

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA NEDİR?

- Bir amaç doğrultusunda,
- Belirleyeceğiniz bir plana göre,
- Belli bir zaman dilimi içerisinde,
- Farklı yöntemler kullanılarak yapılan çalışmadır.

HEDEF/AMAÇ

Olmak istediğiniz yer. Sizi masa başında oturtacak, zorluklar karşısında devam etmenizi sağlayacak güç.

- Kısa vadeli
- Orta vadeli
- Uzun vadeli

PLAN

Bireye özel, bireyin ev ortamına, ihtiyaçlarına, hızına, hedefine, aile düzenine göre esnek ve sistematik programdır. Günlük tekrarın olduğu, öğrenilen konulardan test çözüldüğü ve ertesi güne hazırlık yapıldığı program yeterli bir programdır.

VERİMLİ DERS ÇALIŞMAK İÇİN

- 1) Dersi derste dinleyin, derste öğrenin.
- 2) Not tutarak dersi dinleyin ve dikkatinizi derste tutun.
- 3) Günlük tekrar yapın.
- 4) Ödev varsa ödevinizi kalan zamanda da soru/test pratiği yapın.
- 5) Ertesi günkü derslere hazırlık yapın.

NEDEN VERİMLİ DERS ÇALIŞMALIYIZ?

- 1) Daha iyi öğrenmek için
- 2) Başarılı olmak için
- 3) Çalışmamızı devam ettirebilmek için
- 4) Öğrendiklerimizi pekiştirmek için
- 5) Zamanı verimli kullanabilmek için

DİKKATİMİZİ, MOTİVASYONUMUZU, BAŞARIMIZI NASIL ARTTIRABİLİRİZ?

- Yeterli miktarda uyuyun.
- Sağlıklı beslenin.
- Sağlığınız için kan değerlerinizi, vitamin ve minerallerinizi ara ara kontrol ettirin. İhtiyaç halinde destek alın.
- Hareketli bir yaşamı benimseyin.
- Fiziksel ortamınızı çalışmaya elverişli hale getirin.
- Çalışma esnasında tek bir işle/dersle/konuyla ilgilenin.
- Dikkatinizi dağıtan şeyleri ortadan kaldırın. (telefon, yiyecek, içecek, kılık-kıyafet, kitap-defter yığınları vb.)
- Nefes egzersizi yapın.
- İhtiyaç halinde kısa molalar vererek çalışın.
- Ders çalışmaya başlamakta zorlanıyorsanız küçük adımlar ilkesi (2 test çözmekle, sadece konu çalışma hedefiyle vb. gözünüzde büyütmeden), pomodoro tekniği (25 dk ders, 5 dk mola), sevdiğiniz dersle başlayıp sonrasında zorlandığınız derse geçiş yapmak gibi tekniklerden yararlanın.
- Hedefinizi yazın ve görünür yere asın. Hedefinizin size sunduğu hayatı hayal edin veya çalışmadığınızda nasıl bir hayatınız olacağını düşünün.

- Hedefiniz kişiden veya dersten bağımsız, size özeldir. Öğretmeni sevip sevmemek veya dersi sevip sevmemek üzerine anlam yüklemeyin. Araç ile amacınızı karıştırmayın.
- Televizyon karşısında, bilgisayar veya telefon açıkken, müzik dinlerken çalışmak dikkatinizi toplarlamanızı zorlaştırır. Çalışma ortamınızdaki ses, ışık, ısı ve görüntü sadeliğini sağlayın.
- Sevdiğiniz, yapabildiğiniz ders ve konulara çalışmak kolaydır. Önemli olan zorlandığınız veya yapamadığınızı düşündüğünüz ders ve konulara çalışmaktır. Sizi başarıya götüren şey eksiklerinizi tamamlamaktır.
- Konuyu ne kadar iyi öğrenirseniz öğrenin asıl mesele soru üzerinde uygulamaya dökabilmektir. Mutlaka test çözün.
- Testlerdeki yanlış ve boş sorularınızı mutlaka sorun ve ara ara tekrar dönüp öğrenip öğrenmediğinizi kontrol edin.
- Öğrendiklerimizi korumak ve kalıcı hale getirmek için günlük, haftalık ve aylık tekrarlar önemlidir. Hem zaman kazandırır hem de başarıyı devam ettirir.
- Yazar Jim Rohn der ki; "İnsan, en çok vakit geçirdiği 5 kişinin ortalamasıdır." Ya hedefine ulaşmana yardımcı olacak bir çevreye dahil olun ya da benzer hedefleri olan çevrenle birbirinize destek olun.

"Başarmak için sadece başlamak yeterli değildir. Gerçek başarı her düşüşte yeniden kalkmak, her başarısızlıktan ders çıkarmak ve her zorluğun üstesinden gelmek demektir."

Hedefinize Ulaşma Yolculuğunda Rehberlik Servisi Yanında... 😊

ÜMMÜGÜLSÜM ERDOĞDU

Okul Psikolojik Danışmanı ve Rehber Öğretmeni