

"Ne kadar okursan o kadar bilirsin. Ne kadar çok bilirsen o kadar çok yere gidersin".



VERİMLİ DERS ÇALIŞMA

1-Öncelikle karar vermek gerekir. Ders çalışma bir iştir. Bu işe başlamak için onunla inatlaşmamak, istek gelmesini beklememek gerekir. Karar verdiğiniz an uygun andır.

2-Çalışılacak ders ve amaç belirlenmelidir.Çalışmaya harcanan zaman değil, ne yapıldığı önemlidir. Ama uzun süre masa başında oturmak demek, çalışmak demek değildir.

-Çalışma ara verilerek yapıldığı zaman verimlidir. 45 dakikalık çalışma aralarına, 15er dakikalık dinlenme zamanları koyulmalıdır. (Çabuk sıkılıyorsanız 10 dk ders 10 dk ara yapabilirsiniz.)

4-Başlarken nereden nereye ve ne süre çalışacağınızı saptamış olmalısınız.

5-Çalışma saatlerini en iyi öğrendiğiniz, dikkatinizin en iyi olduğu zamanlara göre ayarlayın. Yemekten hemen sonra, yorgun olduğunuz bir zaman, uykunuz varken başlama için uygun zaman değildir.

6-Dinlenmek hava almak, su içmek, biraz ev içinde dolaşmak, bir iki meyve atıştırmak gibi aktiviteleri içerir. Arkadaşlarla telefonda konuşma, TV izleme,pc oynama, nette sörf yapma, uyuma gibi şeyler geri dönüşü engerebilir.Dikkatli ol.

7-Dersçalışma sırası da önemlidir.En verimli zamanda daha zorlanılan derslerin çalışılması, benzer derslerin art arda çalışılmayarak araya farklı dersler konulması verimi artırır.

8-Ders çalışma bir çeşit kendi kendini disipline sokma yöntemidir. Dolayısıyla öncelikle ne kadar zamana sahip olduğunuzu bilmek ve bu zamanı, ders dışı aktiviteleri de hesaplayarak, en verimli şekilde nasıl kullanacağınızı planlamak gerekir.

9-Hafta içi ve hafta sonu için ayrı plan yapılmalıdır. Çünkü iki zaman dilimi çoğunlukla birbirinden farklı aktiviteleri içerir



VERİMLİ DERS ÇALIŞMA

10-Ders çalışma planının üzerinize göre dikilmiş bir elbise gibi olması çok önemlidir. Aksi takdirde planladığınız aktivitelere ve zaman uymanız zorlaşır ve bu da motivasyonunuzu düşürebilir.

11-Zamanı planlarken daha önce bahsettiğimiz zaman planlama metotlarından yararlanabilirsiniz.Ancak basit bir örnek aşağıdaki gibi olabilir: Hafta içi okul dersleri bittikten sonra yatana kadar 6 saatim var.Bunun 1 saatini dinlenme ile geçirebilirim.Geriye 5 saatim kalır. Ailece akşam yemeği yemek bizim için önemlidir ve bu da sofranın hazırlanması,yemek ve bulaşıkların kaldırılması da dahil olmak üzere 1 saatimi alır.Geriye 4 saatim kalır. Bu 4 saatin 2 saatini ders çalışarak harcayabilirim. Bu 2 saat ders içerisinde yarımşar saatlik 2 mola alacağım düşünülürse, dersle ilgili zamanım saat olur.Kalan 1 saati de kendime ayırıyorum. Tv izleyebilirim, ailemle sohbet edebilirim, yada kitap/dergi/gazete okuyabilirim.

12-Böyle bir plan yapıldığında yapılacak şeylerin sınırları ve saatler net bir biçimde ayarlanmış olur. Ancak gerektiğinde aktivitelerin yerini değiştirmek mümkündür

13-Ders çalışırken dikkat edilmesi gereken bir noktada bir dersin nasıl çalışıldığıdır. Bunun en verimli şekli Tekrar Ödev/Test sırasını takip edebilmektir.

14-Derslerin günlük tekrarı bir bilginin kısa süreli bellekten

uzun süreli belleğe yani bilginin daha uzun süreli saklanıp gerektiğinde geri çağırabileceği yere gönderilmesi açısından önemlidir.

Ayrıca araştırmalar kanıtlamıştır ki, toplu halde ve bir kez yapılan bir tekrara göre sık ve daha az miktarlarda yapılan tekrarlar daha etkilidir.

15-Sonraki konuya göz atmak sınıfta ne anlatılacağını bilmeyi ve dolayısıyla anlatılacak olan materyali daha iyi dinleyip anlayabilmeyi sağlar.



VERİMLİ DERS ÇALIŞMA

16-Büyük tatilleri (Bayram,arayıl, yaz,vb) eksiklerinizi tespit edip tamamlamak için fırsatlar olarak değerlendirin.

17-Eksik tespit ederken detaycı olun. Bütün olarak bir konuyu bildiğinizi düşünebilirsiniz, ancak o konunun bir bölümü sizi daha çok zorluyordur. o vakit eksik konularınız arasına onu da alın.

18-Ders çalışırken kendinize çalışacağınız konu ile ilgili hedefler koyun. Bu bir süre hedefi (her dersi 45 dakika çalışmak) ya da çalışılacak materyal hedefi (bir ünite bitirmekya da belli bir sayıda soru çözmüş olmak) olabilir.

19-Ders çalışma alışkanlığı kazanmakta zorlanan biriyseniz koyduğunuz hedefleri kademeli olara artırmaya çalışın. Eğer 45 dakika dikkatinizi toplamak size zor geliyorsa yarım saatle başlayın ve giderek artırın.Küçük bir hedefle başlamak hiç başlamamaktan daha iyidir.

20-Ders çalışacağınız ortam sessiz, dikkatinizi dağıtacak şeylerden arındırılmış olmalıdır.Aynı şekilde çok rahatsız bir sandalyede ders çalışmak kadar çok rahat bir koltukta ders çalışmada dikkat dağıtıcı olabilir. Dikkati mümkün olduğu kadar uyanık tutmak için masa başında ders çalışmak en uygundur.

21-Ders çalışırken sizi neyin böldüğü konusunda dürüst olun.

Eğer cep telefonunuzsa bu süre içinde kapalı tutun, aklınız bilgisayarınızda kalıyorsa bağlantı kablosunu bir süreliğine çıkarıp evde farklı bir yere koyun hatta evdeki diğer insanlardan birine verin.

22-Panik,çalışmanızın en büyük düşmanlarından biridir. Sakin olun ve koyduğunuz hedefe ulaşmaya çalışın.

2 -Siziniçin en uygun çalışma saatini belirlemeye çalışın. Bazı insanlar için sabahın erken saatleri uygundur, bazıları içinse akşam saatleri.



VERİMLİ DERS ÇALIŞMA

24-Özellikle sonrasında hatırlamakta güçlük çektiğiniz şeylerle ilgili kısa notlar alın ve görebileceğiniz bir yerde tutun. Bir şeyi okuyarak çalışıyorsanız altını çizin. Her bölüm sonuna o bölümle ilgili kısa notlar alın.

25-Size karmaşık gelen ve anlamakta ya da akılda tutmakta zorlandığınız şeyleri şemalaştırın ve bu şekilde çalışın. Bir teoriyi şekillerle ifade etmek ya da kronolojik sıralama yapmak işinize yarayabilir.

26-Öğrenmek istediğiniz şeyleri parçalara bölerek çalışın. Bir seferde bütün bir konuyu ya da materyali bitirmeye çalışmayın. Her gün o gün için belirlediğiniz kadarını çalışın

27-Çalıştığınız konuyla ilgili notlar ya da taslaklarınızı yatmadan önce gözden geçirin.

28-İki sayısal veya iki sözel dersi arka arkaya çalışmamaya gayret edin.

29-Bütün bir kitabı ya da materyali ezberlemeye çalışmak sadece vakit kaybettirir. Bunun yerine önemli kısımlarla ilgili notlar çıkarın ve bunların üzerinde yoğunlaşın.

0-Başlamak için beklemeyin (pazartesiye, önünüzdeki sınavın geçmesini, ikinci dönemi, vb). Ne kadar çabuk başlamaya karar verirsiniz o kadar hızlı sonuç almaya başlarsınız.

**OKUDUĞUNUZ
İÇİN TEŞEKKÜR EDER, SAĞLIKLI
GÜNLER DİLERİM.**

NOT

:Ders

programı oluşturma konusunda destek almak istiyorsanız rehberlik servisine başvurabilirsiniz.

