



Verimli Ders Çalışma Teknikleri

Çalışma verimimi nasıl artırırım?

“Dersi derste dinlemek” klişesini bir kenara bırakın.

Ders çalışmak her zaman dikkat, disiplin ve ciddiyet gerektirir.

Başarının anahtarı sizin için hazırladığımız bu 10 adımlı ders çalışma tekniklerinde gizli belki de...

Ders çalışma ile ilgili pek çok öğrencinin temel sorunları benzerdir. Yanlış çalışma alışkanlıkları, temel bilgi eksikliği, derslere ve sınavlara karşı kaygı durumunun yüksekliği, kişisel ve ailesel problemler gibi birçok neden öğrencilerin çalıştığı dersten aldığı verimi önemli ölçüde etkiliyor. Bunlar ve benzeri faktörler verimli ders çalışmayı imkânsız hale getirerek ders çalışma alışkanlıklarının edinilmesine engel oluyor, öğrenciyi başarıdan uzaklaştırıyor. Bilinçsizce çok çalışmak yerine verimli ders çalışma yollarını bilip, kendisine en uygun olan yolu uygulayan öğrenci çalışmalarından beklediği sonucu alabilir.

verimi artıran 10 altın kural

1.hedeflerinizi belirleyin

2.Çalışma planı oluşturun.

3.Çalışma ortamını düzenleyin.

4.Derslerinize hazırlıklı gidin.

5.Çalışmalarınızı engelleyen faktörleri ortadan kaldırın.

6.Farklı kaynaklardan yararlanın.

7.Ders sonunda kendinizi değerlendirin.

8.Ezberlemekten kaçının.

9.Zorlandığınız derslere zaman ayırın.

10.Kendinizi ödüllendirin.

I. Hedeflerinizi Belirleyin.

Hayatınız boyunca yapacağınız her çalışmada sizi motive eden şey bir hedefinizin olmasıdır. Bu sebeple kendinize yakın ve uzak hedefler koymalısınız. Örneğin; istediğiniz bölüm ve üniversiteyi kazanmak, bir sonraki sınavda ulaşmak istenilen notu belirlemek gibi hedefler sizleri motive edecektir. Fakat bu hedefleri akıllı hedeflere dönüştürmek yol haritanızı net bir şekilde çizmeniz adına daha verimli olacaktır.

Hedeflerimizin akıllı olması için bazı özelliklerinin olması gerekiyor;

SMART

SPEŞİFİC
Belirli ve Net Olmalı

MEASURABLE
Ölçülebilir Olmalı

ACCESSIBLE
Ulaşılabilir Olmalı

REALİSTİC
Gerçekçi Olmalı

TIME
Zamanı Belirli Olmalı

Bir örnek;

Hayalim; Fen Lisesi'nde okumak

S: Tekirdağ Ebru Nayim Fen Lisesi'ni kazanacağım.

M: Bu okulu kazanmam için en az % 1.63'lük dilime girmem gerekiyor.

A: Yüzdeler dilimi tutturmam için 75 ve üstü net yapmam gerekiyor.

R: 75 net yapabilmem için Türkçe ve Matematik netlerimi artırıp bir sonraki denemede en az 60 net yapmalıyım. Bunun için konu tekrarı yapıp günlük 180 soru çözeceğim.

T: Nisanın son denemesinde hedefime ulaşmış olacağım.

2. Çalışma Planı Oluşturun.

Aynı anda birçok ders ve konu üzerinde çalışmanız gereken ve hangisine önce başlayacağınızı belirlemede zorlandığınız anlar olur. Bunun sebebi çalışmalarınızın belli bir plana dayalı olmamasından kaynaklanır. Birden çok iş ya da ders üzerinde aynı gün çalışmanız gerektiğinde hangisinden başlayacağınızı bilemediğiniz ya da çalışmaya başlamak için karar veremediğiniz anlar oluyor mu? Bu soruya yanıtınız "evet" ise sizin planlı çalışma konusunda zorlandığınızı söyleyebiliriz.

Zamanınızı etkin kullanmak için çalışma planınızda;

- Hangi gün ve saatte, hangi derse çalışacağınız,
- Hangi konuyu, hangi gün çalışacağınız ve hangi gün tekrarını yapacağınız,
- Ödevlere ayıracağınız zaman diliminiz,
- Sınav tarihleriniz ve sınav öncesi tekrarlarınız,
- Haftalık ve aylık tekrarlarınız,
- Okulda geçirdiğiniz zaman, mola ve dinlenme süreleriniz ve hobilerinize ayırdığınız zaman gibi bilgiler yer almalıdır.



GÜNLÜK YAPILACAKLAR LİSTESİ HAZIRLAMAYI UNUTMAYIN!

Bunları da bilmekte yarar var!

- Hangi derse ya da konuya ne kadar süre ayıracağınızı ilgilerinize, yeteneklerinize, baskın zeka türlerinize, size uygun öğrenme stillerine göre belirlemelisiniz.
- Çalışma saatleri ağır değil esnek yapıda olursa vakit daha verimli değerlendirilebilir.
- Sayısal dersleri veya sözel dersleri üst üste koymak verimi azaltabilir. Bir sayısal ders bir sözel ders şeklinde çalışma planı yapmak daha iyi olabilir.
- Mantık içeren derslerin sabah saatlerinde, yorum içeren derslerin akşam saatlerinde çalışılması fayda sağlayabilir.
- Uzun saatler boyunca ders çalışıyorum ama başarılı olamıyorum diyorsanız bu konuda hata yapıyor olabilirsiniz. Hiç ara vermeden uzun süre çalışmak verimi düşüren en büyük etkenlerdendir. Doğru olan kısa süreli ve sık sık çalışmak olacaktır. Örneğin; 45 dakikalık çalışmanın ardından 15 dakika mola vermek iyi olacaktır. Bu kısa dinlenme süreleri dağılan dikkatinizi toparlamaya ve daha verimli çalışmanıza yardımcı olacaktır. Ayrıca POMODORO TEKNİĞİ'ne göz atabilirsiniz.

POMODORO TEKNİĞİ

Aralıklı ders çalışırken kullanılacak bir diğer teknik ise pomodoro tekniğidir. Dikkatini uzun süre uyanık tutamayanlar için oldukça faydalı bir tekniktir. 25 dakika çalışma sonunda 5 dakika nefes molası vererek 30 dakikalık periyotlar oluşturup ve bu periyotları 4 kere tekrarladıktan sonra yarım saatlik bir mola verebilirsiniz ve bu 2 saatlik döngüyü istediğiniz kadar tekrarlayabilirsiniz.



3. Çalışma ortamını düzenleyin.

Çalışma ortamınız mümkün olduğunca dikkatinizi dağıtabilecek etkenlerden uzak, sade ve sessiz olmalıdır. Işık, oda sıcaklığı, gürültü, çalışma masasının ve sandalyenin rahatlığı gibi fiziksel etkenler size en uygun şekilde düzenlenmelidir. Dikkat dağıtıcı cep telefonu, televizyon, bilgisayar gibi araçlar çalışma ortamınızda olmamalıdır. Yatarak uzanarak çalışmak rahat gibi görünse de dikkati toplamayı zorlaştırdığı için tavsiye edilmez.



4. Derslerinize hazırlıklı gidin.

Derslere ön hazırlık yaparak gitmek derse ve konulara olan önyargınızın kırılmasını ve derse aktif katılımınızı sağlayacaktır. Araştırmalar en etkili öğrenme yönteminin sınıf içinde karşılıklı tartışarak, öğrencilerin öğrenme olayının içine aktif olarak girmeleriyle, yaparak ve yaşayarak oluştuğunu gösteriyor. Derse hazırlıklı gitmeniz, derste aktif olmanızı sağlayacağı için dersi etkili şekilde öğrenmenizi de kolaylaştıracaktır.

Ayrıca NOT TUTMAK ders dinlerken ya da çalışırken önemli bilgileri not almak bilginin kalıcılığını arttıracaktır. Renkli kalem kullanmak, şekillerden grafiklerden ve görsellerden yararlanmak notun daha düzenli olmasına ve zihinde daha iyi depolanmasına fayda sağlar.

5. Çalışmalarınızı engelleyen faktörleri ortadan kaldırın.

Çalışmalarınızı olumsuz etkileyen faktörleri ortadan kaldırmak için ilk önce bu faktörlerin neler olduğunu listeleyin.

uykusuzluk
yorgunluk
açlık
aşırı tokluk
korku
kaygı yüksekliği
heyecan
çalışma ortamınızın size uygun olmaması
dersiniz için gerekli araç gereçlerin eksikliği
telaş

Sizi engelleyen etkenleri tespit edip çalışmaya başlamadan önce bunları mutlaka önleyin.

6. Farklı kaynaklardan yararlanın.

Çalıştığınız dersle ilgili, anlamakta güçlük çektiğiniz konu olduğunda değişik kaynaklardan yararlanın. Elinizin altında ders kitapları, yardımcı kitaplar, farklı internet kaynakları ve örnek çözümlü kitapların bulunması süreçte faydalı olacaktır. Tekrar yapıldıktan sonra hatalı sorulara tekrar dönülmeli hala yanlış cevap veriliyorsa konuyu bilen bir arkadaştan ya da öğretmenden destek alınmalıdır.



7.Ders sonunda kendinizi değerlendirin.

Konu tekrarlarınız bittikten sonra kendinizi değişik sorular, testler veya problemlerle değerlendirin. Cevaplayamadığınız soruların ait olduğu konuları tekrar ele alın. Özellikle sınavlardan sonra yanlış yaptığınız sorular üzerinde durarak bu konuları tekrar çalışın.



Aralıklı tekrarlar yapın.

Öğrenmenin üzerinden vakit geçtikçe bilgilerin kalıcılığı azalabilir. Bilgileri unutmamak için aralıklı olarak tekrarlar yapmak gereklidir. Ayrıca yapılan bu tekrarlar sınavlara her an hazır hissetmeyi sağlayacaktır.

8. Ezberlemekten kaçının.

Öğrenmeye çalıştığınız konuyu ezberlemekten kaçının. Ezberleyen öğrenci yorum yapma, bağlantı kurma, sebep sonuç ilişkisini görme, ana fikir bulma konularında zorluk yaşar. Bu nedenle mutlaka anlaşılabilir konularla ilgili bol ve değişik soru örnekleri çözmek konuları pekiştirmenize yardımcı olur.

Bol bol soru çözüün.

Çalıştıktan sonra konuyu en iyi pekiştirme yöntemi alıştırma yapmak ve soru çözmektir. Daha fazla soru stili görmek ve konulardaki eksikleri fark etmek de diğer faydalarıdır. Tekrar yapıldıktan sonra hatalı sorulara tekrar dönülmeli hala yanlış cevap veriliyorsa konuyu bilen bir arkadaştan ya da öğretmenden destek alınmalıdır



9. Zorlandığınız derslere zaman ayırın.

Çok zorlandığınız bir dersin tüm konularını öğrenmeye çalışıp dersten uzaklaşmak yerine, anlayabileceğiniz kısımları seçerek öncelikle bu konular üzerinde durun. Böylece o dersle ilgili hiç soru çözmek yerine, öğrendiğiniz konulardan çıkabilecek soruları çözebilirsiniz. Bu dersleri çalışmayı ilk olarak tamamlamanız daha yararlı olacaktır.

10. Kendinizi ödüllendirin.

Çalışmalarınız sonucunda istediğiniz hedefe ulaştıkça kendinize küçük ödüller verin. Örneğin; kendinize 'bugünkü hedeflerimi gerçekleştirirsem uyumadan önce film izleyeceğim', 'çalıştığım bölümü bitirince, bir kahve içeceğim' veya 'bu üç sayfayı bitirmeden çay içmeyeceğim' gibi ödül ve kurallar koyduğunuzda çalışma isteğiniz artacak ve çalışmalarınızda süreklilik sağlanacaktır.



UNUTMAYIN!

Ders çalışmak, geleceğinizi inşa etmek için atacağınız sağlam temellerdir. Bugün çalışın, yarını inşa edin.

Teşekkürler

