

EĞİTİM KOÇLUĐU EĞİTİMİ



ÖĞRENCİ NEDEN KOÇA İHTİYAÇ DUYAR ?

- 1- İstikrarlı ders çalışamaz.
- 2- Zaman yönetimi (Krono-biyolojik saat)
Ne zaman ne çalışacağını bilmez. TYT ve AYT ye ne zaman çalışılır. Ne zaman branş denemesine ne zaman genel denemeye başlanır.
- 3-Verimli çalışmayı başaramaz.
- 4- Eksiklerini tespit edip onları gideremez.
- 5- Öğrenmeyi bilmez. Derslere bakış açısı yanlıştır.



1-ÇALIŞMAYI İSTİKRARLI HALE GETİRMEK



1- HEDEF BELİRLENMELİ

2-HAFTALIK PROGRAM YAPILMALI

3- TAKİP SİSTEMİ OLUŞTURULMALI

4- MOTİVASYON ARAÇLARI BELİRLENMELİ

ÖZEL VE GENEL HEDEFLER

Hedef belirlemeden önce öğrenciyi tanımak ve öğrencinin kendisini tanıması sağlanmalıdır. Bunun için enneagram veya başka testler kullanılabilir.

Genel hedef meslek ,kazanmak istediği üniversite ve bunlar için yapması gereken netler olabilir.

Özel hedef ise öğrencinin sürekli olarak kendisini geçmesidir. Örneğin

- Kasım ayına kadar TYT konularını bitirmek.
- Şubat ayına kadar AYT netini 50 ye çıkarmak.
- Belirli haftalarda ders çalışma saatini normalin üstüne çıkarmak.
- Eğer dijital bağımlılığı varsa onların kullanımlarını azaltmak.
- Ders çalışma alışkanlığı olmayan öğrencilere günlük masa başında belirli vakit geçirmesini sağlamak.
- Uyku düzeni için hedefler koymak. Örneğin bu hafta sabah namazından sonra uyumayacağım.

HER HAFTA YENİ BİR HEDEF YENİ BİR HEYECAN İLE ÖĞRENCİ MOTİVE EDİLMELİDİR.

TYT DENEME TAKİBİM

	GENEL BİLGİLER			NETLERİM												SONUÇ			
	DENEME ADI	TARİH	GENEL	TÜRKÇE	TARİH	COĞRAFYA	FELSEFE	DİN	TOP	MATEMATİK	FİZİK	KİMYA	BİYOLOJİ	TOP	TOPLAM	PUAN	SINAVA	BENİM	BAŞARI ORANI
1. DENEME	ÇAP			31,25	5,00	3,75	2,50	4,00	15,25	34,25	2,25	5,75	2,75		91,00				
2. DENEME	HIZ VE RENK			35,00	5,00	5,00	5,00	5,00	20,00	37,75	5,75	5,75	6,00		110,25				
3. DENEME	ULTİ			32,50	5,00	2,75	3,75	5,00	16,5	34,50	4,50	7,00	6,00		101,00				
4. DENEME	BİLGİ SARMALI			33,75	5,00	3,75	3,75	4,00	17,5	36,50	5,75	5,75	6,00		104,25				
5. DENEME	ORTALAMA			33,13	5,00	3,80	3,75	4,50	17,1	35,75	4,50	6,00	5,10	15,60	101,60				
6. DENEME	HEDEF	TYT	5568	35,00					16,5	37,00	6,00	7,00	6,00	19,00	107,00				
7. DENEME		AYT								25,75	12,8	5,75	6,75	25,25	51,00				
8. DENEME	HEDEF		5568							38,00	13,2	12,4	11,2	36,8	75,00				
9. DENEME																			
10. DENEME																			
11. DENEME																			
12. DENEME																			
13. DENEME																			
14. DENEME																			
15. DENEME																			
16. DENEME																			
17. DENEME																			
18. DENEME																			
19. DENEME																			
20. DENEME																			
21. DENEME																			
22. DENEME																			
23. DENEME																			
24. DENEME																			
25. DENEME																			
26. DENEME																			
27. DENEME																			
28. DENEME																			
29. DENEME																			
30. DENEME																			
31. DENEME																			

MATEMATİK (ACİL)

- ACİL MAT PARABOL BİTECEK
- TRİGO 1 VE TRİGO 2 ACİLDEN BİTECEK.
-

GEOMETRİ(ORJİNAL)

- HER GÜN 1 SAAT

FİZİK

- VEKTÖRLER
- KUVVET TORK DENGE

KİMYA

- MODERN ATOM TEORİSİ
-

BİYOLOJİ

- SİNİR SİSTEMİ
- ENDOKRİN SİSTEM

TÜRKÇE (GRİ PRİME)

- SÖZCÜK GRUPLARI

PARAGRAF/PROBLEM

- PARAGRAFİKS 22 SORU ÇÖZMEYE DEVAM
- HER GÜN 1 DENEME PROBLEM

NOTLAR

- HAFTALIK 10 AR TANE FİZİK KİMYA BİYOLOJİ

ÇARŞAMBA (7 SAAT)

- 1 SAAT GEO
- 1 DENEME PROBLEM
- 22 SORU PARAGRAF
- FEN BRANŞ DENEMELERİ
- KİMYA
- FİZİK

PERŞEMBE (7 SAAT)

- 1 SAAT GEO
- 1 DENEME PROBLEM
- 22 SORU PARAGRAF
- FEN BRANŞ DENEMELERİ
- MAT
- KİMYA

CUMA (7 SAAT)

- 1 SAAT GEO
- 1 DENEME PROBLEM
- 22 SORU PARAGRAF
- FEN BRANŞ DENEMELERİ
- BİYOLOJİ
- FİZİK

CUMARTESİ (TATİL)

-

PAZAR(REKOR) 10+

- 1 SAAT GEO
- 1 DENEME PROBLEM
- 22 SORU PARAGRAF
- FEN BRANŞ DENEMELERİ
- TÜRKÇE
- MAT

PAZARTESİ (7 SAAT)

- 1 SAAT GEO
- 1 DENEME PROBLEM
- 22 SORU PARAGRAF
- FEN BRANŞ DENEMELERİ
- BİYOLOJİ
- MAT

SALI (7 SAAT)

- 1 SAAT GEO
- 1 DENEME PROBLEM
- 22 SORU PARAGRAF
- FEN BRANŞ DENEMELERİ
- MAT

Program iki sayfadan oluşur. Birinci sayfada dersler ve o hafta yapılacaklar, ikinci sayfada günlük program olmalı.

- İlk olarak öğrencinin seviyesi tespit edilmeli. Burada deneme sınavları ve sınav sonuçları kullanılabilir.
- Program yoğunluğu öğrencinin ders çalışma alışkanlığına ve bilgi birikimine göre hazırlanır. Ders çalışma alışkanlığı olmayan öğrencilere ilk 4-5 hafta çok ders ve çok konu verilmemeli. Özgüvenini olabildiğince yukarı çıkartmak için uygulanabilir programlar verilmeli.
- Her öğrencinin programı bireyseldir. Her seferinde yeniden başlanıp program yapılmalı.
- TYT ve AYT de bağlantılı konular ya da birbirinin devamı olan konulara dikkat edilmeli. Örneğin bir 10.sınıf öğrencisine 2 dereceden denklemler vermeden önce 1. dereceden denklemleri bilip bilmediği sorgulanmalı.
- Programda her şey net olmalı. Öğrenciye açık kapı bırakılmamalı. Hangi kitaptan nereyi çözeceği açık ve net olmalı.

HAFTALIK PROGRAM

- Haftada bir gün dinlenme günü verilmeli ve bu gün belirlenerek programa başlanılmalı. Eğer haftada bir gün dinlenme zamanı verilmezse öğrenci sınava son 3-5 ay kala ders çalışmayı bırakabilir.
- Her günün yoğunluğu ve dolayısıyla ders çalışma saati farklıdır. Her gün kaç saat çalışacağı belirlenir.
- İlk sayfadaki konular günlere göre dağıtılmalıdır.
 - Uzun konular 2 güne dağıtılarak verilebilir.
 - Program hazırlandıktan sonra öğrencinin en çok zorlanacağı veya istemediği konular ilk günlere, bildiği veya sevdiği konular haftanın sonuna yazılmalıdır.
 - İyi bilinen konular boş günlere verilmemeli.
- Eksik kalan gün diğer günlere paylaştırılmalıdır.

HAFTALIK PROGRAM

HAFTALIK PROGRAMI UYGULAMADAKİ ZORLUKLARIN SEBEPLERİ

- 1- YAPABİLECEĞİNDEN FAZLA DERS/KONU YAZMAK
- 2- ÇALIŞABİLECEĞİNDEN FAZLA SAAT KOYMAK



HAFTALIK PROGRAMI UYGULAMADAKİ ZORLUKLARIN SEBEPLERİ

3- BİR GÜNÜNÜ PLANLAMAKTA ZORLANMAK.

- Zaman yönetimi doğru yapılmalı. Uyku saati 23.30 – 6.00 arasında olmalı. Sabahın ilk vakitleri ders çalışılması gerekli. Verimsiz uyku ile günlük 16 saat de çalışsa istenilen verimi alamayız.
- O gün 6 saat çalışmayı planladıysa bunu günün belirli vakitlerine yaymalı. Örneğin 2 saat sabah 2 saat öğlen 2 saat akşam şeklinde.



HAFTALIK PROGRAMI UYGULAMADAKİ ZORLUKLARIN SEBEPLERİ

4- DERSLERİ YANLIŞ GÜNLERE DAĞITMAK

- Programda en çok zorlandığı dersleri/konuları ilk başa koymak gereklidir. İyi bilinen konular en verimli günlere konulmamalı.

5- İRADEYİ YÖNETEMEMEK

- Dijital ortama olan bağımlılık öğrencinin iradesini zorlar. Ders çalışmasına engel bir faktör varsa önce bu düzenlenmelidir.
- Ders çalışırken telefon/tabletine gelen bildirimler veya molalarda oynadığı oyunlar iradesini zayıflatır. Eğer mücadele edemediği bir faktör varsa onu direkt ortadan kaldırması gerekli.
- Öğrenciyi ders gündeminden uzaklaştıran arkadaş ortamından uzak durulmalıdır. Gerekiyorsa bulunduğu ortam değiştirilmelidir.

HAFTALIK PROGRAMI UYGULAMADAKİ ZORLUKLARIN SEBEPLERİ

6- DERS ÇALIŞMAYI İSTEMEMEK.

Motivasyon kaynakları öğrenciye göre düzenlenmelidir.

- Haftalık görüşmeler motive eder.
- Çalışkan arkadaşlar motivasyonu artırır.
- Yarım bırakılan konular motivasyonu düşürür.
- Yapılabilir hedefler motivasyonu artırır.
- Ödül mekanizması motivasyonu artırır.
- Hedef doğru belirlenmeli. Ara ara hedefe yönelik çalışmalarda bulunulmalı. Bu öğrencinin motivasyonunu artırır.
- İlk zamanlarda dış motivasyon ile öğrenci desteklense de iç motivasyon olmadan olmaz.

ÖĞRENCİ TAKİBİ

- Her hafta çözdüğü testler ve test kitapları kontrol edilmeli. Seviyesine uygun test kitapları çözdürülmeli.
- Kitap kontrolü yapılırken boş kalan soruların sebepleri araştırılmalı ve boş soruların tamamlanması sağlanılmalı
- Öğrencinin günlük programı günlük takip edilmeli.
- Veli ile irtibat halinde olunmalı.

ÖĞRENCİ ANALİZİ

1. Temel Kavramlar ✓ %60
2. Sayı Basamakları ✓ %70
3. Bölme ve Bölünebilme ✓
4. EBOB - EKOK %20
5. Rasyonel Sayılar
6. Basit Eşitsizlikler

1- KONU ANALİZİ

- Öğrenci ve Koç hangi konuların ne kadar tamamlandığını görmeli. Buna ilişkin bir sayfa oluşturulmalı ve konular çalışıldıktan sonra üzerine işaret konulmalı. Her girdiği deneme neticesinde konuların yanında ne kadar tamamlandığı gözükmeli. Örneğin bitki konusu 10 denemenin 6 sında doğru ise konunun yanında %60 tamamlandı olarak gözükmeli. Koç konunun neresinde sıkıntılı olduğunu tespit edip öğrenciyi yönlendirmeli.

ÖĞRENCİ ANALİZİ

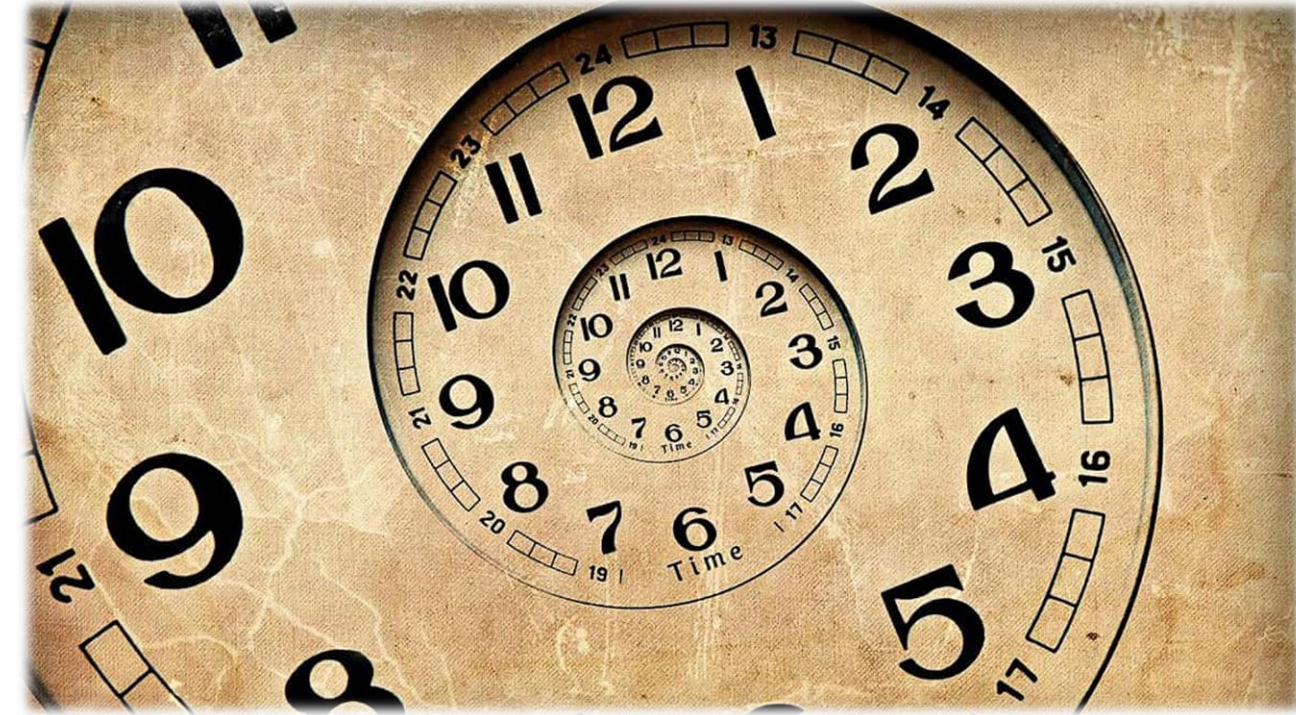
2-DENEME ANALİZİ

- Öğrencinin zamana göre TYT ve AYT net artışı görülmeli.
- Hangi derslerden hangi konulardan yanlış yapmış bunlar çıkartılmalı.
- Yanlış yaptığı konulardan soru ödevi vermek doğru bir yaklaşım değil. Bunun yerine yanlış yaptığı soruların çözümlerini dinleyip belirli aralıklarla öğrenene kadar tekrar tekrar çözmesi sağlanmalı.
- Denemedeki süre ve stres yönetimi kontrol edilmeli. Probleme uygun çözüm önerisi getirilmeli.

ÖĞRENCİ ANALİZİ

- 1-19 ve 20-39 net arasındaki öğrencilerin Türkçe ve matematik kamplarına girmesi gerekli. Konu eksiklikleri hızla giderilmeli.
- 40-59 Net
- 60-79 Net
- 80-99 Net
- 100+ net

2-ZAMAN YÖNETİMİ



- Krono-biyolojik saat bilinmeli ve ona göre bir çalışma programı hazırlanmalı
- Ne zaman TYT? Ne zaman AYT? Ne zaman branş denemesi? Ne zaman genel deneme? MF için ne zaman sosyal çalışılmalı? TM için ne zaman fen çalışılmalı? Ne zaman...?

KRONO-BİYOLOJİK SAAT

06.00

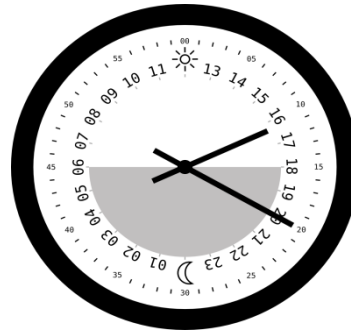
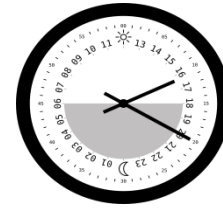
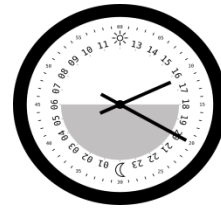
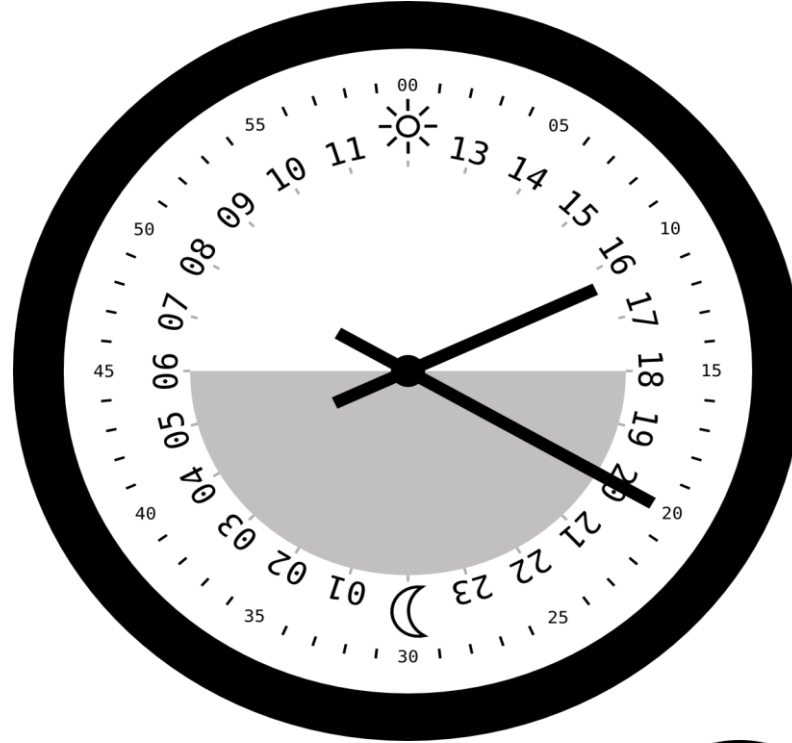
Kortizon salgılamasıyla organizma uyanıyor. Metabolizma hareketleniyor, günün işleri için enerji ve protein hizmete hazır oluyor.

07.00

Vücut hâlâ zayıf. Kalbe ve dolaşıma gereksiz yüklenirsiniz. Spor yerine kahvaltı edin, sindirim bu saatte mükemmel çalışıyor.

08.00

Libidonun en yüksek olduğu saat. Fazla miktarda hormon salgılanıyor. Sigara damarları her zamankinden daha fazla çok daraltıyor



09.00

Vücudun dinç, kuvvetli olduğu saat. Herhangi bir hastalık için iğne olacaksanız bu en doğru zaman. İğnenin ateş ve şişme gibi yan etkileri ender olarak görülüyor.

10.00

Organizmanın kendine gelme, 'ben burdayım' deme saati. vücut en yüksek ısı seviyesinde. Verimliliğimiz de öyle. 'Kısa süre belleği' iyi durumda.

11.00

Vücudun tam formunda olduğu, verimli olmaya programlı bir saat. Hazır cevaplık tavan yapar, özellikle hesap işleri, matematik ödevleri rahat ve iyi bir şekilde, zorlanmadan çözülür.

KRONO-BİYOLOJİK SAAT

12.00

Dinlenme saati. Dikkat azalıyor ve insanı uyku basıyor. Öğle uykusu uyuyabilen kişilerde enfarktüs %30 oranında azalıyor.

13.00

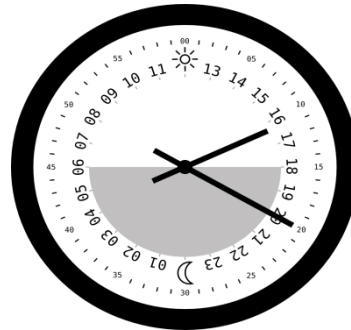
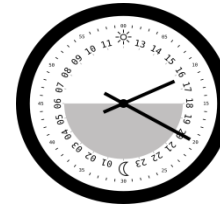
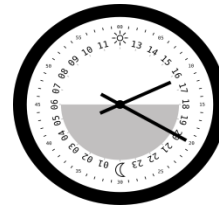
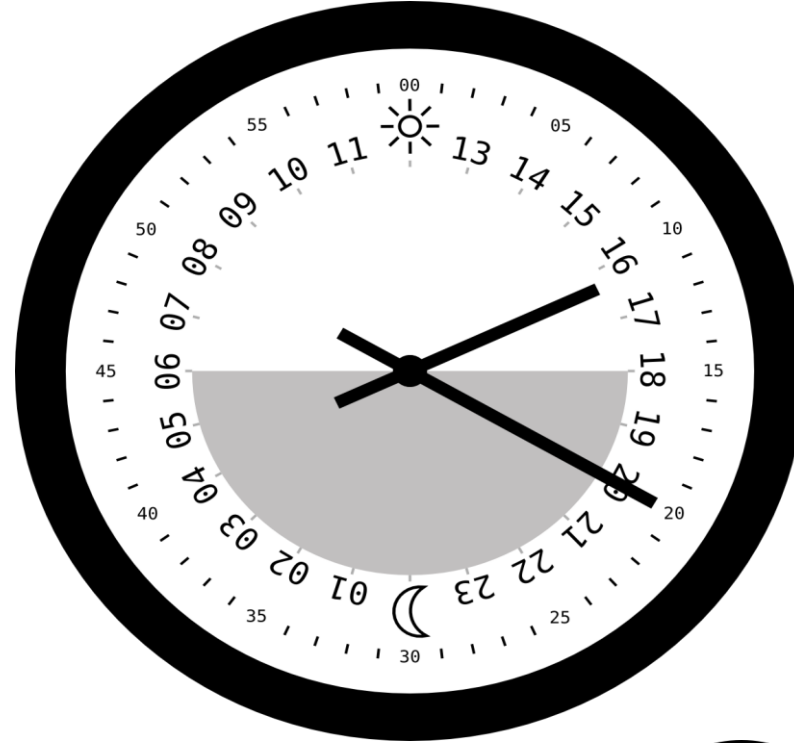
Vücut formdan düşüyor. Verimlilik gün ortalamasının %20 aşağısına iniyor.

14.00

Bitkin oluruz. Çünkü tansiyon ve hormon düzeyi düşüyor.

15.00

Enerji geri geliyor, bellek tam formunda. İkinci verimlilik dönemi başlıyor.



16.00

Spor için en iyi saat. Tansiyon ve dolaşım çok iyi durumda.

17.00

Organların faaliyeti üst düzeye çıkıyor. Kuvvet artıyor, oksijen harcanıyor, böbrekler ve mesane çok çalışıyor.

18.00-19.00

Akşam yemeği için ideal saat. Kan basıncı ve nabız tembelleşiyor.

20.00

Karaciğerdeki yağ düzeyi düşüyor ve kirli kan kalbe her zamankinden daha fazla akıyor.

KRONO-BİYOLOJİK SAAT

21.00

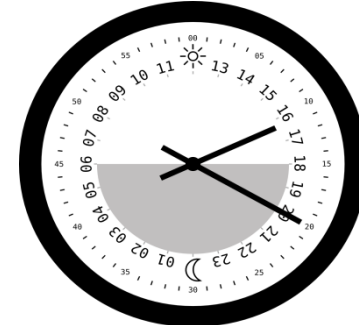
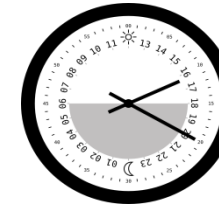
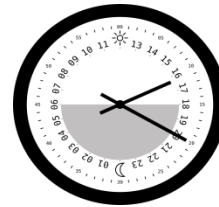
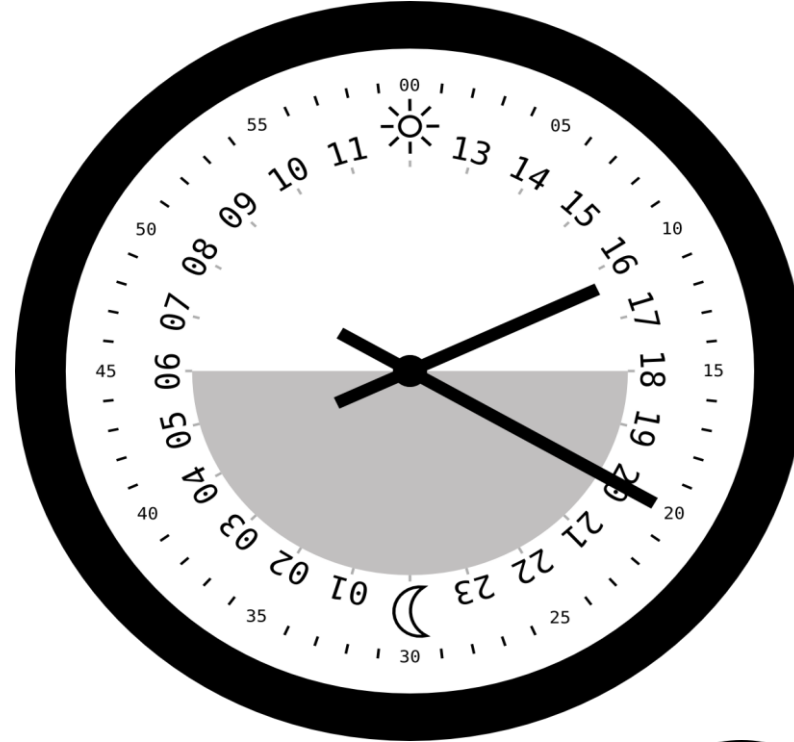
Sindirim organlarının günlük görevi sona eriyor. Gelen herşey midede sabaha kadar hazmedilmeden kalıyor ve bu çok tehlikeli. Kalan yemekler bağırsak sahasındaki mukozaya hücum ediyor.

22.00

Vücudun polisi akyuvarlar aktif hale geliyor. Sigara içenler dikkat! Bu saatten sonra vücut nikotin gibi zehirleri çok zor atıyor.

23.00

Organizma gün boyunca aktif faaliyet gösteren stres hormonunun salgılamasını durduruyor. Sakinleşip, rahatlıyoruz.



24.00

Uyurken deri hücreleri durmadan çalışıyor, gündüz olduğundan daha sık bölünüyor. İlk rüya safhası, yarım saat içinde rüya görmeye başlıyoruz.

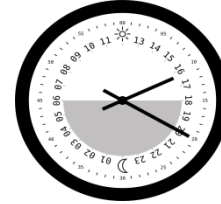
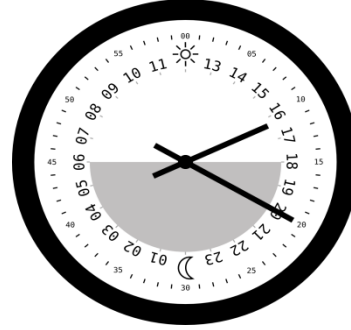
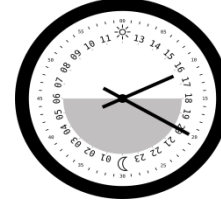
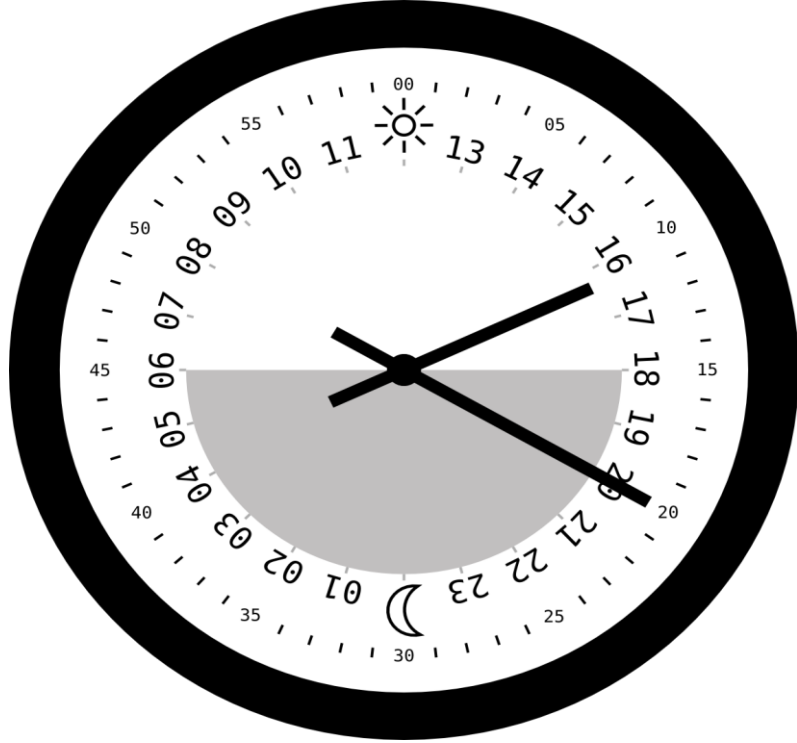
01.00

Verim en alt düzeyde. Bu saatte çalışanlar hata yapabiliyor, dikkat azalıyor, çünkü vücut kendini uyumaya programlıyor.

02.00

Araba kullananlar dikkat: görme zayıflıyor, tepkiler yavaşlıyor, kazalar bu saatte çok oluyor.

KRONO-BİYOLOJİK SAAT



03.00

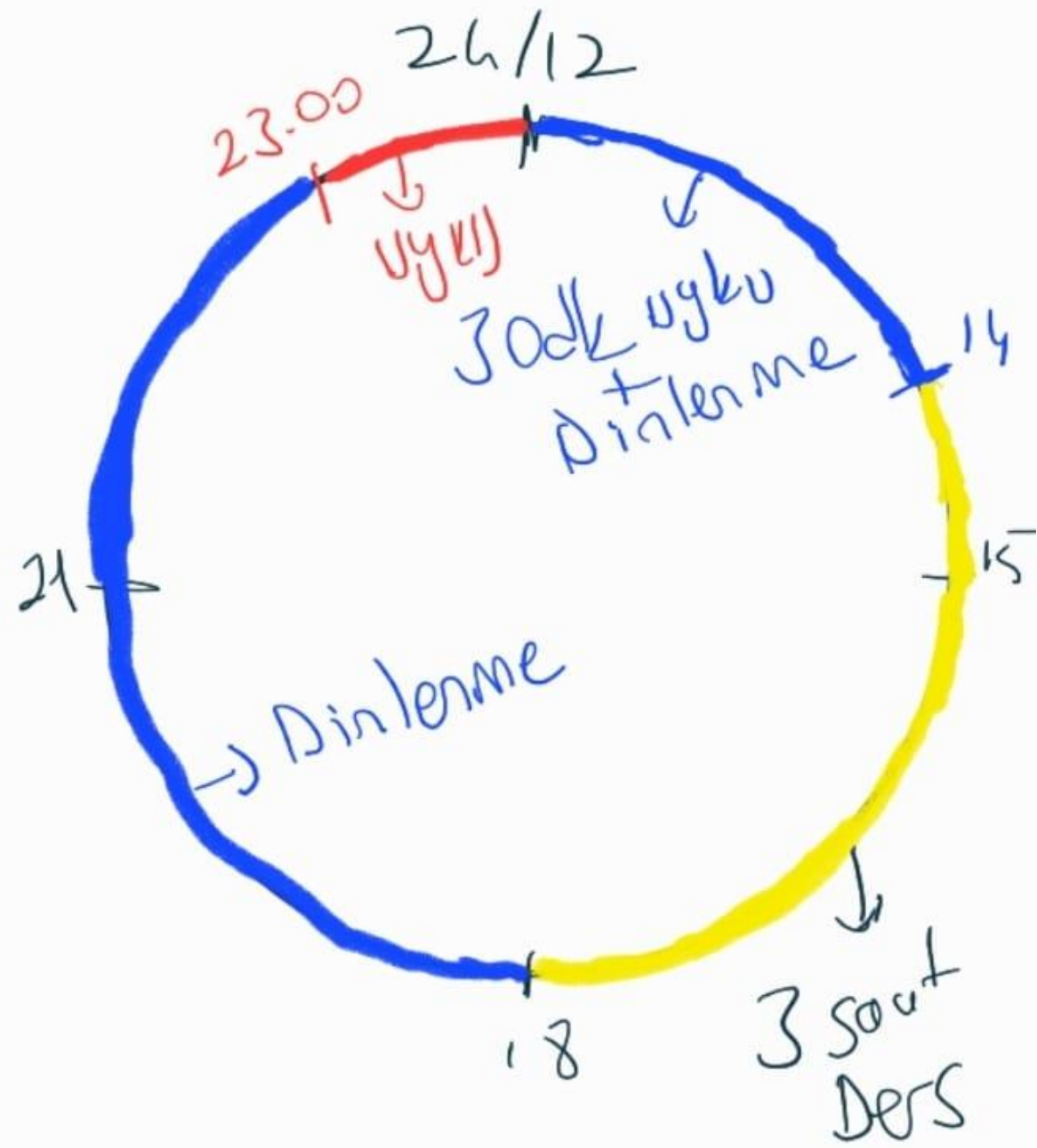
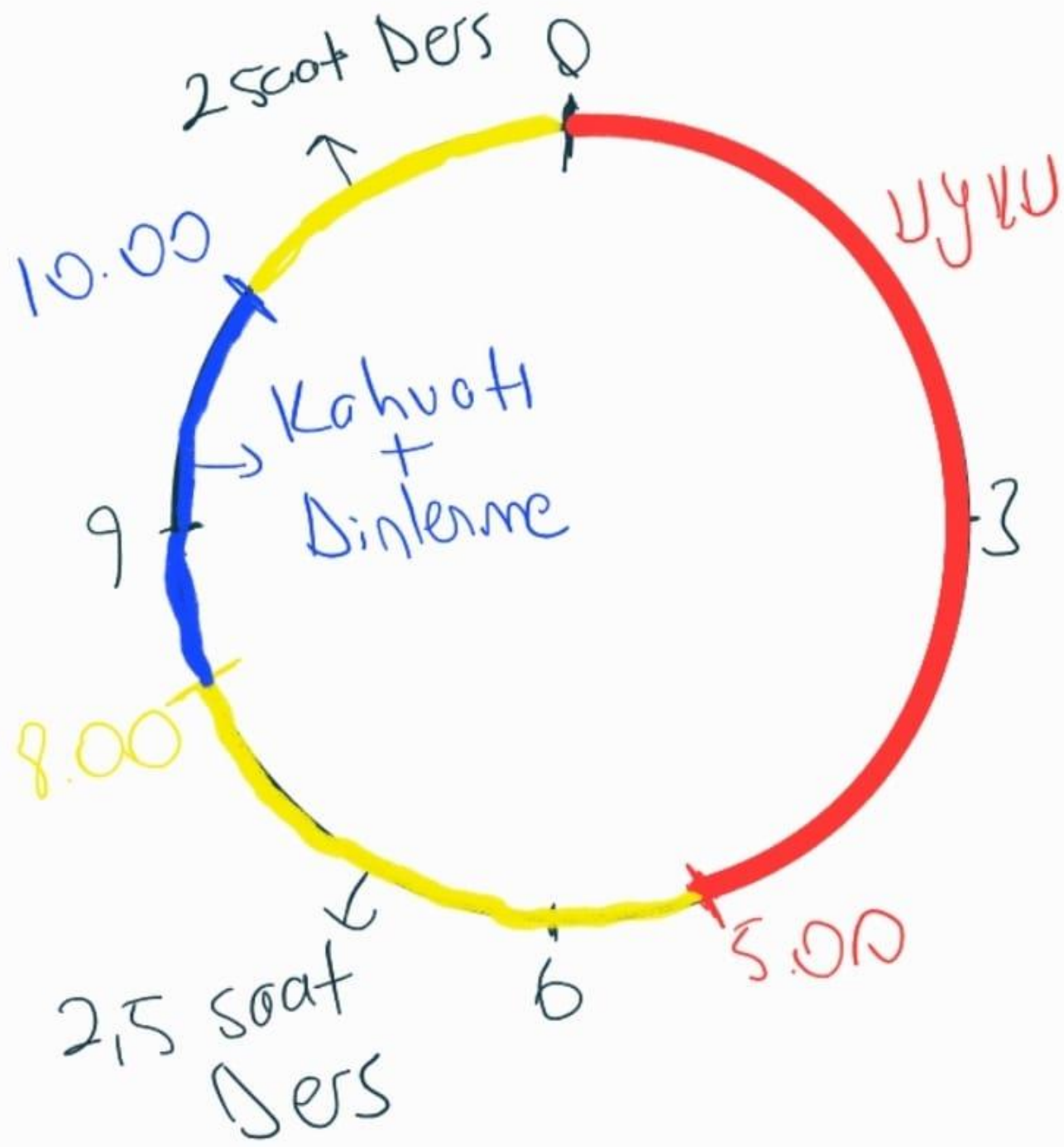
Bedenin de ruhun da en karanlık safhası. Melatonin hormonunun salgılanması tembel ve kararsız yapıyor. İntihar edenlerin sayısı fazlalaşıyor.

04.00

Stres hormonundan enerji kazanıyoruz. Enfarktüs krizleri saat 04.00 ile 06.00 arasında çok oluyor; çünkü kan basıncı oldukça yükselip, damarlar geriliyor. Doğum yapma olasılığının en yüksek saati.

05.00

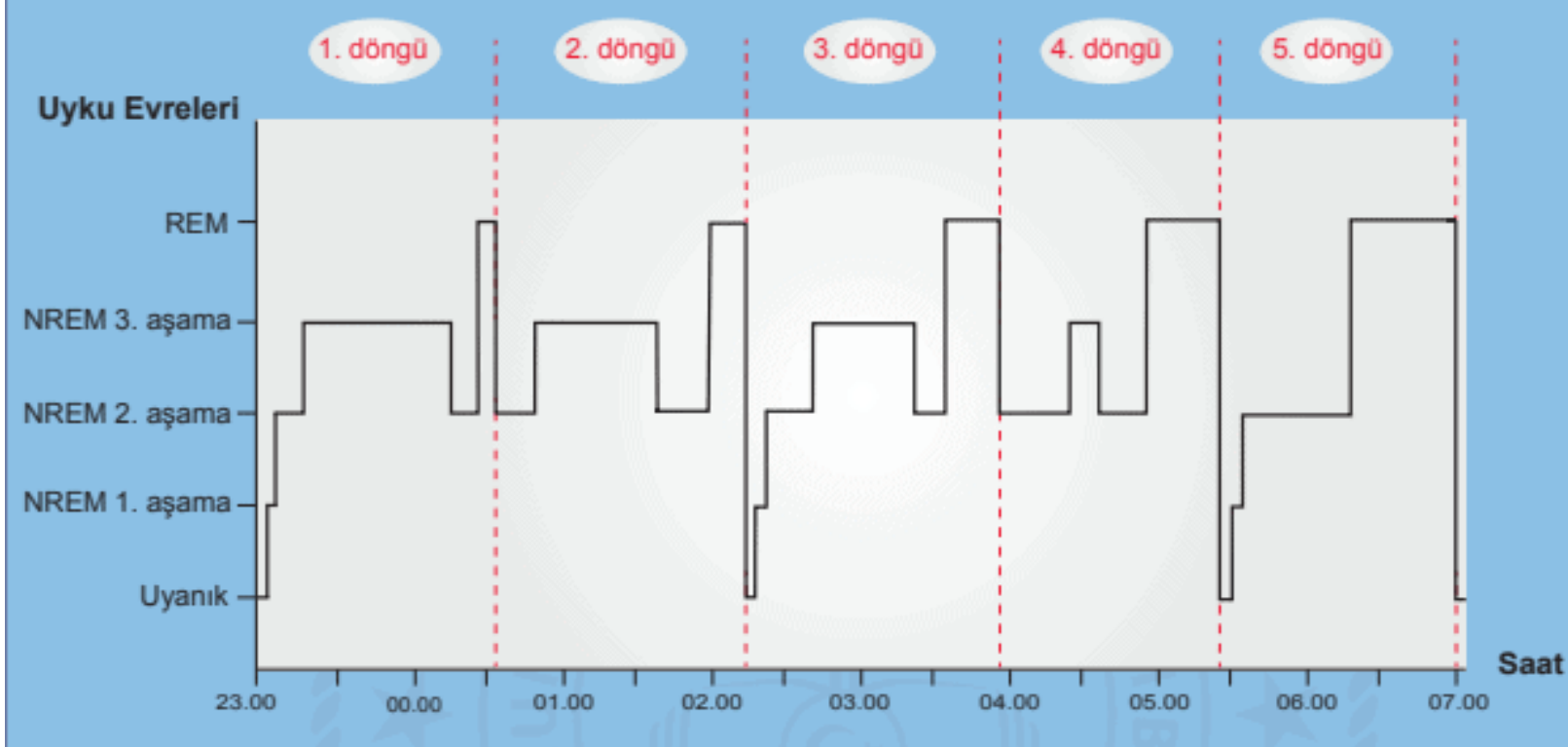
Strese hormonu bizi faaliyete geçiriyor ve gündüz değerinin tam 6 katına çıkıyor. Vücudumuz harekete geçiyor kaybolan enerji yeniden geri geliyor. Gelsin, yeni bir gün başlıyor.



- Eylül ayında 1 günün yönetimi alışkanlık haline getirilmelidir.
- Eylül-Ekim-Kasım çok önemli. Bu aylar verimli geçmezse ilk kırılmanın yaşanacağı tarih 1 Aralıktır.
- 80-100 ve 100-120 net aralığında olan öğrencilerin TYT kaynaklarını çözmeye gerek yok. 60-80 aralığı 1 kitaptan bitirse yeterli olur.
- Bu net aralığı geriye kalan tüm süreyi branş denemesi çözerek geçirmelidir.
- 1 aralığa kadar AYT den seviyeye göre birer veya ikişer tane kaynak bitirilmelidir. En geç 1 Mart'a kadar 2. kaynaklar bitmelidir.
- 1 Martta 45-60,60-75 veya 75+ sınırına gelmiş olmaları gerekli.

- Bu net aralığındaki öğrencilerin konu eksikleri var demektir.
- En geç 1 aralığa kadar TYT'nin mümkünse %100 ü bitmeli.
- Ayt ye Eylül ayında başlamalı ancak bitişi için aceleyle gerek yok. 6 ay da sürebilir 8 ay da.
- Ayt'nin ne zaman bittiği değil nasıl bittiği önemlidir! Soru kaçırmayacak şekilde bitmeli.
- Ayt konuları bitmemiş olsa bile 1 Marttaki hedef 30-45 ya da 45-60 olmalıdır.
- Konu çalışmalarında meb kitapları aktif kullanılmalıdır.

3- VERİMLİ ÇALIŞMA



VERİMLİ ÇALIŞMA VERİMLİ UYKU İLE BAŞLAR

- Planlama (belirsizlikten kurtulma)
- Hedefsiz bir kişi planlama yapamaz!
- Çalışma süresi ve çalışma ortamı belirlenmeli.
- İyi bir planlama her hafta kendini düzelterek olur.



- Dijital dünya ile iliřkini düzenle.
- Hayatı ders gündemi ile yařamaya aliř.
- Çalışma sreni ayarla. (sevilmeyen derslerin çalışma süresi 20-25 dk olabilir.)
- Tek bir řeye odaklan.
- Ders çalışırken etrafını izleme.
- Çalışma masandaki kalabalıktan kurtul.

ÖĞRENME PİRAMİDİ

Ortalama Bir Öğrenci İçin Hatırlama Oranları



- Not almak tekrar etmeyi kolaylaştırır. Tekrar edilmeyen bilginin büyük bir kısmı unutulur.
- Anlatmak en iyi öğrenme biçimidir. Özellikle işitsel öğrenciler bu yöntemi kullanabilir.

4-EKSİK TESPİTİ VE GİDERİLMESİ