



# Soma Rehberlik Ve Araştırma Merkezi

**10.24**

**EKİM  
AYI  
BÜLTENİ**



Verimli  
Ders  
Çalışma



# EKİM AYI BÜLTENİ

Soma Rehberlik Ve Araştırma Merkezi

## Verimli Çalışma Nedir?



**Verimli çalışma**, belirlenen hedefler doğrultusunda zamanı planlı kullanabilme gücüdür. Başarıya ulaşmak isteyen öğrenci, zamanı günlük olayların akışına ve rastlantılara bırakmaz. Onu, hedefi doğrultusunda planlı olarak kullanır.

### Bu düşünceler seni de engelliyor mu?

- Kimse çalışmıyor zaten.
- Çalışmama gerek yok.
- Bugün yorgunum.
- Ders çalışmak çok sıkıcı.
- Bu konu çok zor.
- Yarın çalışırım.
- Bunlar hayatta nerede işime yarayacak?
- Ne yaparsam yapayım bu dersi anlamıyorum.
- Çok çalışırsam arkadaşlarım başka işin mi yok derler.
- Sınıfta herkes düşük alıyor zaten.
- Sınavlar çok anlamsız.
- Moralim bozuk.





# EKİM AYI BÜLTENİ

Soma Rehberlik Ve Araştırma Merkezi

Ders çalışırken odaklanamama ve dikkat dağınıklığı çoğu öğrencinin yaşadığı ortak sorundur. Saatlerce ve sıklıkla tekrar ettikleri halde derslerde ya da sınavlarda ya sonuç alamadıklarını söyleyen öğrenciler duyar gibiyiz.

## **Pek nedir bu sorunun çözümü?**

Gelin en etkili ders çalışma teknikler ile ilgili çözümlerimize birlikte göz atalım.

### **1. HEDEF BELİRLEMEK**

Açık, net bir hedef belirlemek, kısa ve uzun vadeli amaçların olması öncelikle gözden geçirilmelidir. Doğru hedef ve bilinçli çaba her öğrenciyi hedeflediği başarıya götürür.

### **2. DERSİ DERSTE ÖĞRENMEK**

Ders esnasında takip edilmeyen ve anlaşılmayan konular, diğer zamanlarda çalışılırken çalışma motivasyonunu düşürmekte, biriktirildiğinde çalışma yükünü arttırarak öğrenciler için daha da zorlu süreçler yaratmaktadır. Bu nedenle derste ilgiyi, dikkati derse yoğunlaştırıp, konu ile ilgili sorular sorarak aktif katılım sağlandığında daha kolay ve kalıcı öğrenme gerçekleşmektedir.

### **3. DÜZENLİ ÇALIŞMAK**

Okul başarısının temelinde “çok çalışmak” değil “düzenli çalışmak” vardır. Öğrencilerin gelişim dönemleri göz önünde bulundurulduğunda, okul başarısı kadar kişisel gelişimleri açısından da tüm sosyal yaşamlarını bir kenara atmadan düzenli ve programlı çalışmalarını esas olmalıdır



# EKİM AYI BÜLTENİ

Soma Rehberlik Ve Araştırma Merkezi

## 4. PLAN YAPMAK

Plan, neyi, ne zaman, nasıl ve nerede çalışılacağına karar vermek demektir. Bunun için haftalık çalışma programı düzenlemek gerekmektedir.



Çalışma planı yaparken;

- En verimli saatlerin çalışmaya ayrılmasına dikkat etmek,
- Çalışılacak derslere birer saatlik dilimler halinde yer vermek,
- Ders aralarında dinlenmeye ve ardından çalışmanın kısa tekrarına yer vermek,
- Planlanan çalışmaları, belirlenen gün ve saatleri dikkate alarak zamanlamak,
- Çalışma sürelerinin uzunluğunu derslerin özelliklerine göre düzenlenmek,
- Hangi saatte neyin çalışılacağını önceden belirlemek,
- Sınav tarihleri ve ödev/proje teslim tarihlerine yer vermek,
- Çalışma programını görülebilecek bir yere asmak,
- Günlük çalışmaları düzenli olarak kontrol etmek,
- Yapılan plana ne ölçüde uyulduğu günün sonunda denetlemek, gibi detaylar başarılı bir ders planında bulunması gereken özelliklerdir.



# EKİM AYI BÜLTENİ

Soma Rehberlik Ve Araştırma Merkezi

## 5.ETKİLİ OKUMAK

Öğrenmede hızlı okuma-anlama önemli ve gereklidir. Bu hız okunulan yazının niteliğine ve okumanın amacına göre ayarlanmalıdır. Yorum yapma, eleştirme özet çıkarmak amacıyla yapılan okumalarda okuma hızı yavaş olmalıdır. Hızlı okumanın en önemli yolu sessiz okumaktır. Sessiz okuma hızı arttırdığı gibi anlamayı da kolaylaştırır. Hızlı ve anlamlı okuma becerisi kazanabilmek için bol bol okuma çalışmaları yapılmalıdır.

## 6. DERS ÖNCESİ HAZIRLIK YAPMAK

Konunun başlığını, önemli noktalarını gözden geçirerek yapılan ön hazırlık derse karşı ilgi kurulmasını ve bu ilginin de dersin daha dikkatli ve katılım göstererek takip edilmesini desteklemektedir.

## 7. ZAMANI ETKİN ŞEKİLDE DEĞERLENDİRMEK

Çalışmanın verimli olmasında masa başında geçirilen sürenin uzunluğu değil o çalışmanın ne kadar etkili olduğu önemlidir. Bir saatlik zaman diliminde çalıştıktan sonra araya 5-10 dakikalık dinlenme araları vermek yararlı olur. (40'+10'+10'dk) Böylece dağılan dikkat ve azalan verim tekrar kazanılır.





# EĞİTİMLERİMİZ

Soma Rehberlik Ve Araştırma Merkezi



“İşgücü Uyum Programı Eğitim Planı” çalışmalarını kapsamında:

- Kişilerarası İlişkileri ve Etkili İletişim konularında eğitim düzenlenmiştir.



Psikolojik Danışman/Rehberlik Öğretmeni olmayan okullara yönelik veli eğitim çalışmalarımız devam ediyor. 10.10.2024 tarihinde Kırkağaç Keskinoğlu Anaokulu velilerine yönelik “Anne-Baba Tutumları” konulu bilgilendirme çalışması yapılmıştır.



21.10.2024 tarihinde Atatürk İlkokulu velilerine yönelik “Anne-Baba Tutumlarının Çocuk Üzerinde Etkisi” konulu bilgilendirme çalışması yapılmıştır.

## ‘Anne-Baba Okulda’ Projesi



“Eğitimde Manisa Akademi Projeleri Kapsamında ” “Anne -Baba Eğitimi” konusunda Türk Böbrek Vakfı Anaokulu velilerine yönelik “Anne-Baba Tutumlarının Çocuk Üzerinde Etkisi” konulu bilgilendirme çalışması yapılmıştır.



“Eğitimde Manisa Akademi Projeleri Kapsamında ” “Anne -Baba Eğitimi” konusunda Hayme Ana Anaokulu Vakfı Anaokulu velilerine yönelik “Anne-Baba Tutumlarının Çocuk Üzerinde Etkisi” konulu bilgilendirme çalışması yapılmıştır.





# EĞİTİMLERİMİZ

Soma Rehberlik Ve Araştırma Merkezi



## 'Yetkin ve Erdemli İnsan Olma Yolunda' Eğitim Çalışmaları

Proje Çalışması

Çocukların gelişim alanları doğrultusunda insanın kendi yeteneklerini ve potansiyelini gerçekleştirmeyi ve toplum ile insan arasında akılcı ve ahlaki bir uyum oluşmasını amaçladığımız projemiz "Yetkin ve Erdemli İnsan Olma Yolunda Eğitim Çalışmaları" başladı.

Bu çalışma, Soma Kaymakamlığının proje oluru, Soma İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü'nün desteğiyle Soma Rehberlik ve Araştırma Merkezinde görevli psikolojik danışmanlar tarafından, okullarda öğrenci ve veli çalışmaları yapılarak devam edecektir.



Ekim ayı Çalışmaları

## 'Yetkin ve Erdemli İnsan Olma Yolunda' Eğitim Çalışmaları



Soma İlçe Milli Eğitim Müdürü Sayın Mustafa DİKİCİ'nin de katılımıyla, "Yetkin ve Erdemli İnsan Olma Yolunda Eğitim Çalışmaları" kapsamında "Veli Sorumluluğu" konulu veli semineri 18.10.2024 tarihinde Altıntaş Ortaokulu toplantı salonunda yapıldı.

Soma İlçe Milli Eğitim Müdürü Mustafa DİKİCİ, yetkin ve erdemli insan yetiştirmede velinin sorumluluğunun öneminden bahsetti. Türkiye yüzyılı Maarif Modeli; Yetkin ve erdemli insan yetiştirmede "Erdem- Değer-Eylem" modelinin çatı değerler etrafında kümelenen bir değer çerçevesinde sunulduğunu ifade etti. Soma Kent Konseyi Başkanı Yakup DURALI, Altıntaş ortaokulunda veli olduğunu, çocuğun okul içinde güvenli bir şekilde eğitim aldığını, okul idaresi ve öğretmenleriyle iyi bir iletişim içinde olduğunu ifade etti. Veli olarak sorumluluklarından bahsetti. Bilinçli teknoloji kullanımını, çocuğun ile iletişim kurmanın öneminden bahsetti.

Soma Altıntaş Ortaokulu Müdürü Murat DAĞKOÇAK, çocukları okula ulaşım konusunda bisiklet kullanımını tercih ettiğini ifade etti. Çocukların bisiklet kullanırken tehlike oluşturabilecek şekilde kullanım gerçekleştirdiğini, bu konuda velilerin çocukları uyarı da bulunmalarını istedi.

Soma Ram Müdürü Erdem ÇETİNCAN, velilere toplantıya katılım sağladıkları için teşekkür etti.

Rehberlik Hizmetleri Bölümü tarafından velilere,

- Çocuklarda Ahlak gelişimi,
- Şiddeti önleme
- Bağımlılık Mücadele konulu sunumlar yapılarak toplantı sonlandırıldı

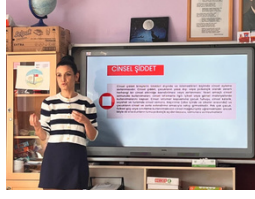




# EĞİTİMLERİMİZ

Soma Rehberlik Ve Araştırma Merkezi

## ‘Yetkin ve Erdemli İnsan Olma Yolunda ’ Eğitim Çalışmaları Veli Çalışmaları



Proje kapsamında **ekim ayı** içerisinde,  
• Soma İmam Hatip Ortaokulu,  
• Soma Nakliyeciler Kooperatif ilkokulu,  
• Sabri Balcı ilkokulu,  
• Soma Altıntaş Ortaokulu,  
• Karaelmas Anaokulu,  
okullarında Şiddeti önleme ve çatışma çözme, Akran zorbalığı, Bağımlılıkla Mücadele ,Çocuklarda Ahlak Gelişimi,3-5 yaş gelişim döneminde Sosyal Duygusal Beceriler konularında veli eğitimleri gerçekleştirilmiştir.



## ‘Yetkin ve Erdemli İnsan Olma Yolunda ’ Eğitim Çalışmaları Öğrenci Çalışmaları



Proje kapsamında **ekim ayı** içerisinde,  
• Soma İmam Hatip Ortaokulu,  
• Soma Nakliyeciler Kooperatif ilkokulu,  
• Sabri Balcı ilkokulu,  
• Soma Altıntaş Ortaokulu,  
• Soma Anadolu Lisesi okullarında Akran zorbalığı, Şiddeti önleme ve çatışma çözme, Bağımlılıkla mücadele konularında öğrenci eğitimleri gerçekleştirilmiştir.







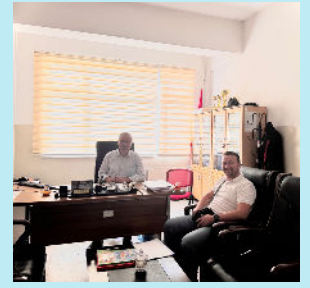
# MÜŞAVİRLİK ÇALIŞMALARIMIZ

Soma Rehberlik Ve Araştırma Merkezi

## Rehberlik Servisi Ziyaretlerimiz



Sorumluluk bölgemizde Psikolojik Danışman/Rehberlik Öğretmenleri müşavirlik çalışmaları kapsamında ,okul rehberlik servisi ziyaretleri gerçekleştirdik. Okullarda yapılan rehberlik çalışmaları hakkında bilgi alışverişinde bulunduk.





# TOPLANTILARIMIZ

Soma Rehberlik Ve Araştırma Merkezi



2024-2025 Eğitim Öğretim yılı Soma İlçe Psikososyal Koruma, Önleme ve Krize Müdahale Ekibi Sene Başı toplantısını gerçekleştirdik.



Soma ve Kırkağaç ilçelerindeki rehber öğretmen/psikolojik danışman olmayan okullarımızın okul yöneticilerine ve öğretmenlerine yönelik 'Okul Rehberlik Hizmetleri İşleyiş Modelleri' konulu seminer çalışması gerçekleştirilmiştir.



Sorumluluk bölgemizde görev yapan gönüllü Psikolojik Danışman/Rehberlik Öğretmenlerden ve kurum personelimizden oluşan yayın hazırlama ekibimizle yılın ilk toplantısı gerçekleştirildi.



Türk Böbrek Vakfı Anaokulu öğretmenlerine yönelik "Bütünleştirici ve Kaynaştırma Eğitimi" konulu öğretmen bilgilendirme çalışması yapılmıştır.

## Özel Eğitim Hizmetleri ' Atölye Çalışması



Soma ve Kırkağaç ilçelerindeki görevli rehber öğretmen/psikolojik danışmanlara yönelik 'Özel Eğitim Hizmetleri' konulu atölye çalışması gerçekleştirilmiştir.







- Adres: NAMAZGAH MAH. İRFAN SK. NO: 26 SOMA / MANİSA
- Telefon: (0236) 612 77 42
- Web: <https://somaram.meb.k12.tr>
- Instagram: somaram45\_