavanı gösterecek şekilde bükün.

Ellerinizin üst kaslarını ve kolunuzun üst tarafını kasarak iyice gerin. Gerilimi hissedin.

Ve şimdi gevşeyin kollarınızı eski pozisyonuna getirin. Gerginlik ve gevşeme arasındaki fark hissedin.

Aynı alıştırmalar şu bölgelerde de tekrarlayın.

Kafa:

1. Alnınızı kırıştırın.
2. Gözlerinizi sıkıca kapayın.
3. Ağzınızı iyice açın, dilinizi damağınıza doğru itin, çenenizi kuvvetlice sıkın.

Boyun:

1. Kafanızı geriye itin.
2. Kafanızı göğsünüze degecekmiş gibi öne eğin.
3. Kafanızı sağ omuzunuza doğru döndürün.
4. Kafanızı sol omuzunuza doğru döndürün.

Omuzlar:

1. Omuzlarınızı kulaklarınıza çekecekmiş gibi yukarı çekin.
2. Sağ omuzunuzu kulağınıza degecekmiş gibi yukarı çekin.
3. Sol omuzunuzu kulağınıza degecekmiş gibi yukarı çekin.



Bu alıştırmalar da bazı kasları belli bir süre gergin hale getirme, gergin tutma ve yavaş yavaş gevşeterek, gerginlik ve gevşeklik arasındaki fark hissetmek amaçlıdır. Kaslarınız gergin halden gevşetirken aynı zaman-

**ÇOCUKLAR**

Sizin diye bildiğiniz evlatlar gerçekte sizin değildirler,
Onlar kendilerini özleyen Hayat'ın oğulları ve kızlarıdır,
Sizler aracılığıyla dünyaya gelmişlerdir ama sizden değildirler,
Sizlerin yanındadırlar ama sizlerin malı değildirler,
Onlara sevginizi verebilirsiniz ama düşüncelerinizi asla,
Çünkü onların kendi düşünceleri vardır,
Onların bedenlerini barındırabilirsiniz ama Ruhlarını asla,
Çünkü onların Ruhları geleceğin sarayında oturur,
Ve sizler düşlerinizde bile orayı ziyaret edemezsiniz,
Kendinizi onlara benzetmeye çalışabilirsiniz,
Ama onlara kendinize benzetmeye çalışmayın hiç,
Çünkü Hayat ne geriye gider ne de geçmişle ilgilenir,
Sizler, evlatların birer canlı ok gibi fırlatıldıkları yaylarsınız,
Yayı gerenin elinde seve seve bükülün,
Çünkü oku atan o güç, uzaklaşan okları sevdiği kadar,
Elindeki sağlam yayı da sever...

ÇOCUĞUN BAŞARISI İÇİN TAVSİYELER

Sayın Veli;

Çocuğunuzun derslerdeki başarısı için aşağıdaki hususlara önem veriniz.

*Çocuğunuzun sağlık durumu ile yakından ilgileniniz. Hastalıklardan bir kısmı, çocuğın hayat enerjisini önemli ölçüde azaltarak onu dermansız bırakır. Bir kısmı ise; doğurdukları devamlı acı ve ağrılar yüzünden çocuğın ilgi ve dikkatini ders konuları üzerinde toplamasına engel olur. Sağlık durumu çocuğın okul başarısına etki ettiği gibi bazı rahatsızlıkların bilinmemesi veya tedavi ettirilmemesi birtakım uyumsuz davranışların da sebebi olacaktır.

*Çocuğunuzun kahvaltı ettirmeden veya yemek yedirmeden kesinlikle okula göndermeyiniz. İlköğretimdeki çocuk hızlı bir büyüme ve gelişme dönemindedir. Bu konuda titiz olunuz. Yemeklerini zamanında yediriniz.

*Çocuğunuzun derslerinin ve davranışlarının daha iyiye yönelmesi için, öğretmenlerle sıkı bir işbirliği kurunuz. Veli toplantılarına mutlaka katılınız.

*Çocuğunuzun yaşamındaki etkili çevre aile çevresidir. Çocuk yaşamında en çok etkili örnekleri ailesinden alır. Anne- baba olarak tüm davranışlarınızla çocuklarınıza örnek olunuz.

*Çocuğunuzun iyi tanıyınız. Çocuklardan yapamayacağı şeyleri istemeyiniz. Onları yeteneklerinin ötesinde başar göstermeye zorlamayınız.

*Çocuklarınızın belli davranışlar için anne-baba olarak değişik davranış göstermeyiniz, aynı şekilde davranınız.

*Çocuklarınıza iyi notların yanında zayıf not almasının da normal olduğunu ve çalışmakla durumunu düzeltebileceğini telkin ediniz.

*Çocuklarınızı korkutmayınız. Fazla baskılardan, bedeni cezalardan, olmayacak sınırlamalar koymaktan kaçınınız.

*Çocuğunuzun okuluna ve eve zamanında gelişini sağlayınız, varsa geç kalma alışkanlığını önleyiniz.

*Çocuğunuzun okul yaşantısı ile ilgileniniz. Anlattıklarını dinleyiniz. Çocuğunuzun çeşitli sorunları için sınıf öğretmenine başvurunuz.

*Ders çalışırken, çocuğunuzun ev işi, çarşı, pazar işi için kaldırmayınız.

*Çocuğunuzun mümkün olduğu kadar sosyal yaşantılar içinde, sosyal olmasını sağlayınız. Okul ve çevresindeki sosyal faaliyetlere katılmasına izin veriniz.

*Çocuğunuzun sık sık eleştirmeyiniz. Hele bunu başkalarının yanında asla yapmayınız. Onun aşağılık duygusuna kapılmasını önleyiniz.

*Beğendiğiniz takdir ettiğiniz taraf arını söyleyiniz. Onun kendine güven duymasını sağlayınız.

*Çocuklarınız arasında ayırım yapmayınız. Çocukları kıskandırmayınız.

*Çocuklarınızı başka çocuklarla veya kardeşleri ile mukayese etmeyiniz. Her insanın sahip olduğu nitelikler farklıdır. Onları olduğu gibi kabul ediniz.

*Tv izlemede çocuğunuzun iyi alışkanlıklar kazandırınız. Sürekli TV izlemek çocuğunuzun başarısını olumsuz yönde etkiler. Ancak bunu zor kullanarak değil ikna ederek gerçekleştiriniz.

*Evde çocuğunuza rahat bir çalışma ortamı hazırlayınız.

*Çocuklar önünde yapılan tartışmalar, kavgalar onlar mutsuz, güvensiz ve endişeli olmalarına neden olur. Sorunlarınızı yanında konuşmayınız, münakaşa etmeyiniz.

*Çocuğunuzun evde ders çalışmasını kontrol ediniz. Ancak sürekli şekilde "dersine çalış" ikazı olumsuz etki yapmaktadır. Ona güvendiğinizi belli ederek uyarınız.

*Çocuğunuzun okula devam durumunu yakından izleyiniz.

*Çocuğunuzun yanında ona uygulanan eğitimin tartışmasını yapmayınız. Okul ve öğretmenler ile ilgili görüşlerinizi çocuğın yanında açığa vurmuyunuz.

*Çocuğunuzun çalışma programı yapmasına, uygulamasına yardımcı olunuz. Planlı çalışma üzerinde durunuz.

*Çocuklarınıza karşı sabırlı, soğukkanlı ve anlayışlı olunuz. Doğal olarak onlar hata yapacaklardır. Kusurlar ve kötü hareketleri olacaktır. Çocuklar düşündüğünüz, istediğiniz gibi tavır ve davranışlar göstermiş olsalardı ailede ve okulda eğitim denilen şeye gerek olmazdı.

İLETİŞİM: Mehmet Akif Ersoy
Ortaokulu Tel:(0 462) 230 23 40
Yeşiltepe Mahallesi
Ortahisar/TRABZON

KİTAP OKUMA ALIŞKANLIĞI

Okuma alışkanlığı, kişilerin okumayı öğrendikten sonra bu eylemi zevkle yapmalarını sağlamak için kazanmaları gereken önemli bir beceridir. Okuma alışkanlığı temelde örgün eğitim sisteminde kazanılan bir beceridir. Bir eğitim sisteminin üyeleri olan öğrenciler okul çağında iken bu beceriyi edinmemişler ise, yetişkinlik döneminde edinmeleri çok güç olur.

Okumanın alışkanlık hâline gelmesinde rol oynayan birçok etken bulunmaktadır. Bunlar arasında en başta çocuğun ailesi, içinde yaşadığı toplum, okulu ve öğretmeni bulunmaktadır.

KİTAP NE SAĞLAR

Kitaplar dilin kullanımını geliştirir ve yaşama tarzlarını öğretir.

Çocuklar kitapla insanları tanıyıp değerlendirebilir. Roman ve hikâyelerin akışı içinde insanların davranışlarını tanır. Buradan hareketle, hangi davranışa sahip insanlarla dost olunacağını ve hangi davranışlardan da uzak durulacağını sezer hale gelir.

Hayatla alâkalı problemleri ve onların çözümlerini kitaptan okuyan çocuk, kendi hayatında benzer bir problemle karşılaştığında ben bunun çözümünü biliyorum, der.

Kitap insana hayal kurmayı; insanları, tabiatı, canlıları sevmeyi öğretir. İcatlara ve teknolojiye merak uyandırır. İnsanın kâinattaki yerini ve görevini bildirir. Doğayı öğretir.

Çocukların kelime hazinesi genişler. Kitap okuyan çocukların eğitim süreci kolaylaşır.

Yalan söylemenin kötülüğünü, hırsızlığın, kavga ve savaşın çirkinliğini, insanları sevmeyi, karşılıksız iyilik yapmayı, fikir üretmeyi, düşündüğünü ifade edebilmeyi, "cesaret, azim, mütevazılık, kendine hedef koyma, başarılı olmak için çalışma" gibi değerleri okuduğu kitaplardaki kahramanları taklit ederek kendiliğinden kazanır.

ÇOCUKLARI KİTAP OKUMAYA NASIL YÖNLENDİREBİLİRİZ

Ailede

Anne-baba evde kitap okumalı ve çocuklar bunu görmeli.

Özel kitap okuma zamanları ayrılmalı.

Ev ortamında çocukların bilgi birikimi ciddiye alınmalı ve desteklenmeli.

Çocuğun değer verdiği özel günlerinde ona kitap hediye edilmeli.

Evde her çocuk için kendisine ait bir kütüphane hazırlanmalı ve kitap okuması mükâfatlandırılmalı.

Çocuğun okuduğu kitabı başkalarına anlatma imkânı sağlanmalı.

Anne-baba kitaplardan edindikleri güzel bilgi ve değerleri çocukları ile paylaşmalı.

Büyük yazarların hayatlarından örnekler verilmeli, onlara hürmet artırılmalı.

Televizyon ve bilgisayar karşısında geçirilen zamanlar düzenlenmeli, bu konuda aşırılığa izin verilmemeli.

Günlük gazete, dergi ve süreli yayınlar takip edilerek çocukların merak hissi uyandırılmalı ve alışkanlık kazandırılmalı.

Çocukların harçlıklarından kitaba para vermeleri teşvik edilmeli.

Kitap evleri ve kitap fuarları gezilerek çocukların buralara ısınmaları sağlanmalı.

Kitap okuma konusunda çocuklara baskı yapılmamalı.

Küçük çocuklara kitaplardan sevebilecekleri bölümler okunmalı.

Okulda

Günlük programa okuma saatleri konulabilir.

Kitap okuma yarışmaları düzenlenerek, çok okuyanlara mükâfat verilebilir.

Öğretmen çocuğun okuduğu kitap hakkında onunla konuşmalı ve okuduklarını paylaşmalıdır. Emişler ise, yetişkinlik döneminde edinmeleri çok güç olur.

Kantinlerde kitap satılması da teşvik edilmelidir.

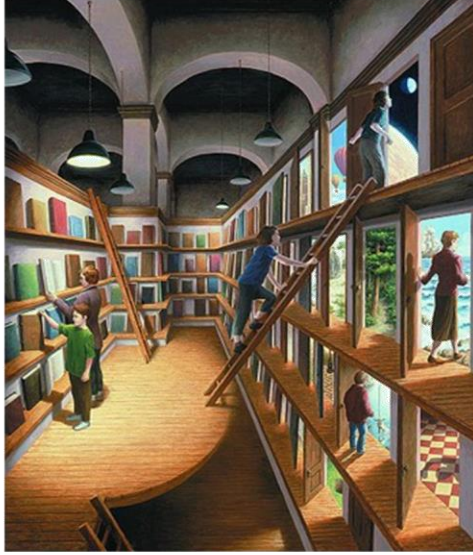
Sınıf kitaplıkları düzenlenerek her çocuğun kitaplıktan yararlanması sağlanmalıdır.

Okullarda kütüphane olmalı fakat kitaplar dolaplarda kilitli olarak tutulmamalı, çocuk kitapla daima haşır neşir olabilmelidir.

Yazarların imza günü düzenlenerek öğrencilerin ilgisi çekilebilir.

Sonuç olarak, uygun yollarla yaklaşırsa her çocuk kitap okumayı sever. Ancak baskıyla çocuğa kitap okutulamaz.

Okumayı sevdiremiyorsak, hiç olmazsa okumadan nefret ettirmeyelim. Çünkü okumadan nefret eden kişi, en uygun ortamda bile kitaba kolayca ısınmaz



" Ölünce unutulmak istemezseniz, ya okumaya değer eser yazın veya yazılmaya değer işler başarın."

Benjamin Franklin

"Okumak bir insanı doldurur, insanlarla konuşmaya hazırlar. Yazmak ise olgunlaştırır."

Francis Bacon

Bazı kitaplar tadılmalı, bazıları yutulmalı, birkaçı da ağır ağır çiğnenmeli ve sindirilmelidir."

(Francis Bacon)

**“Hiç kimse başarı
merdivenine
elleri cebinde
tıрманmamıştır.”**