

PLANLI ve PROGRAMLI ÇALIŞMAK



Öğrenciler Neden Plan ve Programa uymazlar?

- -Ergenlik
- İlginin Farklı Yönlerine Kayması
- Saatli Program
- Öğrencilik dışı doyumların sağlanmadığı bir program
- Çalışmaları devam eden öğrenciye program yapılmaması.

Normal Çalışmaları Devam Eden Öğrenciye Plan ve Program Yapılmaması Durumunda?

- -İstenilen Başarıyı Gösterememe.
- Sonucu Daha Zahmetli Bir Çalışma ile Uğraşma
- Fiziksel ve Ruhsal Olarak Dinlenememe
- Her An Çalışmayı Bırakabilme
- İçsel Disiplin Oluşturamama
- Sistematik Öğrenmeyi Gerçekleştirememe
- Güçlü Bir Özgüven Duygusu Oluşturamama

PROGRAMDA ÖFKE TAHLİYE NOKTALARI OLMALIDIR

- Öfke kavramı ile baskının ve doyurulmayan ihtiyaçların yarattığı gerginliği ve onun dışa vurumu anlatılmak istenilmektedir.
 - Kendinizi başarılı olmak zorunda hissetmeniz sizde öfke oluşmasına neden olur.
 - Çalışma programına mutlaka sosyal aktiviteler konmalıdır.



ÖĞRENCİYE YAŞAM PLANI YAPILMALIDIR

- Yaşamın öğrencilik dışı alanlarının çekim gücü hesaba katılmadan yapılan plan, yerkürenin çekim gücü hesaba katılmadan yapılan çeşitli girişimlere benzer. Öğrencilik dışı çekim güçleri de öğrenciden öğrenciye farklılık gösterir. Bu etkinlikleri bastırmaya çalışmak sizlerin ders çalışma enerjisini yok eden bir güç oluşturmak demektir.



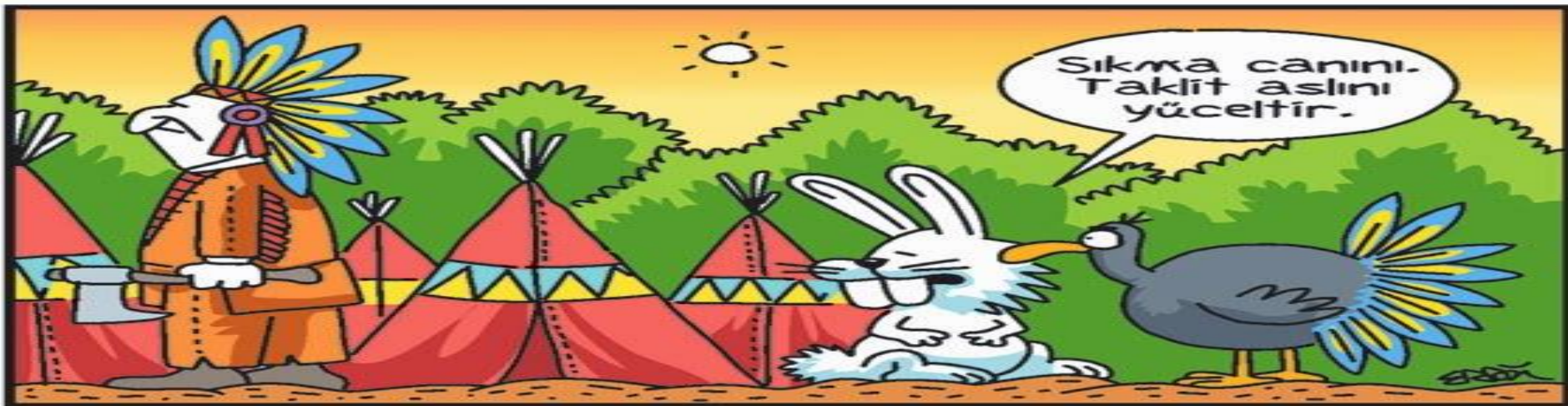
Başarı Getirmeyen Programa Bir Süre Sonra Uyulmaz?

- Peki bir çalışma planı neden başarı getirmez?
1- Başkasının başarı öyküsünü model alarak çalışma.

2) Ders çalışma programı değil.

+++ **DERSİ ÖĞRENME PROGRAMI YAPILMALIDIR.**

3-Kısa vadede başarı beklemek



Öğrenme Her Geçen Gün Hızlanır

- Ders çalışma plan ve programı yapıldığında genel psikoloji , her derse ve her dersin konularına çalışayım, yeterince test çözeyim şeklinde çıkar. Bu anlayış kulağa hoş gelse de bilimsel gerçeklere pek hoş gelmez.
***Bazı konular yarım saate öğrenilirken bazıları bir ay sürebilir bunun sebebi de o konunun bağlantılı olduğu geçmiş eksiklerdendir.



Ailenize ve Çevrenize Acil Bir Başarı Sonucu Gösterme Kaygısında olmak



Dinlenme Sürelerine Mutlaka Uyulmalıdır.

Çalışma programının genelinde ve çalışma süresinde olmak üzere iki tür dinlenme konulması gerekiyor. Bunlardan biri **sosyal etkinlik dinlenme alanları** diğeri ise **ders aralarındaki öğrenme molalarıdır**. Bu ara ve ders çalışma anı sürelerine düzenli uymak programın uygulanabilmesi için zorunludur.



Dersten Derse Geçişte Dinlenme Süresi Uzatılmalıdır

- Her 40-50 dk dan bir başka derse geçmek asla başarıyı getirmez.

Özellikle kişi için zor olan bir ders var ise o derse o gün sadece o derse ayrılmalıdır. Ve çalışılan o dersin üzerine yoğun bir yaşantı da konmamalıdır. Mümkünse arkasından hemen uyunmalıdır.

***Zorlandığınız derslere çalışırken kendiniz ile ilgili özel bilgileri de kullanmalısınız.**

-Verimli olduğunuz saatler.

Ders Programı Sorunları Çözmeyi Amaçlamalıdır.

- Çalışma plan ve programı sizleri masada tutmayı amaçladığı sürece asla başarıyı elde edemezsiniz.
 - Zamanı kötü kullanmaktan kaynaklı mı?
 - Konuları öğrenemiyor olmanızdan kaynaklı mı?

Program sizi sadece ders başarınız yönünden değil , gerek öğrencilik yöntemleri gerekse duygusal, sosyal yönden yaşadığınız sorunları giderecek nitelikte olmalıdır.



Programda Yüksek Performans İlkeleri

Dikkate Alınmalıdır

- Programımızı sağlıklı bir şekilde yürütmemizin önündeki en büyük engellerden biri de duygusal enerjimizin yetersizliğidir. Yani **sabırsız** olmamız ve **olumsuz** düşünmemizdir.
Fiziksel enerji için: Çalışmalarınız ve dinlenmeleriniz birbirini takip etmelidir.
Zihinsel enerji için: Bilgilerimizi genişletmemiz ve bilgi alışverişinde bulunmamız gerekir.
Ruhsal enerji için: inandığımız değerlerle sürekli iletişim haline girmeliyiz ve onların varlıklarını hissetmeliyiz.

SÜRMENAJ VAKASI

- -Dinlenmeye fırsat vermeyen çok uzun çalışma saatleri.
- Dinlenmeye fırsat vermeyen gece çalışmaları.
- Hiç ara vermeden yada tatil yapmadan çalışmak.
- Ağır iş yükünün altında mola vermeden çalışmak.
- Stres seviyesi yüksek olan işler

Başarı için enerji yenilenmesi şart

Enerji yenilenmesi - OSİLASYON

- **ÇALIŞMA PROGRAMINDAKİ AMAÇ:** Temel amaç öğrenciyi masaya bağımlı tutmaktır.

ÖĞRENME PROGRAMINDAKİ AMAÇ: Konuyu önceki ve sonraki bağlantıları ile birlikte çalışmak ve konuyu öğrenmeden geçmemek.

- Eksik olunan konuların belirlenmesi
- Bu konuların öğrenilmeme nedeni

I-Konunun tanınması

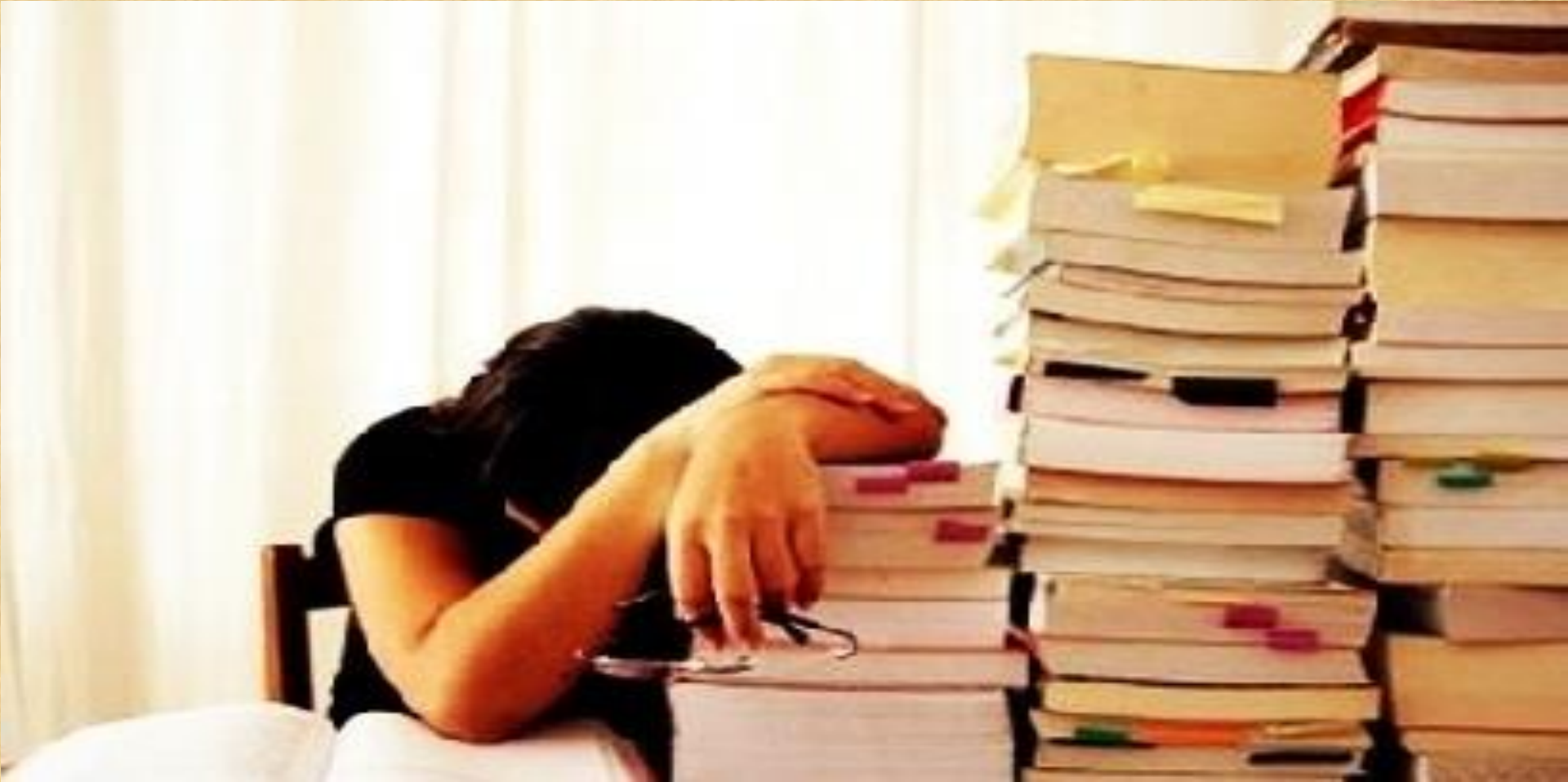
II-Konunun diğer konularla benzerlikleri ve farklılıklarının öğrenilmesi

III-Üretim aşaması.

Öğrenme Programının Temel İlkeleri

- I-O günlük konuya göz gezdirmek. (öğrenme tekrarı)
(Deftere yazılanlar üzerine düşünülmeli ve diğer konular ile olan ilişkisi kurulmalıdır)
 - II-Test (Yavaş ve Defter yardımı ile)-
süresiz
 - III-Test (Süreli)
- ***Öğrenme molaları

**Çalışma Programında Konuları
Akılda Tutmak Değil Öğrenmek
Esas Alınmalıdır.**



**BENİ DİNLEDİĞİNİZ
İÇİN TEŞEKKÜR
EDERİM**

