

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA TEKNİKLERİ

İÇİNDEKİLER

1.Verimli Ders Çalışma
Teknikleri Nelerdir?

2.Ders Çalışma Ortamı
Nasıl Olmalıdır?

3.Ders Çalışma
Motivasyonunu Sağlama



1.VERİMLİ DERS ÇALIŞMA TEKNİKLERİ NELERDİR?

Etkili ve verimli bir şekilde nasıl çalışılacağını öğrenirken herkese uygun tek bir yaklaşım yoktur.Çalışma yöntemleri her öğrenciye göre uyarlanabilir.Herkesin farklı yetenekleri vardır.Bu nedenle senin için neyin işe yarayıp neyin yaramadığını belirlemek önemlidir.İlk olarak öğrenme stilini belirlemen faydalı olacaktır.Görsel öğrenme, işitsel öğrenme, sözel öğrenme(okuma-yazma)stillerini kullanabilirsin.

Şimdi verimli ders çalışma tekniklerine göz atalım:

1.Hedeflerinizi Belirleyin

Her çalışma bir amaca yönelik olmalıdır. Bu amaçlar, bir problemin çözümünü öğrenmek, bir yazıdaki ana düşüncüyü bulabilmek vs. olabilir. Bunları iyi belirleyerek çalışmaya başlayan kişiler, bu yakın amaçlara ulaştıkça sınıfını geçmek, okulunu bitirmek ve sınavı kazanmak biçiminde özetlenen uzaktaki amaçlarına da kolaylıkla ulaşabilir.



2.Ders Çalışma Planı Hazırlama

Aynı anda birçok ders ve konu üzerinde çalışmanız gereken ve hangisine önce başlayacağınızı belirlemede zorlandığınız anlar olur. Bunun sebebi çalışmalarınızın belli bir plana dayalı olmamasından kaynaklanır. Birden çok iş ya da ders üzerinde aynı gün çalışmanız gerektiğinde hangisinden başlayacağınızı bilemediğiniz ya da çalışmaya başlamak için karar veremediğiniz anlar oluyor mu? Bu soruya yanıtınız "evet" ise sizin planlı çalışma konusunda zorlandığınızı söyleyebiliriz.

Zamanınızı etkili kullanabilmek için çalışma çizelgelerinizde;

- Hangi gün ve saatte, hangi derse çalışacağınız,
- Hangi konuyu, hangi gün çalışacağınız ve hangi gün tekrarı yapacağınız,
- Ödevlere ayıracağınız zaman diliminiz,
- Sınav tarihleriniz ve sınav öncesi tekrarlarınız,
- Haftalık ve aylık tekrarlarınız,
- Okulda geçirdiğiniz zaman, mola ve dinlenme süreleriniz ve hobilerinize ayırdığınız zaman gibi bilgiler yer almalıdır.



3.Çalışma Ortamınızı Düzenleyin

Çalışma ortamınız mümkün olduğunca dikkatinizi dağıtabilecek etkenlerden uzak, sade ve sessiz olmalıdır. Işık, oda sıcaklığı, gürültü, çalışma masasının ve sandalyenin rahatlığı gibi fiziksel etkenler size en uygun şekilde düzenlenmelidir. Dikkat dağıtıcı cep telefonu, televizyon, bilgisayar gibi araçlar çalışma ortamınızda olmamalıdır.



4 - Derslerinize Hazırlıklı Gidin

Derlere ön hazırlık yaparak gitmek derse ve konulara olan önyargınızın kırılmasını ve derse aktif katılımınızı sağlayacaktır. Araştırmalar etkili öğrenme yönteminin sınıf içinde karşılıklı tartışarak, öğrencilerin öğrenme olayının içine aktif olarak girmeleriyle, yaparak ve yaşayarak olduğunu gösteriyor. Derse hazırlıklı gitmeniz, derste aktif olmanızı sağlayacağı için derse etkili şekilde öğrenmenizi de kolaylaştıracaktır.



5.Çalışmanızı Engelleyen Faktörleri Ortadan Kaldırın

Çalışmalarınızı olumsuz etkileyen faktörleri ortadan kaldırmak için ilk önce bu faktörlerin neler olduğunu listeleyin. Uykusuzluk, yorgunluk, açlık, aşırı tokluk, korku, kaygı yüksekliği, heyecan, çalışma ortamınızın size uygun olmaması, dersiniz için gerekli araç gereçlerin eksikliği, telaş gibi sizleri engelleyen etkenleri tespit edip çalışmaya başlamadan önce bunları mutlaka önleyin.

6.Farklı Kaynaklardan Yararlanın

Çalıştığınız dersle ilgili, anlamakta güçlük çektiğiniz konu olduğunda değişik kaynaklardan yararlanın. Elinizin altında ders kitapları, yardımcı kitaplar, farklı internet kaynakları ve örnek çözümlü kitapların bulunması süreçte faydalı olacaktır.



7.Ders Sonunda Kendinizi Değerlendirin

Konu tekrarlarınız bittikten sonra kendinizi değişik sorular, testler veya problemlerle değerlendirin. Cevaplayamadığınız soruların ait olduğu konuları tekrar ele alın. Özellikle sınavlardan sonra yanlış yaptığınız sorular üzerinde durarak bu konuları tekrar çalışın.



8 - Ezberlemekten Kaçın

Öğrenmeye çalıştığınız konuyu ezberlemekten kaçın. Ezberleyen öğrenci yorum yapma, bağlantı kurma, sebep sonuç ilişkisini görme, ana fikir bulma konularında zorluk yaşar. Bu nedenle mutlaka anlaşılabilir konularla ilgili bol ve değişik soru örnekleri çözmek konuları pekiştirmenize yardımcı olur.



9.Zorlandığınız Derslere Zaman Ayırın

Çok zorlandığınız bir dersin tüm konularını öğrenmeye çalışıp dersten uzaklaşmak yerine, anlayabileceğiniz kısımları seçerek öncelikle bu konular üzerinde durun. Böylece o dersle ilgili hiç soru çözmek yerine, öğrendiğiniz konulardan çıkabilecek soruları çözebilirsiniz.

10.Kendinizi Ödüllendirin



Çalışmalarınız sonucunda istediğiniz hedefe ulaştıkça kendinize küçük ödüller verin. Örneğin; kendinize 'bugünkü hedeflerimi gerçekleştirsem uyumadan önce film izleyeceğim', 'çalıştığım bölümü bitirince, sevdiğim bir yemeği yiyeceğim veya 'bu üç sayfayı bitirmeden çay içmeyeceğim' gibi ödül ve kurallar koyduğunuzda çalışma isteğiniz artacak ve çalışmalarınızda süreklilik sağlanacaktır.

2.DERS ÇALIŞMA ORTAMI NASIL OLMALIDIR?

- 1.Çalışma ortamında dikkati dağıtıcı afiş, poster, yazı, resim, TV, bilgisayar CD, müzik seti, telefon gibi uyarıcıların olmaması
2. Çalışma ortamının huzur veren, olumlu yönde etkileyen bir renkte olması
- 3.Aydınlatmanın gözü yormayacak ya da uyku getirmeyecek düzeyde olması
4. Çalışma ortamında dikkatinizi dağıtacak kişilerin olmaması
- 5.Odanızda bir saatin bulunması
- 6.Oda ısısının ne çok soğuk ne de çok sıcak olması
7. Çalışma ortamının ders dışı faaliyetlerde kullanılmaması





- 8.Çalışma masasının pencereden uzakta olması
- 9.Ders çalışılan masa ve sandalyenin sizi rahatsız etmeyecek özelliklere sahip olması
- 10.Masanızda sadece çalıştığınız dersle ilgili araç ve gereçlerin bulunması
- 11.Çalışmaya başlamadan önce temel ihtiyaçların giderilmesi. Ders çalışma masasında mümkünse bir şey yenilip içilmemesi.
- 12.Odanın sık sık havalandırılması gerekmektedir.

3.DERS ÇALIŞMA MOTİVASYONUNU SAĞLAMA

- 1-Ders çalışmaya ön yargılı bir şekilde başlamamalısınız. Olumsuzluğu kafanızdan silerek "yapamıyorum" , "olmuyor" gibi kelimeleri kullanmamanız gerekiyor. Düşüncelerinizi yönlendirecek ve karar alacak kişi siz olduğunuz için, hedeflerinizi gerçekleştirmek için çaba sarf etmelisiniz.
- 2-Kendinize ders çalışırken kısa vadeli hedefler koyarak ilerlerseniz, daha fazla başarılı olursunuz.
- 3-Çalışmaya başladıktan bir süre sonra ders yapma isteğiniz azalıyorsa, mutlaka bulunduğunuz ortamı havalandırmalısınız. Yeteri kadar oksijen almadığınız zaman, baş ağrısı meydana gelmektedir.

4-Ders çalışırken mutlaka karşınıza zor sorular çıkmıştır. Birçok kişi zor sorular çıktığında ders çalışmayı bırakabilir. Fakat zor sorular sizi asla yıldırmamalı, pes etmeden çalışmanıza devam etmelisiniz.

5-Ders çalışmayı düzenli olarak her gün yapmalısınız.

6-Ders çalışmak için zamanı en verimli şekilde kullanmak gerekiyor. Ders çalışma aralıklarınız en fazla 50-60 dakika arasında olmalıdır. Dersten sonra soru çözüyorsanız çalışmanız 1.5 saate kadar çıkabilir.

7-Çalışmaya başladıktan sonra 15-20 dakika aralıklara küçük molalar vermek, daha etkili olur.

8-İradenizi en üst seviyede kullanmalısınız. Ders çalışmak içinizden gelmiyorsa, bırakmak yerine içsel motivasyonunuzu arttıran hedeflerinizi düşünmelisiniz.

Zehra Demir
Psikolojik Danışman