

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA

Sultan Çiftliği Ortaokulu Rehberlik Servisi



VERİMLİ DERS ÇALIŞMA REHBERİ

Okul Rehberlik Servisi olarak her yıl üzerinde sıklıkla durduğumuz konulardan biri de verimli ders çalışma teknikleridir. Öğrencilerimizin bir kısmı çok çalışıp anlamadığından sınavlarda istediği başarıyı elde edemediğinden ya da ne yaparsa yapsın ders çalışmayı başaramadığından yakınır. Burada üzerinde durulması gereken nokta öğrenme sürecinin bireysel farklılıklara göre gerçekleştiğidir.

Birey, öğrenme sürecinde farklı duyularını kullanabilir. Kimisi yazarak kimisi okuyarak kimisi de dinleyerek daha iyi anladığını ifade eder. Öğrencilerin ders çalışmaya ayırdıkları süreler de birbirinden farklı olabilir. Bu tamamen kişinin öğrenme stilindeki farklılıktan kaynaklanır.

Bu durumların hiçbiri diğerinden üstün değildir. Önemli olan öğrencinin kendisini tanıyıp kendi öğrenme stilini keşfedip ona göre harekete geçmesidir.

VERİMLİ ÇALIŞMA İÇİN İPUÇLARI

• PLAN YAPMAK

İşin özü plan yapmak. Bu planın yazıya dökülmüş haftalık ders programı olması şart değil. Siz planınızı zihninizde de oluşturabilirsiniz.

Hangi konuda eksik olduğunuzu hangi derse daha fazla zaman ayırmanız ve nasıl çalışmanız gerektiğini sizden iyi kimse bilemez. Önce bunları belirleyip sonra çalışmaya başlayabilirsiniz.

Nereden başlayacağınızı bilmek çok önemli. Bazen çalışılmayı bekleyen konular arasında boğuluruz. Hiç bir ilerleme kaydetmeden kilitlenip kalırız. Bu sebeple geçmişe yönelik bir tarama yapıp nelere odaklanmanız gerektiğini hangi derse ne kadar zaman ayırmanız gerektiğini planlamalısınız. Bunu yapmakta zorlanırsanız Okul Rehberlik Servisinden destek alabilirsiniz.



• KONSANTRASYON

Çalışmaya başlamadan önce bedenen ve zihnen hazır olduğunuza emin olun. Fiziksel ve zihinsel olarak yorgun olduğunuzda odaklama problemi yaşayabilirsiniz. Bu sebeple okuldan eve geldiğinizde ders çalışmaya başlayana kadar olan zaman diliminde iyice dinlendiğinizden emin olun.

Çalışma ortamınızı kendinize göre düzenleyin. Etrafınızda dikkatinizi dağıtabilecek telefon, tv vb. nesnelere olmaması ders çalışırken daha kolay odaklanmanızı sağlar ve çalışmanız bölünmez.

• TEKRAR VE PRATİK YAPMA

Öğrenilen bilgilerin çok büyük bir kısmı 24 saat içinde unutulmaktadır. Unutmayı azaltan en önemli etkinlik tekrardır! Tuttuğunuz notlarla tekrar yaparsanız zaman kazanırsınız.

Bir başkasına anlatarak tekrar yapmanın da büyük yararı vardır. Tekrar yaparken bir arkadaşınızla birlikte çalışabilirsiniz.

Tekrar yaparken aynı türden dersleri bir arada çalışmayın. Bu durum sıkıcı olacağı için dikkatinizi dağıtır. Örneğin; günlük planınıza bir sözel bir sayısal ders ekleyebilirsiniz.

Eğer günlük tekrar ve pratik yaparsanız sınavlardan istediğiniz yüksek notları alabilirsiniz. Ders harici tekrar yapmak derste öğrendiğimiz bilgilerin birçoğunu hatırlamamızı sağlar. Unutma tekrarı yapılmayan bilgiler unutulmaya mahkumdur.

VERİMLİ ÇALIŞMA İÇİN İPUÇLARI

• AMAÇ BELİRLEMEK

Ne için çalışıyorsunuz? Matematik notunuzu yükseltmek mi? Hayalinizdeki liseye ya da üniversiteye yerleşebilmek mi? Herkesin amaçları birbirinden farklıdır. Bazıları uzun vadeli hedef belirlerken bazen hedefleriniz kısa vadeli yani sınavlardan yüksek notlar almak da olabilir.

Ders çalışmaya başlarken amacınızı belirlemek sizin motivasyonunuzu korumanıza yardımcı olur. Örneğin: ... konusunu bitireceğim, 40 dk çalışacağım vb.

Çok uzun ve çok kısa süreli çalışma dilimleri - 2 saatten fazla ya da 30 dakikadan az- çalışmaktan istediğin verimi alamamana sebep olabilir. 40-50 dakikalık süre dilimleri halinde çalışmak verimli ders çalışma için idealdir.

“

Hiçbir şeye ihtiyacımız yok, yalnız bir şeye ihtiyacımız vardır; çalışkan olmak.

Mustafa Kemal Atatürk

- Son olarak unutmamanız gereken şey ders çalışmak bir amaç değil sizi hedeflerinize ulaştıracak bir araçtır.

Hazırlayan: Özge MIZRAK
Psikolojik Danışman

