

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA YÖNTEMLERİ



Hedefi olmayan gemiye,
hiçbir rüzgâr yardım etmez.

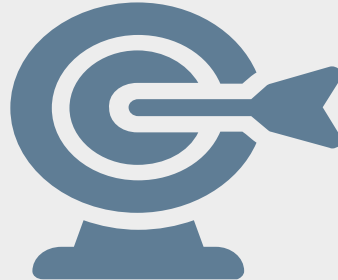
Montaigne

HEDEF BELİRLEME

Ders çalışmaya başlamadan önce kendimize hedef belirlemeliyiz. Hedef belirlediğimizde ders çalışmak daha anlamlı hale gelecek ve gideceğimiz nokta belirli olduğu için hedeften sapmalar olmayacaktır. Kendinize hedef belirlemezseniz ne için ve neden çalıştığınızı bilmediğiniz için ders çalışmak istemezsiniz.

Kendimize belirlediğimiz hedeflerden bazıları uzun vadede gerçekleştirebileceğimiz hedeflerdir. Bunların gerçekleşmesi için uzun bir sürenin geçmesi gerekmektedir. Mesela hukuk fakültesini kazanacağım ya da bilgisayar mühendisi olacağım gibi.

Bazı hedeflerimiz ise kısa vadede gerçekleştirebileceğimiz hedeflerdir. Mesela her gün 50 matematik 40 Türkçe sorusu çözeceğim gibi...



Hedef belirlerken dikkat edilmesi gereken noktalar vardır. Bunlar:

1. Belirlediğiniz hedef anlaşılır ve belirgin olmalıdır.
2. Sizin için gerçekleştirilebilir - ulaşılabilir olmalıdır. Matematik sınavından ortalama 50 alırken birden bire 100 almayı hedefleyemezsiniz. Kendi notunuza daha yakın bir hedef belirlemelisiniz. İsteddiğiniz hedefe ulaştığınız zaman kendinizi daha iyi hissedersiniz ve motivasyonunuz artar. Böylelikle hedeflerinize ulaştıkça daha üst bir noktayı hedefleyebilirsiniz.
3. Yaşamınızdaki her şey için kendinize hedefler belirleyebilirsiniz. Sadece derslerle ilgili konularda değil günlük hayatla ilgili hedefler de belirleyebilirsiniz.



Odanızda ve evde çeşitli yerlere ulaşmak istediğiniz hedefinizi asın. Ümitsizliğe kapıldığınızda ya da ders çalışmak istemediğinizde hedefinize bakın. Gelecekte bir dün hedefinize ulaşacağınızı hayal edin. Bu sizi motive edecektir.



Her başarılı insanın bir planı, her başarısız insanın bir mazereti vardır.

Henry Clausen

PLAN YAPMANIN ÖNEMİ

Ders çalışırken bir plan doğrultusunda çalışırsak hedefimize daha kolay ulaşırız. Plan bize neyi nasıl çalışmamızı söylemez. Belli bir düzen içerisinde ilerlememizi sağlar. Bir plan doğrultusunda ders çalışırsak zamanımızı en iyi şekilde değerlendirmiş oluruz.

Planımızı sadece ders çalışma zamanları ile doldurmamalıyız. Kendimize ayırmamız gereken saatleri de yerleştirmeliyiz.



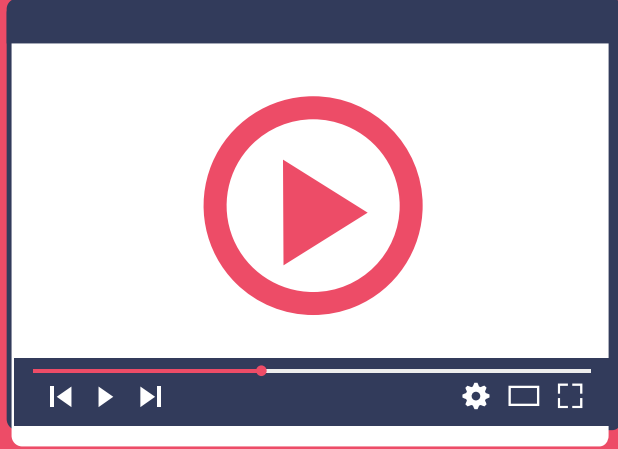
Planda bazı boşluklar bırakmalısınız. Kendinize, özel yaşamınıza zaman ayırın. Bu boşluklarda sevdiğiniz aktivitelere yer verin. (Arkadaşlarınızla vakit geçirmek, hobilerinizle ilgilenmek, spor yapmak gibi)



Plan yapmaya başlamadan önce sizi ders çalışmaktan alıkoyan durumları listeleyin. Karşı koyamadığınız arkadaşlarınız, sosyal medya, ders çalışmaya oturmamak gibi. Bu engelleyici faktörleri, zaman çalıcı unsurları bertaraf etmeliyiz.

Bazen arkadaşlarınıza hayır cevabı veremeyebilirsiniz. Bu gibi durumları yaşamamak için planınızda boşluk bıraktığınız gün arkadaşınızla bir araya gelmek için ayarlama yapabilirsiniz.





Her gün yatmadan önce yarın yapmanız gerekenleri listeleyip yazın. Sonraki gün yatmadan önce o gün yaptıklarınızı değerlendirin. Dün hazırladığınız listeye yaptığınız işler için tik atın. Yapamadıklarınız için çarpı koyun. Gerçekleştiremediğiniz sorumluluklar için alternatif, kolay uygulanabilir bir çözüm belirleyin, eksiklikleri telafi etmeye çalışın. Böylelikle günlük planın işleyiş açısından değerlendirmesi yapılmış olacaktır.

Ders Çalışmanın Püf Noktaları:

- Planda tüm derslere orantılı bir şekilde yer vermelisiniz. Her zaman; ağırlıklı olarak sevdiğiniz aynı dersleri çalışırsanız diğer derslerden geride kalabilirsiniz.
- Sayısal bir ders çalıştıktan sonra sözel ağırlıklı bir ders yada tam tersi şekilde çalışma planınızı oluşturmalısınız. Sürekli sözel veya sayısal ders çalışmanız öğrenme hızınızı düşürebilir.



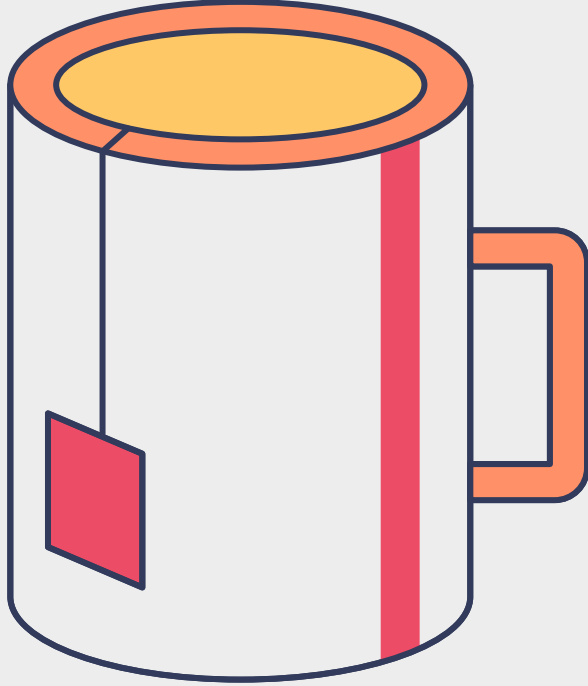
Ders Çalışmanın Püf Noktaları:

Günlük dersleri plana yerleştirirken 40-50 dakika ders çalışma 10 dakika ara verin. Üst üste ara vermeden çalışırsanız bir süre sonra öğrenme hızınız düşer.

Kısa aralarda televizyon, bilgisayar ya da telefon gibi teknolojik aletlere yönelmeyin. Eğer öyle yaparsanız ders çalışmaya dönemezsiniz ya da 10 dakika verdiğiniz ara uzar ve ders çalışma şevkiniz düşer.

İki defa 40 dakikalık periyotla çalışma gerçekleştirdikten sonra 25-30 dakika gibi büyük bir ara vermelisiniz.

Önemli olan uzun saatler boyunca ders çalışmak değil. Her gün düzenli, nitelikli, öz bir şekilde ders çalışmaktır.



Ara verdiğinizde
bir şeyler yiyip
içebilirsiniz.

Ders Çalışmanın Püf Noktaları:

Sonraki gün işlenecek dersler için mutlaka hazırlık yapılmalı ve bunun için günlük planda yer ayrılmalıdır. Hazırlık; sözel dersler için birkaç kere okuma, sayısal dersler içinse konuya baktıktan sonra örnek soruları incelemek şeklinde olabilir.

Derse hazırlık yaparak gelerseniz hem ders esnasında daha etkili ve kolay öğreneceğiniz için dikkatiniz dağılmaz hem de derse aktif katılım sağlarsınız.

Ders esnasında anlamadığınız yerlerle ilgili mutlaka soru sormalısınız. Dersi derste öğrenmek daha sonra eksik öğrenmeyi telafi etmek için harcanacak zamanın önüne geçecektir.

Ders Çalışmanın Püf Noktaları:

Ders esnasında not tutmalısınız. Not tutmak derse daha aktif katılmanızı ve bilgileri unutma ihtimaline karşın öğrenmelerinizi sigortalamanızı sağlar. Not tutarken öğretmenin her dediğini yazamazsınız. Özellikle vurguladığı ve tekrar ettiği yerleri not edin. Not tutarken kısaltmalar ve kodlamalar yapmalısınız. Kendi yazı stiliniz ve yönteminiz ile tutulan notlar daha sonra bir bakışta dersi film sahnesi gibi size hatırlatabilmelidir.



Ders Çalışmanın Püf Noktaları:

- Derste başarıya ulaşmak öğrenilen bilgilerin tekrar edilmesine bağlıdır.
- Her gün öğrendiğiniz dersleri akşam tekrar etmelisiniz. Tekrar etmediğimiz bilgiler unutulur. Tekrar ettiğimiz bilgiler daha kalıcı olur. İlk öğrendiğimiz bilgiler kısa süreli hafızaya yerleştirilir. Bilgileri tekrar edersek o bilgiler kısa süreli hafızadan uzun süreli hafızaya geçer.
- Günlük planınıza o günkü işlenen derslerin tekrarını da kalıcı öğrenmeyi sağlamak için yerleştirmelisiniz.



Ders Çalışmanın Püf Noktaları:

Haftalık periyotlarla öğrendiğiniz konularla alakalı test soruları çözün. Bu testler konu tarama testleri olursa daha iyi olur. Böylelikle konuları ne kadar öğrendiğinizi görmüş ve eksikleriniz varsa tespit etmiş olursunuz. Konu tarama testleri ile aynı zamanda konu tekrarınızı da yapmış olursunuz.

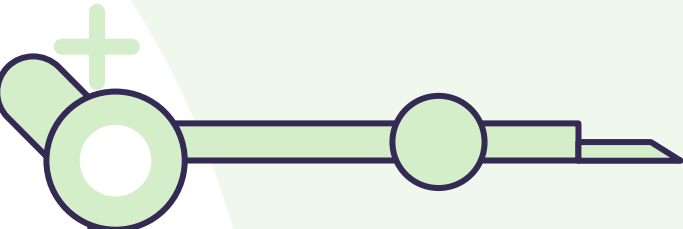
Eğer bir konudan çok fazla yanlıştınız olursa o konuyu tekrar ederek eksik öğrenmeyi telafi etmek gerekmektedir.



Çalıştığınız konuyu yeterince anlayamıyorsanız farklı kaynaklardan faydalanabilirsiniz.

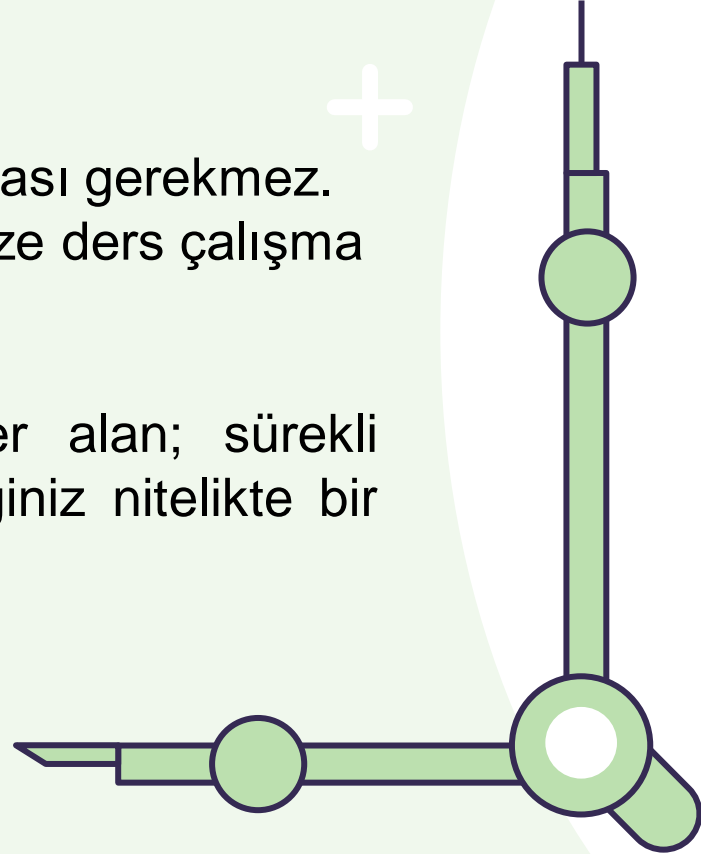
Yanlış yaptığınız soruları kontrol edin ve sorunun nasıl çözüleceğini öğrenin. Bunun için çözümlü soru bankalarının tercih edilmesi avantajlı olacaktır.





Ders çalışırken muhakkak odanız olması gerekmez. Evde bir masanın köşesini de kendinize ders çalışma köşesi olarak düzenleyebilirsiniz.

Odanız yoksa belirleyeceğiniz diğer alan; sürekli olarak aynı yerde ders çalışabileceğiniz nitelikte bir alan olmalıdır.





Ders çalıştığınız yeri düzenlemelisiniz. Masanızda sadece o an çalıştığınız ders için gerekli malzemeyi bulundurun. Başka bir dersle ilgili malzeme bulundurursanız dikkatiniz dağılabilir.



- Ders çalışırken odanızın ışıklandırmasının yeterli ve ışığın yandan gelmesini sağlamalısınız. Işık arkadan gelirse gölgeniz önünüze düştüğü için uykunuz gelebilir.
- Ders çalışırken odanızı sık sık havalandırın aksi halde ortamdaki oksijen miktarının az olması sizi olumsuz etkileyebilir.
- Ders çalışırken sırtınız dik bir şekilde oturarak çalışın. Uzanarak ders çalışırsanız uykunuz gelebilir.

Masanız düzenli olmalıdır. Masanızın olduğu duvar sade olmalıdır. Duvarda poster, resim gibi dikkat dağıtıcı unsurlar olmamalıdır.

Ders çalıştığımız odada bir saat ve takvim olması zamanı takip edip verimli kullanmamızı sağlayacaktır.



Bugün uygulamaya geçirilen iyi bir plan, yarın uygulanacak mükemmel bir plandan daha iyidir.

George Patton

Ders çalışırken müzik dinlememelisiniz. Onun yerine müziği ödül olarak kullanabilirsiniz. O gün çalışmanız gereken konuları bitirdiyse ders çalışmanız bittikten sonra müzik dinleyerek kendinizi ödüllendirebilirsiniz.

Ders çalışırken çok sıkılırsanız ya da dikkatiniz dağılırsa ayağa kalkıp odanızın içinde bir tur atın ve temiz hava alın. Nefes – gevşeme egzersizleri yapın.

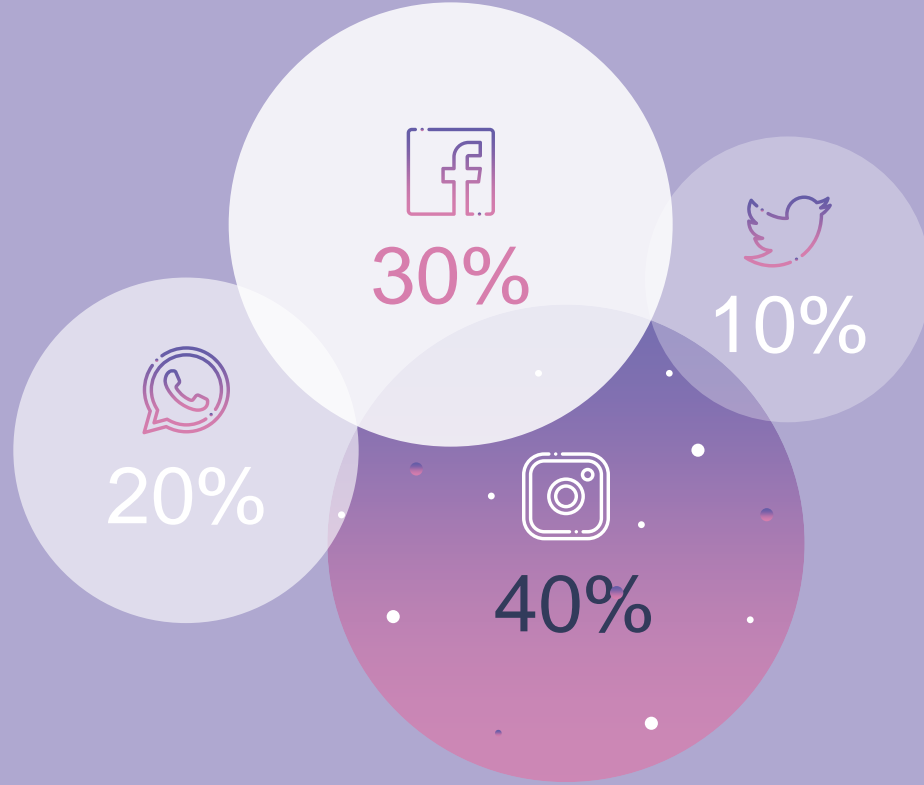
Eğer mümkünse her gün aynı saatte ve aynı yerde ders çalışmanız alışkanlık kazanmamızı kolaylaştırır.

Vücut bir süre sonra kendiliğinden her gün aynı saatte ders çalışmaya kendini alıştıırıp; programlayacaktır.



Ders çalışma alışkanlığınız yoksa ilk 15 gün vücudunuz size direnecek ve ders çalışmamanız için zihniniz bahaneler üretip, engeller oluşturacaktır. 15 gün düzenli olarak önceki sayfada belirtildiği üzere her gün aynı saatte ve aynı yerde çalışmanız halinde ders çalışma alışkanlığınız kuvvetle muhtemel oluşacaktır.





Günümüzde en çok sosyal medyada vakit kaybediyoruz. Buna engel olmak için sosyal medyada vakit harcamadan önce telefonunuza alarm kurarak sosyal medyada geçireceğiniz vakti denetleyebilir ve kısıtlayabilirsiniz.

Ders çalışırken günlük yaşamda karşılaştığınız durumlar, stres oluşturan unsurların kafamıza takılması, zihnimizi meşgul etmesi veya hayal kurmaya başlama... gibi eylemleri sıklıkla yapıyorsanız ve buna engel olamıyorsanız, ders çalışma masanızdan kalkın.

Zihninizi meşgul eden veya hayal dünyanızı harekete geçiren bu gibi durumlarda çalışma masasından farklı bir noktada zihninizi arındırdıktan sonra yeniden çalışma masanıza dönebilirsiniz.

Yukarıda ifade edilen durum çalışma masasındaki vaziyetimizin - motivasyonumuzun ciddiyetini koruma noktasında vurgulanmıştır.





ZAMANIMIZI ETKİLİ BİR ŞEKİLDE YÖNETTİĞİMİZ
TAKTİRDE HAYATIMIZDA HER ALANDA
VERİMLİLİĞİMİZ ARTACAKTIR.

DEĞERLİ ZAMANINIZI MÜKEMMEL BİR ŞEKİLDE
YÖNETMENİZİ VE HAYATINIZIN BAŞARILAR ve
MUTLULUKLARLA DOLU OLMASINI DİLERİM...

TEŞEKKÜRLER