BAŞARILI OLMAK İÇİN

1- Amaç Belirleyin

Başarı için, öğrencinin hayattan ne beklediğini amacının ne olduğunu bilmesi gerekir.

Başarılı olmanın tek ve mutlak ölçüsü iyi bir üniversiteye girmek, herkesin gıpta ettiği bir mesleğe sahip olmak değildir. İnsan, yetenekli olduğu çok değişik alanlarda, severek yapabileceği çeşitli işlerde kendini ortaya koyabilmişse, yaşamdan zevk alan biri ise, başarılı olmuş demektir.

Hayatta en büyük amaç mutlu olmaktır. Her şey bunun uğruna yapılmaktadır. Ancak herkesin mutlu olmak için kullandığı araçlar farklıdır.

Sizler, üniversite sınavlarına hazırlanırken, sizi mutlu edecek, severek yapabileceğiniz bir mesleği elde etmeye çalışıyorsunuz. Ancak sizi mutlu edecek mesleği ya da meslekleri önceden belirlemiş olmanız, çalışmanız için size çok önemli bir yol gösterici olacaktır.

Çalışmanızın yönünün belirlemek ve çalışma isteğinizi sürekli tutmak için yapmanız gereken en önemli şey, sizi ilerde mutlu edecek yolu belirlemektir. Neye ulaşmak için çalıştığınızı bilmeniz gerekir. (Bkz. “Meslek Seçimi ile İlgili Bilgiler” Bölümü)

2. Planlı ve Programlı Çalışın

Amacınıza ulaşmak için hangi dersi ne kadar çalışacağınızı ne zaman çalışabileceğinizi ne kadar gayret göstermeniz gerektiğini bilmelisiniz.

Zamanı israf etmemek, en sağlıklı şekilde değerlendirmek için, her etkinliği planlayarak yapmak gerekir. En kullanışlı çalışma planı, haftalık olandır. Haftalık çalışma planı yaparken, her gün, hangi saatlerde hangi etkinliği yaptığınızı düşünerek, her etkinlik için belli zamanlar ayırın. Dersi en verimli çalışabilmeniz için yapmanız gereken şey, dersinizi engelleyecek etkenlerin en az olduğu saatleri çalışmaya ayırmaktır.

Bunu saptadıktan sonra yapacağınız şey ise, çalışmanız gereken dersleri, belirlediğiniz saatlere dengeli olarak dağıtmaktır.

A. Planlı Çalışmanın Yararları

a. Her işe daha rahat zaman ayırmanızı ve yapmak istediğiniz şeyleri daha huzurlu yapmanızı sağlar.

b. Hangi dersi çalışacağınıza karar vermemekten dolayı zaman kaybetmenizi, bir dersi bırakıp diğerine geçmenizi önler.

c. Her derse yeterince zaman ayırmanın verdiği bir güven sağlar.

d. Günü gününe çalışma nedeniyle, sınav öncesi çalışma süresini kısaltır, sınav paniğini önler ve çalışma verimini yükseltir.

e. Öğrenilecek konunun kısa bir zamana sıkıştırılması yerine, uzun zamana yayılarak daha kalıcı ve etkili olmasını sağlar.

f. Anne-babanız ile aranızda ders çalışma konusunda çıkabilecek anlaşmazlıkları önler.

g. Bilinçli bir plan yapmanız, derse kendinizi daha kolay vermenizi sağlar.

A. **Plan Yaparken Nelere Dikkat Etmeniz Gerekir?**

a. Derslerin planını dengeli olarak yapın, belli derslere ağırlık vererek, çalışılması gereken diğer dersleri ihmal etmeniz, amacınıza ulaşmanızı güçleştirir.

b. Günde kaç saat çalışılması gerektiği, öğrenciden öğrenciye değişmektedir. Günlük çalışma süresi, öğrencinin öğrenme kapasitesine, temel bilgisine, derslerdeki eksiğine göre değişir. Bugüne kadar hiç çalışma alışkanlığı edinmemiş bir öğrenci, başlangıçta daha az bir çalışma ile başlayıp, gittikçe arttırabilir. Günlük ortalama çalışma süresi olarak 4-5 saat verilebilir. Bu ihtiyaca göre azalır ya da artabilir.

c. Ara vermeden yapılan uzun süreli çalışma da sık aralarla, uzun dinlenmeli olarak yapılan kısa çalışma da verimsiz olur. En uygunu, 40-50 dakikalık çalışma sonunda 5-10 dakika bir ara vererek derse devam etmektir. Farklı özellikteki derslere geçerken verilen ara biraz daha uzun olabilir.

d. Planınızda derslere vereceğiniz çalışma sürelerini, öğreneceğiniz dersin özelliğine ve sizin o dersteki başarı durumunuza göre ayarlamanız gerekir.

e. Aynı tür çalışma gerektiren derslerin ard arda gelmesi yerine, değişik çalışma gerektiren derslerin ard yarda gelmesine çalışın. Örneğin problem çözme gerektiren bir dersin arkasına okuma, anlatma, yazma gerektiren derslerin gelmesi uygun olabilir.

f. Zor dersleri en rahat anlayabileceğiniz saatlere yerleştirin. Araştırmalar, en verimli çalışma saatlerinin sabahın erken saatleri, öğleden sonra 14-16 arası olduğunu ayrıca, yatmadan önce yapılan tekrarların yararlı olduğunu ortaya koymakla birlikte, verimli çalışma saatleri öğrenciden öğrenciye değişmektedir.

g. Tekrar için ayırdığınız saatler, genellikle dersin sınıfta öğrenildiği zamana yakın saatler olmalıdır. Çünkü dersin sınıfta işlendiği gün tekrar edilmesi unutma olasılığını azaltır, öğrenmeyi pekiştirir. Ayrıca derse gitmeden önce hazırlık yapılması da öğrenmeyi kolaylaştırır, dersi daha iyi izlemeye yardımcı olur.

h. Çalışma planınızda, derslerinizi mümkün olduğunca günün aynı saatlerine yerleştirmeniz yararlı olur. Böylece her gün o saatlerde derse kendinizi daha kolay verebilirsiniz.

i. Planınızda ilk çalışacağınız saate sevdiğiniz bir dersi koymanız, yine planınızı daha kolay uygulamanıza, kendinizi derse daha kolay vermenize yardımcı olacaktır.

j. Yemeklerden hemen sonra çalışmaya başlamayıp, yemekten yaklaşık yarım saat kadar sonra derse oturmanız daha yararlı olacaktır.

k. Planınızda, televizyon, müzik, arkadaşlık, kitap okuma gibi etkinliklerle ders çalışma saatlerini birbirinden ayırarak, bu etkinliklere de belli süreler vermeniz, çalışma saatlerinde aklınızın diğer etkinliklere takılmasını önleyecektir.

Şunu da önemle belirtmek gerekir ki, yeterince uykuya, dinlenmeye, rahatlatıcı, keyif verici etkinliklere zaman ayırmadan çalışmaya gereğinden fazla zaman ayırmak, bir süre sonra bıkkınlığa neden olabilir. Bu nedenle asıl dikkat edilmesi gereken şey, çalışmaya çok fazla yer verip, bunun bir bölümünü verimsiz geçirmek yerine, çalışma sürelerini en verimli şekilde kullanma yollarını bilmektir. Bu durum da çalışma için daha az süre yeterli olur.

Ders çalışmaya başlayabilme davranışı “karar vermeyi” gerektirir. Çalışmaya başlamak için karar verebilmemiz ise ders çalışmaya yönelik olarak bildiklerimiz ile inandıklarımız arasındaki uyuma bağlıdır.

Programlı bir çalışmanın temelinde yatan en önemli unsur “zaman denetimidir”. Bizler zamanımızı planlayarak geleceğimizi bugüne taşırız. Aslında her öğrenci için zaman aynıdır. Her öğrenci için bir gün 24 saat, bir hafta 7 gündür. Önemli olan bu zamanı saptadığımız hedefler ve öncelikler doğrultusunda kullanmamızdır.

Hedeflerimizi belirleyebilmemiz için şöyle bir liste yapabiliriz.

Hayat Amaçları Bir yıllık amaçlar Bir aylık amaçlar….

(Uzun Vadeli) (Orta vadeli) (Kısa vadeli)

10 yıl sonra neleri 1 yıl sonra neleri 1 ay sonra neleri

Başarmış olmayı başarmış olmayı başarmış olmayı isterdiniz? İsterdiniz? İsterdiniz?

Elektrik Mühendisi Üniversiteyi Deneme sınavında olmak isterdim. Kazanmak isterdim. Başarılı olmak isterdim.

Görüldüğü gibi bu hedeflerin hepsi birbirini tamamlayan ve biri olmazsa diğerinin de olamayacağı türdeki hedeflerdir.

Belirlediğimiz amaçlara ulaşabilmemiz için günlük faaliyetlerimizi “öncelik sırasına” almamız gerekir.

Bir gün içinde yapılabilecek faaliyetleri alt alta yazalım.

- TV seyretmek
- Arkadaşlarla buluşmak
- Ders çalışmak
- Müzik dinlemek
- Yemek
- Uyku

Şimdi de her faaliyetin önem derecesini belirleyelim.

A. En yüksek öncelik (önem) derecesine sahip (olmazsa olmaz grubu)

B. Orta derecede öneme sahip (olmalı grubu)

C. Düşük önem (öncelik) derecesine sahip (olsa da olur olmazsa da grubu)

- TV seyretmek
- Arkadaşlarla buluşmak
- Müzik dinlemek
- Yemek
- Uyku
- Ders çalışmak

Planlama yapabilmemiz için kuralımız, A grubu faaliyetleri bitmeden B; B grubu faaliyetleri bitmeden, C grubu faaliyetlerine geçmemek.

Bizler programlı çalışarak daha önce belirlediğimiz önceliklere göre hareket etmiş oluruz. Böylece ilk önce sosyal faaliyetlere evet, derse hayır demek yerine; ders çalışmaya evet demeyi, sosyal faaliyetleri de ödül olarak almayı başarabiliriz.

Çalışma programı, zamanımızı kontrol altına almamız konusunda bize yardım ederken, aynı zamanda" hangi dersin hangi konusundan" çalışmaya başlayacağımızı da tespit eder.

Planlamamızı yapıp, hedeflerimizi belirledikten sonra, bizi hedefimize ulaştıracak olan çalışma programı hazırlayabiliriz.

"Ders Çalışacağım "düşüncesiyle giden bir öğrenci bu dersin hangi konusundan çalışmaya başlayacağını düşünerek zaman kaybedecektir. Oysa "Ben bugün Matematik dersinin Sayılar konusunu çalışacağım." Derse, daha sağlıklı bir yol izlemiş olacaktır.

Çalışma programı denince aklımıza gelen şey "tekrar programı" olmalıdır. Sadece belirli saatlerde derse oturulan, belirli saatlerde mola alınan bir çizelge akla gelmemelidir.

Programımız günlük tekrarı mutlaka içermelidir. Unutmayın ki öğrendiklerimizin %40'ını ilk 20 dakikada, %55'ini 1 saatte, %65'ini 9 saatte, %80'ini 24 saatte unuturuz.

Günlük yaşamda kontrol altına alamadığımız durumlarla karşılaşılabileceği dikkate alınmalıdır.

Programımız günlük ya da haftalık olarak düşünülmeli, her programın bir amacının olması sağlanmalıdır.

Programı derslere verdiğimiz önemli bir randevu gibi düşünebilir, çalışmaya daha kolay başlayabiliriz.

Programımızı oluştururken dikkat edeceğimiz noktalar arasında konuları bilme oranımız ve amacımıza göre hangi konulara öncelik vereceğimizin belirlenmesi gerekir.

Programlı çalışma size bir pusula görevi görecek ve hedefinize ulaşmada size yardım edecektir.

Günlük çalışma programı,

- O gün öğrenilen konuların tekrarı ve test çözümü,
- Ödevlerin tamamlanması,
- Bir gün sonra işlenecek konuların ön hazırlığını içermelidir.

Öyleyse; Program

- Zamanı etkin şekilde kullanmanızı,
- Neye, nereden başlayacağınıza karar vermenizi,
- Bilgilerinizi ne kadar özümsediğinizi görmenizi,
- Ne zaman dinlenip ne zaman çalışacağınıza karar vermenizi,
- Geleceğinize bir adım daha yaklaşmanızı kolaylaştıran çok önemli bir araçtır.

A. Planınızı Uygulamakta Güçlük Çekiyorsanız:

Tüm bu sıraladığımız özelliklere dikkat ederek plan yaptığınız halde kendinizi derse veremiyorsanız; temel bilgi eksikliği nedeniyle ya da dersi anlayamadığınızdan çalışmayı istemiyor olabilirsiniz. Bu durumda "Sosyal Dersleri Çalışırken" ve "Matematik-Fen Derslerine Çalışırken" bölümlerini inceleyin ve yazılanları uygulamaya çalışın.

Böyle bir durum söz konusu değil de güvensizlik, kazanamama korkusu vb. olumsuz duygu ve düşüncelerle kendinizi derse veremiyorsanız öncelikle bundan kurtulmaya çalışın. Bu durumda, elinizdeki kitapçığın "Sınav Kaygısı" bölümünü dikkatlice okuyun, önerileri uygulamaya çalışın.

3-**Belirli Bir Çalışma Odası ya da Köşesi Düzenleyin**

Evin değişik yerlerini değil, belli bir yerini çalışma yeri olarak hazırlayın. Hep aynı yerde çalışmak, çalışacağınız yere geldiğinizde kendinizi derse daha kolay vermenizi sağlar. Çalışma davranışı için uyarıcı bir rol oynar.

En uygun çalışma ortamı şöyle olmalıdır:

a. Üzerinde çalışmak için tüm araç ve gereçlerin (kitap, defter, kalem, kâğıt, silgi vb.)

b. Oda ısısı ne çok soğuk ne çok sıcak olmamalıdır.

c. Oda sık sık havalandırılmalı, düzenli ve temiz olmalıdır.

d. Çalışma ortamında radyo, teyp, televizyon gibi dikkat dağıtabilecek nitelikte fazlar esim, fotoğraf, afiş, poster gibi uyarıcılar olmamalıdır.

e. Çalışma masası ve odası sadece ders çalışmak için kullanılmalıdır.

4- **Masa Başında Oturarak Çalışın**

Uzanarak ya da yatarak çalışmak yerine masa başında oturarak çalışmak, dikkatin daha uzun süreli derste kalmasını kolaylaştırır. Uzanarak, yatarak, masanın üzerine abanarak ya da sandalyede geriye yaslanarak çalışmak, çalışırken kısa sürede dikkatin dağılmasına, hemen gevşemeye ve uykuya neden olan davranışlardır.

Çalışma masanızda, ders dışı faaliyetlerde (mektup yazmak, kitap okumak, hayal kurmak, günlük yazmak, şiir yazmak vb.) bulunmayın.

5- **Dersi Ezberlemeden Öğrenmeye Çalışın**

Öğrenmeye çalıştığınız konuyu ezberlemekten kaçının. Ezberleyen öğrencide yorum yapma, bağlantı kurma, sebep-sonuç ilişkisini görme, ana fikir bulma gibi yetenekler gelişmez. Ayrıca ezberlenen bilgi ile sınav soruları arasında bağlantı kurmak zor olur. Bu nedenle mutlaka çalışılan konularla ilgili bol ve değişik soru örnekleri çözmek gerekir. Çözülemeyen sorular mutlaka tekrar edilmelidir.

Sosyal Bilimler Derslerini Çalışırken:

Sosyal dersler, amaçsız okunduğu zaman, kısa sürede sıkıcı hale gelir, uyku getirir ve derse istek azalır. Bu nedenle çalışmanız gereken konuyu, mutlaka hangi amaçla okuduğunuzu, size gerekli bilgilerin neler olduğunu belirleyerek okuyunuz. Böylece, hem amacınıza ulaşmak için daha yoğun dikkat harcadığınız için uyanık kalacaksınız, bu sıkılmanızı önleyecek, hem de okuduğunuz bölümlerde size gerekli bilgileri ararken, gereksiz ayrıntıları ezberlemekten uzaklaşacaksınız.

Sosyal dersleri çalışırken şu sırayı takip edebilirsiniz:

a. Önce konuyu, geriye dönüşler yapmadan, duraklamadan süratle bir kez okuyun.(Çok kısa bir zaman alır.)

b. Tekrar başa dönerek ara başlıklardan, ana başlıklardan koyu yazılmış yerlerden yararlanarak konunun size ne kazandıracağını, hangi amaçla okuyacağınızı belirtmek üzere sorular çıkarın, varsa başka kaynaklardan konu ile ilgili soruları ekleyin. Böylece, konunun size hangi soruların cevabını vereceğini belirlemiş olursunuz.

c. Sorularınız, konudaki bilgilerin özelliğine göre; tanımlarla, benzerlik ve ayrılıklarla ilgili ne, nasıl nerede, ne zaman şeklinde, örneklerle ilgili sorular olabilir.

d. Çıkardığınız soruların cevabını bulmaya çalışarak konuyu daha dikkatli olarak tekrar okuyun. Böylece ayrıntıları daha kolay atarsınız, bir sorunun cevabını aradığınız için daha dikkatli okursunuz ve daha az sıkılırsınız.

e. Bulduğunuz cevapları, daha önce çıkardığınız soruların karşısına yazın.

f. Ţema haline getirilebilecek bölümleri ţema haline getirin.

g. Çıkardığınız soru ve cevaplarla, varsa şemaya bakarak konuyu bir kez anlatın.

h. Son kez parçalar, sorular arasında bağlantı kurmaya çalışarak konuyu bütünleştirip, hafızadan tekrarlayın.

i. Hatırlayamadığınız bölümleri tekrar ele alın.

Bu şekilde çalışma, bir konuyu uzun süre çalışıp zaman kaybetmenizi, ezberlemenizi, gereksiz ayrıntıları yüklenmenizi önleyecek, aynı zamanda elinizde konu ile ilgili önemli notların olması da, sınav öncesi tekrarlarda size zaman kazandıracaktır.

5. **Çalışmanızı Değerlendirin**

Çalışmanızın sonunda, kendinizi değişik sorularla, problemlerle değerlendirin.

Cevaplayamadığınız soruların ait olduğu konuları tekrar ele alın.

Özellikle, ara ve deneme sınavları sonunda, boş bıraktığınız, yanlış yaptığınız sorular üzerinde durarak, bu konuları tekrar çalışın. Çalışırken şunlara dikkat edin.

a. Soruların hangi konudan ve konunun hangi bölümünden çıkarıldığını belirleyin.

b. Tuttuğunuz notlardan, kaynak kitaplardan, ders kitaplarından o bölümü inceleyin.

c. Soruları çözmekte yine güçlük çekiyorsanız, önceki yıllardan konu ile ilgili temel bilgi eksikliğiniz olup olmadığını inceleyin. Eksiğiniz varsa Lise-1 ve Lise-2 kitaplarından da ilgili bölümleri tekrar gözden geçirin.

d. Anlama gücünüzü geliştirin. Öğrenme anlamaktır. Öğrenmekte olduğunuz konu ile ilgili bilgileri nerede ve nasıl uygulayabileceğinizi kendinize sorun.

e. Yine anlamakta güçlük çekiyorsanız. İlgili ders öğretmenine sorun.

5. **Kaynaklardan Yararlanma**

Çalıştığınız dersle ilgili, anlamakta güçlük çektiğiniz konu olduğunda, değişik kaynaklardan yararlanın. Elinizin altında test kitapları, yardımcı kitaplar, ders kitapları, sözlük, ansiklopedi gibi kaynaklar bulunsun.

6. **Zorlandığınız Dersi Bir Kenara Bırakmayın**

   Özellikle Matematik ve bazı Fen derslerinde zorlanan öğrencilerin, o dersleri tamamen bırakıp hiç çalışmadıklarını görüyoruz.

   Bu öğrenciler, bu derslerin içinde mutlaka kolay anlayabilecekleri konular olduğu bilmelidir.

   Çok zorlandığınız bir dersin, tüm konularını öğrenmeye çalışıp, güveninizi yitirerek dersten uzaklaşmak yerine, anlayabileceğiniz konulardan çıkabilecek soruları çözerek, kazanma şansınızı arttırabilirsiniz.

7. **Kendinizi Çalışmaya Zorlayın**

Yukarıda açıklamaya çalıştığımız verimli ve etkili ders çalışma yöntemlerini uygulamak, tamamen bir irade ve iç disiplin olayıdır.

Ders çalışmak için iyi bir nedeniniz varsa, kendinizi biraz zorlayarak, çalışma sırasındaki güçlükleri tek tek ortadan kaldırmanız zor olmaz. Yeter ki ne istediğinizi bilin, çalışmak için kendinize iyi bir zemin hazırlayın ve öğrenmeyi isteyin. Gerisi kendiliğinden gelecektir.

Fizik Egzersizinin Öğrenmeye Etkisi

Yapılan araştırmalar, düzenli bir fizik egzersizinin, öğrenme üzerinde çok olumlu etkiler yaptığını göstermektedir.

Uzmanlar fizik egzersizinin yararlarını şu şekilde sıralamaktadırlar:

a. Kas gevşemesi

b. Zihinsel gevşeme

c. Yapılan işte etkinliğin artması

d. Enerjide artış

e. Duygusal boşalma ve rahatlık

f. Daha iyi uyku

g. Kendine güven artışı

h. Endişelerde azalma

i. Daha iyi sağlık

j. Bel ve sırt ağrılarından korunma

k. Kalp hastalığı riskinin azalması

Özellikle yoğun sınav stresi yaşayan öğrenciler için fizik egzersizlerinin önemi büyüktür. Gerginlik, damarlarda daralmaya sebep olduğu için, hücrelerin kanla beslenmesini zorlaştırır. Gerginlik sırasında vücutta fazla miktarda adrenalin salgılanır ve bu da öğrenme için gerekli protein zincirinin kurulmasını güçleştirir. Düzenli fizik egzersiz, adrenalinin kullanılarak kaygının azalmasına ve rahatlamaya sebep olur. Ayrıca düzenli fizik egzersizleri sonunda vücutta, serotonin denilen bir madde salgılanır. Bu madde kişide huzur, rahatlama duygusu yaratan bir maddedir.

(A. Baltaş - Üstün Başarı)

Öğrenmeyi engelleyen stres, kaygı ve endişelerden kurtulmaya yardımcı olması bakımından, her sabah 10-15 dakika beden hareketleri yapmak yararlıdır. Ancak bu hareketleri yaparken aşırıya kaçmamak gerekir. Yani fizik egzersizleri sonunda kendini daha yorgun hissetmek, bir yanlışlık yapıldığını gösterir. Uygulanan egzersiz programı sonucunda kişi kendini dinlenmiş huzurlu hissetmelidir.

En Etkili Öğrenme Sınıf İçinde Oluşur

Eğitim-öğretim olayı bir bütün olarak ele alınır, ayrı ayrı düşünülemez. İleri gitmiş toplumlarda da devletin denetimi ve gözetimi altında yapılır. Fert ve toplumu esas alır. Bu nedenle de fert ve toplum için çok önemlidir. Bilimsel olarak yapılır. Bilimsel olmayan eğitim-öğretim etkinlikleri fertlere de, topluma da istenen yararı sağlamaz. Aksine zararlı olabilir.

Eğitim-öğretim olayının ele alan, bilimsel araştırmalar yapan eğitim biliminin bulguları sonunda en etkili öğrenmenin sınıf içinde, karşılıklı tartışarak, öğrencilerin öğrenme olayının içine aktif olarak girmeleriyle, yaparak ve yaşayarak oluştuğu ortaya çıkmıştır. Sınıfta öğretmenin gözetiminde konuların ele alınması, irdelenmesi, tartışılması, öğrencilerin konu ile ilgili görüşlerini rahatça söyleyerek düşüncelerini savunabilmeleri, eksik kalabilecek noktaların çok kişi tarafından daha kolay sezilebilmesi, sorularla bu eksikliklerin de giderilebileceği dikkate alındığında öğrenmenin sınıf içinde daha verimli oluştuğunu rahatlıkla söyleyebiliriz. Kısaca öğrenme olayı iki kişinin karşılıklı direkt iletişimi ile değil, sınıf içinde, doğrular yanlışlar tartışıldığında dolaylı olarak en iyi biçimde oluşmaktadır.

Öğrenme Zihinsel Yorgunluk Yaratmaz

İnsan vücudundaki hücrelerin önemli bir özelliği arka arkaya gelen uyarılara cevap verme sürelerindeki faklılıktır. Kas hücrelerinde bu süre, sinir hücresine oranla çok uzundur. Kas hücresi bir uyaranı aldıktan hemen sonra ikinci bir uyarana cevap veremez ve bu süreye "cevapsızlık süresi" denir. Eğer kas hücresine uyarıcılar arka arkaya gelir ve kas hücresi buna cevap vermezse yorgunluk meydana gelir.

Buna karşılık sinir hücresinin cevapsızlık süresi, kas hücresine göre çok daha kısadır. Yani sinir hücresi arka arkaya gelen uyaranlara cevap verebilir ve kas hücresi gibi yorulmaz. Bu nedenle "çok öğrendim yoruldum" duygusu yanlıştır. Yorgunluk varsa kas yorgunluğudur, zihni yorgunluk değildir. Ancak öğrenme için gerekli protein zincirinin iyi kurulması için, sürekli değil aralıklı ders çalışmak gerekir.

(B. Baltaş- Üstün Başarı)

Mersin'deki Bir Özel Dershanemizde Yapılan Bir Anket Araştırması

Bu yıl istediğiniz fakülte ve yüksek okula giremeyişinizin nedenleri sizce neler olabilir? Sorusunu yanıtlayan 648 lise mezunu öğrencinin verdiği yanıtlar sıralandığında;

1. Yetersiz çalışma %73
2. Plansız, programsız çalışma %63
3. Temel bilgi eksikliği %53
4. Zamanı sınavda iyi kullanamamak %35
5. Sınav kaygısı, aşırı heyecanlanma %24

Aynı anket araştırmasındaki;

Bu yıl sınava yeniden girdiğinizde en çok dikkat edeceğiniz noktalar neler olacaktır? Sorusuna verilen yanıtlar sıralandığında da;

1. Planlı, programlı çalışma %75

2. Temel bilgi eksikliğini tamamlama %64
3. Daha çok verimli çalışmak %63
4. Zamanı iyi kullanmak %39
5. Sınav kaygısını yenmek %15

Olarak ortaya çıkmıştır.

Anket araştırması sonucunu irdelediğimizde, istedikleri başarıya ulaşamayan öğrencilerin, verimli ders çalışma yöntemlerine uygun çalışmadıkları için başarılı olamadıklarını ortaya koyduğu anlaşılmaktadır.

Öğrencilerin bu anket araştırması sonuçlarını dikkate alacaklarını umarız.

Okuma ve Öğrenme İsteği Sonsuzdur ama Zaman Sınırlıdır.

Öğrenmek Sormakla Batlar.

Öğrenmek Yorgunluk Yaratmaz, Önemli Olan Bir Konu Nasıl Öğrenilir, Bunu Bilmektir.

Söylemek Öğretmek Değildir. Dinlemek Öğrenmek Değildir. Öğrenme Yapmak ve Uygulamakla Olur.

Hızlı ve Etkin Okuma

Rehberlik servisine öğrencilerden gelen bazı sorunları incelediğimizde, bu sorunların, çoğunlukla okuma hızının çok düşük olmasından kaynaklandığı sonucuna varmaktayız.

Ayrıca, öğrencilere zaman zaman uygulanan çeşitli konulardaki anketlerde cevaplama hızının düşük olması ve 1987-1988 öğretim yılı içerisinde 3025 öğrenciye okuma hızı ile ilgili uygulanan bir anket sonucunda %60 oranında öğrencinin okuma hızının çok düşük olduğunun belirlenmesi de gözlemleri doğrulayan sonuçlardır.

Öğrencilerin, okuma hızının düşük olmasına bağlayabileceğimiz başlıca sorunlarını şöyle sıralamak mümkündür:

1. Sınavlarda zamanı yetiştirememek,
2. Sınavda, soruları enlemekte güçlük çekmek,
3. Ders çalışırken ve kitap okurken, okuduğunu anlamakta güçlük çekmek,
4. Okurken çabuk sıkılmak ve dikkat dağılması,
5. Ana fikri bulmakta güçlük çekmek (özellikle paragraf sorularında)
6. Boş zamanların, ders çalışmaya yetmemesi.

Yukarıda sıralanan gözlem ve bulgular değerlendirildiğinde, öğrencilerin okuma süratlerinin istenilenden düşük olduğu, Bunun da başarılarını olumsuz etkilediği ortaya çıkmaktadır. Los Angeles'deki Güney Kaliforniya Üniversitesi'nde okuyan, dünyanın en genç üniversitelisi Mariel Aragon, dakikada 6000 kelime okuması, yine Türkiye ' de Yönetim Geliştirme Merkezi'nin 1978-1988 yılında açtığı "Süratli ve Etkili Okuma" seminerinde, okuma hızlarının dakikada 600-1200 kelimelik okuma hızına ulaştıklarının gözlenmiş olması, okuma hızının arttırılmasının mümkün olduğunu ortaya koymaktadır.

Mersin Test Teknik Dershanesi Rehberlik Servisince (21 Ağustos-1Eylül 1995), (15-30 Ağustos 1996) tarihleri arasında açılan hızlı okuma seminerine katılan 600'ü aşkın öğrencinin okuma hızlarının 150-200 kelimeden 500-1200 kelimeye çıktığı, kavrama güçlerinin de arttığı görüldü.

Görüldüğü gibi sizler de düzenli bir çalışma sonucu okuma ve anlama hızını istenilen düzeye ulaştırabilir ve buna bağlı olan sorunlarınızı ortadan kaldırabilirsiniz.

Okuma hızını arttırmak için uyulması gereken esasları sıralamadan önce, okuma hızınızın ne olduğunu ölçmenizi öneriyoruz. Bugüne kadar okuma hızınızı ölçmedinizse, gelin şimdi ölçün. Bunu şu şekilde yapabilirsiniz: Daha önce hiç okumadığınız bir hikâye, roman vb. bir kitaptan bir paragraf seçip dakika tutarak okuyun.

1. Okuma metnini okumaya başlamadan önce, başlangıç sürenizi bir yere (Sağ üst köşe olabilir.) not edin. Örneğin saatiniz 08.12'15"yi gösteriyorsa, saati 08.13 olarak not ediniz. Saat 08.13'e gelinceye kadar bekleyiniz. Saat 0.13 olduğunda okumaya başlayınız.

2. Okuma parçasını, yanlış okuma alışkanlıklarınızı yapmadan okuyunuz.

3. Okuma parçasını bitirdikten sonra, saatinize bakınız ve bitirme sürenizi parçanın sonundaki ayrılan yere kaydediniz.

4. Okuma sürenizi saniye ile belirtiniz. Örneğin 08.13'te başladığınız parçayı 08.18'.20" de bitirmişseniz, okuma süreniz 5 dakika 20 saniyedir. (Toplam 320sn.)

5. Okuma metnindeki toplam sözcük sayısı belirlenmiş olsun.

6. Okuduğunuz metindeki toplam sözcük sayısını (TSS), saniyelerle belirlediğiniz okuma sürenize (SOS) bölerseniz, okuma hızınızı (OH) bulursunuz. Sonucu 60 ile çarpın. Bu sizin bir dakikada okuduğunuz sözcük sayısıdır.

Bulduğunuz okuma hızınızı aşağıdaki cetvelle karşılaştırın.

	Dereceler			
Gruplar	Kötü	Orta	İyi	Pekiyi
İlkokul Mezunları	70-80	81-97	98-126	127+
Ortaokul Mezunları	85-91	92-122	123-146	147+
Lise Mezunları	101-121	122-146	147-192	192+
Üniversite Öğr.	146-151	152-186	187-227	227+
Üniversite Mezunları	159-180	181-219	220-280	281+

Şekil: Hızlı okuma tekniğini bilmeyenler için belirlenmiş okuma hızları (dk/kelime)

Okuma hızınız düşükse ya da daha çok arttırmak istiyorsanız öncelikle yanlış okuma alışkanlıklarınızı belirlemeniz gerekir. Bunun için de aşağıdaki YANLIŞ OKUMA ALIŞKANLIKLARINI BELİRLEME CETVELİNİ dikkatlice kendinize uygulayın. Uygulama sonunda yanlış okuma alışkanlıklarınız ortaya çıkacaktır.

Yanlış Okuma Alışkanlıklarını Belirleme Cetveli

(Yanlış alışkanlıklarınızın önüne x işareti koyun.)

1. Sesli okuyorum.
2. İçimden okuyorum (Ses tellerim kımıldıyor.)
3. Kelimeleri teker teker okuyarak ilerliyorum.
4. Okurken geri dönme ihtiyacı duyuyorum.
5. Okurken ayrıntılara takılıyorum.
6. Aktif olarak okuyamıyorum. (Okuduğuma konsantre olamıyorum.)
7. Bazı kelimelerde yavaşlıyorum.
8. Hızlı okuduğumda anlayamayacağımı düşünüyorum.
9. Hızlı okumak beni rahatsız ediyor.
10. Ana fikri kolay bulamıyorum.

Okuma yanlışlarınızla ilgili olan aşağıdaki açıklamaları iyi inceleyip, gerekli çalışmaları titizlikle ve usanmadan yaptığınız takdirde okuma ve anlama hızının arttığını göreceksiniz.

Okuma Hızınızı Arttırmak İçin Aşağıdaki İşlemleri Yapınız.

1. **Okuma Hızınızı Engelleyen, Anlamayı Azaltan Nedenleri (Yanlış Okuma Alışkanlıkları) Ortadan Kaldırın.**

Sesli okumak, ilkokul çağlarında daha iyi anlamamıza yardımcı olacağını zannederek geliştirdiğimiz ve okuma hızını önemli derecede yavaşlatan bir unsurdur. Ortalama konuşma hızı 200 kelime/dakikadır. Sesli okuduğumuz zaman kendimizi bu limite sınırlamış olur ve bu hızın üstüne çıkamayız. Oysa okuduğumuzu anlamak için kelimeleri dil ve kulak yollarından geçirerek beyine göndermenize gerek yoktur. Göz, çektiği fotoğrafları dilimizden yüzlerce defa süratli olarak beyine göndermekte ve beyin almaktadır. Sesli okuduğumuz zaman 200 kelime / dakikada sınırlanan okuma hızımız, çok daha hızlı olan beyin kapasitemize yetişememekte, arta kalan beyin kapasitemiz, boşluğunu başka düşüncelerle doldurmaya çalıştığından konsantrasyonumuz ve okuma etkinliğimiz azalmaktadır.

İçten sesli okumak da sesli okumanın bir türüdür. Her ne kadar bunda dudaklarımız kelimeleri tek tek telaffuz etmiyor ise de ses tellerimiz kımıldıyor ve okuma hızımızı 500 kelime / dakikada sınırlıyoruz. Bunu önlemek için uzmanlar okurken çiklet çiğnemeyi öneriyorlar. (Gözle görme alışkanlığı edinene kadar) Okurken çiklet çiğneme temponuz hiç değişmezse bu yanlış alışkanlığını yenebilir ve gözle okumaya başlayabilirsiniz.

Her kelimeyi okumak da okumayı yavaşlatan nedenlerden biridir. Başka dillerde de Türkçe' de de cümle yapılarında anlam birkaç kelimede toplanmış, diğer kelimeler onları düzenli bir cümle halinde birleştirmek için kullanılmıştır. Ve gibi, ile, için vs. gibi sık sık tekrarlanan ve okuduğumuzu anlamamıza büyük katkısı olmayan bu kelimeleri her seferinde okumak, bize büyük zaman kaybettirmektedir. Başlangıçta hangi kelimelerin gereksiz olduğunu doğru tespit ederek okumadan atlamakta büyük güçlük çekecek, ama zamanla bu konuda da yetenek geliştirerek 300 kelimelik bir yazının 100 kelimesini okuyarak anlayabilirsiniz.

Geri dönmek, bize en fazla zaman kaybettiren bir alışkanlıktır. Konsantrasyon eksikliğinden olur ve geri dönme imkânı olduğu sürece de konsantrasyonumuz azalır. Öncelikle kendinize geri dönmeyi yasak etmelisiniz. Geri dönme şansınızın olmaması konsantrasyonunuzu arttırır. Başlangıçta bazı paragrafları

anlayamadığınızı hissedeceksiniz. Endişelenmeyin ve geri dönmeyin. "Bugüne kadar geri dönerek okuduğum her paragrafı anladım mı? Şimdi hatırlıyor muyum?" soruları size endişelerinizi gidermekte yardımcı olacaktır.

Göz eğitimsizliği; gözün satırlar üzerinde düzenli hareket etmemesidir. Okuma eğitimini yeterince alamayan bir göz , satırlar üzerinde gezinir, durur. Sıçramalar ve duraklamalar düzenli olmaz. Kişi sık sık geri dönüşler yapar. Bu nedenle de satırdaki düşünceleri birbirine bağlayarak bütünleştirip anlamlandırmakta zorlanır. Bunun için gözü, sürat ve çabukluk kazandırıcı birtakım yardımcılarla eğitmek gerekir. Örneğin; bir vasıtada giderken ilenleri hızlı okuyarak ve varsa videoda 2-3 kat hızlandırılmış ait yazılı filmleri seyrederek küçük göz egzersizleri yapabilirsiniz. Başlangıçta yoğun konsantrasyon nedeniyle başınız ağrıyacak, ama bir süre sonra alışacaksınız ve alt yazılı bir filmi normal hızında seyrettiğinizde size çok yavaş gelecek ve canınız sıkılacaktır.

Pasif okumak; okuyacağınız yazıya zihninizi yönlendirmeden, ana fikri, yazarın düşünce ve olaylara bakış biçimini, üslubunu anlamadan yapılan okumadır. Okuduğunuz yazıyı ne amaçla okuduğunuzu bilmeden yapılan okumalar da okuma hızını düşürür. Dikkat yoğunlaşması olmadığı için de anlama olayı oluşmaz. O nedenle önce okunacak konuyu niçin okuyacağınızı belirlemeniz gerekir. Sonra bir ön okuma yaparak sorular belirlemek, soruları yanıtlamak için tekrar dikkatinizi yoğunlaştırarak yeniden okumak, etkili okumayı sağlar.

Bilgi ve kültür düzeyi eksikliği; okuma hızınızı yavaşlatan önemli nedenlerden biridir. Yeni edinilmek istenen bilgilerin iyi kavranabilmesi, daha önce o konu ile ilgili kavramların kazanılmış olmasına bağlıdır. Hiç temel bilgimiz olmadığı bir konuyu anlamak çok zor olur. Kısacası temel olmadan inşaat yapılmaz. Yani bilgi ve kültür eksikliği, okunacak konunun anlaşılmasını zorlaştırdığı için okuma hızı da düşer. Bunun için parçada geçen, anlamını bilmediğiniz kelimelerin anlamını öğrendikten sonra dikkatle okumanız anlamanızı kolaylaştırır.

Hızlı okursak anlamayacağımızı zannetmek, okumamızı en fazla yavaşlatan en önemli psikolojik etken ve yaygın olan yanlış bir kanıdır. Kağnı arabaları saatte 3-5 kilometreden hızlı gidemezdi, otomobil bu hızı 100-200 kilometreye çıkardı. Eski insanlar bu hızlara ulaşabileceğini düşünemezlerdi. Ay'a gidilebileceğini, bilgisayarlar ve daha nice gelişmelerin olabileceğini akıllarına getiremezlerdi. Biz de bugün, yarın kabulleneceğimiz gelişmelere inanamıyor ve direnç gösteriyoruz. Dakikada 6000 kelime okuyarak 13 yaşında üniversiteye giren Mariel aragon, dakikada 2500 kelime okuyarak A.B.D.'ni yöneten Jhon Kennedy, hızlı okuyarak daha iyi anlanabileceğinin kanıtlarıdır. Öyleyse bu şartlanmayı bir kenara bırakarak okuma hızınızı arttırınız. Anlama hızınız başlangıçta düşecek, ama hızınız arttıkça eski derecenizi yakalayıp geçerek daha iyi anlayacaksınız.

Okumanın Ne Anlama Geldiğini İyi Bilin:

Okumak, yalnızca sözcük ve cümleleri görmek demek değildir. Okumak yazarlarla aktif bir söyleşi şeklinde sürdürülen zihinsel bir süreçtir. Bu anlamda okuyabilmek için görmenin ötesinde zihinsel beceriler gereklidir. Bu zihinsel beceriler de öğrenme yolu ile gerçekleştirilebilir. Örneğin bir metne bir bakışta en fazla iki-üç sözcük algılayabilen bir okuyucu, belirli bir eğitim programı sonucunda bir bakışta cümlenin ya da paragrafın tümünü algılayabilir hale gelebilir. Yine öğrenme sonucunda, sürekli olarak her okuma çabasında yazarla aktif bir söyleşi içinde yazarın görüşlerini açığa çıkarmayı öğrenerek etkin bir okuyucu olabilir.

Okumanın gerçek amacı, anlamı çabuk ve doğru kavramaktır. Bu okumanın geliştirilmesi için, etkili okumanın temeli olan hız kavrama ve bellek arasında bağ kurulmasını gerektirir. Okumada kavrama ile hız arasında yakın bir ilişkinin varlığı kabul edilmekte, kavramaya ilişkin becerilerin artması hızlı okuma ile olasılı görülmektedir. Ancak Kee (1956)'nın de önemle vurguladığı gibi hız, yeterli bir şekilde kavrama hızı olarak düşünülmeli, kavrama ile birlikte ele alınmalıdır.

Hızlı Okuma

Hızlı okuma için, okuma yanlışlarımızı düzelterek kendimizi hazırladık. Şimdi de hızlı okuma yöntemlerine geçmeden önce, düşünce olarak atmamız gereken adımlar var.

1. **Adım:** Gözlerimizle aklımızı birlikte çalışmaya alıştırmak.
2. **Adım:** Bir metinde her sözcüğü okumak zorunda olmadığımıza inanmaktır.
1. **Adım:** Her metnin ya da kitabın aynı değerde olmadığını kabul etmek. Yani, bazı metinlerin daha kolay, bazılarının daha zor, kitapların da ayrı olduğunu bilmektir.
2. **Adım:** Okuyacağınız her metin ve kitapta amaçlarınızın farklı olduğunu kabul etmek, okuma hızınızı da buna göre ayarlamak gerektiğini bilmek.

Hızlı Okuma Yöntemleri:

1. **Göz Devinimlerimiz:**

Daha hızlı okumak, etkili bir okuyucu olabilmek için gözlerimizle aklımızı birlikte çalıştırmaya alıştırmamız gerekiyor. Okuma sırasında, gözümüz satırlar üzerinde soldan sağa, sağdan sola, yukarıdan aşağıya (bazen aşağıdan yukarıya) göz sıçramaları ile ilerler. Okuma olayı, işte bu sıçramalardaki duraklamalar (saptama) sırasında, yakalayabileceğimiz sözcük kümesini algılayarak gerçekleştirir. Bu yüzden hızlı ve usta bir okuyucu olabilmek için, göz sıçramalarını hızlandırmak, duraklama süresini kısaltmak, duraklama süresinde çok sayıda sözcüğü görebilmek (4-5 sözcük) , yani görme yelpazemizi genişletmek gerekiyor. Bu üç özelliği kontrol etmek beyin işidir. Zihnimizin kontrolü dışında gerçekleşen sıçrama ve duraklamalardan görüş alanına girenleri algılamak olanaksızdır. Öyleyse aklımız sürekli emir veren, kontrol eden ve gönderilenleri algılayacak biçimde hazırlıkta ve işlerlikte olmalıdır.

2.Saptamalar:

Daha çok sayıda sözcük kümesi algılayıp, anlamlandırabilmek için sözcük kümelerinde, gözün belli bir noktaya saptanarak sağında ve solundaki sözcükleri mümkün olduğu kadar çok sayıda algılama ve anlamlandırmayı kolaylaştırmaktadır.

Örneğin: Aşağıdaki cümleyi iki saptama noktasıyla okumak mümkündür:

Başarılı ve yararlı hizmetler yapması mümkündür.

3. **Kolon Okuma:**

Günümüzde metinler gittikçe daha dar kolonlar halinde basılmaktadır. Gazetelerde dergilerde ve büyük magazinlerde bu kolonlara daha sık rastlanmaktadır. Söz konusu kolonlar, ortalama 5-7 santimetreden oluşan sıfatlardan meydana gelmektedir. Dar kolonlar, büyük bir gidiş ve gelişi zorunlu kılan geniş satırlardan daha kolay gözden geçirilmektedir. Diğer yandan yukarıdan aşağı okuma dikkati daha çok uyarmaktadır. Dar kolonlar genellikle her satırda bir ya da iki saptamayı gerektirdiğinden, ritim konusunda büyük yarar sağlamaktadır.