



15) Arkadaşlarıyla çalış

Grup halinde çalışmak çok faydalıdır. Grup içerisindeki etkileşimler öğrendiklerini pekiştirecektir. Üstelik bir konu üzerindeki farklı bakış açılarını duymak o konuyu anlamakta sana yardımcı olacaktır.

16) Unutma, tekrar etmek mükemmelleştirir

Bunun tartışılacak bir yanı yok, ne kadar tekrar edersen bilgini o kadar iyi öğrenmiş olursun.

17) Aslında ders çalışmak eğlenceli bir şey

Ders çalışmak çoğu öğrenci için olabilecek en sıkıcı şey belki de. Aslında ders çalışmayı bir angarya olarak görmemek onu sıkıcı olmaktan çıkaracaktır. Tüm o okuman gereken şeyleri sırf eğlence olsun diye oku. Çok imkansız gibi görünüyor olabilir ama çalışmak zorunda olduğun konuyu ne kadar çok seversen öğreneceğin bilgiler beyninde o kadar kolay yer edinir.

18) A planın işe yaramadıysa, B planına geçmesini bil

İşine yaramayan bir çalışma stiline "ama ben hep böyle çalışırım ki" diyerek ısrar etme. Senin için doğru olan stili bulmak zamanını alabilir belki ama sana uygun olmayan şekilde çalışmak da bir şey kazandırmayacaktır. Kendi stilini bul ve alışmaya bak.



19) İyi uykulaar...

Uykucu olman çok da problem değil, hele de zamanının çoğunu ders çalışarak geçirmen zorunda olduğunu düşünüyorsun. Her gece yeterli miktarda uyumak gün içerisinde kullanacağın enerjini toplamanı sağlayacak ve bitap düşmüş bedenini tazeleyecektir.

20) Mola ver... Rahatla...

Rahatlamayı sağlayacak molalar programının bir parçası olmalı. 15 dakikalık molalar, yürüyüş arası, oyun zamanı... Kısa-cası çalışmayla alakası olmayan herhangi bir şey yap.



21) Pozitif ve cesur ol, kendine güven

Yaptığın her şeyde o şeyi nasıl karşıladığın çok önemlidir. Sonuç senin bakış açına bağlıdır ve kendine güvenmek ders çalışma noktasında önemli bir role sahiptir. Kendine ne kadar güvenirsen ve açık fikirli olursan sınav esnasında da o kadar isabetli kararlar verirsin. Asla herhangi bir bilgiyi öğrenemeyeceğini düşünme. Asla!

22) Hastayken ders çalışma. İyisi mi hasta olmamaya çalış...

Hastayken yapacağın en iyi şey dinlenmektir. Hastalığın verdiği ağrılar, rahatsızlıklar ve ilaçların yan etkileri yüzünden çalıştığın konuya odaklanman neredeyse imkansızdır. Bu yüzden de yalnızca istirahat etmen gerekir.



23) Kendince şarkılar oluştur ve söyle

Biraz çılgınca gelebilir ama bu bazıları için çok etkili bir yöntem. Cümleleri şarkı haline getir, böylece hatırlamaya çalışırken birden şarkını mırıldanmaya başlayacaksın.



Başarının dört şartı:

cesaret etmek
susmak
istemek
bilmek
AXEL MUNTHE

BAFRA İBN-İ SİNA MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ

Telefon: 0 (362) 537 22 00

Faks : 0 (362) 537 22 01

E-posta: 963256@meb.k12.tr



BAFRA İBN-İ SİNA MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ



Verimli Ders Çalışma Yöntemleri

'İstemek, 'İstiyorum' demek değil, harekete geçmektir.'

A. MAURROİS

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ

Verimli Ders Çalışma Yöntemleri

Her ne kadar aramızda ders çalışmayı sevenler olsa da bir kısmımız bu işi tam bir kabus olarak görüyoruz. Elbette ki hepimiz çok güzel notlar istiyoruz ama öyle oturduğumuz yerden sadece istemekle bu pek mümkün olmuyor maalesef. Onun yerine etkili çalışmak için şu adımları takip etmek gerekiyor.

1) Not al ve katıl :

Kabul edelim ki dersle çok sıkıcı (gerçekten sağlam bir enerjisi olan bir hocanız olmadığı sürece). Bu derslerden alabileceğin en fazla verimi alabilmek için yanında not defterini getir ve dersle esnasında notlar al. Not almak yalnızca bilgiyi kaydetmek için yapılan bir şey değildir, aynı zamanda dikkatini derse vermeni de sağlar. Ayrıca takipte kalabilmek için sorular sor. Ne olursa olsun sor. Öğretmenle arasındaki karşılıklı iletişim derste verilen bilgiyi zihnine işlemeni kolaylaştırır.



2) Bir program oluştur ve ona bağlı kal

Sınavdan bir gece önce çalışmak çok da akıllıca bir hareket değil. Bunun yerine, hafta boyunca çalışabileceğin uygun zamanları planla ve kendine bir program oluştur. Böyle bir program çalışmak gereken onca bilgiyi sindirmeni kolaylaştırır.



3) Ders çalışmak için gerekli olan materyallerini düzenle

Çalışmaya başladığında kalemlerin, ekstra kağıtların, fosforlu kalemlerin, silgin, notların, kitapların ya da ihtiyaç duyabileceğin diğer tüm şeyler ellinin altında olmalı. Böylece çalışma esnasında kalkıp o şeyi aramak zorunda kalmaz, dolayısıyla da dikkatinin

dağılıması riskini ortadan kaldırmış olursun. Yalnızca çalışmaya kısa bir ara verdiğinde ya da çalışmayı tamamen bitirdiğinde kalkmalısın masandan.

4) Zihnini ve kalbini çalışmaya hazırla

Zihnini oyalayıcı düşüncelerden kurtar ve ders çalışmaya odakla, böylece çalışmak zorunda olduğun konulara daha rahat konsantre olabilirsin. Zihnin arkadaşınla yaptığın tartışmada ya da her gün karşılaştığın sorunlarla meşgul olmamalı.



5) Bedenin ve zihnin için ye

Vitamin ve mineralleri içeren yiyecekler tüketmek beyninizin daha sağlıklı çalışabilmesi için önemlidir. Yabancısını, kuş üzümü, adaçayı, fındık, yeşil lifli sebzeler, balık, tahıllar, domates ve vitamin B takviyesi beyne son derece faydalı olan yiyeceklerden bazılardır.

6) Rahat bir çalışma alanı seç

Rahat bir çalışma ortamının olması çok önemlidir. Odadaki çalışma masan, evdeki kütüphanede küçük bir köşe ya da havalandırması ve ışıklandırması iyi olan herhangi bir yer... Bu arada çalışacağın ortamı abartılı bir şekilde rahat olmamasına da dikkat etmelisin ki iki dakika içerisinde uykuya dalmayasın.



7) Dikkatini dağıtabilecek her şeyden uzaklaş

Seni elindeki işi bitirmekten alıkoyabilecek her türlü şeyden kurtulduğuna emin ol. Tüm o elektronik zimbirtıları kapat ve ulaşamayacağın bir yere koy. Böylece sosyal medyanın, blogların ve oyunların dikkatini dağıtmayacağından emin olabiliriz.



8) Okuma Yöntemini kullan

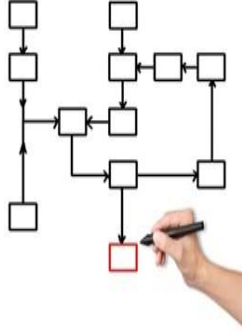
Çalışmalarının büyük bir çoğunluğu okuma üzerine olduğu için çeşitli okuma yöntemleri kullanmanın yararına olacaktır. Mesela şöyle bir sıralama izleyebilirsiniz: İncele - Sorgula - Oku - Özümse - Gözden Geçir. Yani öncelikle okuma materyalini incele, bu materyalini neden okuman gerektiğini sorgula, metni tam anlamıyla oku ve anla, önemli noktaları ezberle ve not al, birkaç gün ya da bir hafta sonra okurken aldığın notları gözden geçir.

9) Hatırlamanı kolaylaştıracak çözümler bul

Hatırlamanı kolaylaştıracak kodlamalar kullanabilirsin, bu tarz kodlamalarla beynin bilgiyi daha rahat sindirir. Mesela periyodik tbloyu ezberlerken kullandığımız tekerlemelere benzer bir şey oluşturabilirsin. Örnek: "flor klorun burnun ısırp attı". (Flor, Klor, Brom, İyot, Asetat. Periyodik tabla 7a grubu.)

10) Şemalar çizerek çalış

Sindirim sisteminin çalışma süreci gibi süreçleri hatırlamakta zorlanıyorsan şemalar çizerek çalışmalısın. Bu tarz şemalar özellikle görsel zekaya sahip kişiler için çok kullanışlıdır. Çok ayrıntılı bir şema oluşturmana gerek yok, şemanın doğru olduğundan ya da çizgiler arasında bağlantı kurulabilecek ölçüde kolay olduğundan emin olman yeterli.



11) Bir taslak oluştur

Eğer ne çalışacağına karar veremiyorsan çalışman gereken her şeyi bir kağıda yaz ve küçük bir taslak oluştur. Kendi notların ve derste aldığın ses kayıtlarıyla başla. Bu taslağa sorumlu olduğun her şeyi dahil ettiğinden emin ol.



12) Tekrar tekrar çalış

Bir konuyu bir kere okumuş olman bir kez daha okumanı engellemez. Tüm hepsini tekrar okumak öğrendiklerini hatırlamanı kolaylaştıracaktır. Okuduğun şeyi anladığından emin ol ki o bilgiler uzun süreli hafızana daha kolay yerleşebilirler.

13) Öğrendiklerini tekrar edebilmek için yöntemler oluştur

Bilgi kartları hazırlamak bu konudaki en iyi yöntemlerden biridir. Küçük bilgi kartları oluştur ve üzerlerine tanımlar, kilit noktalar, isimler, tarihler vs. gibi önemli bilgileri yaz. Bilgi kartlarının nereye gidersen git yanında olsun böylece gün içerisinde aklına esdikçe çıkarıp aldığın notları okuyabilesin.

14) Notlarını ses kaydına al, kendi kendinin öğretmeni ol

Öğretmenin ders boyunca kullandığı tekdüze ses tonundan çok mu bunaldın? Neden kendi kendinin öğretmeni olmuyorsun? Notlarını sesli oku ve ses kaydına al, sonra da bu ses kaydını dinle.

