ÖSS Adaylarıa Öneriler; Okulda ve ÖSS'de Matematik dersinden daha başarılı olabilmeniz için bazı öneriler;

Kitabımdaki formülleri konuları özet çıkararak yazarak çalışınız. Çözeceğiniz bir Test sorusunun çözümünü önce kağıtla örtünüz. Ortalama 2 dakika aklınızdan yapmayı deneyiniz. Yapamıyorsanız konu anlatımına ve daha önce çözdüğün
çözümlü soruları veya ders kitabından ilgili konuyu
inceleyerek
alacağın yardımla
çözmeyi denemelisinız. 2 dakika içinde (ortalama süre) çözememişseniz çözümünü yazarak(çözümü okumanın fazla bir yararı olmayacaktır) anlamaya çalışmalısınız.

Soruyu çözememe nedeninizi de araştırmalısınız.

Bilgi eksikliğiniz mi var, yoksa bilgileri çözüme mi uygulayamıyorsunuz.
Yoksa işlem alt yapınız mı zayıf?
Unutmayınız ki Üniversitelere Giriş Sınavı zamana karşı bir yarıştır aynı sürede daha çok net soru yapabilen daha başarılı olacaktır.

Her gün 30 dakika bir Konu Testi veya Deneme çözerek hızlı karar vermeye hızlı okumaya kestirme işlem yolları geliştirme denemeleri yapmaya önem vermelisiniz.

Eğer işlem yeteneğiniz iyi değil ise ders çalışmaya dört işlem, rasyonel sayılar ,köklü ve üslü ifadeler konularından biri ile başlamalısınız.

İlköğretim 8.sınıf öğrencileri özellikle dört işlem (toplama, çıkarma, bölme, çarpma) performanslarını çok iyi geliştirmiş olmalılar.

Alışverişte bir şey satın alacağımız zaman, yemek yaparken kullanacağımız malzemenin ölçüsünü ayarlarken matematikten yararlanmaktayız.
Matematik aynı zamanda, ilişkileri görebilmeyi, verilenler arasında neden -sonuç ilişkisini kurabilmeyi, tabloları, grafikleri yorumlayıp bilgileri kullanabilme becerisini de geliştirmiş olmayı gerektirir.
Matematik öğreniminde temel amaç öğrencilerde düşünebilme yeteneğini geliştirmektir. Matematik, karşılaştığımız
olayları ve problemleri mantıklı inceleyebilmeniz için size temel bilgileri kazandırmaya çalışır. Öğrenci sorunun ne anlama geldiğini kavramak için dikkatli bir şekilde soruyu okumalı, verilen bilgiler ile bulunması istenen sonucu iyi anlamaya çalışmalıdır.Öğrenci
çözümü yaparken işlem hatası yapmamaya özen göstermelidir. Matematik dersinde bir konuyla ilgili çok farklı Test soruları
sorulabilir. Benzer
şekilde bir sorunun öğrencinin temel bilgisine göre değişen çok farklı çözüm yolları da olabilir. Matematikte sorularda verilen
hiçbir bilgi(veri) gereksiz değildir. Her veri sorunun çözümünde seçilen çözüm yoluna göre kullanabileceğiniz bir ayrıntıdır. Sorularda her ayrıntıya dikkat etmek gerekir. Verilen bilgiler kümesinin elemanlarını mantık ve uygun formüllerle ilişkilendireceğiniz bir mantık sırası izleyerek sorunun çözümüne ulaşmalısınız. Okulda veya dershanede derse öncelikle bir
ön hazırlık yaparak
gitmelisiniz. Derslerde öğretmenin konuyu anlatımını
ve verdiği örnekleri not alarak dikkatle izlemeli konunun nasıl öğrenileceğini kavramaya çalışmalısınız. Derste anlaşılmayan ve eksik kalan noktaları öğretmenine hemen sormalısınız. Öğretmenin soru çözmede kullandığı pratik kısa yolları, ölçü birimlerini, formülleri ezberlemek yerine neden-sonuç ilişkisi kurarak öğrenmeye çalışmalısınız. Konuyu daha iyi kavramak için ders kitabındaki hangi sayfalardaki
alıştırmaları yapman gerektiğini
öğrenmek için öğretmeninize mutlaka danışmalı çalışmanı yönlendirici bilgi almalısınız. Matematik dersindeki konuları derste iyi öğrenmiş olsanız
bile, evinizde düzenli test çözmezseniz konuyu ve ayrıntılı düşünceleri çok çabuk unutursunuz. Matematik Testinde çok net çıkarabilmek
için ön yargısız, sabırlı ve programlı çalışmanız önemlidir. Damlaya damlaya göl olur sözündeki gibi bilgi düzeyin de günden güne gelişecektir. Belirli bir programa göre konuları biriktirmeden çalışmalısınız. Bu çalışmalarda çözülemeyen soruların vakit kaybetmeden doğru çözümlerini öğrenmeye gayret etmelisiniz. Elden geldiğince
çok sayıda ve farklı tarzda sorular ile çalışmanızı zenginleştirmelisiniz.
Matematik dersindeki başarısızlığın temeli, kişinin yapması gereken çalışmaları gününde ve yeteri kadar yazarak yapmamasından kaynaklanır. Başarılar dilerim.

Matematik öğretmeni Kemal Türkeli(2009 İstanbul)

www.kemalturkeli.com ,

Konfüçyüs,”Bir insanın akıllı olması için 3 yol vardır.”der.

“Birincisi örneğin Okulda ve Test sınavında başarılı olabilmek için
neleri ne zaman yapması, öğrenmesi gerektiği üzerinde bir öğrencinin düşünmesidir,ki bu en asil yoldur.
İkincisi önceden yapılmış iyi bir şeyi taklit ederek akıllıca davranabilir, örneğin geçen sene sınavda ve okulda başarılı olmuş bir öğrencinin neler yaptığını inceleyerek onun yaptıklarından yararlanarak kendisine ders çalışma yöntemi geliştirmesidir. Üçüncüsüne gelince en acı yoldur; deneyerek, uğraşarak bulunacak akıllıca bir yol. Örneğin öğrenci neler yapması ne zaman yapması gerektiğini düşünmeden başarılı öğrencileri de
incelemeden aklına gelen bir sınava hazırlık proğramını deneyebilir. Başarısızlıkla karşılaşırsa düşünmeden hemen başka bir yöntem deneyebilir.Deneyerek düzelterek sınava hazırlık proğramı uygulamak yerine üzerinde düşünerek daha önce yüksek puanlı bir Fakülteyi kazanan bir öğrencinin nasıl ders çalıştığını araştırarak sınavda başarıyı akıllıca bir yolla yakalayabilirsin. Derleyen Kemal Türkeli

---

Okul başarısını arttırmak için Öğrencilere Bilinçli Beslenme Önerileri(tıklayınız)

 **İyi beslenme, sağlıklı bir yaşamın ilk adımı. Özellikle de gelişme çağında olan
öğrenciler için kritik önem taşıyor. Akademik başarıyı bile etkiliyor. Hacettepe
Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Öğretim Üyesi Yrd. Doç. Dr. Mehmet Fisunoğlu,
beslenme hakkında tüyolar verdi. Fisunoğlu, “Önerim, öğrencilerin mümkün olduğunca öğün
atlamadan, düzenli beslenmeleri” diyor.**

EN FAZLA TÜKETİLEN YEMEK MAKARNA

**Öğrenciler için fast food tüketimi kolay, eğlenceli ve bazen ekonomik bile olabiliyor.
Ancak fast food, beslenme açısından her zaman belirli miktarın altında tüketilmesi
önerilen, ‘zararlı’ diyebileceğimiz, enerji, sodyum, basit şeker ve doymuş yağ içeriği
yüksek, glisemik indeksi düşük besinlerden oluşuyor. Dışarıda tüketilen fast foodların
besin güvenliği de her zaman düşünülmesi gereken bir nokta. Bunlar göz önüne alındığında
dışarıda yemektense, yemekhaneyi kullanmalarını veya evde kendi yemeklerini yapmalarını
öneririm. Üniversite yıllarında evde kalan öğrencilerin en fazla tükettiği yemek belki
makarnadır. Bu hem hazırlaması kolay hem de oldukça besleyici bir gıda. Temel besin öğesi
karbonhidrat. Az bir miktarda protein de içeriyor. Fazla tüketilmesi karbonhidrat tüketimini
artıracaktır. Soslar ile makarnanın besin öğesi içeriği zenginleştirilebilir. Makarna sosu
hazırlamada sıklıkla kullanılan kıymaya ek olarak yumurta, peynir ve çeşitli sebzeler de
eklenebilir.**

NE YEMELİSİNİZ?

**- Öncelikle öğün atlamayın ve okulların, üniversitelerin yemekhanelerini kullanın.
Her ne kadar birçok öğrenci bu fikre başta burun kıvırsa ve yemekleri sevmese de,
buralardaki yemekler gereksinimleriniz düşünülerek ve belirli bir düzende hazırlandığından,
 dışarıdakilere göre daha sağlıklı ve ekonomik.
- Kahvaltıya dikkat edin. Günün ilk öğünü olan kahvaltının akademik başarıya katkısı
 biliniyor. Kahvaltıda simit, börek gibi ürünlerden uzak durun. Onların yerine peynir,**

zeytin, domates, ekmek içeren klasik bir kahvaltı yapın ya da süt-kahvaltılık gevrekleri
tüketin.
- Günde en az üç porsiyon meyve yiyin. Sonbahar ve kışın elma ve turunçgiller; bahar
ve yazları ise farklı renklerdeki meyveleri tercih edin. Meyve tüketiminin artmasıyla
birçok vitamin ve mineral gereksiniminizi karşılar, hastalıklara karşı dirençli olursunuz.
- Büyümenizin devamlılığı ve kemik sağlığı için günde en az iki porsiyon süt ve süt
ürünleri tüketin.
- Gazlı içecekler, meyve suları yerine ayran için.
- Ekmek arası, fast food tüketimlerini sınırlandırın.
- Üniversitenin, okulun sosyal imkânlarından faydalanıp haftada en az iki gün spor yapın.
- Öğrencilerin uyku düzenleri de çok kötü oluyor. Birçok öğrenci geç saatlere kadar,
çoğunlukla bilgisayarda zaman geçiriyor. Günde en az 8 saat uyuyun...