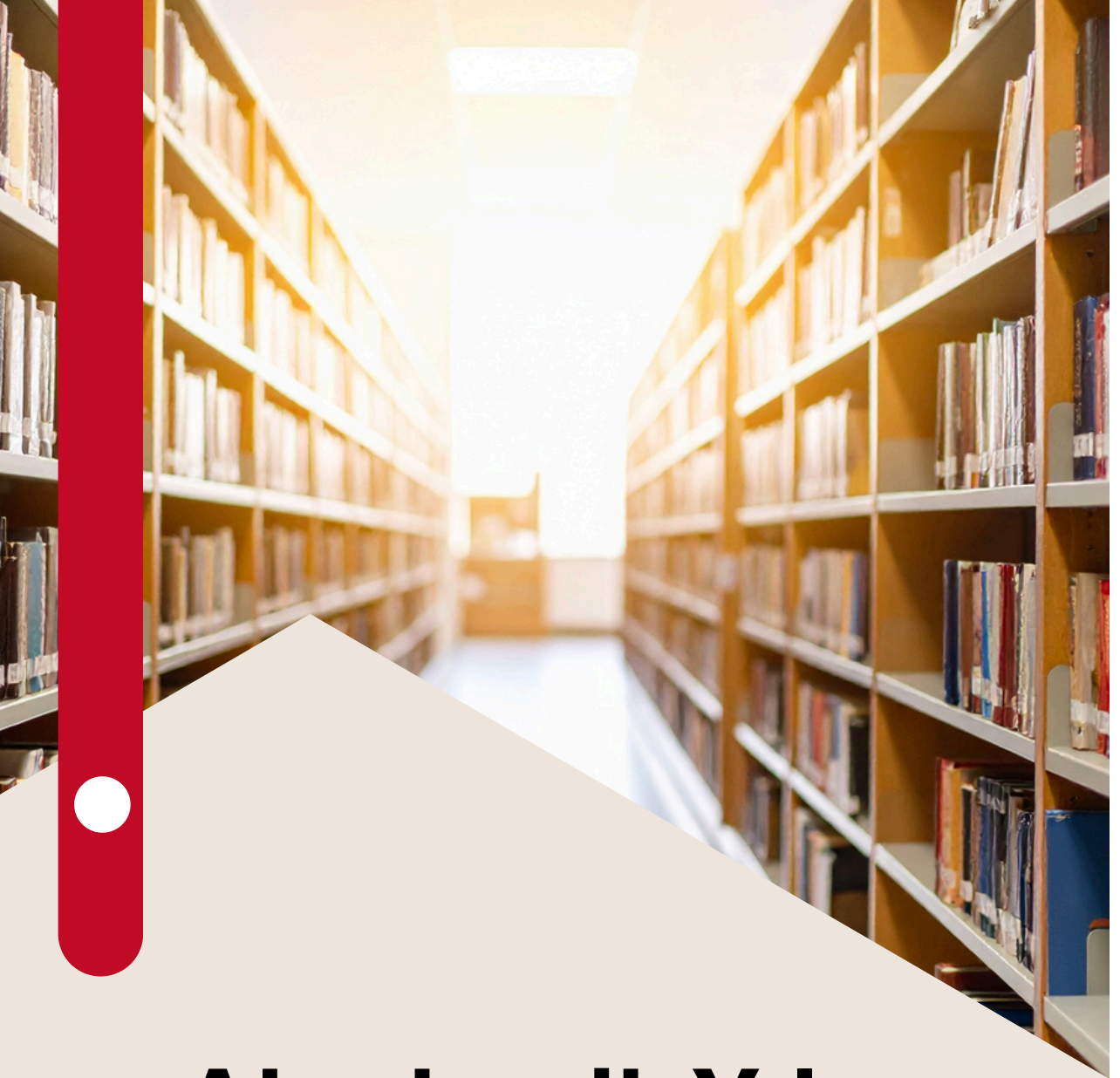




KOÇ OKULU
İLK · ORTA · LİSE



Akademik Yıla Güçlü Adımlarla

“Dikkat, Çalışma, Planlama, Sorumluluk”
Öğrenci ve Veli Bülteni

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bölümü
Koç Okulu, Ortaokul



KOÇ OKULU
İLK · ORTA · LİSE

İçindekiler

- 1. Dikkat Nedir ve Neden Önemlidir?**
 - 2. Dikkat ve Konsantrasyonu Geliştiren Teknikler**
 - 3. Etkili Ders Çalışma Teknikleri**
 - 4. Planlama Becerisi Nedir ve Nasıl Gelişir?**
 - 5. Sorumluluk Bilinci**
 - 6. PISA 2025 Türkiye Raporu'ndan Notlar**
 - 7. Haftalık Yol Haritası**
 - 8. Günlük ve Haftalık Planlayıcılar**
- Bültenimizi Nasıl Kullanmanızı Öneririz?**



Sayın Velimiz ve Sevgili Öğrencimiz,

Yeni bir ders yılına başlarken, hem akademik hem de günlük yaşam becerilerini güçlendirecek dört temel konuyu bu bültende bir araya getirdik: dikkat ve odaklanma, etkili ders çalışma teknikleri, planlama becerisi ve sorumluluk bilinci.

Bültende yer alan teknikler, okulumuz Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bölümü tarafından farklı zamanlarda paylaşılan çalışmaların bir araya getirilmesiyle hazırlanmıştır.

İçerik ve etkinlikler doğrudan öğrencilerimizin kullanımına odaklı kurgulanmış olsa da, bu becerilerin hayata geçmesinde velilerimizin sürece dahil olması kritik bir önem taşır. Sizlerin bu konulara hakim olması, çocuğunuza eşlik etmesi ve bültendeki başlıklar üzerine evde birlikte konuşup düşünmeniz, kazanılacak alışkanlıkların kalıcılığını artıracaktır.

Amacımız, öğrencilerimizin bu becerileri kendi hızlarında, hazır oldukları ölçüde ve sizlerin rehberliğinde kalıcı biçimde kazanmalarına destek olmaktır. Bülteni, tek seferde tamamlanacak bir liste değil; ihtiyaç duydukça birlikte dönüp bakacağınız ve üzerine sohbet edeceğiniz ortak bir başvuru kaynağı olarak değerlendirmenizi öneririz.

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bölümü
Koç Okulu, Ortaokul



1. Dikkat Nedir ve Neden Önemlidir?

Dikkat, kişinin belirlenen uyarıcılara odaklanması ve diğerlerini dışarıda bırakmasını sağlayan zihinsel bir süreçtir. İlgili olmayan seslere ve işaretlere karşı direnç göstermemizi sağlar.

Dikkatin toplanabilmesi için üç alan birlikte çalışır:

Odaklanma Dikkati
Bir şeyin üzerine
doğrudan konsantre
olabilmek.

Seçici Dikkat
Dikkatin başka yöne
çekilmesine karşı direnç
gösterebilmek.

Sürdürülen Dikkat
Odaklanmayı beklenen
süre boyunca devam
ettirebilmek.



2. Dikkat ve Konsantrasyonu Geliştiren Teknikler

Öğrencilerimizin dikkatlerini dağıldığını hissettiklerinde ya da uzun süreli çalışmalara hazırlanırken kullanabilecekleri, kendilerine uygun olanı seçebilecekleri teknikleri aşağıda ayrıntılı olarak paylaşıyoruz.

“Gitme, Buraya Gel” Komutu

Ders çalışırken aklınıza film izlemek, telefon kullanmak ya da müzik dinlemek gibi başka bir düşünce gelebilir. Böyle bir anda kendinize “Hiçbir yere gitme, buraya gel” diyerek çalıştığınız konuya, konu başlığına veya zihninizde konuyla ilgili oluşturacağınız sorulara odaklanabilirsiniz.

Bir Noktaya Odaklanma Etkinliği

Ders çalışmaya başlamadan önce herhangi bir noktaya ya da cisme odaklanarak zihninizi “odaklanma” üzerine yoğunlaştırabilirsiniz. Örneğin masaya oturup elinize aldığınız kalemin ucuna 30 saniye boyunca gözünüzü ayırmadan bakabilirsiniz. Bu, hem çalışmaya başlarken hem de dikkat dağıldığında uygulanabilir.

Kelimeyi Bul Çalışması

Odaklanma güçlüğü yaşadığınızda önceden belirlediğiniz bir metin içinde en çok geçen kelimeyi bulmaya çalışın. Kendinize 2 dakika süre verip bulduğunuz kelime sayısını bir deftere kaydedin. Bu çalışma metinlerle sınırlı değildir; rakam, cisim ya da sözcük listeleriyle de yapılabilir.

Benzerini ya da Farklısını Bul

Metinlerde kelime avcılığı yapmak, gizlenmiş nesneleri bulmak ya da bulmaca çözmek gibi etkinlikler dikkati artırmada etkilidir. Dikkat egzersizi kitapçıklarında bu tür çalışmalara sıkça rastlanır. Bu tarz çalışmalar yapabilir, okulumuzun bilişsel beceri kitapçıklarından yararlanabilirsiniz.



2. Dikkat ve Konsantrasyonu Geliştiren Teknikler

“Düşünmemek Diye Bir Şey Var mı?”

Zihnimize dikkatimizi dağıtabilecek düşünceler sıkça gelebilir; bu düşünceleri bastırmaya çalışmak genellikle işe yaramaz, aksine o düşünceyi daha çok akla getirir. Bunun yerine, dikkatin dağılabileceğini kabul ederek “gitme, buraya gel, yaptığım işe odaklanacağım, hadi” diyerek göreve geri dönmek daha etkilidir.

Sonsuzluk İşareti

Yana yatık “8” (sonsuzluk işareti) büyük bir kağıda çizilir; bu işaret üzerinden önce sağ, sonra sol elle kalemle geçilir, ardından işaret giderek küçültülerek çizilmeye devam edilir. Kağıt olmadığında aynı hareket elle havada da yapılabilir. Bu uygulama sağ ve sol görsel alanları çalıştırarak odaklanmayı artırır.

Tek İş Kuralı

Aynı anda birden fazla işi yapmaya çalışmak yerine, yapılacaklar listesindeki işlere tek tek odaklanıp belli bir zaman diliminde sadece o işi bitirmek dikkatin dağılmasını önler ve öğrenme kalitesini artırır.

İlk ve Son Kez Tekniği

Yapılacak çalışmayı sanki ilk ve son kez yapıyormuş gibi düşünerek başlamak; konuya daha çok dikkat edilmesini, detayların yakalanmasını ve konsantrasyonun artmasını sağlar.

“3 Tane Daha”

Çalışırken sıkılmaya başlandığında kendinize küçük hedefler koyun: “3 tane daha soru” ya da “2 sayfa daha” gibi. Bu, az görünen bir hedefi tamamlayarak çalışmaya devam etme gücünü artırır; soru çözme, kitap okuma, spor ve sanatla ilgili alanlarda da kullanılabilir.



2. Dikkat ve Konsantrasyonu Geliştiren Teknikler

Düşünmeyi Düşünme Saati

Ders çalışırken aklınıza gelen ve sizi meşgul eden konuları (arkadaş ilişkileri, yapılacak işler vb.) bir kağıda not edip önceden belirlediğiniz bir “düşünme saatine” erteleyin. Böylece zihniniz çalışma sırasında bu düşüncelerle dağılmaz, ertelenen konuyu düşünme saatinde ele alabilirsiniz.

Kendinizi Ödüllendirin

Çalışma seansına başlamadan önce, bitirdikten sonra kendinize nasıl bir ödül vereceğinizi planlayın. Sevdiğiniz bir yiyecek, kısa bir sohbet ya da spor gibi rahatlatıcı etkinlikler motivasyonu artırır.

Gerçekliğe Dikkat

Çalışmaya başlamadan önce hangi konuyu tamamlayacağınız, hangi bölüme ne kadar süre ayıracağınız, soru mu çözeceğiniz yoksa konu tekrarı mı yapacağınız konusunda gerçekçi olun. Gerçekçi olmayan planlar hayal kırıklığına ve motivasyon kaybına yol açar.

Çalışmaya Uygun Ortam Oluşturma

Uygun ışık, ses ve sıcaklıkta, dikkat dağıtıcı uyaranlardan arındırılmış bir ortamda çalışmak dikkatin bölünmesini önler.

“Nerede Kalmıştık” Tekniği

Ders çalışırken hayale dalındığı ya da farklı şeyler düşünüldüğü fark edildiği anda, hayali keserek “nerede kalmıştık, çalıştığım konuya dönüyorum” demek zihni tekrar göreve yönlendirir.

Kontrol Çizelgesi Tekniği

Ders çalışırken ya da soru çözerken bir kontrol çizelgesi hazırlayıp dikkatin dağıldığı her anda bir işaret koyun. Bu düzenli olarak yapıldığında, zaman içinde işaret sayısının azaldığı ve konsantrasyonun arttığı gözlemlenebilir.



KOÇ OKULU
İLK · ORTA · LİSE



2. Dikkat ve Konsantrasyonu Geliştiren Teknikler

Dikkati Desteklerken Ayrıca Faydalı Olacak Öneriler

- Dikkati geliştirmek için modellerden faydalanmak ve strateji öğrenmek.
- Kendi kendine kullanılacak sözlü komutlar geliştirmek. “Tamam, dikkatimi toparlıyorum” gibi iç ses kullanmak.
- Sadece ihtiyaç duyulan materyali masada bulundurmak, gereksiz materyalleri ortadan kaldırmak.
- Kendini organize edebilmek için ajanda vb. kullanmayı öğrenmek.
- Yanıt vermeden önce durup düşünmeyi öğrenmek.
- Çalışma ortamındaki materyal ve eşya sayısında düzenleme ve sadeleştirme yapmak.



3. Etkili Ders Çalışma Teknikleri

Verimli bir çalışma seansı, doğru ortam ve doğru planlamayla başlar. Okulumuzun Ders Çalışma Rehberi'nde yer alan öneriler ve öğrenme bilimindeki güncel bulgular ışığında aşağıdaki teknikleri paylaşıyoruz.



Çalışmaya Başlarken

- Çalışma ortamını sadeleştirin: Masada yalnızca o an çalışılacak dersin kitap ve materyalleri bulunsun.
- Günü planlayın: Hangi derse kaç saat ayrılacağı önceden belirlensin.
- Telefon, TV, tablet ya da bilgisayar bulunmayan bir ortam tercih edilsin.
- İlgiyi daha az çeken dersten başlayıp, ilgiyi daha çok çeken derse doğru ilerlenmesi önerilir.
- Günlük, haftalık ve aylık kısa tekrarlar için ayrıca zaman ayrılmalıdır.



3. Etkili Ders Çalışma Teknikleri

Pomodoro Tekniği

Uzun çalışma sürelerini yönetilebilir parçalara bölen bu teknik şu adımlarla uygulanır:

1. Tamamlanması gereken bir görev seçin.
2. Zamanlayıcıyı 25 dakikaya ayarlayın.
3. Süre bitene kadar yalnızca bu işle ilgilenin.
4. Beş dakikalık kısa bir mola verin. Buna “1 Pomodoro” denir.
5. Bu döngüyü 4 kez tekrarlayın; 4 Pomodoro sonunda daha uzun bir mola (15-20 dk) verilebilir.



Ortaokul öğrencileri için çalışma süresi, dikkat süresine göre 15-20 dakikaya kısaltılabilir.



3. Etkili Ders Çalışma Teknikleri



Feynman Tekniği

- Bir konuyu gerçekten öğrenip öğrenmediğinizi anlamanın en etkili yollarından biridir.
- Bir konu seçin ve çalışmaya başlayın.
- Konuyu, o konuyu hiç bilmeyen birine, küçük bir çocuğun anlayabileceği basit bir dille anlatın.
- Anlatırken tıkanıldığınız ya da açıklamakta zorlandığınız yerleri tespit edin.
- O noktalara dönüp yeniden çalışın ve daha iyi anlayana kadar tekrar anlatın.



Not Tutma Yöntemleri

Cornell Yöntemi

Sayfa üç bölüme ayrılır: sağda geniş bir not alanı (konu başlığı, kısa notlar, kısaltmalar), solda dar bir sütun (anahtar kelimeler ve sorular) ve altta kısa bir özet bölümü. Ders sırasında sağ tarafa not alınır; ders bittikten kısa süre sonra sol tarafa ilgili sorular/anahtar kelimeler yazılır; en altta sayfa birkaç cümleyle özetlenir.



Listeleme Yöntemi

Konu başlığı en üste yazılır, altına alt başlıklar ve her alt başlığın altına anahtar kavramlar sıralı bir liste hâlinde not edilir. Sade ve hızlı bir not alma yöntemidir.



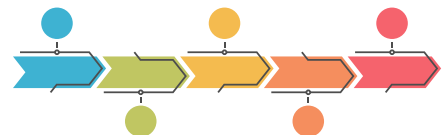
Haritalandırma Yöntemi (Mind Map)

Ana konu sayfanın ortasına yazılır, konuyla ilgili alt başlıklar dallar hâlinde etrafına yerleştirilir; her alt başlığın altına anahtar kelimeler eklenir. Görsel hafızası güçlü öğrenciler için özellikle etkilidir.



Zaman Tüneli Yöntemi

Özellikle tarih, olaylar zinciri ya da süreç içeren konularda kullanılır. Önemli bir olay/adım başlangıç noktası olarak belirlenir, sonraki adımlar kronolojik sırayla bir çizgi üzerinde ilerletilir.





Not Tutma Yöntemleri



Kalıcı Öğrenme İçin İki Güçlü Teknik

Öğrenme bilimi alanındaki araştırmalar, öğrencilerin en sık kullandığı tekrar tekrar okuma ve altını çizme gibi yöntemlerin aslında en zayıf etkiye sahip olduğunu, buna karşılık aşağıdaki iki tekniğin kalıcı öğrenmede çok daha güçlü sonuç verdiğini göstermektedir.



Aktif Hatırlama (Kendini Sınama)

Konuyu tekrar okumak yerine kitabı kapatıp “bu konuda ne hatırlıyorum?” diye kendinize sormak, bilgiyi kalıcı hafızaya çok daha etkili biçimde yerleştirir. Kartlarla soru-cevap yapmak ya da boş bir kağıda hatırladıklarınızı yazmak (“beyin dökümü”) bu tekniğin basit uygulamalarıdır.



Aralıklı Tekrar

Bir konuyu tek seferde uzun uzun çalışmak yerine, artan aralıklarla (bir gün sonra, üç gün sonra, bir hafta sonra) kısa kısa tekrar etmek, son dakika sıkıştırma çalışmasından çok daha kalıcı sonuç verir.

İlk uygulandığında zor gelebilir

Aktif hatırlama ve aralıklı tekrar, öğrenciye başlangıçta “daha zor” gelebilir; bu normaldir çünkü zihin daha çok çalışıyor demektir. Kolay hissettiren tekrar okuma yöntemlerine göre daha yorucu görünse de uzun vadede çok daha kalıcı öğrenme sağlar.



4. Planlama Becerisi Nedir ve Nasıl Gelişir?

Planlama; bir problemi çözmek ve bir amaca ulaşmak için kullanılan stratejiler ve kararlar dizisidir. Bir hedefe ulaşmak için gerekli eylemleri seçmeyi, doğru sıralamaya karar vermeyi, bir eylem planı oluşturmayı ve bu planı değerlendirmeyi sağlayan zihinsel bir süreçtir.

Planlamada iki temel bilişsel işlev ön plana çıkar: Yaratıcı düşünme, problemlere farklı yaklaşımlar getirebilme ve birden fazla çözüm geliştirebilme gücünü ifade eder. Stratejik düşünme ise ortaya konan çözüm seçenekleri arasında karar verme ve kendini gözlemleyip değerlendirme becerisini kapsar. Planlama becerisi yalnızca akademik hayatı değil, sosyal ve davranışsal gelişimi de destekler; ileriye dönük tahminde bulunmayı ve dürtüsel değil düşünülerek hareket etmeyi sağlar.

Evde Planlama Becerisini Destekleyecek Aktiviteler

- Çocuğun yaptığı proje, ödev ve etkinlikler sırasında kendini gözleme ve değerlendirme fırsatı sağlayın; “nasıl yaptın, neden bu şekilde yapmayı tercih ettin?” gibi sorular sorun.
- Bağımsız yapabildiği işlere müdahale etmeyin; kendi ürettiği çözümleri destekleyip motive edin.
- Takvim, ajanda ve saat kullanımıyla kendi zaman planlamasını yapmasına destek olun (“yemeğimizi yarım saat içinde yedikten sonra parka gidebiliriz” gibi somut örneklerle zaman farkındalığı kazandırın).
- Planlama gerektiren bir durumda (örn. misafir gelecekse) sırasıyla ne gibi hazırlıklar yapılması gerektiğini birlikte düşünün ve yaşına uygun görevler verin.
- Güne bazı sorularla başlayıp bitirin: “Bugün hangi derslerin var, zamanını nasıl geçireceksin?” / “Bugün ne öğrendin, yarını daha iyi hâle getirmek için ne yapabiliriz?”



5. Sorumluluk Bilinci

Sorumluluk; kurallara uymak, tercihlerin ya da seçimlerin sonucuna katlanmak ve başka insanlara, onların haklarına saygı göstermektir. Çocuğun kendi davranışlarının sorumluluğunu alması bir günde kazanılan bir beceri değildir; yaşamın ilk yıllarından itibaren, önce ebeveynlerden, sonra sosyal çevreden öğrenilerek gelişir.

Kendi ihtiyaçlarını tek başına karşılama becerisini kazanan çocuğun yetişkinlere duyduğu bağımlılık azalır; davranışlarının sonucunu yaşadıkça ve becerilerini kullandıkça özgüveni artar. Bu fırsatlar tanınmayan çocuklarda ise yeterlilik duygusu ve özgüven gelişimi sınırlı kalır.

Sorumluluk Kazandırma Sürecinin Dört Temel Ögesi



Bilgilendirme: Çocuğun, istenen değişimi bir ihtiyaç olarak görebilmesi için kuralın neden konduğu ve sorumluluğun önemi anlatılmalıdır.



Takip: Çocuğun hedeflenen davranışı sergileyebilmesi için bir süre tanınmalı; bu süre içinde davranışın ortaya çıkıp çıkmadığı gözlemlenmelidir.



Geri bildirim: Belirli bir süre sonra çocuk gidişat hakkında bilgilendirilmeli; ilerleme varsa uygun şekilde pekiştirilmeli, sıkıntı varsa nedenleri birlikte konuşulmalıdır.



Hatırlatma: İstenen davranış henüz yerleşmediyse yeniden bilgilendirmeyle başlayan bir hatırlatma süreci, davranış oturana kadar sürdürülmelidir.



5. Sorumluluk Bilinci

Anne Babalara Öneriler

Çocuğa seçme hakkı tanıyın: Küçük yaştan itibaren seçim yapabilme fırsatı, karar verebilme ve seçimlerin sorumluluğunu alabilme becerisini geliştirir.

Model olun: Yetişkinlerin kendi sorumluluklarına gösterdiği özen, çocukların dikkatini çeker ve tutumlarını gözlemleyerek öğrenmelerini sağlar.

Bireysel sorumluluktan sosyal sorumluluğa geçişi destekleyin: Önce kendi eşyalarına ait sorumluluklar (kıyafetlerini toplama), sonra ev ile ilgili sorumluluklar (tabağını lavaboya koyma), son olarak sosyal sorumluluklar (yerlere çöp atmama, ihtiyacı olana yardım etme) kazandırılmalıdır.

Ergenlik Çağındaki Çocuğun Sorumlulukları Neler Olabilir?

- Kendi hakkını uygun şekilde savunmak, başkalarının hakkına ve eşyasına saygı göstermek.
- Yaşına uygun öz bakım becerilerini (beslenme, uyku, egzersiz) yerine getirmek.
- Eve dönüş saatlerine uymak, kendi başına ulaşım araçlarına binmek, toplu yerlerde gerektiği gibi davranmak.
- Bağımsız olarak kendi ödev programını yürütmek.
- Kendi randevularını (kurs, doktor, spor vb.) takip etmek; katılamayacağı randevuları önceden iptal etmek ya da ertelemek.
- Sosyal sorumluluk projelerinde yaşına uygun görevler almak.



6. PISA 2025 Türkiye Raporu'ndan Notlar

PISA 2025 sonuçlarına göre Türkiye, fen bilimleri ve okuma becerilerinde ilk kez OECD ortalamasının üzerine çıkmış, son on yıllık dönemde her üç alanda da (fen bilimleri, okuma, matematik) istikrarlı biçimde puanını artıran tek OECD ülkesi olmuştur. Rapor ayrıca öğrencilerin hedef belirleme, öğrenme sürecini planlama, önemli noktaların özetini çıkarma ve anlamadığını fark ettiğinde yaklaşımını değiştirme gibi öğrenme stratejilerinde Türkiye'nin OECD ortalamasına yakın düzeyde olduğunu göstermektedir.

Bu bulgu, bültende paylaştığımız planlama, dikkat ve etkili ders çalışma tekniklerinin tam da bu alanlarda öğrencilerimizi güçlendirmeyi hedeflediğini bir kez daha ortaya koymaktadır.

Velilerimiz İçin: Nelere Dikkat Etmeliyiz?

Rapor, ailelerin okul yaşamına düzenli katılımının öğrencinin motivasyonunu desteklediğini ve özellikle ergenlik döneminde duygusal destek sağladığını vurgulamaktadır.

- Çocuğunuza her gün “bugün okulda ne yaptın, ne öğrendin?” diye sorun; kısa da olsa bu konuşmayı bir alışkanlık hâline getirin.
- Başarılı olduğu konuları onunla birlikte konuşun ve fark edin; yalnızca sonuca değil, sürece de ilgi gösterin.
- Okulda yaşadığı bir sorunu sizinle paylaşabileceğini hissettirin; çözümü hemen sunmak yerine önce dinleyin.
- Gelecekteki eğitim ve kariyer tercihlerini zaman zaman birlikte konuşun; bu konuşmalar çocuğun hedef belirleme becerisini de destekler.
- Evde “gelişim odaklı” bir dil kullanın: “Başarılı/başarısız” yerine “bu konuda emek verdikçe geliyorsun” gibi ifadeler tercih edin.



6. PISA 2025 Türkiye Raporu'ndan Notlar

Öğrencilerimiz İçin: Ne Üzerine Düşünmeliyiz?

PISA 2025 öğrenci anketi, akademik performansla ilişkili çeşitli öğrenme davranışlarını da ölçmektedir. Bulgular, öğrencilerimizin güçlü olduğu alanları geliştirmeye devam etmesi ve gelişim alanı olan konularda küçük adımlar atması için yol gösterici niteliktedir.

- **Hedef belirleme:** Türk öğrencilerin %47,8'i kullandığı öğrenme yaklaşımı işe yaramadığında bunu değiştirdiğini belirtiyor. Bir konuyu çalışırken “bu yöntem işe yaramıyorsa hangisini deneyebilirim?” diye kendine sormayı alışkanlık hâline getir.
- **Yardım isteme:** Bir konuda takıldığında yardım istemek zayıflık değil, güçlü bir öğrenme stratejisidir. Öğretmenine, arkadaşına ya da ailene sormaktan çekinme.
- **Azim:** Türkiye'nin azim düzeyi OECD ortalamasının üzerinde olsa da (öğrencilerin %71,3'ü “başladığım işi bitiririm” diyor), “tamamlanana kadar çalışmaya devam etme” konusunda son yıllarda küçük bir gerileme var. Zorlaştığında bırakmak yerine bu bültendeki “3 tane daha” ya da Pomodoro gibi tekniklerle küçük adımlarla devam etmeyi dene.
- **Gelişim odaklı zihniyet:** Zekâ ve yeteneğin sabit değil, çabayla geliştirilebilir olduğunu unutma; bir konuda hemen başarılı olamaman, o konuda hiç başarılı olamayacağın anlamına gelmez.
- **Öğrenme merakı:** Türkiye'de öğrencilerin %76,2'si “yeni şeyler öğrenmeyi sevdiğini” belirtiyor; bu merakı sadece sınav konularıyla sınırlamayıp ilgini çeken konuları da araştırmaya devam et.
- **Sınıf ortamına katkı:** Rapor, sınıf içi disiplin ikliminin (dikkatin dağılmaması, gürültünün az olması, derse zamanında başlanması) akademik performansla güçlü biçimde ilişkili olduğunu gösteriyor. Kendi dikkatini korumak kadar, sınıf arkadaşlarının da odaklanmasına katkı sağlamak hepimizin yararınadır.



7. Haftalık Yol Haritası

Aşağıdaki tabloyu ailenizle birlikte doldurup görünür bir yere (çalışma masası, buzdolabı vb.) asabilirsiniz.

Ne Zaman?	Yapılacak	Yapıldı mı?
Hafta başında	Haftalık ders programını gözden geçir, önemli sınav/ödev tarihlerini ajandaya/takvime işle.	☐
Ders çalışmaya başlamadan önce	Masanı sadeleştir, telefonu uzaklaştır/sessize al, çalışma anı için gerçekçi bir hedef belirle.	☐
Ders çalışmaya başlarken	Zor gelen dersten mi kolay gelen dersten mi başlayacağına karar ver; “Gitme, buraya gel” komutuyla odaklan.	☐
Ders çalışma sırasında	Pomodoro döngüsünü (25 dk çalışma + 5 dk mola) veya “3 tane daha” tekniğini kullan.	☐
Bir konu bittiğinde	Kitaba bakmadan hatırladıklarını yaz (aktif hatırlama); Cornell ya da harita yöntemiyle notlarını topla.	☐
Hafta sonu	Geçen haftanın konularına kısa bir tekrar yap; haftayı öğrendiklerini özetleyerek kapat.	☐



8.Günlük ve Haftalık Planlayıcılar

Dilerseniz aşağıdaki günlük ve haftalık planlayıcıları kullanarak zamanınızı daha iyi yönetmeye başlayabilirsiniz. Planlayıcılara buradan ulaşabilirsiniz.

**GÜNLÜK
PLANLAYICI**

**KOÇ OKULU**
İLK · ORTA · LİSE

GÜNÜN ÖNEMLİ KONULARI

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

YAPILACAK ŞEYLER




YAKLAŞAN EV ÇALIŞMALARI / GÖREVLER





**KOÇ OKULU**
İLK · ORTA · LİSE

AY: YIL: HAFTA:

**HAFTALIK
Çalışma
PLANI**

PAZARTESİ

SALI

ÇARŞAMBA

PERŞEMBE

CUMA

NOTLAR





Bültenimizi Nasıl Kullanmanızı Öneririz?

- Bültenin tamamını veli ve öğrenci olarak birlikte okuyun, ardından öğrencinizle hangi bölümün onu en çok zorladığını konuşun.
- Aynı anda çok fazla değişiklik yapmaya çalışmayın; bir haftada bir ya da iki teknikle başlayın.
- Öğrencinizin kendi çözümünü üretmesine alan tanıyın; hazır bir plan sunmak yerine “sence hangisini önce denesek?” diye sorun.
- İlerlemeyi eleştirmeden, küçük başarıları fark ederek takip edin.

Bültende yer alan tekniklerden herhangi biriyle ilgili aklınıza takılan bir soru olursa, lütfen okulumuzun Psikolojik Danışmanına ulaşmaktan çekinmeyin.



Kaynakça

- Bursa İl Millî Eğitim Müdürlüğü. (t.y.). Temel eğitim sonrası kariyer danışmanlığı projesi bilgilendirme bültenleri: Dikkat ve konsantrasyonu geliştiren etkinlikler.
- Canver Kozanoğlu, M. (t.y.). Süper vizyon notları [Yayınlanmamış eğitim notları].
- Center on the Developing Child at Harvard University. (t.y.). Executive function & self-regulation. Harvard University.
- Dunlosky, J., Rawson, K. A., Marsh, E. J., Nathan, M. J., & Willingham, D. T. (2013). Improving students' learning with effective learning techniques: Promising directions from cognitive and educational psychology. *Psychological Science in the Public Interest*, 14(1), 4–58.
- Ergin, T. (2017). Eğitsel rehberlik: Bilişsel işlevlerden akademik becerilere. İçinde E. İşmen Gazioğlu & Ş. Mertol Ilgar (Ed.), *Öğretmen ve öğretmen adayları için rehberlik* (6. bs., ss. 70–96). Pegem Akademi.
- Ergin, T. (t.y.). PASS müdahale programı notları [Ders/eğitim notları].
- Gordon, T. (t.y.). Çocukta iç disiplin mi? Dış disiplin mi? Sistem Yayıncılık.
- Hattie, J., & Donoghue, G. (2021). A meta-analysis of ten learning techniques. [Yayın bilgisi belirtilmemiştir.]
- Helik. (t.y.). Karakter okulu aile kitabı.
- Kılıç, E. Z. (t.y.). Sorumluluk üzerine [Seminer notları].
- Martin, M., & Greenwood, C. W. (t.y.). Çocuğunuzun okulla ilgili sorunlarını çözebilirsiniz. Sistem Yayıncılık.
- Millî Eğitim Bakanlığı, Ölçme, Değerlendirme ve Sınav Hizmetleri Genel Müdürlüğü. (2025). PISA 2025 Türkiye raporu. T.C. Millî Eğitim Bakanlığı.
- Millî Eğitim Bakanlığı, Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü. (t.y.). Verimli ders çalışma kontrol listesi
- National Center for Learning Disabilities. (t.y.). Executive functions 101.
- Pauk, W., & Owens, R. J. Q. (2010). *How to study in college* (10th ed.). Wadsworth.
- Akın Bakanay, E. (t.y.). Çocuklarda sorumluluk bilincini geliştirmek; Çocuğun kendisine güven duygusu ve sorumluluk kazandırma seminer notları [Seminer notları].