

VERİMLİ VE ETKİLİ NASIL DERS ÇALIŞIRIM?

Merhaba sevgili genç arkadaşım,

Okul ve ev arasında dokuduğun mekikte emeklerinin anlamlı olması için hayatında bir takım değişiklikler yapmalısın. Bu broşürde sana verilecek taktikler bir yol gösterici olacaktır. Ancak dışarıdan edindiğin hiçbir yöntem sende sihirli değnek etkisi yaratmaz. Bunu kabul etmeliyiz, sen başarılı olmak için istekli ve kararlıysan süreç başlar ve devam eder.

Bir hayalinin olması yola çıkmak için ihtiyacın olan en önemli şeydir. Ancak hayale ulaşmak için harekete geçmek şarttır! Sadece hayal kurarak hayaline ışınlanan kimse olmadı ☺

“Hedefi olmayan gemiye, hiçbir rüzgâr yardım etmez.” Montaigne

Hedeflerin seni hayaline ulaştıracak adımlardan oluşmalıdır:

Örneğin: “Bu hafta matematikten Rasyonel Sayılar konusu ile ilgili elimdeki bütün soruları bitireceğim.” ya da “Her gün bir Türkçe denemesi çözeceğim.”

Her hafta kendine hedefler belirlemelisin.

Hedeflerin okul derslerini de kapsayacak şekilde olmalı. Günlük gördüğün dersi akşam gözden geçirip onunla ilgili soru çözersen gelsin takdirler, teşekkürler...

Günlük tekrarlar yaptığında otomatik olarak planlı da çalışmış olacaksın, herkesin planı kendine özgüdür seni başarıya götürecektir net bir plan yoktur, lütfen kendini tanı ve zamanını planlamak için günlük hedefler koy kendine.

Tekrar etmek olmazsa olmazımızdır. Çünkü bilim adamları üşenmemiş araştırmışlar; öğrenmeye başladığımız bir konuyu ilk 24 saatte tekrar ederseniz 1 hafta kalıcılığı artıyormuş, bir hafta sonra tekrar ettiğinizde ise 1 ay daha uzuyor bu süre, 1 ay sonra şöyle bir göz gezdirdiğinizde ise konu tam olarak beyninize yerleşiyor.



VERİMLİ DERS ÇALIŞMA TEKNİKLERİ

BUCAK ORGANİZE SANAYİ MESLEKİ VE
TEKNİK ANADOLU LİSESİ

REHBERLİK SERVİSİ

NERDE DERS ÇALIŞIRSAM VERİMLİ OLUR?

Ders çalışma ortamı senin bütün dikkatini verebileceğin bir yerde olmalı. Bu kimine göre evin en karanlık en sessiz noktası, kimine göre en aydınlık, en canlı noktadır. Yine bilim adamları uygun sıcaklıkta, sessiz ve etrafta dikkatinizi çekecek bir şeylerin olmadığı yerlerin en güzeli olduğunu söylemişler, mümkünse bu şartlarda, değilse en rahat odaklanabileceğin yerde ders çalışmalısın. (Not: Rahat etmek anlayışın yatarak ders çalışmak olmasın, o uyku için lazım. Ders çalışmak için mümkünse bir masa, yoksa bir sehpa kullanıp dik oturmalısın.)

ÖNEMLİ!

Sevgili arkadaşım cep telefonun sen ders çalışırken seninle aynı yerde bulunmamalı, kopamıyorsan seni ondan uzak tutacak birine emanet et ama o telefon seninle aynı odada olmasın. Eninde sonunda elin o telefona gidiyor “Ben hiç ilgilenmiyorum telefonumla diyerek birbirimizi kandırmayalım. 😊

YEMEK YERKEN, MÜZİK DİNLERKEN, TV İZLERKEN ÇALIŞSAM OLMUYOR MU?

Olmuyor. Beynimiz karışık çalışan bir organ, her hareket farklı bir noktayı çalıştırıyor. Sen yemek yerken ders çalışmaya çalıştığında beynin iki taraftan birine ağırlık veriyor ve diğer taraf bilinçsizce hareket etmeye başlıyor. Başka bir eylem yaparken ders çalıştığında ya okuduğunu anlamazsınız, gözlerin boş boş sayfada dolanır ya da diğer eylemin dozunu kaçırsın. Yemek yerken çalıştığını farz edelim ya şuursuzca yersin ya da yemek yemeyi unutup derse odaklanırsın; tabi bu süreçte beyin diğer hareketi algıladığında devrelere karışır ikisi aynı anda sağlıklı gitmez. Müzik konusunda her bireyin yapısı farklıdır, kimileri gürültüde odaklanabilir. O yüzden kendini tanıyıp ne şartlarda iyi olduğunu bilmelisin.

YAZARAK MI ÇALIŞAYIM OKUYARAK MI?

Not olarak çalışmak beynine bilgileri yeniden kodlamayı sağlar, bu yüzden yazmak iyi bir tercihtir. Özellikle okulda ders dinlerken defterine ya da kitabına konu ile ilgili küçük notlar al. Hem tekrar ederken kolaylık olur hem de derse odaklanmanı sağlar.

NE ZAMAN MOLA VERMELİYİM?

Dikkatinizi kaybetmeye başladığınızda mola vermek gerekir, bu çoğunlukla 40 dakikada bir şekilde dile getirilir ancak her birey farklıdır bu noktada yine kendinizi tanımanız önemli. Molalarınız ders çalışma süresinden uzun ya da ona eşit olursa orada da bir tuhaflık olduğunu unutmamakta fayda var! ☺ 10-15 dakikalık molalar zihninizi yeniden toparlamanız için yeterli olacaktır, bu sürede gidip zihninizi televizyondaki boş bilgilerle doldurmayın lütfen!