

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA YOLLARI

ÇALIŞMA ORTAMINA İLİŞKİN DÜZENLEMELER

- Çalışma odası mümkün olduğunca fazla sıcak ve ya soğuk olmamalıdır.
- Çalışma odası düzenli olarak havalandırılmalı ve sessiz olmalıdır.
- Çalışma masası ve yüksekliği çalışan kişinin boyuna uygun olmalıdır.
- Ders çalışırken müzik televizyon vs dinlenmemelidir.
- Ders çalışma ortamında, dikkatin dağılmasına yol açacak resim, afiş gibi malzemeler olmamalıdır,
- Çalışma masası ders faaliyetinin dışında kullanılmamalıdır.
- Çalışmaya başlamadan önce, çalışma sırasında gerekli olacak bütün malzemenin el altında bulunması, dikkatin dağılmaması açısından önemlidir.

ZİHNİN DAĞILMASINI ÖNLEME

- Zihnin dağılması herkesin karşılaştığı bir durumdur. Buna yol açan sebepler içten ve dıştan gelir.
- Zihnin dağılmasına yol açan iç sebepler; hayal kurmak ve endişe etmektir.
- Hayal kurmaya başladığınızı fark ederseniz ya hayal kurmayı kendinize ödül olarak vererek, bunu dinlenme aralığınıza erteleyin yada hayalinizi kurmaya devam edin ve tamamlayınca da dersinize dönün.
- Hayalinizi bir türlü bitiremiyorsanız kalkıp dolaşın veya hafif fizik egzersizi yapın.
- Zihnin dağılmasına yol açan dışsal sebepler; odada asılı posterler,yatarak ders çalışmak, müzik dinlemek, televizyon izlemek, bir şeyler atıştırmak ve gezinmektir.

AMAÇLARIN VE ÖNCELİKLERİN BELİRLENMESİ

- Zamanı kontrol etmek hayatı kontrol etmektir.
- Başarılı olabilmek için enerjinizi, günlük olayların peşinde harcayarak geçirmek değil,amaçlarınız doğrultusunda kullanmak önemlidir.
- Zamanı öncelikleriniz doğrultusunda kullanabilmek için uzun,orta ve kısa dönemli amaçlarınızın belirlenmesi gerekir. (Örnek; kısa dönemli amaç;okul derslerinde başarılı olmak, orta dönemli amaç;lise diploması almak,uzun dönemli amaç;üniversiteye girmek.)
- Listenin en üstünde yer alan hayat amacınızı büyük harflerle bir kartona yazıp,çalışma masanıza asın. Bu daha iyi motive olmanızı sağlayacaktır.
- Bir çok amacı bir arada gerçekleştirmek kolay değildir. Bu nedenle seçim yapıp en önemli ve kendinizi en güçlü hissettiğiniz amaca yönlendirin.
- Amacınızı gerçekleştirmek için her gün belli bir süre ayırın ve bu süreye kesinlikle uyun.

ZAMANI DÜZENLEMEK VE PROGRAM YAPMAK

- Zamanın etkili bir şekilde kullanılması günlük programın düzenlenmesiyle mümkündür,
- Zamanı iyi kullanmak için geçmişte zamanın nasıl ziyan edildiğinin bilinmesi gerekmektedir.
- En iyi ders çalışma yöntemi; çalışmak, tekrarlamak ve dinlemektir.
- Zaman tasarrufu için televizyon uzak durun ve programlarda seçici olun.
- Boş geçen her süreyi tekrar yaparak geçirin,

ÇALIŞMA VE TEKRAR PROGRAMI

- İnsan öğrendiğini çok hızlı unuttur.
- Başta ve sonda öğrenilen daha çok akılda kalır.
- Uzun bir listeyi öğrenmeye çalışmak yerine, listeyi daha küçük parçalara bölerek öğrenmek daha kolaydır.
- Yapılacak çalışmada en iyi verimi almak için öğrenmeyi 20-40 dakikalık aralıklara ayırmak gerekmektedir.
- Problem çözerken çözüme ulaşmaya kadar ara vermemek gerekir.
- 20-40 dakika arası ders çalıştıktan sonra 10 dakika tekrar yapmak gerekir,
- Her çalışma aralığı sonunda 10 dakika dinlenmek gerekmektedir,
- Hiç tekrar yapılmazsa öğrenilenlerin % 80'i unutulur,
- Notların tekrar yazılması ve ya çalıştıktan sonra notların tekrar, hızla gözden geçirilmesi, hatırlamayı pekiştirir,
- Öğrenilenlerin düzenli aralıklarla tekrarlanması gerekir,
- Gece yatmadan önce gün içinde öğrenilenlerin 10 dakika süreyle hızlı bir şekilde tekrarlanması, sabah kalkınca da gözden geçirilmesi bilgiyi pekiştirir.

ETKİN DİNLEME

- Konuyla ilgili ön okuma yapın.
- Sorular çıkarın, konunun fikirleri üzerinde yorum yapın,
- Hızlı okuma yavaş okumadan daha iyi anlaşılır. Bu nedenle hızlı okumaya çalışın,
- Dudakları kıpırdatarak okuma, okumanın hızını düşürür. Yapılması gereken kelime gruplarını okuyacak şekilde dikkati toplamaktır.

ÖĞRENMEK İÇİN OKUMA (ETKİN OKUMA)

- İzleme, sorma, okuma anlatma ve tekrarlama basamaklarından meydana gelmektedir.
- İzle; genel fikir edinme ve ana fikri anlamak için bölüme 3-4 dakika göz atmaktır.
- Sor; bölümün hangi amaçla okunacağı konusunda sorular hazırlamak ve neleri öğrenmek istediğinizi belirlemektir.
- Oku; hazırlanmış sorulara cevap alacak şekilde okumaktır.
- Anlat; sadece notlara bakarak önemli noktaları anlatmaktır.
- **Tekrarla; bütünüyle hafızadan yapılan tekrarlar 4-5 dakika sürer. Unutmamak gerekir ki öğrenmek için ders başında çok vakit geçirmek değil, çok sayıda tekrar yapmak gerekir.**