

## VERİMLİ DERS ÇALIŞMA TEKNİKLERİ

Doğru bir tutumla başlayan ve sürekliliği olan bir ders çalışma modeli okul başarısında büyük farklar yaratabilir. Bu ders çalışma modeli belirlenirken öncelikle kendini tanımalısın. Dikkat süren, sabrın, motivasyonun, öğrenme hızın, okuduğunu anlama hızın, yeteneklerin, beyninin hangi öğrenme stiline uygun çalıştığı (görsel, işitsel, kinestetik vb.) kendine özgü ders çalışma stratejisini keşfederken önemlidir.

Ders çalışma sürecini daha verimli hale getirebilecek bazı önerilerim var!

### 1) Dersi etkili dinlemek ve devamsızlık yapmamak

Dersi dinlerken odağı öğretmen de tutmak önemlidir. Öğretmen ile göz teması kurmak, derse katılmak, söz hakkı almak, dersin içerisinde aktif olarak var olmak ve öğretmenin önemle vurguladığı kısımları deftere not etmek. Sınıf içerisindeki dikkatini dağıtan uyaranları olabildiğince görmezden gelmek.

### 2) Düzenli tekrar yapmak

Derste öğrendiğimiz konular eğer evde tekrar yapılmazsa kısa süre içerisinde unutulabiliyor. Düzenli tekrar yapmak konuyu pekiştirmenizi sağlayacak kalıcı öğrenmeye zemin hazırlayacaktır. Ayrıca konunun devamını öğrenebilmek için alt yapı oluşturacaktır.

### 3) Hazırbulunuşluk

Öğrenme için hazır hale gelmektir. Ön öğrenmeyi sağlamak yani yarın işleyeceğimiz konuları gözden geçirmek. Ayrıca öğrenmeye açık olmak, istekli olmak gerekir.

### 4) Uygun Çalışma Ortamının Oluşturulması

Fiziksel olarak sana uygun bir çalışma masası ve sandalyesi kullanabilirsin. Günlük haftalık ders çalışma planlarını, önemli ders notlarını ve motivasyon cümlelerini asabileceğin bir pano kullanabilirsin. Ders çalışılan odanın ev halkının ortak kullandığı ve TV olan oda olmaması gerekir. Ders çalışırken telefon, tablet gibi dikkatimizi kolay dağıtabilen teknolojik aletleri uzaklaştırmalıyız.

#### 5) Çalışmaya Erken Başlamak ve Zamanı Verimli Kullanmak

Okuldan sonraki tüm zamanı ders çalışarak geçirmek çok mümkün değil. Hobilerine, sosyalleşmeye, ailenle vakit geçirmeye de ihtiyacın var. O yüzden okuldan sonra fiziksel ihtiyaçlarını giderip hemen ders çalışmaya başlayabilirsin. Zamanı verimli kullanarak hem ders çalışmaya hem ders dışı faaliyetlere hem de ailenle vakit geçirmeye fırsatın olacak.

#### 6) Günlük ve Haftalık Plan Yapmak

Planlı çalışmak daha az zaman da daha çok verim almanı sağlayacaktır. Planın varsa neye, nasıl, nereden başlayacağını düşünmeden başlayabilirsin. Planlı olmak motivasyonunu da artıracaktır. Plan oluştururken yapabileceğinin fazlasını planlamak seni strese sokabilir. Planı tamamlayamama düşüncesi motivasyonunu düşürebilir. O yüzden çalışacağın saati, konu sayısı, çözeceğimiz soru sayısını belirlerken gerçekçi olmak gerekir. Daha küçük hedefler belirleyerek başlayıp başardıkça daha sonraki haftalar da bu hedefleri artırabilirsin.

#### 7) Kendi Öğrenme Stilini Keşfetmek

Bazı kişiler okuduğunu kolaylıkla anlayabilirken bazıları görsel işitsel uyarılara ihtiyaç duyabilir. Aynı konu da kalıcı öğrenme sağlamak bazıları için tek çalışma da mümkün olsa da bazıları için 2, 3 belki de daha fazla tekrar gerektirebilir. O yüzden öncelikle kendimizi tanımalıyız ona göre bir ders çalışma stili edinmeliyiz. Yazarak çalışma yani konu ile ilgili özetler, notlar çıkarma, konuyu sesli çalışıp kayda alarak daha sonrasında sesli dinleyerek tekrarlamak, deneyler yapmak gibi yöntemlerden bize uygun olanı keşfedebiliriz.

#### 8) Uyku Düzeni Olması

Uyku düzeninin olması sabah okula daha enerjik gelmeni sağlar. Bu da dikkatini toplamanı kolaylaştırıp öğrenmeye hazır olmanı sağlayacaktır. Akşam 22:00'u geçmeyecek şekilde kitap okuyup uyuyabilirsin.

#### 9) Sağlıklı Öğünler Tüketmek

Gün boyu tükettiğin gıdaları gözden geçirmelisin ve sağlıklı gıdalar tüketmeyi tercih edebilirsin. Besin değeri düşük olan hamur işi ve paketli gıda ağırlıklı besinler gün içerisinde enerjinin düşük olmasına, halsizliğe, çabuk acıkmaya neden olabilmektedir. Bu da zihnimizin öğrenme kabiliyetini azaltabilmektedir.

