

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA



"Dehanın % 1' i ilham, % 99' u terdir."
T. EDİSON

Çok sayıda öğrenci ders çalışma ile ilgili yakınmalarını ve sorunlarını sık sık dile getirir. Bunlardan bir kısmı ders çalışmaya başlamakta güçlük çektiğinden, bir kısmı çalışmayı sürdürmediğinden, bir kısmı da çalıştığı halde başarılı olamadığından şikayetçidir.

Yanlış çalışma alışkanlıkları genellikle şunlardır:

- * Amaçsız çalışma,
- * Plansız ve programsız çalışma,
- * Evin değişik yerlerinde çalışma,
- * Yatarak, uzanarak, TV izleyerek çalışma,
- * Kaynaklardan yararlanmama,
- * Boş zaman etkinliklerine (arkadaşlarla sohbet, bilgisayar vb.) daha çok zaman ayırma
- * Dersle ilgili ön yargılar.

Ders çalışma konusunda sorunlarınız varsa öncelikle yukarıda sıraladığımız yanlış çalışma alışkanlıklarını inceleyip, hangisinin ya da hangilerinin sizde olup olmadığını düşünün. Unutmayın ki yanlış çalışma alışkanlıklarınızın farkındaysanız, sorunlarınızı %50 çözümlemişsiniz demektir.

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA ;

Çalışmanın verimli olması sizin masa başına geçirdiğiniz sürenin uzunluğuna değil o çalışmanın sizin için ne kadar etkili olduğuna bağlıdır. Verimli çalışma amaç doğrultusunda zamanı planlı ve programlı kullanmaktır. Verimli ders çalışma sadece ders çalışmak için zaman ayırarak diğer etkinlikleri göz ardı etmek değildir. Aksine belli bir plan ve program dahilinde çalışmanız, hem verimli ders çalışmanızı hem de diğer etkinliklerinize zaman ayırdığınızdan hayattan daha çok zevk almanızı sağlar

Önce Ne istediğinizi ve Amacınızı Belirleyin

"İnsan hangi limana gideceğini bilmezse, hiçbir rüzgar onun için yararlı olamaz."
SENECA



GÜZEL BİR HİKAYE ;

Çiftçi Mehmet' in Hikayesi

Çiftçi Mehmet, karısına ertesi gün tarlayı süreceğini söyler. Sabah olunca traktörün yanına gider, fakat yakıtın bittiğini görür. Mazot almak için sundurmaya yürür. Yolda tavuklara rastlar. Yem atılmadığını anlar ve biraz mısır almak üzere ambara girer. Ambarda yerde duran bazı çuvallar görür. Çuvallar kendine patatesleri hatırlatır. Patateslerin olduğu yere doğru yürürken yolun üzerinde bir kenara yığılmış odunları fark eder. Evde oduna ihtiyaç olduğunu düşünür. Yığından birkaç parça odunu kucağına alır. Tam dışarı çıkarken topallayan bir kuzuya rastlar. Odunları yere bırakır. Kuzuyu yakalamaya çalışır. Bu arada karısı pencereden bağırır ve kümeden yumurtaları almasını söyler. Kuzunun peşini bırakır, kümese gider. Kümesin kapısının çok eskidiğini görür. Gelmişken kapıyı onarayım der. Fakat yanında hiçbir alet yoktur. Aletlerini almak için eve doğru yürürken.....

Çiftçi Mehmet böylece yapması gereken ilk işi unutmuş, başladığı her işi yarım bırakmış ve sonuçta hiçbir işi bitirememiştir. Bazen biz de Çiftçi Mehmet kadar olmasa da bir işi bitirmeden diğerine geçer, işten işe koşarız. Günümüz koşuşturmakla geçer. Çok çalıştığımızı düşünür ve yoruluruz. Oysa şöyle geriye dönüp bakarsak boşuna yorulduğumuzu görür ve üzülürüz. Çalışmak veya çok çalışmak yerine planlı çalışmak hem daha az yorulmamızı sağlar, hem de bizi başarıya götürür. Başarı ise huzur ve mutluluğun kaynağıdır.



Günlük Çalışma Programı

Einstein başarıyı şöyle formüle ediyor:

$$A = X + Y + Z$$

A: Başarı

X: Çalışma

Y: Yerinde ve zamanında davranma

Z: Dinlenme veya Eğlence

Günlük çalışma programı;

-O gün öğrenilen konuların tekrarı ve test çözümü

-Ödevlerin tamamlanması

-Bir gün sonra işlenecek konuların ön hazırlığını içermelidir.

Planlı çalışma alışkanlığı;

* Çalışılması gereken konudan başka konuları düşünmeyi engeller.

* Açlık ve aşırı tokluk yüzünden çekilen rahatsızlıkları önler.

* Aşırı uyku ya da uykusuzluk şikayetlerini azaltır.

* Arkadaşlara hayır demesini öğretir.

* Psikolojik açıdan rahatlatır.

* Konsantre olmamızı sağlar.

* Zamanı verimli kullanmamıza yardımcı olur.

* Dinlemeye ve eğlenmeye yeterli zaman ayırmamızı sağlar.

* Hedeflere ulaşmamıza yardımcı olur.

* Kendimize güven duymamızı sağlar.

* Eğlenirken ya da dinlenirken " daha çalışılacak çok konum var" şeklindeki suçluluklardan kurtarır.

* İnançlarımızı kuvvetlendirir.

* Ailelerimizle sürtüşmeyi önler.

Kendinize çalışma programı hazırlarken şu noktalara dikkat edin:

- * Geçerli ve verimli bir program hazırlayabilmek için öncelikle, günlük yaşantınızda yer alan olayları ve zaman kaybına yol açan nedenleri belirlemeniz gerekir.
- * Öncelikle çalışma amaçlarınızı saptayın.
- * Her bir dersin hangi konularında neleri bildiğinizi, hangi konularda hangi eksiklikleriniz olduğunu ayırt edin.
- * Programınızı hazırlarken haftalık planlar yapın. O hafta her gün yapmanız gerekenlerin listesini oluşturun. Ekstra işler çıkabilecektir, bu nedenle ekstra işlere programınızda zaman ayırın. Böylece daha gerçekçi ve uyulabilir bir program oluşturabilirsiniz.
- * Konulardaki bilgi düzeyinize göre konuyu daha iyi anlayabilmek için nasıl çalışmaya ihtiyaç duyduğunuzu ayırt edin; öğrenmek için tekrar etmeye mi kavramak ve pekiştirmek için test çözmeye mi? Buna göre de çalışmaya ayıracağınız süreyi belirleyin. Ancak bir konuyu daha iyi öğrenebilmek için hem tekrar etmeye hem de test çözmeye ihtiyacınız olduğunu da unutmayın.
- * Programda o gün işlenen dersler için tekrar yapmaya, ertesi gün işlenecek dersler için de ön hazırlık yapmaya mutlaka zaman ayırın.
- * Bir gün içinde çalışacağınız ders ve konuları belirlerken birbirini takip eden derslerin bilgilerinin karışmasını önlemek için birbirinden farklı olmasına özen gösterin (sayısal derslerden sonra sözel dersleri çalışmak gibi).
- * Çalışırken dikkatinizin dağılmasını önlemek için çalışma süreleri arasında kısa dinlenme molaları verin.
- * Daha çok sevdiğiniz dersleri diğer derslerden sonra çalışın. Böylece, hem çalışmak daha zevkli hale gelir hem de size zor gelen dersi ertelememiş olursunuz.
- * Haftalık programınızda her bir derse zaman ayırın. Ancak programınızda amaçlarınız ve konulardaki bilgi düzeyiniz doğrultusunda bazı derslere daha çok ağırlık vermeniz gerekebilir.
- * Programınızda çalışmaya ayıracağınız süreyi; okuldan geliş saatiniz, dinlenmeye ayıracağınız süre, yemek ve uyku saatiniz yanı sıra o gün içinde yapmanız gerekenleri dikkate alarak ayarlayın ve yazılı hale getirin. Böylece program hedefinize ulaşmanız için kendinizle yapacağınız bir anlaşma niteliği taşıyacaktır.



Çalışma Ortamınız Nasıl Olmalı ?

Çalışma ortamınızın sizin veriminizi yükseltecek bir biçimde düzenlenmiş olması o çalışmadan daha fazla doyum almanızı sağlayacaktır. Çalışmanızı mutlaka çalışma odanızda eğer çalışma odanız yoksa mutlaka sürekli çalıştığınız bir çalışma köşesinde yapmalısınız. Çalışmanızı mutlaka çalışma masanızda ve sandalyede oturarak yapmalısınız. Masanızın düzenli olmasına özen göstermelisiniz. Masanızın üzerinde sadece çalıştığınız dersle ilgili materyal bulunmalı, gereksiz şeyler kaldırılmalıdır. Dersler için aradığınız materyalleri kolaylıkla bulabileceğiniz bir şekilde düzenlenmeli. Çalışma masanızın karşısında çalışırken dikkatinizi dağıtacak poster, afiş, müzik, resim vb. bulunmamalı. Odanız temiz havadar olmalı ve düzenli olmalı. Çalışmanızda yeterince verim alabilmek için dengeli ve düzenli beslenmeli, özellikle sabah kahvaltınızı düzenli ve yeterli kaloriyi alacak şekilde yapmalısınız. Uykunuzun düzenine dikkat etmeli, 7-8 saatlik uykunuzu mutlaka almalısınız.



Çalışmada Dikkati Dağıtan Bazı Nedenler:

- * Önemsiz sorunların zihni oyalaması.
- * Duygusal sorunların olması.
- * Çalışırken gereksiz ayrıntılara dalınması.

- * Çevrede olumsuz uyarıcıların olması.
- * Öğrencide yetersizlik duygularının bulunması.
- * Öğrenilecek bilgilerin sistemsiz, zor ve karmaşık olması.
- * Düzensiz ve amaçsız çalışılması.

Dikkati Toplama Yolları:

- * Çalışma için karar vermek
- * Konuya merak duymak, dersi zorunluluk olarak görmemek
- * Fiziksel çevreyi düzenlemek (çalışma yerinin sabitlenmesi, her seferinde farklı yerlerde çalışmamak, çalışma masasını sadece ders çalışmak için kullanmak gibi)
- * Planlı ve sistemli çalışmayı bilmek (çalışılan konuları anlamlı küçük parçalara bölmek, bir dersin konusunu bitirmeden diğer dersin konusuna geçmemek gibi)
- * Çalışmada çeşitlilik sağlamak
- * Çalışmada hedef saptamak (inanılan gerçekçi bir hedef belirlemek ve bu hedefe ulaşmak konusunda inançlı olmak)
- * Kendine güvenmek
- * Çalışma öncesi yeterince dinlenmiş olmak

Dikkatinizi geliştirmek için neler yapabilirsiniz?

- * Bilmece-bulmaca çözmek, bazı oyunlar oynamak (yap-boz, hafıza oyunları, farklılık ve benzerlikleri bulma oyunları gibi), kitap okumak
- *Uyulması gereken kuralları yazıp göz önünde bir yere asmak.
- *Küçük bir not defteri tutmak.
- * Evde bir pano yapmak ve tutulan küçük notları buna asmak
- *Hatırlamakta zorlanılan şeyleri kafiyeler, kodlar, akla uygun hikayeler uydurma gibi yollar kullanarak öğrenmek.

Öğrenme Oranımızı Yükseltmek Ve Unutmanın Önüne Geçmek İçin:

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

Öğrenmeyi gerçekleştirebiliriz.



Tekrar Etme

"Taşı delen suyun gücü değil, damlaların sürekliliğidir."

Latin Atasözü

-OSMANGAZİ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ-