

ETKİLİ DERS ÇALIŞMA YÖNTEMLERİ

Etkili ve verimli bir şekilde nasıl çalışılacağını öğrenirken herkese uyan tek bir yaklaşım yoktur. Çalışma yöntemleri her öğrenciye göre uyarlanmalıdır. Herkesin farklı yetenekleri vardır, bu nedenle senin için neyin işe yarayıp neyin yaramadığını belirlemek önemlidir. İlk olarak ne tür bir öğrenci olduğunu ve hangi çalışma tekniklerinin senin için en uygun olduğunu keşfetmelisin.



Günlük ve haftalık planlar yapmak, dikkat dağıtıcıları ortadan kaldırmak, gerektiğinde mola vermek gibi bazı teknikler sayesinde verimli ders çalışmak mümkün. Peki nasıl verimli ders çalışılır? Sana uygun olabilecek bu verimli ders çalışma tekniklerini uygulayarak ders çalışma sürecini daha verimli hale getirebilirsin:

3. Erken başlamak.

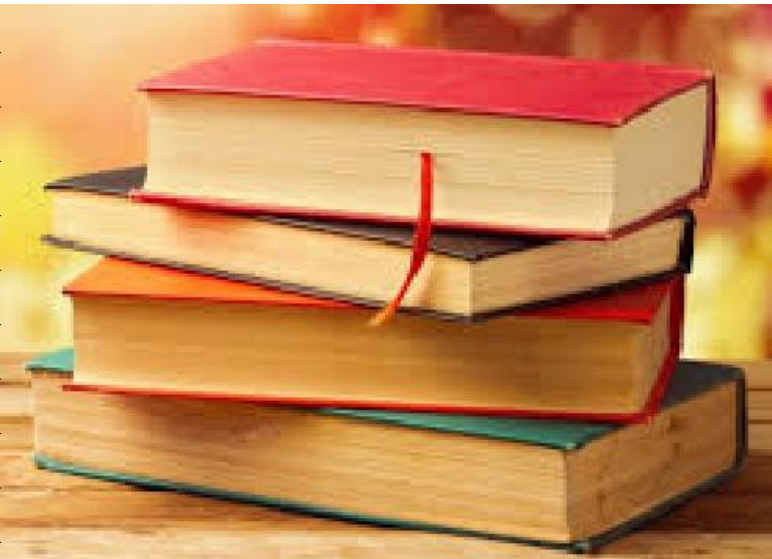
Verimli ders çalışabilmek için erkenden başlamak ve istikrarlı bir şekilde devam etmek en önemli adımlardan biridir. Hem sosyal hayatını devam ettirebildiğin hem de derslerine odaklanabildiğin bir süreç tamamen ders çalışman gereken yoğun bir sürece kıyasla çok daha keyifli hale gelecektir. Bu dengeli durum, ders çalışırken konsantre olmanı kolaylaştırdığı gibi psikolojik olarak da daha motive ve mutlu olmana yardımcı olur. Bu yüzden ders çalışmaya olabildiğince erken başlamak, verimli çalışma saatleri geçirmene yardımcı olur.

4. Günlük plan yapmak.

İnsanlar birbirinden farklıdır. Bu yüzden belirli bir kalıp program ortaya koymak, insanın doğasına aykırıdır. Çalışma programı kişiye özgüdür. İyi bir plan sayesinde, kısıtlı zamanın olsa bile alabileceğin en iyi sonucu alabilirsin. Plan yaparak her gün ne yapacağını ve haftanın sonunda nereye varabileceğini belirlemiş olursun.

Çalışırken bir programa uymak ve bir planı takip etmek, insanı daima motive eder. Bu nedenle ders çalışma programı hazırlarken günlük yaşamını ve gün içerisinde ders çalışmaya ne kadar vakit ayırabileceğini düşünerek gerçekçi olmak gerekir.

5. Motive olmak.



Verimli ders çalışabilmek için motivasyonunu her daim yüksek tutman gerekiyor. Emeklerinin karşılığını alacağına ve başarılı olacağına inanmak bir işin yarısını yapmakla eşdeğerdir. Bu sayede ders çalışmayı ve soru çözümleri günlük bir rutin ve yapılması gereken bir iş

olarak görebiliriz. Bu da verimliliğini arttıracaktır.

6. Uygun çalışma ortamını oluşturmak.



Uygun çalışma ortamı oluşturmak

ders çalışırken odaklanmayı kolaylaştıran faktörlerden bir tanesidir. Rahat bir çalışma ortamı, masa, sandalye ders çalışırken konsantre olmanı kolaylaştıracaktır.

7. Dikkat dağıtıcıları ortadan kaldırmak.

Ders çalışırken ihtiyacın olmayacaksa telefon, tablet gibi elektronik cihazları çalışma alanından uzaklaştırabilirsin. Gelen bildirim veya aramalar dikkatini dağıtabilir.

Telefonunu başka bir odada bırakmak yada uçak moduna almak, ders çalışırken dikkatinin dağılmasına engel olacaktır.



9. Kendi öğrenme stilini bulmak.

Bazı insanlar okuduğunu rahatlıkla anlayabilirken bazıları anlatılanı dinleyerek daha iyi anlayabilmektedir. Senin için en verimli olan öğrenme tekniğini bulman ve ders çalışırken öğrenmeni kolaylaştıran teknikleri uygulamaman gerekiyor. Örneğin; bir dersi birinden dinleyince daha iyi öğrendiğini düşünüyorsan, internetteki ders videolarından yararlanabilirsin.

10. Zamanı verimli kullanmak.

Verimli ders çalışmak için zamanı da verimli kullanmak gerekiyor. Tüm vaktini ders çalışmaya ayırmak yerine, günlük hayatına ve dinlenmeye de vakit ayırmak gerekir. Ders çalışmaya çok az vakit ayırmak veya tüm vaktini ders çalışmaya ayırmak her ikisi de doğru değildir. Ders çalışma planı yapmak, zamanı verimli kullanmana yardımcı olur.



11. Uyku düzeninin olması ve yeteri kadar uyumak. Verimli ders çalışmak için verimli uyku oldukça önemlidir. Günlük uyuman gereken bir süre var. Ayrıca ne kadar uyuduğun kadar uykunun kalitesi de fazlasıyla önemlidir. Uykunu almadığında baş ağrısı, halsizlik gibi fiziksel sorunlarla karşılaşabileceğin gibi ders çalışırken odaklanman da zorlaşıyor. Bu da verimli ders çalışmaya engel oluşturuyor. Akşam saat 10.00'da yatağa yatmış olmak, sabah 5.00'te uyanmak kaliteli uyku uyuduğunuz saatlerdir.

12. Açken veya yemekten hemen sonra ders çalışmamak.

Açken veya yemekten hemen sonra ders çalışmak da kişiyi fiziksel olarak etkileyen ve ders çalışırken verimi düşüren durumlardandır. Açken konsantre olmakta ve öğrendiklerini kavramakta zorlanabilirsin. Yemekten hemen sonra genellikle uyku gelir veya yorgun hissedebilirsin. Bu sebeple yemekten sonra biraz dinlenmeye vakit ayırıp bir süre sonra ders çalışmaya başlamak tavsiye edilir.

13. Sık sık mola vermek.

Mola vermeden 3-4 saat gibi uzun zaman dilimleriyle aralıksız çalışmak bir süre sonra üretkenliğinin azalmasına ve veriminin düşmesine sebep olabilir. Verimli ders çalışma süreci için sık sık mola vermek oldukça önemlidir. Molaların ders çalışma hevesini kaybedecek kadar uzun olmamalıdır. Kısa bir meyve molası veya çalıştığın konular dışında 5-10 dakika bir şeyler okumak mola vaktinde rahatlamayı kolaylaştıracaktır.



14. Tek bir işe odaklanmak.

Çalışırken müzik dinlemek, televizyonun açık olması, eve misafir gelmesi gibi faktörler verimli ders çalışmayı engellemektedir. Bunun yanı sıra ders çalışırken başka işlerle meşgul olmak da dikkatini dağıtacaktır. Dolayısıyla çalışma temposu düşecektir. Ders çalışırken kendinizi bu durumlardan uzaklaştırmalı ve sadece çalışmaya odaklanmalısınız.

15. Uyumadan önce ders kitabını gözden geçirmek.

Çeşitli araştırmalarda uykudan önce düşünülen, okunan bilgilerin daha kalıcı olduğu söyleniyor. Verimli ders çalışabilmek için sen de öğrendiklerini uyumadan önce tekrar ederek kalıcı hale getirebilirsin. Özellikle sözel derslerdeki ders kitaplarınızı elinize alarak konuları hızlıca bir okumak konuların akılda kalıcı hale gelmesine faydalı olacaktır.



Başarılı olmak istiyorsan;

1. Hedeflerini Belirle
2. Başaracağına bütün kalbinle inan,
3. Çalışma sistemini gözden geçir,
4. Yapman gerekenleri önceden planla,
5. Haftalık program hazırla,
6. Programlarını kararlı bir şekilde uygula,
7. Programına sadık kal.
8. Konu tekrarı yap
9. Bol soru çöz

VERİMLİ ÇALIŞMAYI ENGELLEYEN TUZAKLAR!!!!

- Gözlerinizi yapmadıklarınıza çevirmek,
 - Müzik eşliğinde çalışmak,
 - Zorlanılan dersleri dışlamak,
- Aşırı kaygıya (güvensizliğe) sahip olmak,
 - Yatarak (uzanarak) çalışmak,
 - Çalışma anında hayallere dalmak,
- Uzaklaşan telefon konuşmaları yapmak,
 - Motivasyon noksanlığı, isteksizlik,
 - Günlük ayrıntılara boğulmak,
 - Televizyona takılıp kalmak,
- Dersler, konular hakkında yetersiz bilgi sahibi olmak,
 - Düzenli tekrarlar yapmamak
 - Soru çözümü yapmamak
 - Olumsuz düşüncelere kapılmak
 - Başarısızlığı düşünmek
- Geç kaldığınızı düşünerek olumsuz duygulara kapılmak

OLUMLU DÜŞÜNÜN...

İSTERSENİZ BAŞARIRSINIZ.

KENDİNİZE GÜVENİN.