

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA TEKNİKLERİ



DERS ÇALIŞIRKEN KONSANTRASYON SORUNU YAŞIYORSANIZ NEDENLERİ

- Amaçların olmayışı
- Yanlış düşünce ve inanışlar
- Ders çalışma isteksizliği,
- Planlı ve düzenli çalışmama,
- Yanlış çalışma alışkanlıkları,
- Gürültülü ortamlar,
- Aynı anda iki işi birden yapmaya çalışmak,
- Çözüm bekleyen sorunlar,
- Sağlık problemleri,
- Yetersiz beslenme
- Yetersiz uyku,
- Kendine zaman ayırmama

Ders çalışırken odaklanamama ve dikkat dağınıklığı çoğu öğrencinin yaşadığı ortak sorundur. Saatlerce ve sıklıkla tekrar ettikleri halde derslerde ya da sınavlarda iyi sonuç alamadıklarını söyleyen öğrencileri duyar gibiyiz. Peki nedir bu sorunun çözümü? Gelin en etkili ders çalışma teknikleri ile ilgili çözümlerimize birlikte göz atalım.

Bir Amacınız Olsun!

Yapacağınız her çalışmanın sonunda bir amacınız olsun! Eğer bir amacınız olmadan ders çalışmaya başlarsanız bir sonuca da ulaşamazsınız. Kendinize hedefler belirleyin, olmak istediğiniz yeri seçin. Çalışacağınız derslerin, gireceğiniz sınavların ileride kariyer hedeflerinize ulaşmak için bir basamak olduğunu unutmayın.

Plan ve Zaman Yönetimi Sizin Elinizde

Etkili ve doğru plan ve zaman yönetimi yaparak derslerinizde olan başarınızı arttırabilirsiniz. Kendinize haftalık olarak bir plan çıkartın. Gün içerisinde ders çalışma saatleri belirleyin. Zamanınızın büyük bir çoğunluğunu okulda geçirdiğinizi de düşünürsek eğer, günde 4-5 saatten fazla ders çalışmanın sizi sıkacağını ve verimli olamayacağınızı bilmeniz gerekir. O halde planlamanıza derste ders dinleme alışkanlığı edinerek başlayabilirsiniz. Böylece evde çalışacağınız saatleri azaltabilir ve gereksiz yere ders tekrarı yaparak zamanınızı boşa harcamamış olursunuz.

Çalışacağınız dersleri, yapacağınız araştırmaları organize ederek ve başarılı olduğunuz konular için ayıracağınız vakti en aza indirerek eksik olduğunuz noktalar üzerine yoğunlaşın. Kendinize haftalık olarak çıkarttığınız plan içerisinde günlük hedefler belirleyerek zaman ayarlaması yapabilirsiniz.

4-5 saatlik zaman dilimini 3 ya da 4 bölüme ayırarak, 40-50 dakikada bir 5-10 dakikada olsa ara vermek ve başınızı kaldırıp etrafınıza bakınmak iyi gelebilir.

Unutmayın doğru plan ve zaman yönetimi yapmak başarıya gideceğiniz yolda sizin anahtarınız olacaktır!



Çalışma Alanlarınızı Düzenleyin

Verimli ders çalışma programı hazırladık, sıra geldi çalışacağınız ortamın nasıl olacağına! Esasında bu göreceli bir konudur. Yani bazıları dersi dinlerken bile ders çalışır gibi algılar ve eve geldiğinde ders tekrarı yapmadan direk olarak ödevlerine ve araştırmalarına yoğunlaşabilirler. Bazıları da vardır ki derse dikkatlerini veremezler ve haliyle evde konuların üzerinden tekrar, tekrar geçmek zorunda kalırlar. O halde evde çalışacağınız yeri ya da odanızı uygun şekilde hazırlamanız gerekir. Çalışacağınız ortam ne çok sıcak ne de çok soğuk, aynı zamanda havalandırması iyi olmalıdır. Saatlerce oturarak çalışacağınızı düşünürsek eğer, ortam ısısı en önemli konulardan biridir. Genelde çoğu insan ders çalışırken müzik açılmaması taraftarıdır ama bazıları da vardır ki çok gürültülü olmamak şartıyla klasik müzik dinlemeyi severler. Bu tarz konuların kişiye göre değiştiğini söylemekte fayda var. Düzenli bir ortamda, gözümüzün önünde dikkatimizi dağıtacak objeler ve resimlerden uzak, masada olmak şartıyla çalışmaya başlayabilirsiniz. Zaman zaman kütüphaneler gibi hem araştırmalarınıza hem de derslerinize yardımcı olacak kaynakların olduğu yerleri de tercih edebilirsiniz.

Sonuç Olarak!

Kendinize uygun ders çalışma programı hazırladınız ve uygulama aşamasındasınız;

Fırsat bulduğunuz her an ve her yerde derste öğrendiklerinizi tekrar etmeye ve pratik yapmaya çalışın.

Yeni öğrenme metotları geliştirin ve bazen arkadaşlarınızı da bu çalışmalara ekleyin.

Her zaman yanınızda bir not defteri taşıyın ve olabildiğince çok not almaya çalışın. Daha sonra yapacağınız çalışmalarda bu notlar size yol gösterici olacaktır.

Dersi derste dinlemeye çalışın ve dikkatinizi olabildiğince öğretmeninize yönlendirin.

Aldığınız ders notlarını belli periyotlarda tekrar edin ve hafızanıza yerleşmesini sağlayın.

Ders çalışmayı zorunluluk olarak görmektense ileride kariyer hedeflerinize ve hayallerinize ulaşabileceğiniz bir adım olarak düşünün ve keyif almaya çalışın.



KONSANTRASYONUNUZU ARTTIRMAK İÇİN

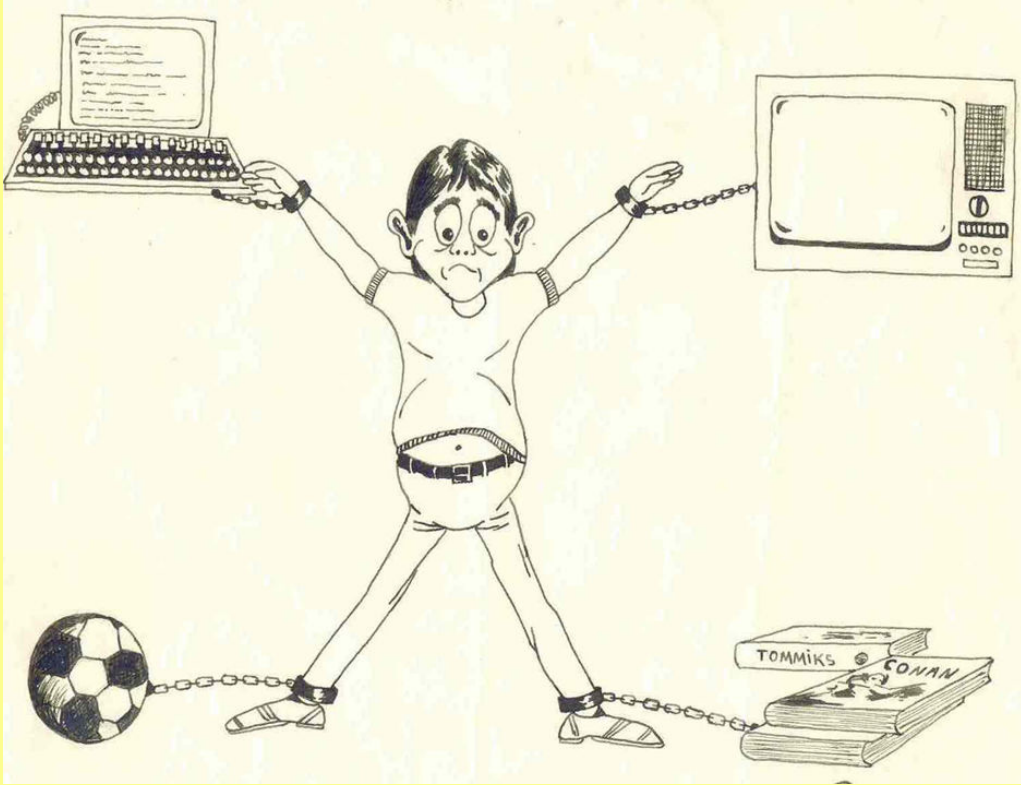
- Amaçların olsun
- Yanlış düşünce ve inanışlardan kurtulursanız ders çalışma isteksizliğiniz de sona erer.
- Planlı ve düzenli çalış,
- Doğru çalışma alışkanlıkları kazan,
- Gürültülü ortamlardan uzak dur,
- Aynı anda iki işi birden yapmaya çalışma,
- Doğru beslenme alışkanlıkları edinmeye çalış.
- Yeterli uykunu al,
- Kendine zaman ayır.
- Fiziksel egzersiz, doğa yürüyüşü, spor yapmak, vs. aktivitelerde bulun.

KEŞKE!
DEMEMEK İÇİN ZAMANINIZI İYİ
DEĞERLENDİRİN.



PLANLI ÇALIŞMA

Hedefe ulaşmak için bir plan yapın. Plansız asla yola çıkmayın.
Hangi derse, ne zaman, ne kadar, haftanın hangi günlerinde çalışacağımızı,
Konu tekrarının zamanını,
Planını yapıp, çeşitli nedenlerden dolayı yapamadıklarımızı, ne zaman yapacağımızı,
Dinlenme, sportif faaliyetler, kültürel etkinlikler gibi ders dışı etkinliklere ne zaman vakit
ayıracağımızı belirlemeliyiz.



DİKKAT!! İNSAN ÖĞRENDİKLERİNİ ÇOK ÇABUK UNUTUR!..

% 100 Öğrendiğimiz bir şeyin

20 Dk. -----□ % 50'si

60 Dk. -----□ % 70'i

Gün sonunda -----□ %

80'ini unuturuz.

EN ÇOK NELERİ UNUTURUZ!

- Adlar
- Rakamlar ve tarihler
- İstenmeyen şeyler
- Zor öğrenilmiş, tam olarak kavranmamış konular
- Öğrenmeye çalışmadan rast gele edindiğimiz bilgiler
- Kısa sürede ve zorla öğrenmek zorunda kaldıklarımız
- Öğrendikten sonra üzerinde yeterince düşünmediğimiz konular
- Yorgun , hasta ,isteksiz ve sıkıntılı anlarımızda öğrenmeye çalıştığımız bilgiler
- Uzunca bir süre çalışarak , ara vermeden öğrendiklerimiz
- Anlayamadığımız ve bize anlamsız gelen konular

YA EN AZ UNUTTUKLARIMIZ!

- Güzel olaylar, anılar
- Yatmadan önce gözden geçirilenler
- Hatırlanması gerektiğine karar verilen şeyler
- Üzerinde sık sık konuşulan, tekrar edilen şeyler

BAŞARI BEYİNDE BAŞLAR

Beyin, insan vücudunun %2'si ağırlığında olmasına rağmen, geriye kalan %98'i yönetiyor. Başarının da mutluluğun da kaynağı beyin. □□



Beyniniz için bunları yapın;

Beyin temiz havada ve ayaktaiken daha iyi çalışır.
Bulmaca çözün(su doku).
Kelime ezberleyin.
Kitap okuyun.
Satranç oynayın.
Zihinsel rutinlerinizi kırın.



SOL BEYİN

- MANTIK
- MATEMATİKSEL İŞLEMLER
- ANALİZ
- KONUŞMA
- SAYILAR
- VÜCUDUMUZUN SAĞ TARAFINI YÖNETİR
- DİL ÖĞRENME

SAĞ BEYİN

- MÜZİK-RİTİM
- HAYAL GÜCÜ
- YARATICILIK
- RENKLER
- YÜZLERİ TANIMA
- ŞEKİL
- BÜTÜNSEL
- ARTİSTİK

BİLİYOR MUYDUNUZ ???

YAPILAN BİR ARAŞTIRMAYA GÖRE ÖĞRENCİLER;

OKUDUKLARININ	%10 UNU;
İŞİTTİKLERİNİN	%20 SİNİ;
GÖRDÜKLERİNİN	%30 UNU;
GÖRÜP İŞİTTİKLERİNİN	%50 SİNİ;
SÖYLEDİKLERİNİN	%70 İNİ;
YAPTIKLARIN	%90 İNİ AKILLARINDA TUTUYOR

VELİLERE TAVSİYELER

Öğrenmede iyi sonuç almanın yolu, çok çalışmak değil etkin ve yeterli çalışmaktır. Etkili çalışma sistemi, görsel işitsel veya dokunsal sistemlerden hangisine sahip olursa olsun her öğrencinin mutlaka yapmak zorunda olduğu stratejileri içermektedir. Başarılı öğrencilerin en önemli başarı sırları işte bunlardır.

Etkin dinle: Dersi derste hallet.

Etkin dinlemek demek, konsantre olarak dinlemek demektir. Çocuklarımız ders ortamında başka hiçbir şeyle ilgilenmeyip derse adapte olmalıdır.

Derse güçlü bir şekilde odaklanmak için aşağıdaki pratik önerileri uygulamalarında fayda var.

a) Hangi dersi görüyorsa, “Şimdi matematik dersini dinliyorum, şimdi Türkçe dinliyorum” diye telkinde bulunmalı. Çünkü daha iyi konsantre olmak için zihinlerini şimdiye getirmeleri gerekir.

b) Ders esnasında önemli yerlerin altını çizmeli ve en önemli bilgileri not etmeliler. Not almak zihnin dağılmasını önler.

c) Sırada dik oturmalı ve öğretmen ile göz teması kurmalılar. Söylediklerine dikkatini vermeliler. Çocukların Öğretmenle göz teması kurduklarında zihinleri öğretmenin söylediklerine daha çok odaklanır. Göz teması iletişiminin kopmasını önler.

Eve gidince önce dinlenmeleri şart. Dinlenmeden yapılan çalışmalarda sık sık konudan kopmalar meydana gelir. Çocuğun konsantrasyonu çabuk bozulur. Çocuk aç ise midesini tıka basa doldurmadan yemek yemesine dikkat edin.



Saat kaç ile kaç arasında çalışacağı ve neler yapacağı önceden belirlenmeli.

Özellikle ders çalışma sorunu olan öğrenciler bu uygulamayı bir gün öncesinde uyumadan önce yaparlarsa ertesi gün daha kolay ders çalışırlar. Yani çocuklar bir gün öncesinde uyumadan önce “Yarın akşam saat 7, 10 arasında ders çalışacağım” diye zihninde belirlerse ve aynı düşünceyi ertesi gün sabah ve okul çıkışında da tekrarlarsa zihni saat 7, 10 arasında ders çalışmaya bloke eder. Çünkü zihnimizde neyi tekrar edersek kendimizi o yönde yönlendiririz. Bizler de aynı uygulamayı maç seyretmek ya da dizi izlemek için yapmıyor muyuz ?

Şampiyonların anahtarı: Tekrar. Günlük tekrar yoksa başarı da yoktur.

Başarılı bütün öğrencilerin ortak olarak yaptıkları en önemli çalışma günlük tekrardır. Tekrar, öğrenilen bilginin pekiştirilmesini ve uzun hafızaya atılmasını sağlar. Tekrar edilmeyen bilgi, su üstüne yazı yazmak gibidir. Bununla birlikte bir bilgiyi ilişkilendirme yapmadan papağan gibi tekrar etmek de etkisiz bir öğrenmedir. Özellikle yeni öğrendikleri bir bilgiyi uykudan önce yani o gün içerisinde tekrar etmezlerse o bilginin en az %50'sini unuturlar. Bir hafta içerisinde tekrar etmezseniz % 70'ni unuturlar. Geriye gördüğünüz gibi çok az bilgi kalıyor ki bu kadarcık bilgiyle hiçbir başarı elde edilmez.

Günlük tekrarın yanında haftalık ve aylık tekrarlar da başarıyı zirveye çıkartır.

Konu tekrarı yaparken önemli bilgilerin altı çizilmeli ve en önemli bilgileri karalama şeklinde hızlı not alınmalıdır. Ayrıca mümkünse konuyu bir arkadaşınıza anlatın. Böylelikle bilgiyi hem görsel hem dokunsal hem de işitsel olarak kaydetmiş olursunuz. Çok yavaş özet çıkarıldığında farkında olmadan sadece “kopyala yapıştır” yapmaya başlanır. Bu durumda, “Şimdi şöyle güzelce özet çıkartayım sonra dönüp bakarım” düşüncesi öğrenmeyi erteler. Oysa öğrenmek tetikte olmak demektir. Bu nedenle “şimdi yazıyorum şimdi öğreniyorum” düşüncesiyle çalışmak gerekir. Ayrıca, çok yavaş yazıldığında beynin çalışma hızı ile yazma hızınız arasındaki sürede boşluk meydana geldiği için bu sürede zihnin başka konulara kayması ve konsantrasyonun bozulması sorunu yaşanır.



Öğrenilen konularla ilgili sorular çözülmeli.

Çocuğunuz Herhangi bir konuyu anlayıp anlamadığını nasıl bilir?

Bazı öğrenciler, anlamadığı halde anladığını zannederek dersi geçer. Buna “erken anlama” sorunu denir. Bazı öğrenciler de; “Off be bir türlü anlayamıyorum” diyerek tam olarak anladığını hissetmez. Buna da “geç anlama” sorunu denir. Çocuklarımızın Anladığının ve öğrendiğinin gerçek göstergesi sorulardır. Sorularda iyi ise öğrenmiş ve anlamış demektir. Sorularda iyi değilse, anladığını hissetse de eksiği var demektir. Bu nedenle çocuğumuz mutlaka tekrar etmeli, konu ile ilgili soru çözmeli. Ne kadar çok soru çözerse konuyu o kadar çok zihninde netleştirir ve bilgisini kullanılabilir hale getirir.

Ülkemizde öğrencilerin en büyük sorunlarından biri de çalıştığı bilgiyi tam olarak soruda kullanamamasıdır. Çünkü ezber sistem zihnin analitik ve kritik düşünmesini engeller. Bu nedenle çocuklar bildiği bilginin analizini ve kritiğini yapmakta zorlanırlar. Bu da yaratıcı zekayı öldürür.

Ertesi gün göreceği konulara genel olarak göz atmalı.

Öğrenmeyi harekete geçiren duygu meraktır. Merak duygusu ile öğrenme hem zevkli hem de çok kalıcıdır. Merak, aynı zamanda dikkati bir noktaya odaklamayı sağlar. Bu çalışma, sadece "hangi konuları göreceğim" diye bir göz atma işlemidir. Detaylı bir çalışma değildir. Bu çalışmanın amacı işlenecek konular hakkında genel bir resme sahip olmaktır.

Dinlenirken dinlen, çalışırken çalış.

iyi dinleme iyi bir çalışmayı getirir. Dinlenirken sadece dinlenilmeli yani zihninde konu veya soru olmamalı, çalışırken de sadece çalışılmalı.