VERİMLİ DERS ÇALIŞMA TEKNİKLERİ

Amaçlarınızı Belirleyin

Başarılı olabilmek için mutlaka amacın açık ve net bir tanımının yapılmış olması, kişinin buna inanması gerekir. Amaçlar davranışları başlatır, sonuçlarda bu davranışların etkisiyle elde edilir. Plan, sanıldığı gibi sadece ders çalışma sürelerini planlamak için yapılmaz. Planın en önemli işlevi aynı zamanda kendinize zaman ayırmaktır. Hangi dersi ne zaman ve nasıl çalışmanız gerektiğini düşündükten sonra sıra plan yapmaya gelir. Plan yaparken hangi aralıklarda hangi derse çalışacağınızı, dinlenmek için ne kadar vakit ayıracağınızı ve uyku saati belirlemelisiniz.

Günlük, Haftalık ve Dönemlik Planlar Yapın

Zamanınızı en iyi şekilde değerlendirmek ve hedeflerinize ulaşabilmek için günlük, haftalık ve dönemlik planlar yapmak çok önemlidir. Bir gün önceden, bir hafta önceden ve aylar öncesinden bitirmeyi hedeflediğiniz konular için planlar yapın. Konuların hangi tarihe kadar bitmesi gerektiğini önceden belirlemelisiniz. Son ana yığılmış olan konular sizi yalnızca strese sokar ve veriminizi büyük oranda düşürür.

Zamanı Verimli Kullanın

Herkes bedensel, zihinsel, duygusal yapıları, ilgileri ve yetenekleri bakımından birbirlerinden farklıdır. Öğrencinin ilk olarak kendini tanıması gerekir. Kendini tanıyan öğrenci planını oluştururken hangi derse ne sıklıkla çalışacağını bildiği için planı uygulaması daha kolay olacaktır. Zamanın verimli geçebilmesi için gün için yalnızca ders çalışmak yerinde çalışma saatlerinin beraberinde, spor, eğlence, dinlenme gibi aktiviteleri de planına dahil etmelidir.

Verimi Düşüren Etkenleri Ortadan Kaldırın

Çalışılan odanın ısısından, uyku düzeni, kaygı, telefon ve sosyal medyaya kadar birçok etken ders çalışırken veriminizi düşürecektir. Örneğin programınızda 40 dakikalık bir çalışma aralığı varsa o 40 dakika boyunca çalışacağınız ders dışında hiçbir şeyin dikkatinizi dağıtmaması gerekir. Bu sebeple ruhen ve fiziki olarak olumsuz etkenlerden arınmış olunmalı.

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA TEKNİKLERİ

Derse Hazırlıklı Gidin

Okula, kursa , yahut özel derse giderken işleyeceğiniz konuya hazırlıklı olarak gitmek, anlamak ve odaklanmak için daha az çaba göstermeniz yeterli olacağı için işinizi büyük oranda kolaylaşacaktır.

Aynı Anda Farklı Derslere Odaklanmayın

Masanızın olduğu kadar kafanızın da derli toplu olması çok önemli. Aynı zaman diliminde birden çok derse, konuya odaklanmaya çalışmak veriminizi düşürecek, sıkılmanıza ve ders çalışmak istememenize sebep olacaktır.

Farklı Kaynaklardan Yararlanın

Ders çalışırken farklı kaynaklardan yararlanmak, çalışılan konu ile ilgili daha geniş bilgiler edinmemizi sağlar. Kullandığınız kaynakların güncel ve güvenilir olmasına dikkat edip, çeşitlendirmelisiniz. Bunun için mutlaka ders öğretmenlerinizden yardım alın.

Uygun Çalışma Ortamı Oluşturun

Günlük olarak kullandığınız çalışma defter ve kitaplarını üzerinde bulundurabileceğiniz bir çalışma masanız olmalı. Çalıştığınız odada takvim ve saat bulundurmalısınız. Odanın ışığı yeterli olmalı.

Dikkatinizi Uyanık Tutun

İnsanda dikkat her an dağılabilecek yapıdadır. Çalıştığınız ortamı dikkatinizi toplayacak materyallerle donatmalısınız. Örneğin duvara hedeflerinizin yazdığı kağıtlar asabilirsiniz. Ayrıca çalışma masasında telefon ve yiyecek bulundurmamalısınız, bunlar dikkatinizi en çok dağıtacak etkenlerdir. Işık, ısı ve ses etmenlerine sizin dikkatinizi dağıtmayacak şekilde ayarlamanız gerekmektedir. Sade ve öz çalışma ortamı oluşturun.

Tekrar Yapın

Mutlaka dersini gördüğünüz konuları akşam terkar edin. Öğrendiklerinizin kalıcı hafızaya yerleşmesi için aynı gün içinde tekrar edilmesi önemli bir aktivitedir. Özellikle önünüzde hazrlandığınız bir sınav varsa düzenli aralıklarla çalıştığınız konuları tekrar etmek yararlı olacaktır.

Not Tutun

Öğrendiklerinizi kalıcı hale getirmek için bir başka aktivite ise not almak. Yalnızca duysal değil görsel olarak da hafızanızı desteklemiş olacaksınız.

Nasıl Verimli Çalışılır?

Etkili ve verimli ders çalışma bir öğrenciyi başarıya götürecek en önemli faktörlerden biridir. Her öğrencinin bireysel farklılıkları göz önüne alındığında çalışma yöntemlerinde bazı farklılıklar olacaktır. Fakat herkes için geçerli genel çalışma yöntemlerinin olduğu da unutulmamalıdır.

Amacınız Olsun

Hedefinizin olması ve hedeflerinizi gerçekleştirmek için plan yapmak, sizi istediğiniz başarıya götürecek çalışmaların ilk ve en önemlilerinden biridir. Yapılan araştırmalar, başarıyı yakalayan kişilerin net ve açık hedeflerinin olduğunu desteklemektedir. Hedef belirleme ile istek çoğu zaman karıştırılır. İsteğin hedefe dönüşmesi için eyleme geçmek gerekir.

Rastgele çalışmak yerine bu çalışmanın bir şey için gerekli ve değerli olduğunu bilerek çalışmak insanı daha fazla motive eder.Hedef koyarken ulaşılabilir ve motive edici olmasına dikkat etmelisiniz. Hedefler kesin ve net olmalıdır. Bu hedef sizi rahatlık bölgesinden çıkaracak kadar etkili olmalı ama başarma ümidinizi kıracak kadar ulaşılmaz olmamalıdır.

Motive Olun

Ders çalışmak gibi zor biri faaliyete başlamak ve sürdürmek için yüksek motivasyon gerekir. Ders çalışmaya olumsuz düşüncelerle (dersin zor olduğu, anlamadığınız, dersin gereksiz olduğu, dersi sevmediğiniz v.b.) başlarsanız motivasyonunuz düşer ve çalışmayı sürdürmekte ve konuyu öğrenmekte zorlanırsınız.

Motive olmak için derse başlarken konunun önemi, günlük hayatta neden önemli olduğu gibi konularda minik bir araştırma yaparak merak duygunuzu harekete geçirebilirsiniz. (Üslü sayılar bankacılar, kimyacılar tarafından sıklıkla kullanılır.) Dersle ilgili kendinize hedefler belirleyip hedefe ulaştığınızda kendinizi ödüllendirebilirsiniz. (2 saat ders çalışırsam akşamki maçı izleyeceğim gibi.)

Sonuca Değil, Sürece Odaklanın

Bir işe başladığınız andan itibaren elde edeceğiniz sonuçlara odaklanırsanız motivasyonunuza oldukça zarar verirsiniz. Beynimiz olumsuzu düşünmeye eğilimlidir. Bu durum sınavlarda da geçerlidir. Sonucu düşündükçe aklınıza başarısızlık fikirleri takılmaya başlar. Sürekli, sınavda yapamayacağımız, düşük not alacağımız, istediğimiz okulu kazanamayacağımız, hatta sınavda kaydırma yapacağımız gibi bir sürü olumsuz düşünce aklımıza gelir. Bu düşünceler yoğun olduğunda motivasyonunuzu, öğrenme seviyenizi düşürür, hatta sınav kaygısına neden olur. Unutmayın, sonuçları asla % 100 kontrol etme şansımız yoktur. Siz ne yaparsanız yapın, ne kadar çalışırsanız çalışın istediğiniz okulu kazanacağınızın ya da sınavdan yüksek bir not alacağınızın garantisi yoktur. Sadece ihtimali artırırsınız.

Bu nedenle sürece odaklanmalıyız. Çünkü süreç (çoğunlukla) bizim kontrolümüzdedir. Ne kadar ders çalışacağınızın, nasıl çalışacağınızın seçimi size aittir. Sürekli sınavın sonucuna odaklanmak yerine, yapabileceklerimize odaklanmak kesinlikle faydalı olacaktır. Sizin göreviniz elinizden gelenin en iyisini yapmaya çalışmaktır.

Nasıl Verimli Çalışılır?

Etkili ve verimli ders çalışma bir öğrenciyi başarıya götürecek en önemli faktörlerden biridir. Her öğrencinin bireysel farklılıkları göz önüne alındığında çalışma yöntemlerinde bazı farklılıklar olacaktır. Fakat herkes için geçerli genel çalışma yöntemlerinin olduğu da unutulmamalıdır.

Amacınız Olsun

Hedefinizin olması ve hedeflerinizi gerçekleştirmek için plan yapmak, sizi istediğiniz başarıya götürecek çalışmaların ilk ve en önemlilerinden biridir. Yapılan araştırmalar, başarıyı yakalayan kişilerin net ve açık hedeflerinin olduğunu desteklemektedir. Hedef belirleme ile istek çoğu zaman karıştırılır. İsteğin hedefe dönüşmesi için eyleme geçmek gerekir.

Rastgele çalışmak yerine bu çalışmanın bir şey için gerekli ve değerli olduğunu bilerek çalışmak insanı daha fazla motive eder.Hedef koyarken ulaşılabilir ve motive edici olmasına dikkat etmelisiniz. Hedefler kesin ve net olmalıdır. Bu hedef sizi rahatlık bölgesinden çıkaracak kadar etkili olmalı ama başarma ümidinizi kıracak kadar ulaşılmaz olmamalıdır.

Motive Olun

Ders çalışmak gibi zor biri faaliyete başlamak ve sürdürmek için yüksek motivasyon gerekir. Ders çalışmaya olumsuz düşüncelerle (dersin zor olduğu, anlamadığınız, dersin gereksiz olduğu, dersi sevmediğiniz v.b.) başlarsanız motivasyonunuz düşer ve çalışmayı sürdürmekte ve konuyu öğrenmekte zorlanırsınız.

Motive olmak için derse başlarken konunun önemi, günlük hayatta neden önemli olduğu gibi konularda minik bir araştırma yaparak merak duygunuzu harekete geçirebilirsiniz. (Üslü sayılar bankacılar, kimyacılar tarafından sıklıkla kullanılır.) Dersle ilgili kendinize hedefler belirleyip hedefe ulaştığınızda kendinizi ödüllendirebilirsiniz. (2 saat ders çalışırsam akşamki maçı izleyeceğim gibi.)

Sonuca Değil, Sürece Odaklanın

Bir işe başladığınız andan itibaren elde edeceğiniz sonuçlara odaklanırsanız motivasyonunuza oldukça zarar verirsiniz. Beynimiz olumsuzu düşünmeye eğilimlidir. Bu durum sınavlarda da geçerlidir. Sonucu düşündükçe aklınıza başarısızlık fikirleri takılmaya başlar. Sürekli, sınavda yapamayacağımız, düşük not alacağımız, istediğimiz okulu kazanamayacağımız, hatta sınavda kaydırma yapacağımız gibi bir sürü olumsuz düşünce aklımıza gelir. Bu düşünceler yoğun olduğunda motivasyonunuzu, öğrenme seviyenizi düşürür, hatta sınav kaygısına neden olur. Unutmayın, sonuçları asla % 100 kontrol etme şansımız yoktur. Siz ne yaparsanız yapın, ne kadar çalışırsanız çalışın istediğiniz okulu kazanacağınızın ya da sınavdan yüksek bir not alacağınızın garantisi yoktur. Sadece ihtimali artırırsınız.

Bu nedenle sürece odaklanmalıyız. Çünkü süreç (çoğunlukla) bizim kontrolümüzdedir. Ne kadar ders çalışacağınızın, nasıl çalışacağınızın seçimi size aittir. Sürekli sınavın sonucuna odaklanmak yerine, yapabileceklerimize odaklanmak kesinlikle faydalı olacaktır. Sizin göreviniz elinizden gelenin en iyisini yapmaya çalışmaktır.

Başarının ilk şartı DERSİ iyi dinlemektir.

Çalışma Ortamını Düzenleyin

Beynimiz bir çok konuda mükemmel olmasına rağmen aynı anda iki şeye odaklanamaz. Bu nedenle ders çalışırken dikkatimizi dağıtacak koşullardan kaçınmalıyız. Ders çalışırken tv izlemek, telefonla oynamak ve müzik dinlemek (müzik ile daha iyi öğrendiğini düşünenler sayısal derslerde sözsüz müzik dinleyebilir) dikkatimizi dağıtacak ve öğrenmeyi olumsuz etkileyecektir. Ders çalışırken telefonunuzu yanınıza almamanız faydalı olacaktır..

Bir Sayısal Bir Sözel Çalışın

Çok uzun süre aynı derse ve aynı ders türlerine çalışmayın. Bu hem daha çok yorulmanıza hem de sıkılmanıza neden olur. Bir sözel bir sayısal ders çalışmanız daha verimli olacaktır.

Öğrenmeyi Öğrenin

Çalışırken ne kadar duyunuzu kullanırsanız unutma o kadar az olur. Sadece okuyarak ya da test çözerek çalışmak öğrenmenizi zorlaştıracaktır. Farklı çalışma yöntemleri kullanmalısınız.

Bazı yöntemler;

-Konuyu kendinize anlatın,

-Yazarak çalışın, özet çıkarın.

-Renkli kalemler kullanarak zihin haritaları hazırlayın.

-Hayalinizde canlandırın.(Örn:Bir savaş sahnesini)

-Önceki öğrendiğiniz konular ile bağlantı kurmaya çalışın.

Yapılan bir araştırmaya göre öğrenciler;

Okuduklarının 10% unu;

İşittiklerinin 26% sını;

Gördüklerinin 30% unu;

Görüp işittiklerinin %50 sini;

Söylediklerinin 70% ini;

Yaptıkları şey konusunda söylediklerinin 90% ını akıllarında tutuyor.

KENDİNİZE GÜVENMELİSİNİZ!
KENDİNE 'YAPABİLECEĞİNİ' SÖYLE! HER ZAMAN DAHA FAZLASINI VE İYİSİNİ ORTAYA KOYABİLİRSİN.

İSTEK DUYMALISINIZ!
ÇALIŞMA İSTEĞİNİ UYANDIRMAK İÇİN ÇALIŞMAYA BAŞLAYIN VE BUNU SÜRDÜRMEYE ÇALIŞIN. BİR SÜRE SONRA DERS ÇALIŞMAYI SEVEREK YAPMAYA BAŞLAYACAKSINIZ.

SORU SORMALISINIZ!
ÖĞRETMENLERİNE SOR! BİLEN ARKADAŞLARINA SOR! SINIF İÇİNDE VE DIŞINDA GEREKTİĞİ ZAMAN YARDIM AL.

İYİ DİNLE / İYİ ÇALIŞ ,ANLAMADIĞINI SOR, TEKRAR ET!. "KONUNUN ÖNEMLİ BİR KISMI DERSTE ÖĞRENİLİR." KURALINI ASLA UNUTMA!.ÇÜNKÜ AYNI KONUYU DAHA SONRA ÖĞRENEBİLMEK İÇİN İKİ KAT ZAMAN HARCAYACAKSIN

RENKLİ KALEMLER VE KAĞITLAR KULLANARAK ÇALIŞMAYI ZEVKLİ HALE GETİREBİLİRSİN!

NE OLMAK İSTEDİĞİNE KARAR VEREMEMİŞ BİR İNSAN NEYİ BİLMESİ GEREKTİĞİNE DE KARAR VEREMEYECEKTİR!

KENDİNİZE İYİ BİR ÇALIŞMA ORTAMI SAĞLAMALISINIZ!
SESSİZ , RAHAT, KESİNTİYE UĞRATILMAYACAK,UYGUN SICAKLIKTA,TEMİZ, DÜZENLİ, YETERLİ AYDINLATMASI OLAN BİR ÇALIŞMA YERİN OLSUN!

KAYNAKLARINIZ YANINIZDA OLMALI!
GEREKLİ KAYNAKLARIN, ARAÇ/ GEREÇLERİN ELİNİN ALTINDA VE ANINDA BULABİLECEĞİN BİR YERDE OLSUN! ÇALIŞMAYA BAŞLAMADAN ÖNCE BUNU MUTLAKA SAĞLA!

EN İYİ ÇALIŞTIĞINIZ ZAMANI BULMALISINIZ !

ÇALIŞMAYA BAŞLAMA ZORLUĞUNU AŞMAK İÇİN DAHA KOLAY VE HOŞUNA GİDEN DERSLE BAŞLA. AMA ZOR ÇALIŞMALARI ENERJİ VE DİKKATİNİN EN İYİ OLDUĞU, EN VERİMLİ OLDUĞUN ZAMANLARA KOY!

BELİRLİ ZAMAN DİLİMLERİ İÇİNDE ÇALIŞMALISINIZ!
ÇALIŞMAYA HEMEN BAŞLA, OYALANMA VE BİTİREBİLDİĞİNCE ÇABUK BİTİR! KENDİNE "BU KONUYU İKİ SAATTE ÖĞRENMELİYİM" GİBİ HEDEFLER KOY! **KİŞİDE KİŞİYE DEĞİŞEBİLMEKLE BİRLİKTE EN VERİMLİ ÇALIŞMA 8.00-11.00,16.00-18.00 VE 19.00-22.00 SAATLERİ ARASINDA GERÇEKLEŞİR.**

RÜYALARI GERÇEKLEŞTİRMENİN EN KISA YOLU UYANMAKTIR.

ARALIKSIZ ÇALIŞMAK VERİMİ DÜŞÜRÜR!
45 DAKİKA ÇALIŞIP 5 DAKİKA TEKRAR ETTİKTEN SONRA 10 DAKİKA ARA VERMEK GEREKİR. BÖYLECE HATIRLAMA DAHA İYİ OLUR. BU DİNLENME SIRASINDA TELEVİZYONDAN UZAK DURUN.

ÇALIŞIRKEN HAYAL KURMAK ÖĞRENMEYİ ENGELLER!
HAYAL KURMAK ÇALIŞMANIZA MÂNİ OLUR. HAYAL KURMAYA BAŞLADIĞINIZI FARK EDERSENİZ, BUNU ÇALIŞMA SONRASINA ERTELEYİN YA DA HAYAL KURMAYA DEVAM EDİN VE TAMAMLAYINCA DERSE DÖNÜN.

ÖĞRENME, TEKRAR ETME İLE ARTAR VE GELİŞİR! İLK TEKRAR DERSİ ÖĞRENDİKTEN SONRA, İKİNCİ TEKRAR HAFTA SONU, ÜÇÜNCÜ TEKRAR İMTİHANDAN BİR HAFTA ÖNCE, DÖRDÜNCÜ TEKRARDA İMTİHAN AKŞAMI YAPILIRSA ÖĞRENME TAM GERÇEKLEŞİR.

NE KADAR ÇOK OKURSANIZ,O KADAR YÜKSEK ANLAMA KAPASİTESİNE SAHİP OLURSUNUZ.ANLADIKÇA ÇALIŞMAYI DA SEVMEYE BAŞLARSINIZ.

ÇALIŞMA SIRASINDA KENDİNİZE KÜÇÜK ÖDÜLLER KOYUN.
ÖRNEĞİN, "ÇALIŞTIĞIM BÖLÜMÜ BİTİRİNCE, BİR MEYVE YİYECEĞİM" VEYA "ŞU ÜÇ SAYFAYI BİTİRMEDEN ÇAY İÇMEYECEĞİM", GİBİ.

DERSİNİZ BİTMEDEN ÖNCE ÇALIŞMA İSTEĞİNİZ AZALMIŞSA, ÇALIŞMANIZA SON VERMEYİN. *BAZI KURALLAR GELİŞTİRİN VE BUNA UYUN: "BEŞ SAYFA DAHA OKUYUP, KALKACAĞIM," GİBİ.ONDAN SONRA, BİR SÜRE ÇALIŞMA YERİNDEN AYRILIN.*

DİKKAT ETMENİZ GEREKENLERİN BAŞINDA, DERS ÇALIŞIRKEN GÖRME ALANI İÇERİSİNDE RENKLİ OBJELERİN OLMAMASIDIR.(TV, BİLGİSAYAR, CEP TELEFONU, POSTER, GAZETE, DERGİ VS.)

SABAH KAHVALTIMIZI EDERSEK GERÇEK ANLAMDA UYANMIŞ OLURUZ.BÖYLECE DERSİ DE DAHA İYİ ANLARIZ.

DERSE ÖNHAZIRLIKLI GİDERSEK DAHA İYİ ÖĞRENİRİZ.

BİR KONUYU DERSTE DİNLEYEREK %20'SİNİ,ÜSTÜNE KİTAPTAN ÇALIŞIRSANIZ %40'INI,BİR DE YAZILI ÖZETİNİ ÇIKARIRSANIZ %60'INI,KONUYU BAŞKASINA DA ANLATIRSANIZ %80'İNİ ÖĞRENMİŞ OLURSUNUZ.

ZAMANLA İLGİLİ SİZE BİR ÖRNEK;
BİR HAFTA 168 SAAT OLDUĞUNA GÖRE,

UYKU	*56 SAAT*
OKUL	*40 SAAT*
YEMEK	*14 SAAT*
TELEVİZYON İZLEME	*10 SAAT*
KONUŞMA	*10 SAAT*
GEREKSİZ KONUŞMA	*6 SAAT*
NE YAPACAĞIM DİYE DÜŞÜNME	*8 SAAT…*

BÖYLE OLSA BİLE VERİMLİ DERS ÇALIŞMANIZ İÇİN EN AZ 24 SAATİNİZ DAHA VAR. YANİ HER GÜN ORTALAMA 3,5 SAATİNİZİ DERS ÇALIŞMAYA AYIRABİLİRSİNİZ. YETER Kİ PROGRAMLI ÇALIŞIN.

✔ ***"NEDEN BAŞARILI OLAMIYORUM?" YERİNE "DAHA İYİ SONUÇLAR ALMAK İÇİN NE YAPMALIYIM?"***

✔ ***"ÇALIŞMAKTAN NEFRET EDİYORUM!" YERİNE "HER ŞEYİN BİR BEDELİ VAR, HEDEFİME YAKLAŞMAMA AZ KALDI."***

✔ ***"SINAVDAN ASLA İYİ BİR SONUÇ ALAMAYACAĞIM!" YERİNE "BEN BU SINAVI KAZANABİLİRİM... BAŞARABİLİRİM."DİYE DÜŞÜNMELİSİNİZ.***

SEDAT KARAN ANADOLU LİSESİ
REHBERLİK SERVİSİ

OKULDA BAŞARI

-Verimli Ders Çalışma Teknikleri"

ÖĞRENCİ BROŞÜRÜ

Bir güvercin, devamlı yuva değiştiriyormuş. Yuvada zamanla oluşan koku, ona dayanılmaz geliyormuş. Akıllı, yaşlı ve deneyimli bir güvercinle konuşurken üzgün bir şekilde bu durumdan şikayet etmiş. Şikayeti dinleyen güvercin başını birkaç defa sallamış ve şöyle demiş: "Her yuva değiştirdiğinde aslında hiçbir şey değiştirmiş olmuyorsun. Seni rahatsız eden koku, yuvadan değil, senden geliyor. KENDİNİ DEĞİŞTİRMELİSİN.

BAŞARININ ÇALIŞMADAN ÖNCE GELDİĞİ TEK YER 'SÖZLÜKTÜR.'

Okuldan geldikten sonra en geç 1-2 saat içerisinde derse otur. Derse başlamadan önce bütün ihtiyaçlarını karşılamış ol.

İlk tekrar 45 dakikalık bir öğrenme seansının sonunda yapılmalı ve 10 dakika sürmelidir. Bu tekrar hatırlanan miktarın bir gün daha aynı düzeyde kalmasını sağlar. İkinci tekrar 24 saat sonra yapılmalıdır. Bundan sora bilgi hafızada bir hafta kadar saklanır. Bir hafta sonra üçüncü tekrar yapılmalıdır. Dördüncü tekrar; bir ay sonra yapıldıktan sonra, bilgiler uzun süreli hafızaya geçer, ve son derece kuvvetli bir biçimde yerleştirilmiş olur.

İyi dinle / iyi çalış ,tekrar et!.

"konunun önemli bir kısmı derste öğrenilir." kuralını asla unutma!. Çünkü aynı konuyu daha sonra öğrenebilmek için iki kat zaman harcayacaksın

Renkli kalemler ve kağıtlar kullanarak çalışmayı zevkli ve öğrenmeyi kalıcı hale getirebilirsin!

Ne olmak istediğine karar verememiş bir insan neyi bilmesi gerektiğine de karar veremeyecektir!

Eksik konular özellikle sayısal derslerde sonraki konuları öğrenmeni engelleyebilir. Bu yüzden konuları anlayarak diğer konuya geç.

KARARSIZLIK , ZAMAN HIRSIZIDIR:

Kendine iyi bir çalışma ortamı sağla!

Sessiz ,rahat, kesintiye uğratılmayacak, uygun sıcaklıkta, temiz, düzenli, yeterli aydınlatması olan bir çalışma yerin olsun!

Farklı kaynaklardan çalışmak o konuyla ilgili farklı noktaları yakalamanı sağlayabilir.

Dikkatini iyi bir biçimde toplayabileceğin kadar çalış ve ardından mola ver. *İdeal ders çalışma süresi 45 dakikadır.45 dakika sonra 10 dakika tekrarın ardından 10-15 dakika dinlenme araları ver. Molada televizyon ve bilgisayar karşısına oturma.*

Çalışmaya başlamakta zorluk yaşıyorsan daha kolay ve hoşuna giden dersle başla. Ama zor çalışmaları enerji ve dikkatinin en iyi olduğu, en verimli olduğun zamanlara koy!

Çalışmaya hemen başla, oyalanma ve bitirebildiğince çabuk bitir! Kendine "bu konuyu iki saatte öğrenmeliyim" gibi hedefler koy! ***Kişiden kişiye değişebilmekle birlikte en verimli çalışma 8.00-11.00,16.00-18.00 ve 19.00-22.00 saatleri arasında gerçekleşir.***

Kendine güven, "zafere çiçekli yollardan gidilmeyeceğini" , dolayısıyla karşına birtakım engellerin çıkabileceğini unutma.

RÜYALARI GERÇEKLEŞTİRMENİN EN KISA YOLU UYANMAKTIR.

Çalışırken hayal kurmak öğrenmeyi engeller!

Hayal kurmak çalışmana mâni olur. Hayal kurmaya başladığını fark edersen, bunu çalışma sonrasına ertele ya da hayal kurmaya devam et ve tamamlayınca derse dönün.

Ne kadar çok okursan, o kadar yüksek anlama kapasitesine sahip olursun. Anladıkça çalışmayı da sevmeye başlarsın. Bu yüzden okumaya da zaman ayır.

Çalışma sırasında kendine küçük ödüller koy. *Örneğin, "çalıştığım bölümü bitirince, bir meyve yiyeceğim" veya "şu üç sayfayı bitirmeden çay içmeyeceğim", gibi.*

Dersin bitmeden önce çalışma isteğin azalmışsa, çalışmana son verme. *Bazı kurallar geliştir ve buna uy: "beş sayfa daha okuyup, kalkacağım," gibi. Ondan sonra, bir süre çalışma yerinden ayrıl.*

Ders çalışırken görme alanı içerisinde dikkat dağıtıcı objeler olmamalıdır.(tv, bilgisayar, cep telefonu, poster, gazete, dergi vs.)

Sabah kahvaltımızı edersek gerçek anlamda uyanmış oluruz. Böylece dersi de daha iyi anlarız.

Hatırlamakta zorlandığın konuları yatmadan hemen önce çalış. Böylece okuduğun bilgilerin belleğinde depolanması daha kolay olur.

Dinlerken, çalışırken, öğrenirken aktif ol. Kendine sorular sor, grafikler, özetler yap. Pasif bir şekilde dinleyip, okuyup bunların aklında kalmasını bekleme.

Öğrenme oranımızı yükseltmek ve unutmanın önüne geçmek için;

Sadece derste dinlersek	**%20**
Önceden hazırlık yapıp dersi dinlersek	**%40**
Dersten sonra soru çözüp, uygulama yaparsak	**%60**
Tüm bunları yapıp, konuyu bir başkasına anlatırsak	**%80**
Düzenli tekrar ve özet çıkartırsak	**%90**

Öğrenme gerçekleştirebiliriz.

Bilgiyi kendi cümlelerinle ifade etmek, daha önce öğrendiklerinle ve kendi yaşam deneyimlerinle bağlar kurmak hatırlamayı kolaylaştırır.
TAŞI DELEN SUYUN GÜCÜ DEĞİL DAMLALARIN SÜREKLİLİĞİDİR!

Dinleyeceğin konu ile ilgili önceden hazırlık yapmak (ders materyaline göz atmak, konu hakkında kısa bir araştırma yapmak, kendi bilgilerini hatırlamaya çalışmak) dinlerken konudan kopmanı engelleyecektir

Zihnini sınavla veya gelecekle ilgili endişeler kaplarsa "bu düşünceler benim Çalışmamı kolaylaştıracak mı, bana yardımcı oluyor mu?" Diye sor. "hayır" cevabını veriyorsan, bunları bir kenara bırak ve çalışmaya devam et.

Sürekli olarak başarılı olduğun dersleri çalışmak gizli bir çalışmama halidir. Zorlandığın derslere daha fazla zaman ayırmaya çalış.

<u>BAŞARININ ÇALIŞMADAN ÖNCE GELDİĞİ TEK YER 'SÖZLÜKTÜR.'</u>

Mümkün olduğunca benzer branştaki dersleri art arda getirme. Örneğin iki sayısal ders arasına bir sosyal ders koyarak çalışmak hem monotonluğu hem de öğrenilenlerin birbirine karışmasını önler.

✔ *"Neden başarılı olamıyorum?" YERİNE "Daha iyi sonuçlar almak için ne yapmalıyım?"*

✔ *"Çalışmaktan nefret ediyorum!" YERİNE "Her şeyin bir bedeli var, hedefime yaklaşmama az kaldı."*

SEDAT KARAN ANADOLU LİSESİ REHBERLİK SERVİSİ

OKULDA BAŞARI

Verimli ders çalışma teknikleri"

Eski zamanlarda bir kral, saraya gelen yolun üzerine kocaman bir kaya koydurmuş, kendisi de pencereye oturmuştu. Ülkenin en zengin tüccarları, en güçlü kervancıları, saray görevlileri birer birer geldiler, Hepsi kayanın etrafından dolaşıp saraya girdiler. Sonunda bir çiftçi çıkageldi. Saraya meyve ve sebze getiriyordu. Sırtındaki küfeyi yere indirdi, İki eli ile kayaya sarıldı ve ıkına sıkına itmeye başladı. Sonunda kan ter içinde kaldı ama, kayayı da yolun kenarına çekti. Tam küfesini yeniden sırtına almak üzereydi ki, kayanın eski yerinde bir kesenin durduğunu gördü. Açtı. Kese altın doluydu. Bir de kralın notu vardı içinde. "Bu altınlar kayayı yoldan çeken kişiye aittir" diyordu kral.

Çiftçi, bugün dahi pek çoğumuzun farkında olmadığı bir ders almıştı.

"HER ENGEL, YAŞAM KOŞULLARINIZI DAHA İYİLEŞTİRECEK BİR FIRSATTIR."