

VERİMLİ ÇALIŞMA TEKNİKLERİ VE ÇALIŞMA PLÂNI HAZIRLAMA

Etkili ve verimli ders çalışma bir öğrenciyi başarıya götürecektir en önemli faktörlerden biridir. Her öğrencinin bireysel farklılıkları göz önüne alındığında çalışma yöntemlerinde bazı farklılıklar olacaktır. Fakat herkes için geçerli genel çalışma yöntemlerinin olduğu da unutulmamalıdır.

Amacınız Olsun

Hedefinizin olması ve hedeflerinizi gerçekleştirmek için plan yapmak, sizi istediğiniz başarıya götürecektir çalışmaların ilk ve en önemlilerinden biridir. Yapılan araştırmalar, başarıyı yakalayan kişilerin net ve açık hedeflerinin olduğunu desteklemektedir. Hedef belirleme ile istek çoğu zaman karıştırılır. İsteğin hedefe dönüşmesi için eyleme geçmek gerekir. Rastgele çalışmak yerine bu çalışmanın bir şey için gerekli ve değerli olduğunu bilerek çalışmak insanı daha fazla motive eder.Hedef koyarken ulaşılabilir ve motive edici olmasına dikkat etmelisiniz. Hedefler kesin ve net olmalıdır. Bu hedef sizi rahat davranmaktan çıkaracak kadar etkili olmalı ama başarıya ümidinizi kırarak kadar ulaşılmaz olmamalıdır.

Plânlı Çalışın

En iyi ders çalışma plâni nasıl yapılır?

Verimli çalışmanın en temel yolu öğrencinin kendine uygun bir çalışma plâni hazırlamasıdır. Her öğrencinin gün içinde verimli olduğu zaman dilimi, evdeki sorumlulukları, zorlandığı dersler vb. değişiklik gösterir. Buna bağlı olarak öğrencinin kendi potansiyeline uygun bir çalışma planı yapması gerekir.

Çalışma plâni, zamanı daha verimli kullanmanızı sağlar. Belirsizliği ortadan kaldırarak, tek yönlü (sadece test çözmek, sevdiğin derse çalışmak gibi) çalışmanızı ortadan kaldırır. Çalışmayı erteleme sorununa da en iyi çözümdür.

Plân sadece ders çalışma sürelerini plânlamak için yapılmaz. Plân aynı zamanda kendinize, sevdiğiniz faaliyetlere de zaman ayırmaktır.

Hiç aksamayan, mükemmel birplân yoktur. Hayatın akışı içinde daha önceden düşünmediğimiz bir çok durumla karşılaşırız. Burada önemli olan en ufak aksilikte pes etmemek,plânımızı güncellemek veya aksayan konularımızı kısa zamanda telafi etmektir.

Plânsız çalışan öğrenciler uzun süre çalışmalarına rağmen genelde sevdikleri veya yapabildikleri dersleri çalışırlar. Bu doğru ve yeterli bir çalışma değildir. Örneğin Türkçe-Matematik alanındaki bir öğrencinin hep Edebiyat, Tarih, Coğrafya çalışırken Matematikten

uzak durması gibi. Oysa matematik çalışmadan sınavda başarılı olmak mümkün değildir. Ne kadar çalıştığınızın yanında hangi derse çalıştığımız da önemlidir.

Tekrar Yapın

Yeni öğrendiğimiz bilgiler kısa süreli hafızamıza kaydedilir. Ancak tekrar ettiğimiz, bizim için duygusal olarak anlamlı olanlar ve zihnimizdeki diğer bilgilerle bağ kurabildiklerimiz uzun süreli hafızaya aktarılır. Tekrar etmediğiniz bilgiler kısa süre içinde unutulacaktır. Amacımız unutmayı en aza indirmek olmalıdır. Bu nedenle ders sonlarında, günlük, haftalık ve aylık periyotlar ile tekrar yapmalısınız.

Çalıştığımız konularla ilgili çok sayıda soru çözmek de iyi bir tekrar yöntemidir. Öğrencilerin en çok sorduğu soruların başında “Sınavı kazanmak için kaç soru çözmeliyim?” sorusu gelir. Bu sorunun net bir yanıtı yoktur, doğru olan soru sayısının da çalışma temposu gibi arttırmasıdır. Yine çözülen soruların cevaplarını incelemek, çözemediğimiz soruların çözümlerini öğrenmek çok önemlidir.

Çalışma Ortamını Düzenleyin

Beynimiz bir çok konuda mükemmel olmasına rağmen aynı anda iki şeye odaklanamaz. Bu nedenle ders çalışırken dikkatimizi dağıtacak koşullardan kaçınmalıyız. Ders çalışırken tv izlemek, telefonla oynamak ve müzik dinlemek (müzik ile daha iyi öğrendiğini düşünenler sayısal derslerde sözsüz müzik dinleyebilir) dikkatimizi dağıtacak ve öğrenmeyi olumsuz etkileyecektir. Ders çalışırken telefonunuzu yanınıza almamanız faydalı olacaktır...

Çalışma Süresini Belirleyin

Çalışma süreniz ne çok kısa, ne de çok uzun olmalıdır. Çalışırken 40-45 dakikada bir 10 dakika ara verilmelidir. Dinlenmeden çok uzun süre çalışmanız verimli olmayacaktır. Çünkü ara vermek, hem odaklanma gücünü artırır hem de öğrenilen bilgileri sindirmenizi sağlar. Çalışırken derse odaklanmanız gerektiği gibi ara verdiğinizde de sadece dinlenmeye odaklanın. Günlük ne kadar çalışılması gerektiği ise ihtiyaca göre farklılık gösterecektir. Okuduğunuz sınıf, öğrenme hızınız, seviyeniz gibi faktörlere göre günlük çalışma saatinizi belirlemelisiniz. Bu konuda en fazla yapılan hatalardan biri, sürenin gereğinden fazla uzun veya kısa tutulmasıdır. Hoşlandığınız bir dersi gereğinden fazla uzun tutarken, sevmediğiniz dersin süresini kısaltmanız olası bir hatadır. Diğer bir hata da verilen aralar sonunda tekrar derse dönememektir. Arada yapılan etkinliğe göre ders çalışmanın ertelenmesi çok sık karşılaşılan bir durumdur. Bu konularda öğrencinin öz disiplin sahibi olarak kendisini derse yönlendirebilmesi gerekir.

Bir Sayısal - Bir Sözel Çalışın

Çok uzun süre aynı derse ve aynı ders türlerine çalışmayın. Bu hem daha çok yorulmanıza hem de sıkılmanıza neden olur. Bir sözel bir sayısal ders çalışmanız daha verimli olacaktır.

Öğrenmeyi Öğrenin

Çalışırken ne kadar fazladuyunuzu kullanırsanız unutma o kadar az olur. Sadece okuyarak ya da test çözerek çalışmak öğrenmenizi zorlaştıracaktır. Farklı çalışma yöntemleri kullanmalısınız.

Örneğin;

- **Konuyu kendinize anlatın,**
- **Yazarak çalışın, özet çıkarın.**
- **Renkli kalemler kullanarak kavram haritaları hazırlayın.**
- **Önceki öğrendiğiniz konular ile bağlantı kurmaya çalışın.**

Kitap Okuyun

Kitap okumak kimi öğrenci için gereksiz veya önemsiz bulunurken, kimileri içinse ders çalışma sürelerinden çalınarak yapılan ve günde 3-4 saati alan bir etkinliktir. Son yıllarda yapılan sınavlarda okuduğunu anlama üzerine hazırlanan soruların sayısında artış vardır. Bu nedendir ki sınav süreleri ciddi problem haline gelmiştir. Mutlaka kitap okunmalıdır, bu okuma hızınızı artıracak, kelime hazinenizi zenginleştirecek, okuduğunuzu anlama ve yorumlama gücünüzü geliştirecektir.

Uykuve Beslenmeye Dikkat Edin

Uyku ve beslenme plan yapılırken üzerinde durulması gereken bir diğer önemli hususlardır. Genelde öğrenciler bu iki durumun ciddiyeti üzerinde pek durmazlar. Aşırı veya az uyku olmak, kahvaltısız güne başlamak en çok yapılan hatalardır. Oysa ki uyku ve beslenme vücudun güne hazır hale gelmesini sağlar. Az uyuyunca öğrendiklerimiz zihninizde yerleşmezken, aşırı uykuyla da değerli vaktimizi harcamış oluruz. Günde ortalama uyku süresi 7-8 saat aralığında olmalıdır. 8 saati geçmemelidir. Kahvaltı yapmak, bütün besin türlerinden dengeli bir biçimde tüketmek, bol bol sebze ve meyve yemek, fastfood ve aşırı

ay, kahve tüketiminden uzak durmak hem sağlıklı bir ruh ve beden yapınız olmasını sağlayacak hem de sınav kaygınızı kontrolde de size yardımcı olacaktır.

Motive Olun

Ders çalışmak gibi zor biri faaliyete başlamak ve sürdürmek için yüksek motivasyon gerekir. Ders çalışmaya olumsuz düşüncelerle (dersin zor olduğu, anlamadığınız, dersin gereksiz olduğu, dersi sevmediğiniz v.b.) başlarsanız motivasyonunuz düşer ve çalışmayı sürdürmekte ve konuyu öğrenmekte zorlanırsınız. Motive olmak için derse başlarken konunun önemi, günlük hayatta neden önemli olduğu gibi konularda minik bir araştırma yaparak merak duygunuzu harekete geçirebilirsiniz. Dersle ilgili kendinize hedefler belirleyip hedefe ulaştığınızda kendinizi ödüllendirebilirsiniz. (2 saat ders çalışsam akşamki yarışma programını izleyeceğim gibi.)

Sonuca Değil, Sürece Odaklanın

Bir işe başladığınızda elde edeceğiniz sonuçlara odaklanırsanız motivasyonunuza zarar verirsiniz. Bu durum sınavlar için de geçerlidir. Sonuca odaklanırsak “ya sınavda yapamazsam, düşük not alacağım, istediğimokulu kazanamayacağım” gibi bir sürü olumsuz düşünce aklımıza gelir. Bu düşünceler yoğun olduğunda motivasyonunuzu, öğrenme seviyenizi düşürür, hatta sınav kaygısına neden olur. Unutmayın, sonuçları asla % 100 kontrol etme şansımız yoktur. Bu nedenle sürece odaklanmalıyız. Çünkü süreç (çoğunlukla) bizim kontrolümüzdedir. Ne kadar ders alışacağınızın, nasıl alışacağınızın seçimi size aittir. Sizin göreviniz elinizden gelenin en iyisini yapmaya çalışmaktır.

ÖRNEK ÇALIŞMA PLANI ÇİZELGESİ

VALİ MUSTAFA BÜYÜK KIZ ANADOLU İHL. HAFTALIK DERS ÇALIŞMA ÇİZELGESİ						Sınıf:
EN KÖTÜ PROGRAM BİLE PROGRAMSIZLIKTAN İYİDİR...						Adı-Soyadı :
Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
Saat : Kalkış - kahvaltı	Kalkış – kahvaltı	Kalkış – kahvaltı	Kalkış - kahvaltı	Kalkış - kahvaltı	Kalkış – kahvaltı	Kalkış – kahvaltı
Saat :* Ders**	Saat :	Saat :	Saat :	Saat :	Saat : Haftalık Tekrar	Saat : Haftalık Tekrar
Saat : 10 Dak. Dinlenme	10 Dak. Dinlenme	10 Dak. Dinlenme	10 Dak. Dinlenme	10 Dak. Dinlenme	Saat :	Saat :
Saat : Ders:						
Saat : 10 Dak. Dinlenme	10 Dak. Dinlenme	10 Dak. Dinlenme	10 Dak. Dinlenme	10 Dak. Dinlenme		
Saat : Ders :						
Saat : Yemek - Dinlenme	Yemek - Dinlenme	Yemek - Dinlenme	Yemek - Dinlenme	Yemek - Dinlenme		
Saat : Ders:						
Saat : 10 Dak. Dinlenme	10 Dak. Dinlenme	10 Dak. Dinlenme	10 Dak. Dinlenme	10 Dak. Dinlenme		
Saat : Ders:						
Günlük Tekrar- Soru Çözümü						

HER GÜN KİTAP OKUYALIM !!!

* Çalışmaya Başlama ve Bitirme Saatlerimizi Yazacağız (40 Dakika)

** Çalışacağımız Dersin Adı Yazılacak.

Dersleri çalışırken bir sayısal ders sonra sözel bir ders şeklinde sıralayarak çalışalım.

*** Sosyal Etkinlik, hobiler için de planda yer ayıralım.

Not: Daha önce de bahsettiğimiz gibi plân kişiye özeldir. Pânınızı odanızın görünür bir yerine asabilirsiniz ve ailenizden programınıza uyma konusunda size yardımcı olmalarını isteyebilirsiniz.Plânlı bir öğrenci için son söz, zamanı öldüren tuzaklara karşı dikkatli olmasıdır. İnternet, televizyon, arkadaşlar, telefon ciddi zaman tuzaklarıdır. Başlangıçta zor gibi görünse de zamanla plânlı olma alışkanlığı kazanılacaktır. Unutmayın çalışmak için iyi bir nedeniniz var.

BAŞARILAR DİLİYORUM...

Aynur ÖMEROĞLU
Rehber Öğretmen