

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA PROGRAMI

ÇALIŞMAYA BASLAMAK

“Çalışma Ortamina İlişkin Düzenlemeler”

Amaç: Bu bölümde ders basında geçirmeyi planladığınız zamandan en iyi biçimde yararlanmayı sağlamak için çalışma odasının ve masasının organize edilmesi, çalışmayı kolaylaştıracak çevre şartları ve çalışmaya başlayamama sebepleri anlatılacaktır.

SORULAR

Bu bölümü okuduktan sonra su soruların cevaplarını verebileceksiniz:

- 1) Çalışma masası çalışma davranışını hangi yönlerden etkiler?
- 2) Çalışma odasının duvarlarında posterlerin bulunması dikkati dağıtır mı?
- 3) Çalışma odası olmayanların, çalışma köşeleri nasıl düzenlenmelidir?
- 4) Çalışma masasında “sadece çalışmak” nasıl bir sonuç verir?
- 5) Çalışmak için gerekli her türlü malzemenin el altında bulundurulmasının yararı nedir?

Çalışmak için oturan bir insanın dikkatini dağıtan faktörler ya çevreden gelir veya kişinin kendi zihninden kaynaklanır. Bu sebeple çalışma ortamının belirli özelliklere sahip olması öğrenmeyi kolaylaştırır ve çalışmak için ayrılan zamandan en üst düzeyde yarar sağlanmasına imkan verir. Her ne kadar herkese tam anlamıyla uyan bir çalışma ortamı modeli ortaya konamazsa da, çalışma odasının döşenme biçiminin ve içindeki eşyaların ilgi ve dikkati etkilediği bilinir: Aynı şekilde ses, başka insanların varlığı, radyo, televizyon ve el altında gazetelerin bulunmasının çalışmayı engellediği araştırmalarla ortaya konmuştur.

Çalışma Odası ve Masası

- Eger mümkünse çalışma odası özel olarak döşenmelidir. Çalışma masası camin hemen yanında olmamalı, böylece çalışan kişinin yazın sıcaktan, kışın soğuktan etkilenmesi önlenmelidir.
- Gün ışığı tercihen karsıdan gelmeli, böylece çalışan kişinin gölgesi çalışma malzemesinin üstüne düşmemelidir.
- Çalışma odası iyi havalandırılmalıdır. Çünkü havadaki oksijenin azalması, gerginliğe yol açar ve bu durum da bas ağrısı gibi öğrenmeyi güçleştiren birçok etkinin doğmasına sebep olur.

Sandalye

- Bazı insanların çalışmaktan özellikle hoşlandıkları bir masaları ve sandalyeleri veya koltukları vardır. Sandalye veya koltuğun çok rahat olmaması daha yerindedir. Sandalye, çalışma odası için koltuktan daha uygun bir eşyadır. Çünkü koltuk fazla gevsemeye yol açarak öğrenmeyi güçleştirebilir. Sandalye seçiminde standart ölçülerin dışına çıkılabilir ve uygun yükseklik öğrencinin boyuna göre ayarlanabilir. Bu özellikle ilkökul çocukları için önem tasir.

Sessizlik

- Çalışma odası sessiz olmalıdır. Gençler arasında yaygın tutum, “ders çalışırken müzik dinlemek”tir. Kendilerine sorulduğunda müzik dinlemelerinin çalışmalarına engel olmadığını, tam tersine daha kolay öğrendiklerini söylemektedirler. (Bu konuya Zihnin Dağılmasını Önlemek bölümünde değinilmistir.)

Posterler

- Öğrenciye ait oda, onun egemenlik alanıdır. Oraya kimsenin karışmaması, çocuğun veya gencin bu odada bağımsızlığını rahat rahat yaşaması yerindedir. Bunun için de genç odasını istediği gibi düzenler, duvarlara istediği resim, afis ve posterleri yapıştırır. Bu onun en doğal hakkıdır. Ancak bu durumun doğurduğu en önemli sakınca aynı ortamda ders çalışırken ortaya çıkmaktadır. Çünkü özellikle duvarlara asılı olan poster, afis, resim gibi gencin zevkini, özelemlerini ve iç dünyasını yansıtan öğeler öğrenci kafasını kaldırdığı anda onu alıp hayal dünyasına götürür, dersten kopmasına sebep olur ve değerli zamanının ziyan olmasına yol açar. Bu sebeple ders çalışılan ortamın, insana mümkün olduğu kadar az çağrışım yaptıracak şekilde düzenlenmesinde yarar vardır. Bunun için de, gencin egemenlik alanı içindeki düzenlenmeyi kendisinin gönüllü olarak yapması, yoğun çalışma dönemi geride kaldıktan sonra poster ve afislerini dilediği gibi sergilemesi yararlıdır.

Çalışma Köşesi

Herkes bağımsız bir çalışma odasına sahip olacak kadar şanslı olmayabilir. O zaman da bir çalışma köşesi düzenlemek çok yerindedir. Çalışma köşesinin sahip olması gereken sıcaklık, ses, ışık gibi özellikler daha önce belirtilmişti. Burada üzerinde durulacak olan bir çalışma köşesinin sahip olması gereken asgari niteliklerdir. Bir çalışma köşesi en az üzerinde yazı yazılabilecek bir masa ve yanında çalışma sırasında el altında bulunması gerekli olan kitapların, notların, kagıtların, kalemlerin vb. malzemenin konabileceği bir ilave alandan oluşur. Bu konuda en önemli nokta çalışma köşesinde — daha farklı işlerde de kullanılıyorsa — çalışmaya başlarken mutlaka temel bir değişiklik yapılması gereğidir. Örneğin yemek masası çalışma masası olarak kullanılıyorsa, mutlaka örtüsü değiştirilmelidir. Mümkünse masanın yeri de değiştirilebilir ve üzerine bir çiçek koyulabilir; masanın örtüsünün değişmesiyle beraber bir de lamba eklenmesi de masanın artık farklı bir amaçla kullanılacağı konusunda “uyarıcı” rolü oynar.

Çalışma Masası Sadece Çalışmak İçindir

Çalışmayı, çalışma için ayrılmış alanın dışına kaydırmamak yararlıdır. Bir başka odada çalışmak, koltuğa geçerek "tekrar yapmak" yerine, bütün bu faaliyetleri çalışma masasında ve sandalye üzerinde yapmakta yarar vardır.

Eğer çalışma sırasında dikkatiniz dağılır, hayale dalarsanız yapılacak şey derhal çalışma masasını terk etmektir.

Çalışma ortamına ait düzenlemelerin can alıcı noktası, belirli bir çalışma alanı ile çalışma davranışı arasında şartlı refleks türünden bir ilişki kurmaktır.

Genç bir insan hayal de kurar, çalışırken yorulur ve uykuya da dalar. Ancak bunları yatak, koltuk gibi ait oldukları yerlerde yapmak, sonra da tekrar çalışma ortamına dönmek, daha sonraki uygulamalarda çalışmak için ayrılan zamandan en iyi biçimde yararlanmayı mümkün kılar. Çünkü böyle bir alışkanlık kazanıldığı takdirde çalışma ortamına dönmek kendiliğinden çalışma davranışını başlatır. Bu durumda çalışma masasına oturmak, çalışmaya başlamak için "uyarıcı" görevi görür ve çalışmayı başlatır.

Çalışma masasının her çalışmadan sonra düzenlenmesi, bir sonraki çalışmaya başlamayı kolaylaştırır. Daimi bir masada çalışmaya başlamak zordur ve çalışma için ayrılmış değerli zamanın bir önceki çalışmadan kalan malzemeyle ilgili gereksiz ayrıntılara harcanmasına yol açar.

Çalışmaya başlamadan önce, çalışma sırasında gerekecek her türlü malzemenin el altında bulundurulması son derece yararlıdır. Böylece çalışma başladıktan sonra ders basından kalkmayı gerektirecek kopmalar önlenmiş olur. Çalışmayı bıraktıktan sonra aynı noktadan çalışmaya başlamak mümkün değildir. Mutlaka zihnin uyumu için bir süreye ihtiyaç vardır. Bu sebeple kopmaları önleyecek tedbirleri önceden almak verimi yükseltir

ÖZET

- Çalışma odası mümkün olduğu kadar fazla sıcak veya soğuk olmamalı, iyi havalandırılmalı ve sessiz olmalıdır.
- Çalışma masası ve yüksekliği kişinin boyuna göre ayarlanmalıdır.
- Ders çalışırken müzik dinlemek dikkati dağıtır.
- Ders çalışma ortamındaki poster, afis ve resimler de dikkatin dağılmasına, öğrencinin hayal dünyasına kaymasına yardımcı olur.
- Çalışma kösesi en az yazı yazılacak bir masa ve çalışma için el altında bulunması gerekenleri koyabilecek ilave bir üniteden oluşur.
- Çalışma masasını, çalışma faaliyeti dışında işler için kullanmamak; hayal kurmak, mektup yazmak, yemek yemek gibi her türlü faaliyeti ait oldukları yerde yapmak gerekir.
- Yemek masası çalışma masası olarak kullanılıyorsa, hiç olmazsa örtüsünü değiştirerek, üzerine bir lamba ekleyerek yeni amacına hazır etmek yerinde olur.
- Belirli bir çalışma alanı ile çalışma davranışı arasında şartlı refleks türünden ilişki kurabilmek büyük önem taşır. Böylece çalışma masasına oturmak, çalışmaya başlamak için "uyarıcı" rolü oynar ve çalışmayı başlatır.
- Çalışmaya başlamadan önce çalışma sırasında gerekli olacak bütün malzemenin el altında bulunması, dikkatte kopmalara yol açacak kesintileri önlemek açısından yararlıdır.

ÇALIŞMAYI SÜRDÜRMEK

"Zihnin Dağılmasını Önlemek"

Amaç: Bu bölümde, çalışmaya başladıktan sonra çalışmayı sürdürmeyi engelleyen zihin dağılmasının içten ve distan kaynaklanan sebepleri anlatılmış ve bunlarla başa çıkacak yollar önerilmiştir.

SORULAR

Bu bölümü okuduktan sonra su soruların cevaplarını verebileceksiniz:

- 1) Zihnin dağılmasına yol açan sebepler nelerdir?
- 2) Zihnin dağılmasına yol açan ve içten kaynaklanan sebeplerle nasıl mücadele edilir?
- 3) Zihnin dağılmasına yol açan ve distan kaynaklanan sebepler nelerdir?
- 4) Yatarak çalışmak, müzik dinleyerek çalışmak, çalışma verimini nasıl etkiler?

Televizyonun ve telefonun çalışmayı engellememesi için neler yapmak gerekir?

Dikkatin dağılması sebebiyle çalışma veriminin düşmesi; hem ders basında geçen sürenin uzamasına hem de zevk veren etkinliklere daha az zaman ayırmaya yol açar. Diğer taraftan başarının düşmesi ve zevk veren etkinliklere zaman ayıramamak okuldan ve eğitimden uzaklaşmaya sebep olur.

Zihnin dağılmasına yol açan sebepler içten ve distan kaynaklanabilir.

ZİHNİN DAĞILMASINA YOL AÇAN İÇ SEBEPLER

Zihnin dağılmasına yol açan iç sebepler;

- Hayal kurmak ve
- Endişelere kapılmaktır.

Hayal kurmak çalışmaya başlayan bir öğrencinin çalışmasını engelleyen ve en sık karşılaşılan durumdur.

Çalışmaya başladığınızda hayalleriniz sizi içine alıyor ve çalışmanızı engelliyorsa size iki farklı yol önereceğiz;

- Birincisi böyle bir durumla karşılaştığınızda kurmak istediğiniz hayali kendinize bir ödül olarak verin. "Bu ders çalışma seansımı tamamladığım zaman, 10 dk. hayal kuracağım" deyin. Eğer iç disiplini kuvvetli bir öğrenciyse, çalışma motivasyonunuz artacaktır. Bu takdirde seansın sonunda kendinize tak ettiğiniz ödülünüzü zevkle verin ve hayalinizi zevkle kurun.

- Ders çalışırken hayale dalarsanız ve bunu kendinize ödül olarak verecek şekilde erteleyemiyorsanız, ikinci önerimiz kurdüğünüz hayale devam etmeniz ve bitirmenizdir. Hayalinizi bitirip doyumla ulasın ve tekrar dersinize dönün. Bu hayallerin geri gelmesini önlemenin bir yoludur. Hayallerinizi birdenbire keserseniz, bir süre

sonra onlari düşünmeye baslamaniz kaçınılmazdir. Birçok kisi hayal kurma istegi ve hayal kurmanın pismanlik arasındaki ikilemden kendini kurtaramaz ve verimli çalışmaz. Siz öyle yapmayın. Hayalinizi tamamlayın ve dersinize dönün.

Bazı öğrenciler hayallerini sürdürdükleri ve hayallerine gömüldükleri zaman, bundan çıkamadıklarını ve dolayısıyla derse dönemediklerini söylemektedirler. Böyle durumlar için önereceğimiz yol şudur:

- Bes-on dakika gibi makul bir süre sonra derse dönemediğinizi fark ederseniz, yeniden kalkın yürüyün, hafif fizik egzersiz hareketleri yapın, kendinizi, zihninizi ve havanızı degistirin.

ENDISELER

Zihnin dağılmasına yol açan bir başka sebep endiselerdir. "Bu sınavda başarılı olabilecek miyim?"

"Ya basaramazsam, annemin-babamın yüzüne nasıl bakacağım?"

"Arkadaşlarım benden çok çalıştı, ben tam hazırlanamadım..."

"Bu iş olmayacak galiba..."

"Çalışacak bunca konu var, hiç zaman kalmadı. Mahvoldum, hapi yuttum"

Bunlar ve buna benzer düşünceler önemli bir sınavta hazırlanan her öğrencinin zihnini meşgul eder. Bu tür endiselerle başa çıkma yolları dördüncü bölümde çeşitli yönleriyle ele alınıp incelenmekte ve çok yönlü başa çıkma yolları anlatılmaktadır.

Ancak bu noktada basite indirgenmiş bir formül olarak kendi kendinize şu soruları sormanızı öneririz:

"Bu düşünceler benim çalışmamı kolaylaştırıyor mu?"

"Bu düşünceler amacıma hizmet ediyor mu?"

"Bu düşünceler bana yardımcı oluyor mu?"

Bu sorulara verilecek cevap "Hayır" olduğuna göre, yapılacak olan bu düşüncelerden uzaklaşıp çalışmaya yönelmektir.

YATILI OKULLARDA EGITIM BASARISI

DAHA YÜKSEKTİR

Yatılı okullarda başarı oranı gündüzlü okullardan daha yüksektir.

Bunun üç sebebi vardır:

- Düzenli ve programlı çalışma saatleri.
- Etüd odalarının zihnin dağılmasına sebep olacak ve çalışmayı engelleyecek uyaranlardan arındırılmış olması.
- Sabah etüdüleriyle sağlanan tekrar imkanı.

Okulda başarıyı yükseltmek için yapılacak olanların başında kendi çalışma şartlarınızı, yatılı okulların çalışma şartlarına yaklaştırmak gelir. Bu konuda atılacak birinci adım çalışma odanızı zihnin dağılmasına sebep olacak ve çalışmayı engelleyecek uyaranlardan arındırmaktır.

Nedir bunlar?

POSTERLER

- Zihnin dağılmasına yol açarak ders çalışmayı engelleyen dış sebeplerin başında posterler gelir.

Bir erkek öğrenci düşünün. Odasında sevdiği takımın posteri asılı. Bu öğrencinin o postere bakıp, takımının bir önceki hafta yaptığı maçı, bir sonraki hafta yapacağı maçı düşünmemesi mümkün müdür? Aynı şekilde takımının puan cetvelindeki yerini düşünmemesi, bosu bosuna kaçırdığı puanlar olmasa, su anda çok daha iyi bir yerde olacağını düşünmemesi mümkün müdür?

Bu konuda bilgilendirdiğimiz gençlerin büyük çoğunluğu, bir haftalık uygulamadan sonra bize izlenimlerini bildirdiklerinde, bu görüşe katıldıklarını söylemişlerdir.

ÖĞRENMENİN ÖNSARTLARI

Öğrenmenin ön şartlarını bir kere daha tekrarlayalım.

- Uyanıklık ve dikkat
- Motivasyon
- Aktif katılım
- Geri bildirim (mümkün olan en kısa zamanda sonuçlardan haberdar olmak)

YATARAK ÇALIŞMAK

- Zihnin dağılmasına yol açan faktörlerden bir tanesi de yatarak ders çalışmaktır. Ne kadar iyi niyetle olursa olsun, "ders kitabını eline alıp söyle uzanarak" çalışmak istemenin doğurduğu bir tek sonuç vardır. Uykuya dalmak veya çalışamayacak kadar gevsemek. Çünkü:

Uyku ve uyumaktan sorumlu anatomik yapılar beyin sapındadır. Kas geriliminin belirli bir düzeyde olması ve kaslardan bu yapılara mesajların gitmesi uyanıklığı sağlar. Eğer kas gerilimi belirli bir düzeyin altına düşerse, beyin sapına gönderilen mesajlar bu defa uykuyu başlatan maddelerin salgılanmasına yol açar. Böylece öğrenmek için gerekli dikkatin ön şartı olan "uyanıklık" bozulmuş olur.

- Ders çalışmak için en uygun durum, çok yumuşak olmayan bir sandalyede dik olarak oturmak ve kolları bir masa veya sıraya yaslamaktır.
- Yatarak ders çalışmak gibi, kaykılarak, sıranın üzerine uzanarak ders dinlemek de öğrenmeyi engelleyecek düzeyde gevsemeye yol açar.

MUZİK DİNLEYEREK ÇALIŞMAK

- Yapılan araştırmalar göstermektedir ki, insan beyni aynı anda birçok uyarana alabilir ancak dikkatini bir tek noktaya odaklayabilir. Bir başka ifadeyle, öğrenmek için gerekli olan düzeyde dikkat ancak bir tek noktada toplanabilir. Bu sebeple insanın hem müzik dinleyip, hem de ders çalışması mümkün değildir. İnsan ya müzik dinler ya ders çalışır.

Ders çalışmaya çalışırken müzik dinlemek, zevkle müzik dinlemenizi engeller. Gerçekte müzik dinlemek

isteyip bu arada da "ders çalısmaya çalısmak," müziğe ayırdığımız değerli vaktin ziyan olmasına yol açar. Bunun tersi de doğrudur. Ders çalısmaya ayırdığınız vakit içinde müzik dinlemek isterseniz, derse ayırdığınız değerli zamani ziyan etmiş olursunuz.

Birçok öğrenci, "Ben çalısmaya koyduğum zaman müziği duymuyorum" demektedir. Bu ifade yukarıda anlatılanın doğruluğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca kişi dinlemediği halde geri planda devam eden müzik gerginlik ve yorgunluk yaratır, çalışma veriminin düşmesine yol açar.

- Bu sebeple öğrencinin karar vermesi gerekir. Müzik mi dinlemek istiyorum, ders mi çalışmak istiyorum?
- Bizim önerimiz ders çalışırken müzik dinlememek, müziği bir ödül olarak kullanmaktır.
- Grafik veya harita çizerken veya rutin bir ödev hazırlarken müzik dinlemekte bir sakınca yoktur.

TELEVİZYON

- Yukarıda müzik için anlatılanların hepsi televizyon için de geçerlidir. Hem ders çalışmak hem de arada bir televizyona kulak kabartmak mümkün değildir.
- Sınava hazırlanan öğrenciler arasında en çok zaman kaybına neyin sebep olduğunu – araştırdığımızda, listenin en başında rakipsiz olarak televizyon bulunduğunu gördük.

Televizyonun düğmesine basınca veya televizyonun bulunduğu odaya gidinceye kadar kontrol sizin elinizdedir. Televizyonun düğmesine bastığınız veya televizyonun açık bulunduğu odaya girdiğiniz andan itibaren kontrol sizin elinizden çıkar ve ekrandaki yakışıklı erkeğin, çekici ve güzel kadının, olayın akısındaki heyecanın kontrolüne girer.

- Bu sebeple sınavda başarılı olmak istiyorsanız, ders çalışmak için programladığınız süre içinde televizyondan uzak durun. Televizyonda mutlaka seyretmek istediğiniz bir program varsa, bunu günlük programınızın içine alın. Ancak hiçbir zaman televizyon ve ders çalışmayı bir araya getirmeyin.
- Çalışma sırasında verdiğiniz aralar sırasında zamanınızı istediğiniz gibi değerlendirebilir, kendinize çeşitli ödüller verebilirsiniz. Ancak yukarıda anlatılan sebeplerden ötürü 10 dakika için televizyon seyretmek hiçbir zaman bu ödüllerden biri olmamalıdır.

TELEFON

- Ders çalışmayı engelleyen dış sebeplerden biri de telefondur. Çalışırken aklına gelen bir şeyi söylemek veya dersle ilgili bir soruyu yöneltmek için telefon basına gitmek çok sık rastlanan bir durumdur.
- Ders çalışma seansınızı tamamlamadan hiçbir şekilde kimseyi aramayın. Ders için bir şey soracak dahi olsanız bunu dinlenme arınıza erteleyin. Telefonla konuşmayı kendinize ödül olarak koyun. Eğer bir arkadaşınız sizi ararsa, o takdirde ona kendisini dinlenme aralığınızda arayacağınızı söyleyin.
- Biraz kati gibi gözükmesine rağmen bu yaklaşımın arkasındaki mantık şudur: Beni günlük programımı uygulamaktan hiçbir sebep alıkoyamaz. Günlük programımı uygulama sorumluluğu bana aittir.

Ders çalışırken en sık karşılaşılan isteklerden ikisi de bir şeyler yeme-içme ve gezinme istegidir. Bu isteklerin hepsi aynı ihtiyaçtan doğar. Oturmak veya çalışmaktan kaynaklanan iç gerginliğini hafifletmek. Oysa yiyecek-içerek ve gezinerek sağlanan rahatlık, daha sonra günlük programı uygulayamamaktan kaynaklanan rahatsızlık altında kaybolup gidecektir.

- Bu isteklerinizi erteleyin ve kendinize ödül olarak bunları verin.
- Çünkü ders çalışmanıza ara vermenize sebep olan her durum ve davranış çalışma programınızı uygulama kararınızla çelişiyor ve çalışmanın engelliyor demektir.

HAYATINIZ KIMIN ELİNDE?

Çalışmaya başlamak ve sürdürmek konusunda temel faktörlerden bir tanesi kişinin hayatıyla ilgili sorumluluk ve kararları almak konusundaki istekliligidir.

Eğer hayatınızla ilgili sorumluluğu dış dünya ve olaylara bırakırsanız, çalışmanızı ve başarınızı her zaman engelleyecek birçok sebebiniz olacaktır.

Bir gün anneniz veya babanız size duymak istemediğiniz bir söz söylemiş olduğu için çalışmak istemeyeceksiniz, bir başka gün öğretmeninizle aranızda istenmeyen bir diyalog olduğu için çalışmaya isteksiz olacaksınız, bir başka gün canınız sıkkin olduğu için, bir diğer gün hava içinizi kararttığı için, bir başka gün arkadaşlar size bir yere gitmeyi önerdiği için vb. vb.. Bu listeyi her gün için birden çok sebeple doldurmak mümkündür. Eğer hayatınızla ilgili sorumluluğun bütünüyle size ait olduğunu kabul ederseniz, o takdirde yukarıda sıralanan sebeplerin hiçbiri sizi günlük programınızı uygulamaktan alıkoyamaz.

Günlük programınızı engelleyecek sebepleri, aileden birinin ciddi ve ağır hastalığı, bir trafik kazası gibi çok istisna sayılacak durumlarla sınırlarsanız, her gün amacınıza doğru bir adım daha atmanın rahatlığını yaşarsınız.

ÖZET

- Zihnin dağılması herkesin karşılaştığı bir durumdur ve buna yol açan sebepler içten ve dıştan kaynaklanır.
- Zihnin dağılmasına yol açan iç sebepler hayal kurmak ve endişelere kapılmaktır.
- Hayal kurmaya başladığınız fark ederseniz ya hayal kurmayı kendinize ödül olarak vererek bunu dinlenme aralığınızda erteleyin veya hayalinizi kurmaya devam edin ve tamamlayınca derslerinize dönün.
- Hayalinizi bir türlü bitiremiyorsanız, kalkıp dolan veya hafif fizik egzersiz hareketleri yapın.
- Zihninizi sınavla veya gelecekle ilgili endişeler kaplarsa "Bu düşünceler benim çalışmamı kolaylaştıracak mı, bana yardımcı oluyor mu, amacıma hizmet ediyor mu?" diye

sorun. "Hayir" diye cevap verirsiniz, bunlari bir yana birakin ve çalismaya koyulun.

- Zihnin dagilmasina yol açan dis sebepler odada asili posterler, yatarak çalismak, müzik dinlemek, televizyon, telefon konusmalari, bir seyler yemek-içmek ihtiyaci ve gezinmektir.

- Ders çalismaniza ara vermenize sebep olan her durum ve davranis çalisma programinizi uygulamanizla çelisip çalismanizi engelliyor ve basarinizi tehdit ediyor demektir.

DINLEMEK VE NOT TUTMANIN ÖNEMİ

W. Shakespeare, IV. Henri adli eserinde, "Dinlememek ve not almamak hastaligi yüzünden basim dertte" der. Shakespeare dönemi için dogru olan bugün için de geçerlidir.

Iyi dinlemek ve not almak sadece egitimin degil, hayat basarisinin da temel tasidir. Neden iyi dinlemek zordur ve not almak bu kadar büyük önem tasir?

SINIR SISTEMININ ÖZELLIGI

Insanin sinir sistemi dakikada 200-250 kelimelik bir konusma hizini anlama kapasitesine sahip olmasina ragmen, normal bir konusmanin hizi dakikada 40-70 kelime arasindadir. Bu da insanin sinir sisteminin sahip oldugu kapasitenin ancak dörtte biri veya altida birini kullandigini gösterir. Böylece insanin dinlemede oldugu her dakika içinde kafasi 1160-180 kelimelik bir süre bos kalir ve bu süre dikkatin dagilmasini son derece kolaylastirarak adeta tesvik eder.

Kontrolün kisinin kendi elinde oldugu okuma, yazma ve düşünme faaliyetlerinin aksine; dinleme baska bir insanin varligini ve onunla karsilikli etkilesimi içine alır. Kendilerini egiterek dinleme becerilerini gelistiren kimseler, bos kalan zamanlarini konusanin ne demek istedigini düşünerek, anlattiklarinin arkasindaki anlami kavramaya çalisarak ve not tutarak kullanirlar.

NOT TUTMANIN YARARLARI

Not almanin sagladigi iki büyük yarar vardir. Birincisi, not alma egitimin temel sarti olan "aktif katilim"i saglar. Böylece uyanik kalmak, dikkati öğrenilen konuda yogunlastirmak mümkün olur. Ikincisi, not alma ve alinan notlari yeniden düzenleme, egitimin en büyük düşmanı olan unutmaya önler. Yöntem bölümünde "Hafizanin Özellikleri" basligi altında ayrintili olarak anlatildigi gibi öğrendigimiz malzemenin yaklasik % 70'ini bir saat içinde, % 80'ini bir gün içinde unuturuz. Unutma egrisini bizim avantajimize çevirecek en önemli girisim not tutmaktır. Tutulan notlar bir daha okunmasa bile ders dinlerken uyanikligi sagladigi için yine de önem tasir. Iyi bir dinleyici olmanin temel kurali iyi not tutmak, iyi not tutmanin yolu da iyi bir dinleyici olmaktır. Baska bir ifadeyle iyi not tutmak ve iyi bir dinleyici olmak el ele gider.

Baska bir sey yaparken veya düşünürken iyi dinlemek mümkün degildir. Ancak iyi dinlemenin ve not almanin en önemli sarti insanin dinlemek için iyi bir sebebi olmasidir.

IYI BİR DİNLEYİCİ OLMAK İÇİN

Dinleme kısa süreli yogunlasmalar seklinde olur. İnsan 30 saniye kadar bilinçli olarak dinler, sonra bir veya iki saniyelik bir kopukluk olur. Önemli olan, zorunlu olarak meydana gelen bu kopmalardan sonra tekrar konuya dönebilmedir.

Öğrenci eger dersi sevmezse, dersi vereni sevmezse dikkati daha kolay dagilir. Bu durumlarda dikkati toplayamamak, siniftaki bir ses veya diger öğrencilerle ilgili bir ayrintiye takilmek, dersten ve konudan uzaklasmayi kolaylastirir.

Bu sebeple ön siraya oturmak, hazirlanmis olan ödevi veya bir önceki derste tutulmus olan notlari gözden geçirmek iyi bir baslangic sayilabilir. Ancak iyi bir dinleyici olabilmek için daha çok seye ihtiyaç vardir. İnsan iyi bir dinleyici olmayi kendi kendine öğrenir. Çünkü klasik egitim sistemi hiçbir asamсында bu beceriyi gelistirecek sistemli bir girisimde bulunmaz.

Iyi ders dinleme aliskanligina sahip bir öğrenci derslere devam konusunda elinden geldigince titiz davranir. Çünkü böyle bir öğrenci sinifta anlatilan dersi öğrenmenin en kolay ve biricik yolunun dersi dinlemek oldugunu bilir. İnsan kitabi istedigii zaman okur, istedigii zaman tekrar edebilir. Ancak okumak ve tekrarlamak ilave bir zaman, yeni bir düzenleme ve zevk alinan kisisel faaliyetlerden zaman verilmesini gerektirir. Oysa dersi derste öğrenebilmek için öğrencinin elinde tek bir fırsat vardir: Söyleneni iyi dinlemek ve not tutmak.

BÜTÜN DUYUMLARDAN YARARLANIN

Derste anlatilanlari iyi anlamak ve not etmek için bütün duyumlardan faydalanmak öğrenciyi amacina yaklastirir. Gözler tahtaya, öğretmene ve not defterine yönelir; kulaklar öğretmenin agzindan çikanlara odaklanir; el, dersin önemli noktalarini not eder; zihin bütün ders süresince durmadan çalisir, malzemeyi anlamlandirmaya ve anlatilanlari sentez etmeye gayret eder. Kisacasi bütün beden, sürekli olarak sinifta ortaya konan fikirlerdeki her nüansi anlayabilmek için çaba içinde olur. Derste anlatilan konuyla böylesine bütünlesen bir, öğrencinin dikkati de, tahmin edilecegi gibi, kolay kolay dagilmaz.

IYI NOT TUTMANIN ONSARTLARI

IFIKAN yöntemiyle iyi not almanin sistematigi açık ve anlasilir bir sekilde anlatilmaktadir. Ancak ön sartlari burada belirtmekte yarar görüyoruz: İyi not almaya uygun bir malzemeyle sinifa gelmek ve kisaltmalar kullanmak.

Derslere düzenli devam eden, iyi bir dinleyici olan ve not tutan bir öğrenci, muhtemel sinav sorularinin neler olacagi konusunda son derece uyaniktir. Bazi öğretmenler derslerini tekdüze anlatirlar. Ancak birçok öğretmen ses tonunda veya vurgulamasinda degisiklik yaparak önemli fikir ve prensipleri ortaya koyar ve bunlar sinav sorularidir. Dikkatli bir öğrenci için bu muhtemel sinav sorularini kestirmek hiç de zor degildir. Öğretmenlerin verdikleri ipuçlari, bu ipuçlarina karsi duyarli öğrenciler tarafından kolayca deglendirilir. Zaten öğretmenler de bu ipuçlari büyük çoğunlukla bu sebeple ve bu tür öğrenciler için verirler.

Eger bir öğrencinin bedeni ve zihni dersin her saniyesinde yukarda anlatılan şekilde çalışırsa, ders malzemesini anlamlandırmaya, sentez etmeye ve özümlemeye gayret ederse, zaman o öğrenci için hızla geçer ve "sıkılmak" gibi bir duyguyu yaşamamasına fırsat kalmadan ders biter. Hepsinden önemlisi bu öğrenci o dersi çalışmak için, çok daha az zaman harcar ve zamanini daha keyifli ve kendisine zevk verecek ders dışı konularla ilgilenerek geçirme sansi artar.

Bazı öğrenciler derste not tutmak yerine, dersi teybe almayı tercih ederler. Ancak hemen belirtmeliyiz ki. derste not tutmak ile dersi teybe kaydetmek aynı şey değildir.

Bu konuyu buraya kadar dikkatle okuyan bir kişi, derste not tutmak ile dersi teybe kaydetmenin neden aynı şey olmadığını kolayca tahmin edebilir. Not tutmak, derse aktif katılımı sağlayan, uyanıklığı ve dikkati artıran, motivasyonu yükselten önemli bir faaliyettir. Dersi teybe kaydeden öğrenci, hiçbir zaman dersi not tutan bir öğrenci kadar dikkatli dinleyemez. Ayrıca dersi teypten dinlemek zaman açısından hiç de ekonomik olmayan bir yoldur. Bütün bunlardan başka, öğretmenin tahtada veya projeksiyonda gösterdiği bir şeyi teypten izlemek de mümkün değildir. En önemlisi, bir şeyi duyduktan hemen sonra yazmak anlamayı ve malzemeyi akılda tutmayı kolaylaştırır.

"İKİNCİ DÜŞÜNCELER DAHA İYİDİR"

Euripides "ikinci düşünceler daha iyidir" demistir. Bu, üzerinde düşünülen ve geliştirilen fikirlerin daha iyi olduğunu anlatmak için söylenmiştir. Aynı sebeple derste alınmış notların bir sonraki dersten önce yeniden yazılmasının birçok yararı vardır.

Notların yeniden yazılması, sınıfta anlatılan konunun yeniden düşünülmesine imkan verir ve böylece öğrenci ayrıntılar ile önemli noktaları birbirinden ayırma fırsatını bulur.

Notların yeniden yazılması mükemmel bir tekrardır ve böylece öğrenilecek malzemenin kısa süreli hafızadan uzun süreli hafızaya geçmesi için son derece önemli bir adım atılmış olur.

Notların yeniden yazılması sırasında çözülemeyen noktalar olursa, bunun uygun bir zamanda öğretmene sorulmasında büyük yararlar vardır. Bu tür bir geri-bildirim sadece öğretmenle aynı frekansta olmayı sağlamaz, aynı zamanda da öğretmene öğrencinin aktif bir şekilde dersle ilgilendiğini anlatır ve öğrenciyle ilgili görüşlerini olumlu yönde etkiler.

Notların yeniden yazılması hafızayı tazelediği için, yeniden yazılmış notları çalışmak çok kolay olur.

NOTLARIN TEMİZE ÇEKİLMESİ

Notların bir sonraki dersten önce değil de, uzun bir zaman aralığından sonra, örneğin büyük sınavdan önce yazılması halinde, öğretmenin anlattığı birçok şeyin kopuk olduğu görülür. Böyle bir malzemeyi bir bütün haline getirmek çok zor olur. Oysa dersin verildiği gece veya bir sonraki dersten önce yazılarak tekrarlanmış malzeme, zihinde çok daha büyük bir tortu bırakır. Bu da eğitim ve başarı açısından çok önemli bir kazançtır. Eğitim konusunda en yaygın tanımlardan biri "insanın bütün öğrendiklerini unuttuktan sonra geriye kalan" olduğudur. Derste not tutulması ve tutulan notların bir sonraki dersten önce tekrar yazılması, geriye çok daha fazla şeyin kalmasına imkan sağlar. Birçok öğrenci derste not tutmanın yeterli olduğu bunları tekrar yazmanın zaman açısından kayba sebep olduğunu bunun ağır, sıkıcı ve gereksiz bir iş olduğunu düşünür. Ancak notları yeniden yazmak daha sonra çalışmaya kolaylık getirir. Böyle bir öğrenci sınava daha az çalışarak, daha güvenli ve kendi boş zaman etkinliklerine daha çok zaman ayırmış olarak girer.

ÖNEMLİ BİR ARASTIRMA

öğrenme konusunda yapılan bir araştırma, ortalama bir öğrencinin okuduğunun ancak yaklaşık % 20'sini hatırlayabildiğini ortaya koymuştur. Eger malzeme önce okunur, sonra da dinlenirse hatırlama düzeyi yaklaşık % 40'a çıkmaktadır. Okuduktan sonra dinlenen malzeme, aynı zamanda yazıldığı takdirde hatırlama oranı % 60'a çıkmaktadır.

Eğer öğrenci okuma ödevlerini düzenli yapar, derslere düzenli olarak girer, dikkatle dinler ve not tutarsa, sınıfını geçmeyi garantiler. Notların yeniden yazılması ise başarıyı % 60 düzeyine çıkarmaktadır.

ÖZET

- insan sinir sisteminin özelliği gereği, dinledikten çok daha hızlı düşünür ve bu sebeple de dinlerken dikkati çok kolay dağılır.
- Not tutmak aktif katılımı sağlayarak dikkati sürdürmeyi sağlar ve unutmayı önler.
- İyi bir dinleyici olmak için ön şart, ön sıralara oturmak, bir önceki dersin notlarını gözden geçirmek ve derslere düzenli olarak devam etmektir.
- Dersi derste öğrenmek, boş zaman etkinliklerine zaman ve imkan sağlar,
- İyi not tutmanın ön şartları, iyi not almaya uygun malzemeyle sınıfa gelmek ve kısaltmalar kullanmaktır.
- İyi not tutan öğrenci, sınavlarda çıkacak soruların neler olacağını önceden bilir.
- Notların yeniden yazılması zaman kaybı değildir. Bu işlem bilginin hafızada pekişmesi açısından yararlıdır ve unutmayı engeller.
- Okunanın %20'si, okunup sonra dinlenenin %40'ı; okunup, dinlendikten sonra yazılanın %60'ı hatırdadır.

ETKİLİ TEKRAR İÇİN

Etkili bir tekrar için en önemli şart; zihni, tekrar yapılacak olan malzemeye bağlı tutabilmektir. Çünkü önemli bir sınavdan önce insan zihni kolayca endişe ve kuruntulara kayma eğilimindedir. Böyle bir durum hem dikkati dağıtır, hem de çok değerli bir zaman diliminin kaybına yol açar. Bunun için kendi kendinize yüksek sesle: "Simdi çalışma zamanı, endişelere ve kuruntulara yer yok" deyin. Bunu yüksek sesle söylemekten çekinmeyin.

Çalışmaya başladıktan kısa bir süre sonra yine zihninizi endiselerin isgal ettiğini, kuruntulara veya hayallere daldığınızı fark ederseniz, çalışmayı durdurun ve oda içinde birkaç tur atın. Bu arada ağır ağır, sessiz ve derin bir nefes alın, kısa bir süre tutun ve yavaş yavaş bosalırken "Bu sinavi basaracağım" deyin. Bu faaliyet biyokimyasal olarak öğrenmeyi zorlastıran maddelerin azalmasına yol açacaktır.

Bundan sonra bir kagida veya kartona, biraz önce içinizden tekrarladığınız "BU SINAVI BASARACAGIM" cümlesini büyük harflerle yazın ve çalışma masanızın karşısına asın.

Tekrar yorulduğunuz hissettiğiniz zaman büyük aralar vermek yerine, oda veya ev içinde kısa yürüyüşler yaparak, derin nefes alarak dinlenin ve sonra tekrar çalışma masanızın başına dönün. Televizyon kesinlikle uzak durun.

Tekrar sırasında sadece esas noktalar ve ana faktörler üzerinde durun, ayrıntılar ve önem derecesi düşük noktalar üzerinde geçirecek zamanınızın olmadığını unutmayın. Böyle bir tekrarda zamanınızı özellikle notlarınızdaki temel fikirlerin ve muhtemel sınav sorularının üzerinde durarak kullanın.

Böyle hızlı bir tekrarda bile ana fikri ve temel konulan çok kısa notlar halinde yazın. Zaman kaybına yol açacak biçimde yapılmamak şartıyla, not almak ve yazmak hem zihnin dağılmasını önler, hem de sağladığı hareket imkanıyla endiseyi (birikmiş olan sinirsel enerjiyi) azaltarak rahatlamaya yol açar.

Eğer tekrarı notlarınız üzerinden değil de kitabınızdan yapıyorsanız, kitabın bütünü değil en önemli noktaları, ana fikri içeren bölümleri okuyun. Kitapta eğer özet varsa mutlaka gözden geçirin. Çok önem verdiğiniz bölümlerin dışında kalan yerlerde "hızlı okuma" tekniğini kullanın. Çünkü kelime kelime okumak büyük bir zaman kaybıdır ve çok kere daha iyi öğrenmek ve anlamak yönündeki ,amaca da hizmet etmez. Eger, fizik, kimya gibi fen bilimleri veya matematik gibi derslerden, bir sinava hazırlanıyorsanız da yukarıda yazılanlar geçerlidir. Önemli olan ilkeler, bu ilkelerin dayandığı temeller ve bu ilkelere dayandırılan faktörleri doğru kavramaktır. Bundan sonra bunlarla ilgili problemleri çözebilmek önem tasir. Daha sonra da yeterince egzersiz yapmak.

BEDENİNİZE ÖZEN GÖSTERİN

Çalışma sürenizin uzadığı ya da zamanın daraldığı durumlarda çay ve kahve gibi uyarıcı maddelerden veya ilaç kullanmaktan kaçınin. Unutmayın ki önemli bir sınav öncesinde sinir sisteminiz zaten en üst düzeyde uyarılmıştır. En son ihtiyaç duyulacak olan, sistemi daha fazla uyarmaktır. Kahve gibi masum uyarıcılar bile, el titremesi, dikkat azalması, huzursuzluk ve yerinde davranmamak, sık tuvalete çıkmak gibi sonuçlar verir.

Uyku

• Uyku alışkanlığınızı bilmeniz büyük önem tasir. Ortalama uyku süresi 11 yaşındakiler için 9,5 saat, 17 yaşındakiler için 8-8,5 saattir. Uykunun birinci yarısı bedensel, ikinci yarısı ruhsal dinlenme açısından önem tasir. Bu sebeple sadece bir gecelik 3-5 saatlik kısa bir uykunun zihinsel faaliyet üzerinde olumsuz etkileri yoktur. Ancak uykusuzlukların arka arkaya birkaç gece devam etmesi, akıl yürütme, öğrenme, dikkat gibi yüksek beyin faaliyetlerini olumsuz yönde etkiler.

Hiç uyumadan sinava girmek ise yapılabilecek en büyük hatadır. Bedensel dinlenmeye imkan veren en az 3 saatlik bir uykunun değeri hiçbir şeyle ölçülemez. "Surada kaç saat kaldı, uyumasam da olur. Birkaç saatlik uyku insani daha fazla sersem eder" şeklindeki söylenti ve düşünceler bütünüyle hatalıdır.

Ertesi gün öğrencinin veya yakınlarının bir önceki gecenin az uykusundan söz etmesi ve bu sözlerin tekrarlanması uykusuzluğun doğurduğu rahatsızlığı artırır ve basariyi olumsuz yönde etkiler.

Eğer öğrenci uykusunu, kendisini amacına yaklaştıracak önemli bir engeli aşmak için kullandığına ve bunu da basardığına inanırsa, kısa uyuduğu için duyacağı rahatsızlığı bütünüyle ortadan kaldırmak yolunda önemli bir adım atmış olur.

Sınavlarda Başarılı Olmak Konusunda İpuçları

Gerek kolejlere ve Anadolu liselerine giriş, gerekse üniversite bir ve ikinci basamak sınavlarında farklı sorular olsa bile, bir bütün olarak bu sınavlara uygulanabilecek bazı hücum metodları vardır. Aşağıda çeşitli araştırmalar, uygulamalar ve analizler sonucunda elde edilmiş sonuçlardan yola çıkarak geliştirilmiş ipuçlarını ve hücum stratejilerini bulacaksınız. Bunları uygulamanız başarınızı birkaç puan yukarı çekecektir.

ÖN OKUMA

Hangi tür sınav olursa olsun ve siz bunu önceden ne kadar iyi incelemiş olursanız olun, sınavın şeklinde ve soru sayısında bazı değişiklikler olması mümkündür.

1-Bir bölüme başlamadan önce, o bölümü hızla gözden geçirin.

Baslayacağınız bölümü cevaplamadan önce 10 saniyenizi 0 bölümün yer aldığı sayfaları hızla gözden geçirmeye ayırın. Böyle bir işlem testin yapısında ve soru sayısındaki değişikliğe karşı uyanık olmanızı ve kendinizi değişikliklere karşı yeniden düzenlemenizi sağlayacaktır. Bu gözden geçirme işlemi sırasında, bölüm için önemli olan anahtar noktaları hatırlamanız mümkün olacaktır. Örneğin, tanıdığınız bir geometri şekliyle veya bildiğiniz bir soru köküyle karşılaşabilirsiniz. Bu takdirde nereden başlayacağınızı bilirsiniz.

HIZ (TEMPO)

Hiçbir sınav tekniği bir sınavdaki tempo kadar önemli değildir. Sınavınızı değerlendiren bilgisayar son derece duysuz bir araçtır. Sadece su basit formülü algılamaya göre programlanmıştır.

Hani Puan = Doğru Cevap Sayısı- Her 1 yanlış için 1/4 puan
Yakın tahminlere puan verilmediği gibi, kesin isabetlere de ek puan verilmez.

1-Hız ve isabet arasında uygun bir denge kurun.

Çok hızlı çalışıp hata yapmak uygun değildir. Çünkü yanlış cevaplardan puan alamaz, tam tersine puan kaybedersiniz. Diğer taraftan, asiri dikkatli olarak her soru üzerinde fazla zaman harcamak da yeterli puanı toplam anızı engelleyecektir.

Hayali üç öğrencinin durumu bu konuda bir örnek olabilir. Ahmet TITIZ, Mehmet DIKKATSIZ ve Ayşe AKILLI. Bir üniversite giriş Sınavında 60 matematik sorusundan Ahmet 27 soruyla ugrasmış, çok dikkatli çalışmış ve sadece 2 tanesinde yanılmıştır. Mehmet çok hızlı çalışmış, soruların hepsini yapmış ancak 40 tanesinde yanılmıştır. Ayşe 45 soru yapmış ve 10 tanesinde yanılmıştır.

Ahmet: $25 - 0,5 = 24,5$

Mehmet: $20 - 10 = 10$

Ayşe: $35 - 2,5 = 32,5$

3-Bir soruda belirli bir süre geçtiği halde çözüme ulaşamazsanız soruyu bırakın.

Kolejlere ve üniversitelere giriş sınavlarında soruların ağırlık derecesi farklı ancak bütün soruların puan değeri aynıdır. Zor sorulara ek Puan verilmez. Bu sebeple bir soru üzerinde makul bir zaman harcadığınız ve doğru olduğuna inandığınız bir çözüme ulaşamadığınız takdirde, bu soru üzerinde çalışmaya devam etmek yerinde değildir Uygun olan bu soruyu bırakıp, bölümdeki diğer sorulara geçmektir.

Ancak unutmamak gerekir ki 4. anahtar, soruyu çözmek için makul bir süre çaba harcadığınız durumlarda geçerlidir. Bu anahtar,

"

"Soru size ilk bakışta zor geldiği takdirde bırakın" anlamına gelmemektedir.

4-Herhangi bir soruyu Üzerinde zaman harcamak gerektiği ve karışık gözüktüğü için otomatik olarak atlamayın. Sınavda karşılaştığınız soruların büyük çoğunluğu analize ihtiyaç gösterir Eğer üzerinde zaman harcanması gerektiğini düşündüğünüz her soruyu atlarsanız, kısa bir süre sonra çok az soruyu cevaplandırmış olarak, bölüm sonuna varırsınız.

Bazı matematik problemleri, kesirli ifadeler ve büyük sayılarla çok karmaşık gibi gözükebilir. Ancak kavramların doğru olarak yerli yerine oturtulması durumunda problem kolayca çözülebilir. Böyle bir soruyu anlamak ve kavramları doğru olarak kullanmak için gayretinizi esirgemeyin.

ZAMANI KULLANMAK

Zamanı kullanmak tempoya bağlı olmakla beraber, her ikisi aynı şey değildir. Zamanı kullanmak geçen her dakikanın farkında olmak ve her dakikadan en üst düzeyde yararlanmak demektir.

5-Yanınızda bir saat bulundurun ve bunu test süresine göre ayarlayın.

Bir test sınavının en önemli yönü zamanlama olduğu için, yanınızda bir saat getirmeyi unutmayın. Sınav sorumlusu sınav başlarken saati tahtaya yazar Ve sınav sonunda da zamanın bittğini haber verir. Ancak hiç şüphesiz sınav sorumlusu zamanın geçişine sizin kadar duyarlı değildir. Tahtaya 10 dakika kaldığının yazılması veya bunun söylenmesi de sizi zamandan ancak genel çerçeve içinde haberdar etmek amacını tasir.

Kendi saatinizle zamanın geçişi ve temponuz konusunda çok daha gerçekçi bir fikre sahip olabilirsiniz. Eğer saatinizin kronometre özelliği varsa bunu da kullanmakta tereddüt etmeyin. 45 dakikalık bir bölüme başlamadan önce saati algılamayı kolaylaştırmak için 11.15'e ayarlarsanız, bölümün 12'de biteceğini hesaplamak ve görmek daha kolay olur. Sınavda başarılı olmak için sadece zamanın farkında olmak değil, bu zamandan en iyi biçimde yararlanmak zorundasınız.

6-Zihninizin dağılmasını önleyin. Eğer bölümler arasında kısa bir dinlenme aralığı vermenize imkan varsa zihninizi programlı bir şekilde dinlendirin ve bu süreyi asmayın.

Zaman hem dostunuz, hem düşmanınızdır. Eğer zamanı bilinçli ve planlı bir şekilde kullanırsanız başarınızı yükselir ve bilinçsiz kullanırsanız kaybedersiniz.

Dikkati kesintisiz ve yoğun olarak sürdürmek için otuz dakika oldukça uzun bir süredir. Kolejlere giriş sınavlarındaki yaklaşık 120 dk. ve üniversite giriş sınavlarındaki 210 dk. zihni bir nokta etrafında sürekli ve yoğun biçimde odaklanmanın mümkün olamayacağı kadar uzundur. Eğer bu gerçeğe hazırlıklı olmazsanız, dönem dönem dikkatinizin dağıldığını, veriminizin düştüğünü göreceksiniz.

Zihninizi toplamakta güçlük çektiğiniz üç dakikalık bir süre içinde iki veya üç soruda hata yapabilirsiniz. Bu durumun toplam puanınız üzerinde yaratacağı etki seçmeyi düşündüğünüz yükseköğrenim programına girmenizi engelleyebilir.

Bütün bir sınav süresince dikkatinizin hiç kesilmeden devam etmesi mümkün olmadığına göre, zihin yorgunluğunun belirtilerini tanımanızda ve gerekli olduğu noktalarda zihnizi dinlendirmek için bir plan yapmanızda büyük yarar vardır. Eğer zihninizin sınavdan koptuğunu hissederseniz, camdan dışarı bakmakta veya salonun içine göz gezdirmekte olduğunuzu fark ederseniz, aynı satırı veya soruyu anlamadan tekrar tekrar okursanız birkaç saniye için zihnizi dinlendirmeye ihtiyacınız var demektir. Böyle bir dinlenme aralığına ihtiyacınız olduğunu fark ettiğinizde, kaleminizi bırakın, gözlerinizi kapatın ve alnınızı ve sakaklarınızı ovarak veya sizi rahatlatıcak başka bir dinlenme egzersizi yaparak 15 saniye gibi bir süreyi bu amaçla kullanın.

Sınavda başarılı olmak için saate 5 veya 10 saniyede bir bakarak sadece zamanın farkında olmanız yetmez, esas olarak zamanı kendi amacınız ve planınız doğrultusunda kullanabilmeniz gerekir.

7-Geçen zamanla asiri ilgilenmeyin.

Her bölüm içinde zamanı kontrol etmemizin mümkün olduğu elverişli noktalar vardır. Örneğin bir bölümdeki çalışma hızınızı her bes soruda bir kontrol edebilirsiniz. Böylece 10 veya 15 soru sonunda hızınızın ve temponuzun yavaşlatmak veya hızlandırmak yönünde ayarlamamız gerektiği konusunda gerçekçi bir fikre sahip olabilirsiniz.

TESTİN YAPISINDAN YARARLANIN

Unutmayın ki, doğru cevap birbirine benzeyen ve doğru olmayan bir grup seçenek arasında gizlenmiştir.

8-Sorulan soruya cevap olamayacak seçenekleri eleyin. Aşağıdaki gibi okuduğunu anlamayı ölçen bir soruyu ele

alalım.

"Montaigne, 'Avrupa'ya serbest düşünmesini öğretmiş olan adamdır.' demek, fazla büyük söylemektir; ama, böyle bir söz de olsa Montaigne için söylenebilir."

Bu parçadan aşağıdaki yargıların hangisine varılabilir?

- A) Montaigne, Avrupa'da serbest düşüncenin en önde gelen kisidir.
- E) Montaigne bir serbest düşünce adamıdır; ancak, bu yolla Avrupa'yi etkileyememiştir.
- C) Montaigne'in Avrupa serbest düşüncesindeki yeri, herhangi bir düşünür ölçüsündedir.
- D) Montaigne'in Avrupa'ya serbest düşünmesini öğretmiş olması, ancak sözde kalmıştır.
- E) Avrupa'da serbest düşüncenin Montaigne'le ilgisi yoktur.

Bu noktada "tahminde bulunmak" konusunu tartışmak gerekmektedir.

9-Tahmin etmeniz gerekirse, hızlı tahminde bulunun ve fikrinizi degistirmeyin.

Bu anahtar iki temele dayanır. Eger tahminde bulunmak gerekiyorsa, bunu yapmak gerekir. (Özellikle Açık Öğretim Fakültesi sınavlarında olduğu gibi yanlışlar için bir ceza puanı uygulaması yoksa.) Sürekli düşünmekten yorgun düştüyseniz ve iki seçenek arasında doğru cevap olması yönünden bir fark göremiyorsanız o zaman tahminde bulunacaksınız. Sınavla ilgili Düzenlemeler bölümünde de belirtildiği gibi yapılan araştırmalar ilk tahminlerin, ikinci tahminlerden daha isabetli olduğunu ortaya koymuştur. Bunun sebebi muhtemelen tahmin noktasına varılıncaya kadar yapılan analitik akıl yürütmedir. Bu durumda tahmin, "tahmin" kelimesinin ifade ettiğinden daha fazla anlam tasımadır. Eger bu açıklama aklınıza yatıyorsa, ilk tahmini degistirmemek daha yerinde olur. Eger bu açıklama aklınıza yatmıyorsa ve ilk tahmininiz ikincisinden daha iyi değilse bile, tahminlerinizi 'degistirerek zaman kaybetmekte olduğunuzu unutmayın. Bütün bu sebeplerden ötürü tahminlerinizi degistirmeyin. Fakat, sorunun çözümü ile ilgili farklı analitik bir yaklaşıma sahip olursanız tabii ki cevabınızda değişiklik yapacaksınız. Ancak bu hiç şüphesiz, bizim "tahmin" kelimesiyle ifade etmeye çalıştığımızdan bütünüyle farklı bir durumdur.

10-Üçlü bir zincir kurulabilir, ancak dörtlü zincirin bir yerinden kırılması gerekir.

Test sınavlarında, cevap kagıtlarıyla ilgili gerçeklere dayanan tek bir teori vardır. Sınavı girmiş herkes bir sırada 5 tane A cevabının alt alta gelmesinden oluşan zincirlerden kaçınır. Her ne kadar dörtlü veya besli bir zincir teorik olarak mümkünse de, böyle bir zincire şimdiye kadar hiç rastlamadığımızı rahatlıkla söyleyebiliriz. Bir teste iki veya üç doğru cevabın aynı seçeneği temsil eden harfte toplandığı görülebilir. Ancak yukarıda belirttiğimiz gibi dörtlü veya daha fazla halkalı bir zincir görülmemiştir. Eger cevap kagidinizde dört veya daha fazla cevabın aynı seçenekte toplandığını görürseniz, o diziyi ilgili çalışmanızı gözden geçirin, çok büyük bir ihtimalle en az birinin yanlış olduğunu bulacaksınız.

CEVAP KAGIDININ DÜZENLENMESİ

Giriş sınavları veya büyük sınavlarda test malzemesi "soru kitapçığı" ve "cevap kagidi" olmak üzere iki ayrı parçadan meydana gelir. Cevap kagidinde kişisel bilgilerin yazılması gereken bir bölüm vardır ve bu bölümün sınav başlamadan doldurulması gerekir. Cevap kagidinde ayrıca soru kitapçığında bulunan sorulara ve seçeneklere uygun sayılar ve harfler bulunur.

Cevap kagıtları makineyle okunduğu için, cevap kagidinde işaretlenmemiş ve yanlış işaretlenmiş cevaplar için puan alamazsınız.

11-Cevap kagidinde cevapları bütünüyle doldurarak, uygun boşlukları tasımadan ve koyu olarak işaretleyin. Cevap kagidinde makinenin yanlış okumasına sebep olacak her türlü işarettten kaçınınız. Her soru için sadece bir tek cevap işaretleyin.

- | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|
| 15- | A | B | C | D | E |
| 16- | A | B | C | D | E |
| 17- | A | B | C | D | E |
| 18- | A | B | C | D | E |
| 19- | A | B | C | D | E |

Yukarıdaki şekilde on birinci anahtar görsel olarak anlatılmıştır. Şekilde sadece 15. sorunun cevabı doğru olarak kaydedilmiştir. 19. soru çok hafif doldurulduğu 16. soru yarım bırakıldığı için büyük bir ihtimalle okunmayacaktır. 17. soru ise iki cevap boşluğu doldurulduğu için yanlış olarak değerlendirilecektir.

Cevap kagidini atlayarak kodlamak sık rastlanan hatalardan biridir. Sıralamadaki bir atlama veya bir soruya iki cevap işaretlenmesi soru kitapçığı ile cevap kagidindeki sayıların birbirini tutmamasına ve sınavda mutlak bir başarısızlığa sebep olur. Ne yazık ki makineler doğru cevap dizisini yanlış boşluklara doldurduğunuzun anlayıp düzeltecek şekilde programlanmamışlardır. Böyle bir hatayı ortadan kaldırma yollarından biri bundan sonraki anahtarlar verilmiştir.

12-Cevaplarınızı, cevap kagidina gruplar halinde kodlayınız.

Soru kitapçığından her sorunun ayrı ayrı okunup, doğru cevabının bulunduğundan sonra, cevap kagidina kodlanması hemen hemen bütün sınav girenlerin yaptığı ortak hatadır. Her soru için soru kitapçığından cevap kagidina, cevap kagidinden soru kitapçığına gidip gelmek hem ciddi bir zaman kaybıdır, daha da önemlisi hem de dikkat yoğunlaşmasını kesen ve kopartan önemli bir engeldir. üniversite giriş sınavlarının cevap kagıtlarında cevap numaraları bloklar halinde dizilmiştir. Bu sebeple soru kitapçığında bu soruyu arka arkaya cevaplamak, cevapları soru kitapçığının yanına yazmak, sonra bunları "bir kerede" cevap kagidina geçirmek hem zamandan büyük tasarruf sağlar, hem dikkat kopmalarını önler, hem de bütün dikkat soru ve cevap numaralarına verileceği için kodlama hatası olma ihtimalini ortadan kaldırır.

Grup halinde kodlama yapmak için mutlaka bes soruyu cevaplandırmak gerekmez, sayfa sonları da uygun bir cevaplama aralığıdır.

Kodlama süreleri zihninizi dinlendirmek için kullanacağınız bir dinlenme aralığı olarak da kullanılabilir.

13-özel bir kodlama sistemi geliştirerek soru kitapçığı üzerinde işaretleyin.

Böyle bir sistem geliştirmenin birinci yararı doğru cevapları belirlemektir. Değiştirdiğiniz cevaplar, atladığınız sorular ve tekrar gözden geçirmek istediğiniz cevap ve sorular için de farklı kodlarınız olmalıdır. Örneğin şöyle:

Doğru cevap: Harfi daire içine alın.

Kesinlikle doğru olamayacak seçene-
nek: Harf üzerine X işareti koyun.

Değiştirilen cevap: Daha önceki ce-
vabın çevresindeki dairenin içini dol-

durun, yeni harfi daire içine alın.

Atılan soru: Sorunun sayısının ya- ? 4. A B C D E

nina ? işareti koyun.

Tekrar gözden geçirilecek soru: So- 5. A B C D E
runun sayısını daire içine alın.

Böyle bir sistem geliştirmek; neyi yapıp, geride neyi, hangi durumda bıraktığınızı kolayca görmeyi sağlayacaktır. Ayrıca cevap kağıdı üzerinde herhangi bir hata yaptığınızı fark ederseniz, geriye dönüp bu hatayı kolayca telafi etmenize imkan verecektir.

BASARI BEKLENTİLERİ

Kolej ve üniversite giriş sınavları birçok açıdan okulda öğretmenlerinizin hazırladığı sınavlardan farklıdır.

14-Giriş sınavlarında bazı çok güç sorular vardır.

Bütün soruları doğru cevaplama beklentisi içinde olmayın.

Gerek kolejlere, gerekse üniversitelere giriş sınavları öğrencilerin başarı düzeyini ölçmeyi değil, onlar arasında bir sıralama yapmayı amaçlamaktadır. Bu sınava giren bütün öğrenciler, ilköğretim veya lise düzeyinde başarılı olmuş ve kendilerini bir üst düzeyde ve kaliteli eğitim görmeye aday görmektedirler. Bunun sonucu olarak kolejlere ve üniversitelere giriş sınavları en iyi öğrencileri, iyilerden ayırmayı amaçlamaktadır. Bu sebeple giriş sınavlarındaki bütün soruları cevaplamayı beklemek doğru değildir.

15-Muhtemelen sınavda büyük bir zaman baskısı ile karşılaşacaksınız. Buna hazırlıklı olun.

Okulda daha önce cevaplandığınız sınavlarda büyük bir ihtimalle soruların bütününü veya büyük bir bölümünü cevaplama imkanına sahip olmuş olabilirsiniz. Giriş sınavlarında ise zamana karşı yarışacaksınız. Zaman baskısı soruların güçlük derecesini yükseltecektir.

Giriş sınavlarının puanlama sistemi, okul başarıları sınavlarından farklıdır. Okulda girdiğiniz başarı sınavlarında 86-100 puan alanlar pekiyi, 66 - 84 puan alanlar iyi vb. şekilde not alırlar. Oysa giriş sınavlarında aldığınız puanlar yaptığınız tercihler doğrultusunda önem ve anlam kazanacaktır. Buna hazırlıklı olun.

ÖZET

Bu bölümde kolejlere, Anadolu liselerine giriş ve üniversite bir ve ikinci basamak sınavlarında uygulanacak "Hücum metodları" 15 anahtar biçiminde anlatılmıştır.

* Bir bölüme başlamadan önce, o bölümü hızla gözden geçirin. Cevaplamaya başlamadan önce 10 saniyenizi bu işleme ayırın.

* Hız ve isabet arasında uygun bir denge kurun.

* Bir soruyu yaparken belirli bir süre geçtiği halde çözüme ulaşamazsanız, soruyu bırakın.

* Herhangi bir soruyu üzerinde zaman harcamak gerektiği ve karışık gözüktüğü için otomatik olarak atlamayın. Yanınızda bir saat bulundurun ve bunu test süresine göre ayarlayın.

* Zihninizin dağılmasını önleyin. Bölümler arasında 10-20 saniye gibi kısa bir dinlenme aralığı vermenize imkan varsa, zihninizi programlı bir şekilde dinlendirin ve bu süreyi asmayın.

* Geçen zamanla asiri ilgilenmeyin.

* Sorulan soruya cevap olmayacak seçenekleri eleyin.

* Tahmin etmeniz gerekirse, hızlı tahminde bulunun ve fikrinizi değiştirmeyin (Sorunun çözümü için farklı analitik bir yaklaşım geliştirirseniz ve yeni cevabın doğruluktan emin olursanız, bu anahtarı kullanmayın).

* Üçlü bir zincir olabilir, ancak doğru cevap olarak aynı seçenek dört soruda arka arkaya gelmez. Böyle bir zinciri kırın.

* Cevap kağıdınızı makinenin okuduğunu unutmayın ve kağıdınızı kurallara bütünüyle uyarak doldurun.

* Cevaplarınızı cevap kağıdınıza gruplar halinde kodlayın. Böylece hem zamandan kazanmış, hem hata ihtimalini ortadan kaldırmış, hem de zihninizi dinlendirmiş olursunuz.

* Özel bir kodlama sistemi geliştirerek soru kitapçığı üzerinde işaretleyin. Böylece geride neyi, hangi durumda bıraktığınızı kolayca görürsünüz.

* Giriş sınavlarında bazı çok güç sorular vardır. Bütün soruları doğru cevaplandıracağınızı sanmayın. Aksi takdirde hayal kırıklığına uğrarsınız.

* Sınavda büyük bir zaman baskısı ile karşılaşacaksınız. Bu zaman baskısı soruların güçlük derecesini yükseltecektir. Buna hazırlıklı olun.