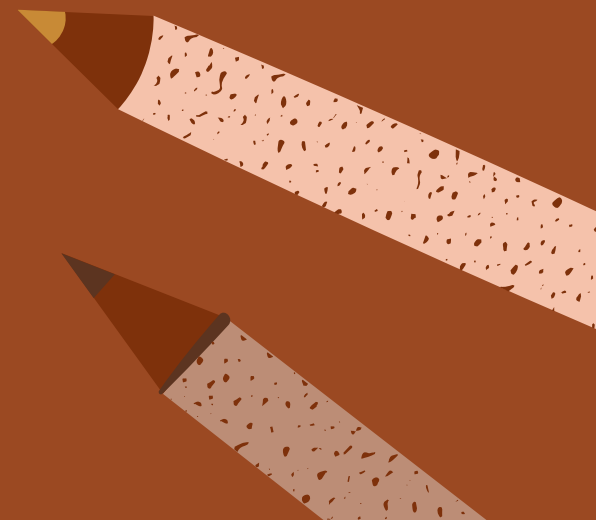
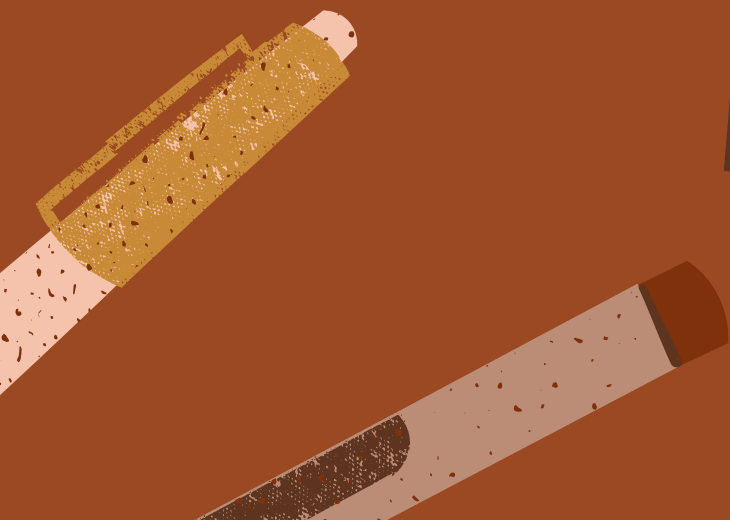
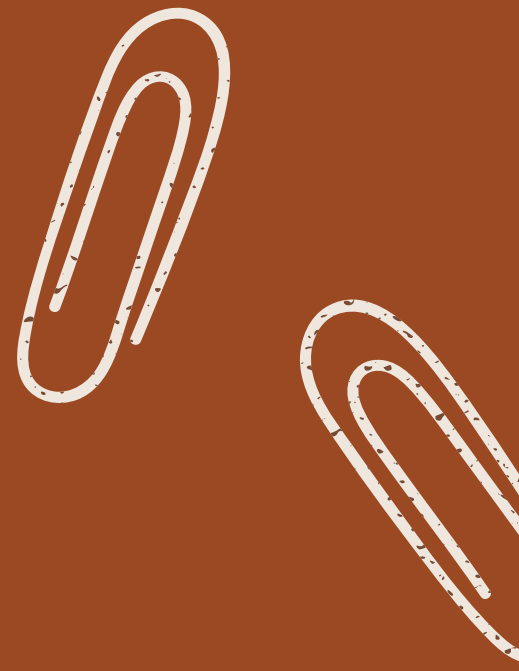
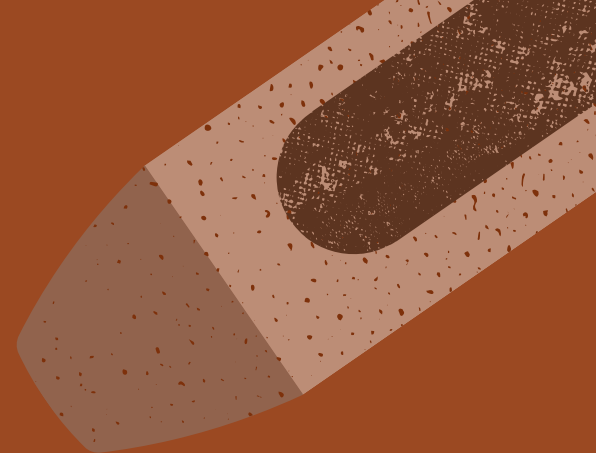
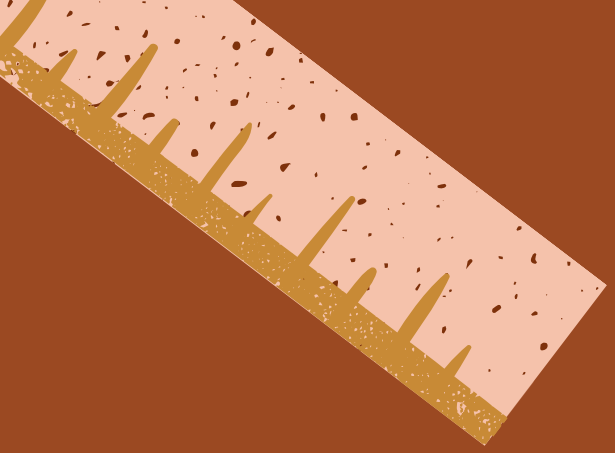
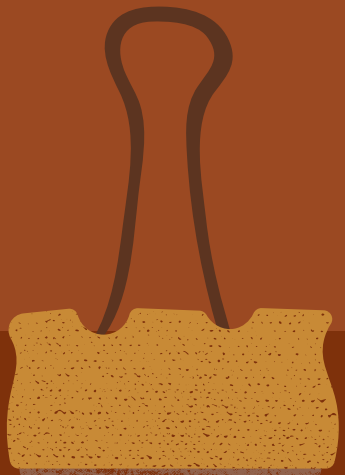


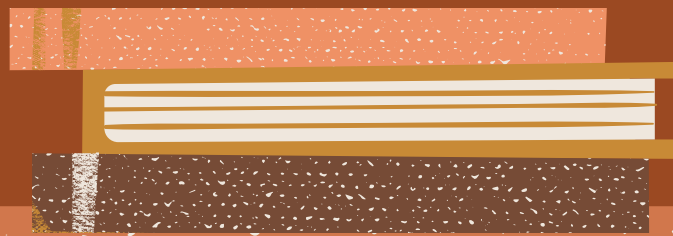
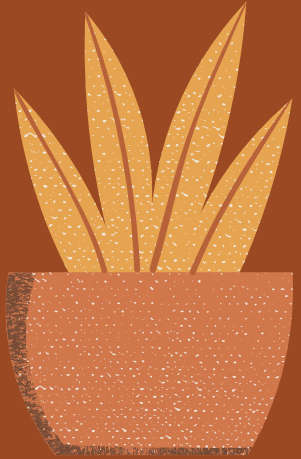
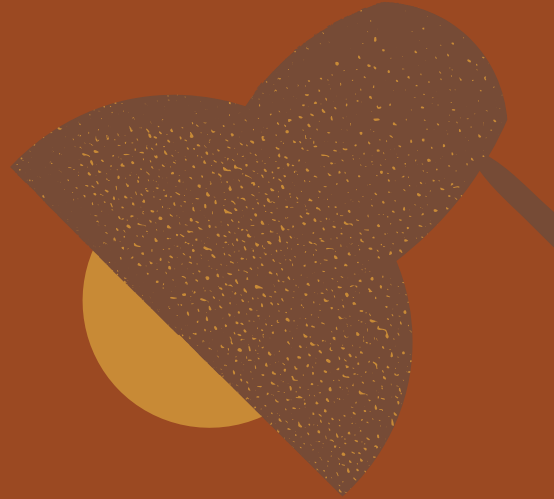
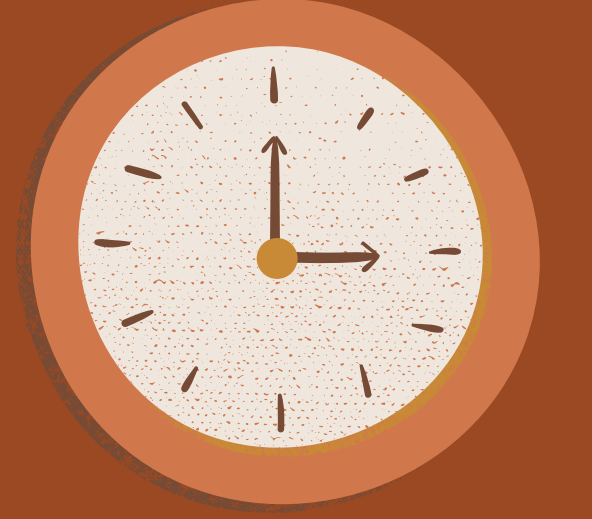


Verimli Ders Çalışma Teknikleri

Sümeyye başak özberk-
Buse Kalker

Ders çalışırken ne yapıyorsunuz?

Doğrusu nedir ? Nasıl verimli çalışılır?



VERİMLİ DERS ÇALIŞMAN NE DEMEKTİR?

Belirli bir amaç doğrultusunda yapılan, zamanın planlı bir şekilde kullanılıp ders dışı etkinliklerin göz ardı edilmediği çalışma biçimine verimli ders çalışma denir.





Çalışmanın verimli olması sizin masa başında geçirdiğiniz sürenin uzunluğu değil o çalışmanın sizin için ne kadar etkili olduğuna bağlıdır. Verimli çalışma amaç doğrultusunda zamanı planlı ve programlı kullanmaktır. Bunun için de okul, dersane, arkadaşlık, spor, yemek, uyku vb. etkinliklerin dışında kalan zaman ders çalışmak için ayrılır ve belli bir plan ve programa bağlanır.





Verimli Çalışma Süreci ve Teknikleri





SÜREÇ NASIL OLMALIDIR ?

Öncelikle kişi amacını belirlemelidir. Bu kısa vadeli , orta vadeli ve uzun vadeli amaçlardır.

Kısa vadeli amaçlar orta uzun vadeli amaçlara ulaşmak için basamaklar ve en küçük adımlardır.

KISA, ORTA VE UZUN VADELİ HEDEFLER

KISA VADELİ
GÜNLÜK
SORU
HEDEFİ

Orta Vadeli
aylık bitirilecek
ünite

Uzun vadeli
tarih dersinde
başarılı olmak



Hedefleri ve amaçları belirlemek verimli ders çalışma tekniklerinin ilk adımıdır ve temelini oluşturur. Kişinin ilerlemesini görmesinin en kolay yoludur. Ayrıca eksikler çok daha çabuk fark edilmiş olur. Ayrıca planlamayı kolaylaştırır.

Verimli Ders Çalışma Teknikleri

1. DERSLERE DÜZENLİ OLARAK KATILMAK.

Derslere katılmanın ders çalışırken oldukça fayda sağlayacağını unutmamak gerek. Çünkü derslerde tamamen konsantre olmasak bile konulara aşina olunur. Dersi dinlerken konu tam olarak kavranmasa bile neler içerdiğini ve ne kadar çalışılması gereken bir ders olduğunu tespit etmek kolaylaşır. Hiç duymadığın konuya çalışmak, birkaç saatlik bir derste dinlediğin konuya çalışmaya kıyasla daha zor olabilir. Bu sebeple derslere düzenli olarak katılmak, verimli ders çalışabilmek için önemlidir.





2. DÜZENLİ TEKRAR YAPMAK.

Derslere düzenli katılmak kadar, derslerde öğrenilenleri tekrar etmeye çalışmak da oldukça önemli. Derse katılmış olunsa bile o hafta içinde öğrenilenler tekrar edilmediğinde kısa sürede unutulabiliyor. Bu nedenle düzenli tekrar yapmak, verimli ders çalışmanın önemli noktalarından bir tanesi.

3. Erken başlamak.

Bu dengeli durum ders çalışırken konsantre olmanı kolaylaştırdığı gibi psikolojik olarak da daha motive ve mutlu olmana yardımcı oluyor. Bu yüzden ders çalışmaya olabildiğince erken başlamak verimli çalışma saatleri geçirmene yardımcı olur.



Erken başlamak ayrıca günün daha planlanması sağlar . Böylece gün içinde sosyalleşme, spor veya farklı aktivitelere de zaman kalır.



4. GÜNLÜK PLAN YAPMAK.

İyi bir plan sayesinde, kısıtlı zamanın olsa bile alabileceğin en iyi sonucu alabilirsin. Plan yaparak her gün ne yapacağını ve haftanın sonunda nereye varabileceğini belirlemiş olursun.

5. Motive olmak.

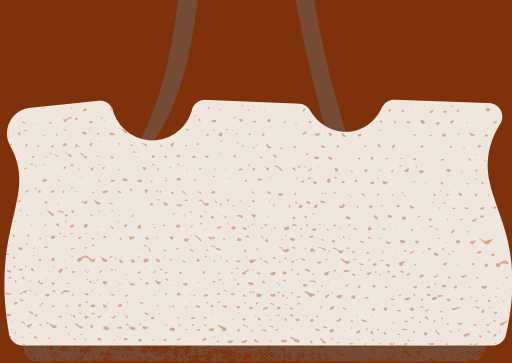
ÇALIŞMANIN
KARŞILIĞINI ALACAĞINA
VE BAŞARILI OLMAK
İSTEDİĞİN ŞEYDE
BAŞARILI
OLABİLECEĞİNE
İNANMAK OLDUKÇA
ÖNEMLİ.



6. UYGUN ÇALIŞMA ORTAMINI OLUŞTURMAK.

Uygun çalışma ortamı oluşturmak ders çalışırken odaklanmayı kolaylaştıran eylemlerden bir tanesi. Rahat bir çalışma sandalyesi, boyuna uygun bir masa ve gerekli diğer ekipmanların yakınında olması ders çalışırken fiziksel olarak daha rahat hissetmeni sağlayacaktır. Bunun yanı sıra üretkenliğini de arttıracaktır.



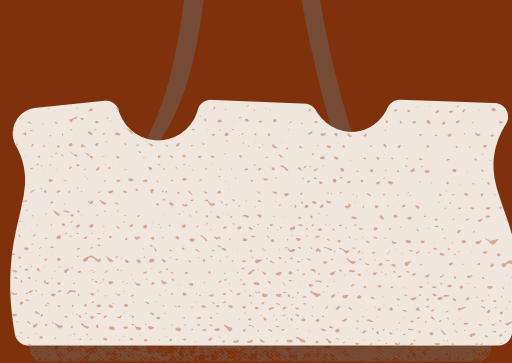


7. DİKKAT DAĞITICILARI ORTADAN KALDIRMAK.

. Telefonunu başka bir odada bırakmak, ders çalışırken farkında olmadan telefonu alıp sosyal medyaya bakınmana da engel olacaktır.

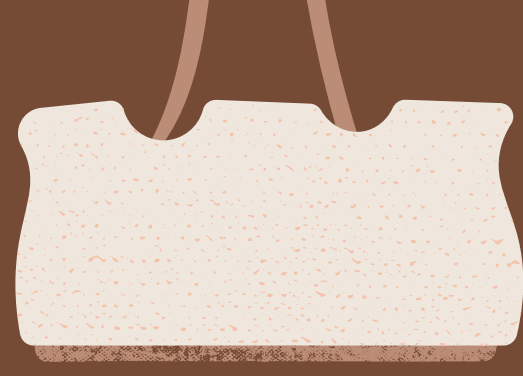
8. Not tutmak.

Ders çalışırken bir kağıda veya deftere öğrendiklerini not almak öğrenme sürecinde oldukça etkili oluyor. Öğrenmeyi ve öğrenilenlerin kalıcı olmasını kolaylaştırıyor.



9. KENDİ ÖĞRENME STİLİNİ BULMAK.

Bazı insanlar okuduğunu rahatlıkla anlayabilirken bazıları görsel bir materyale ihtiyaç duyabiliyor. İşitsel, görsel veya deneysel farklı öğrenme stilleri mevcut.

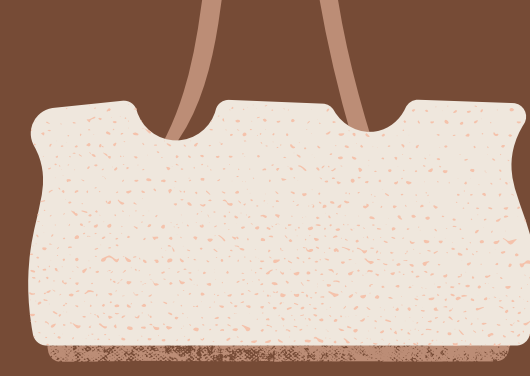


11. UYKU DÜZENİNİN OLMASI VE YETERİ KADAR UYUMAK.

. Verimli ders çalışmak için verimli uyku oldukça önemli.Uykunu almadığında baş ağrısı, halsizlik gibi fiziksel sorunlarla karşılaşabileceğin gibi ders çalışırken odaklanman da zorlaşıyor. .

12. TEK BİR İŞE ODAKLANMAK

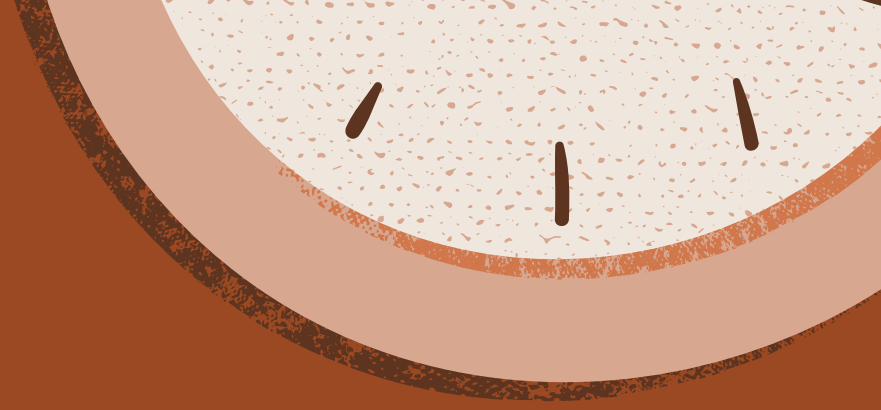
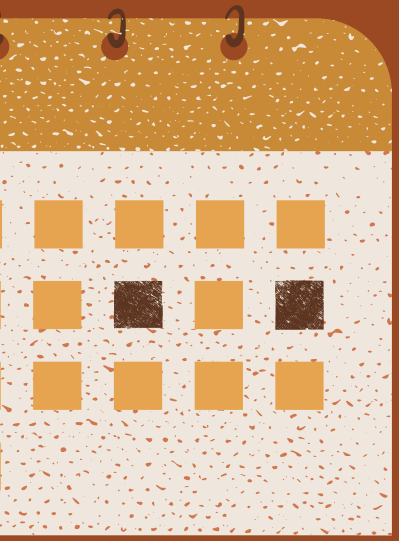
Çalışırken müzik dinlemek, televizyonun açık olması gibi faktörler verimli ders çalışmayı engellemektedir. Bunun yanı sıra ders çalışırken başka işlerle meşgul olmak da dikkatini dağıtacaktır. Dolayısıyla çalışma tempon düşecektir.



13. Sık sık mola vermek.

Mola vermeden 3-4 saat aralıksız çalışmak bir süre sonra üretkenliğinin azalmasına ve veriminin düşmesine sebep olabilir. Verimli ders çalışma süreci için sık sık mola vermek oldukça önemli.





Teşekkür Ederim!

