

NASIL VERİMLİ DERS ÇALIŞABİLİRİM?



MEHMET ERDEMOĞLU MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ
OKUL REHBERLİK SERVİSİ
MEHMETHAN ÖZTÜRK- CUMALİ KAVAL

1- Ders Çalışmaya Karar Verin



Verimli ders çalışmanın ilk ve en önemli adımı ders çalışmaya karar vermektir. **Kendi ders çalışma kararınız** çevrenizdeki birçok “ders çalış, ders çalışmalısın” ifadelerinden daha etkili olacaktır.

2-Ders Çalışma Amacınızı Belirleyin



Ders başına oturmadan önce neden ders çalışmanız gerektiğini ve bu dersin size ne katacağını belirleyin. Kendinize kısa veya uzun vadeli hedefler koyabilirsiniz. **Örnek olarak kısa vadeli hedef sınavlardan iyi bir puan almak olabilir, uzun vadeli hedefiniz ise üniversite hayaliniz olabilir.** Ders çalışma amacınızı belirlemeden ders çalışmaya başlamanız çabuk sıkılmanıza sebep olabilir.

4- Zamanınızı Doğru Planlayın



Program yapmaya başlamadan önce hangi saatler aralığında daha rahat çalışacağınızı belirleyin. Daha sonra çalışmak istediğiniz konunun ne kadar zaman alacağını hesaplayın ve zamanınızı buna göre planlayın. Dikkatinizi en çok verebileceğiniz ve öğrenmeye en açık olduğunuz saatlerde ders çalışmayı planlamanız faydanıza olacaktır.

5- Çalışma Ortamınızı Düzenleyin



Ders çalışma ortamınızın sade ve sessiz olması, çalışma kalitenizi daha da artıracaktır. Dikkatinizi dağıtabilecek, afiş, görsel, poster, resim, telefon, tablet vb. gibi şeyleri çalışma odanızdan uzaklaştırın. Odanızın ısısının çok yüksek veya çok düşük olmamasına aynı zamanda ışık miktarının da çok düşük ya da yüksek olmamasına dikkat edin.

6- Dzenli Not Tutun



Özellikle girdiğiniz derslerde not çıkartmayı ihmal etmeyin. Not aldığınızda kısa ve anlaşılır, hatırlatıcı ifadeler yazmayı seçin. Kendi tuttuğunuz, kendi cümlelerinizle oluşturduğunuz notlar daha akılda kalıcı olacaktır. Özellikle unutacağınızı düşündüğünüz kısımları not alarak, tekrar etmeyi unutmayın.

7- Düzenli Olarak Derslerinizi Tekrar Edin



Yapılan araştırmalara göre insanlar öğrendiklerinin %80'ini unutmaktadır. Öğrendiğimiz bilgilerin kalıcılığını artırabilmek için öğrendiğimiz bilgileri tekrar etmemiz gerektiğini unutmamalım. Belirli aralıklarla (gün içerisinde işlenen dersleri akşamında, haftalık çalışmalarımızı hafta sonlarında, aylık çalışmalarımızı ay sonunda) yapılacak tekrarların, hatırlatıcı olduğunu unutmamalım.

8- Verimli Ders Çalışmayı Engelleyen Etmenleri Ortadan Kaldırın



Özellikle çalışma odanızda dikkatinizi dağıtan, odaklanmanızı zorlaştıran etmenleri ortadan kaldırın. TV, telefon, bilgisayar, tablet gibi dikkatinizi dağıtacak aletlerin çalışma odanızda olmamasına dikkat edin. Bununla birlikte ders çalışma aralarınızda ve derslerden hemen sonra bu gibi cihazlardan uzak durun.

9- Erteleme, Üşenme, Vazgeçme



Masa başına oturma, ders çalışma sürelerinin en önemli kısmı ertelemeden zaman planına uygun hareket etmektir. Ertelenen her ders konusunun birikerek daha sonra önünüze sorun olarak çıkacağını unutmayın. Verilen ödevleri gününde yapmak, yaklaşan sınavlara bir gün önceden değil haftalar öncesinden başlamak size başarıyı getirecektir.

10- Kendinizi Tanıyın Ona Göre Plan Yapın



Değerli öğrenciler, hangi saatlerde daha verimli çalıştığınızı belirleyin. Verim alacağınız saatleri belirledikten sonra, nasıl ders çalışmanız gerektiğini planlayın. Sık kullanılan yöntemlerden biri olan 45/50 dk. ders çalışma 10/15 dk. ara verme yöntemini kendinizde deneyin. Plan, programınızı bu doğrultuda yapın ve derse başlayın.

Son Olarak

- * En sevdiğiniz dersten çalışmaya başlamanız ders çalışma sürecine alışmanızı kolaylaştıracaktır.
- * Zorlandığınız ve yapmakta güçlük yaşadığınız dersleri peş peşe çalışmamanız faydalı olacaktır. Programınızı yaparken bir sayısal dersten sonra bir sözel ders ekleyip sonrasında yine sayısal ders koyarak çalışmanız öğrenmenizi kolaylaştıracaktır.
- * Plan ve programlı ders çalışmak kadar uyku düzeni ve beslenme alışkanlıkları da bu süreçte önemlidir. Günlük uyuma saatlerinize dikkat ederek, uykusuz kalmamaya dikkat etmeniz ve kahvaltı öğününü atlamamanız, yemeklerden hemen sonraya ders koymamanız daha verimli olacaktır.