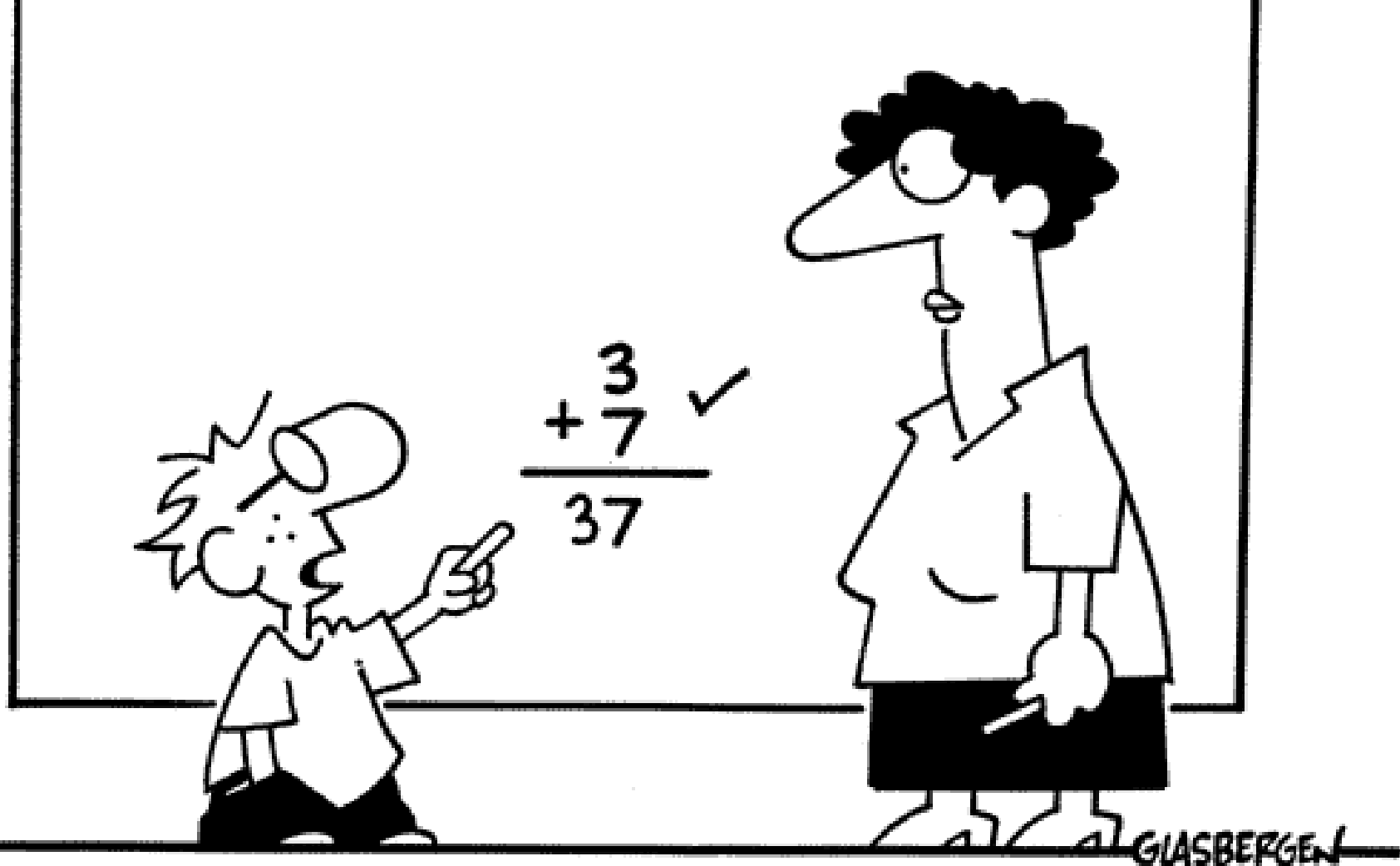


VERİMLİ DERS  
ÇALIŞMA  
ALİŞKANLIKLARI  
GELİŞTİRME

Ana, baba ve öğretmenlerin öğrenciden genel beklentisi, onların "Derslerine çok çalışıp, başarılı olmaları" yönündedir.



- Beklenti böyle olunca başarısızlığın nedeni, "yeterince çalışmamak" olarak görülmekte ve sizlerden sürekli daha çok çalışmanız istenmektedir.



**“How many times have I warned you?  
Never stick your tongue on a frozen computer screen!”**



- Öğrenmeye karşı istekli ve kararlı olma.
- Öğrenme için gerekli yeteneklere sahip olma.
- Yeteneklerinize uygun bir çalışma sistemi geliştirerek, sistematik içerisinde olumlu ders çalışma alışkanlığı kazanma.
- Her bireyin kişilik yapısı ve algılama özellikleri birbirinden farklı olduğundan geliştirilecek bu sistematik bireyin kendi şartlarına uygun olmalıdır.

# DERS ÇALIŞMA ALİŞKANLIKLARINIZ?


- Ben nasıl çalışırsam başarılı oluyorum?
- Ders çalışmamı engelleyen etkenler nelerdir?

- Çalışacağınız derleri planlarken, okuma yolu ile öğrenilecek tarih, edebiyat gibi derslere çalışmanın başında yer vermek yararlı olur, böylece zihin yorulmadan yoğun okuma gerektiren konular daha iyi anlaşılır.
- Çalışmalarınızda çeşitliliğe yer verin, uzun saatler boyu tek bir ders çalışmak yerine, bu zamanı bloklar halinde değişik derslere ve konulara ayırın..

- Çalışma sırasını belirlediğiniz derslerin kapsamına bakıp, bu dersleri adım adım öğrenebileceğiniz küçük bölümlere ayırın,
- Bu çalışma parçalarını listeleyerek, bitirdikçe listede işaretleyin.
- Başardığınızı görmek sizi motive edecektir.

- Dikkat toplama egzersizleri yapın. Ders çalışırken belirli bir ara verme noktasına geldiğiniz zaman, ayağa kalkıp birkaç adım odanızda yürüyün, odanızın camını açıp odanızı havalandırın, gerinin ve birkaç derin nefes alın. Bu egzersizlerden sonra ders çalışmaya dönün!
- Varsa derse karşı olumsuz tutumunuzun nedenlerini araştırın ve bu tutumunuzu değiştirmeye çalışın..
- Her çalışma öncesi bir konuyu bitirmeyi hedefleyin ve bu hedefe

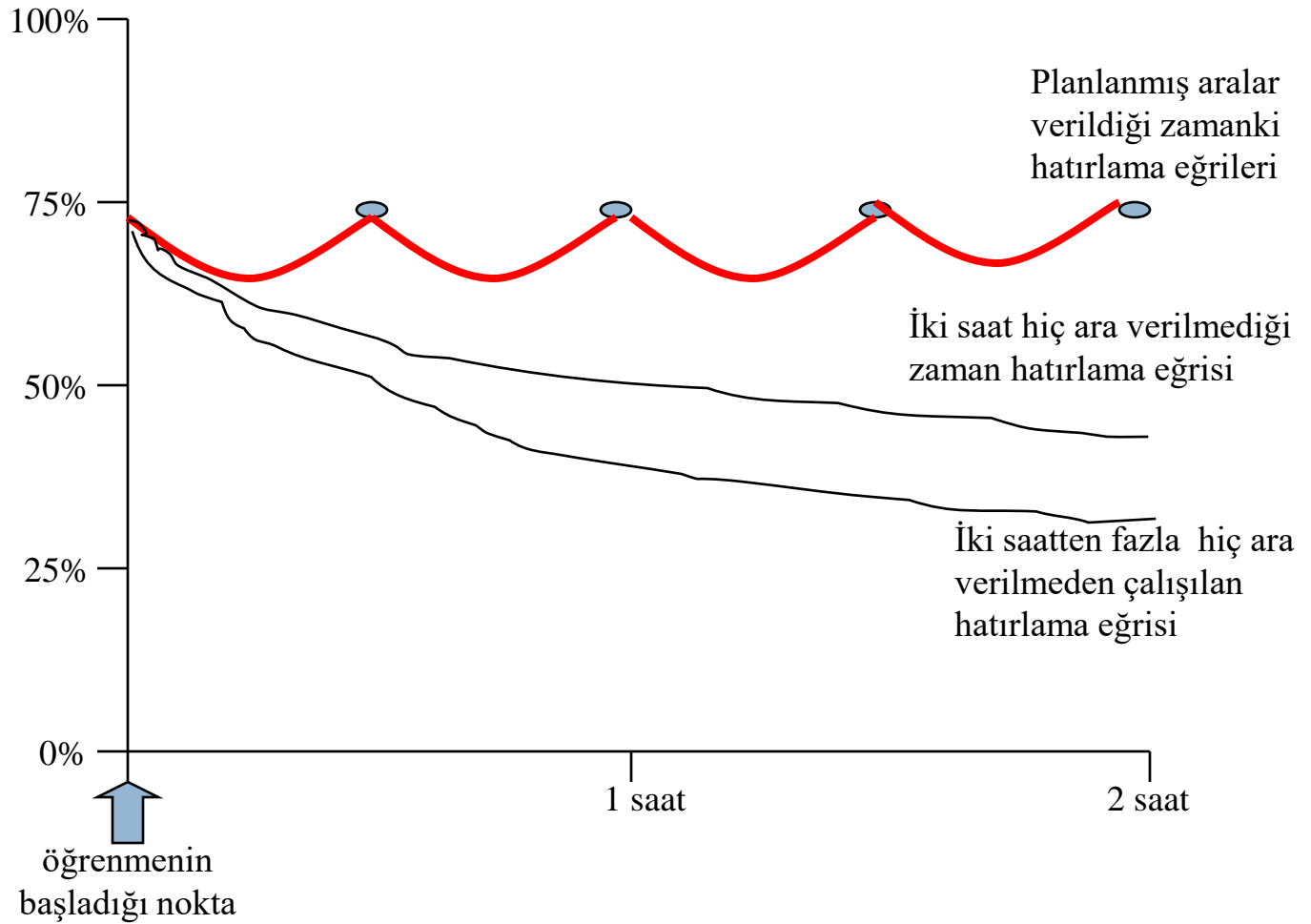


- 
- Ders çalışmak için her gün belirli bir zaman ayırın,
  - Çalışma zamanınızı yavaş yavaş arttırın.
  - Ödevlerinizi çalışma sonunda yapın, böylece öğrenilenleri tekrar etmiş olursunuz.

# Sürekli ders çalışmak iyi öğrenmek demek değildir!

Bu nedenle dinlenme aralarına dinlendirici uğraşlara spor, müzik vb. yer vermek her anlamdaki gelişiminize destek olacaktır.

# Dinlenme araları önemlidir




- Verimli ders çalışmada en yararlı zaman planlamasının çalışmaya birer saatlik süreler ayrılması olduğu söylenebilir.

- 40-50 dk ders
- 10 dk tekrar
- 10-15 dk dinlenme zamanı

# Çalışma ortamının öğrenmeye uygun şekilde düzenlenmesi gerekir!

- Işık,ısı, gürültü seviyesi
- Dik oturma (enerji ve dikkat toplama mesajı verir)
- Çalışma köşesi
- Çalışmaya başlamadan önce gerekli malzemeler hazırlanması gibi.

- 
- Dersiniz bitmeden önce çalışma isteğiniz azalmışsa dersinize son vermeyin!
  - Daha küçük çalışma hedefleri belirleyin ve buna uyun:” 5 sayfa daha okuyup kalkarım gibi..”
  - Daha sonra kısa bir süre çalışma yerinden ayrılın.

- Çalışma sırasında kendinize küçük ödüller koyun, ilgi ve dikkatinizin azaldığını fark ettiğinizde, okuduğunuz konuyu bitirince, hoşlandığınız bir işi yaparak kendinizi ödüllendireceğinize söz verin..(çalışmam bitince biraz film izlerim, müzik dinlerim gibi..)

- Okuduklarınızı kendi kelime ve cümlelerle ifade etmeniz, konulardan özetler, sorular ve cevaplar çıkarmanız öğrenmeye aktif olarak katılmayı ve daha etkin öğrenmeyi sağlar..
- Çalışırken kendinizi sınav hazırlayacak kişinin yerine koyup “ ben bu konudan soru hazırlayacak olsam, ne sorardım diye” düşünün. Bu soruların olası cevaplarını bulmanız konuyu özümsemenizi



# Neden Düzenli Tekrar Yapmam Gerekiyor?

- Konu daha kolay anlaşılır
- Anlaşılmayan konular için zaman kazanılır
- Anlaşılan konular hafızaya aktarılması sağlanır
- Bir sonraki bilgilerin daha kolay anlaşılması sağlanır
- Bilgilerin beynimizde sindirilmesi sağlanır.
- Sınava daha az kaygılı gireriz.
- Öğrenmek için öğrenmiş oluruz. Sınav gecesi çalışma günü kurtarmak ve geçer not almak için yapılır.

# Ders planınız neden bozular?

- Amaçlarınız net değilse
- Bilgi eksikliklerinizi giderememişseniz
- Özel işleriniz daha fazla vaktinizi alıyorsa
- Çalışmaya karşı motivasyonunuz yoksa ve çalışmayı sürekli erteliyorsanız..

- Amacınızı açık ve net bir şekilde tamamlamalısınız.
- Çalışma planınızı o günün derslerine koşullarına ve ihtiyaçlarına göre arttırabilir veya azaltabilirsiniz.
- Çalışma sürelerinin uzunluğunu derslerin özelliklerine göre düzenlemelisiniz.
- Planınız ani durumlarda, çalışmanın değişik saatlere kaydırılmasına olanak verebilecek şekilde hazırlanmalıdır.


- Hangi dersin hangi konusunda nasıl bir çalışma yöntemi izleyeceğinizi açıkça belirleyin. Öğrenmek için konu çalışmaya mı, konudaki bilgilerinizi hatırlamak için tekrar yapmaya mı, yoksa pekiştirmek ve hız kazanmak için test çözmeye mi ihtiyacınız var?
- Tüm bunları önceden planlayarak çalışma masanıza oturun!

# Öğrendiklerinizi beyninizde nasıl saklayabilirsiniz?

- Çalıştığınız bilgilerin uzun süreli hafızaya kodlanabilmesi için mutlaka tekrar yapmalısınız.
- Sistemli tekrarın en önemli özelliği öğrenme, düşünme ve hatırlama konusundaki birikim sağlayıcı etkisidir.

- Zamandan kazanmak için her şeyi tekrarlamak yerine konunun önemli kısımları tekrarlanmalıdır.
- Yapacağınız planda hangi günlerde hangi konuların çalışılacağı, tekrar edileceği veya test çözüleceğini belirleyebilirsiniz.
- Planınızı o günkü veya ertesi günkü derslerinize veya sınavlarınıza göre ayarlayabilirsiniz.

- Konuları tekrar ederken bilgiler arasında anlamlı bağlar kurulabilir, konunun ilginç yönlerini araştırabilir, konu üzerinden semboller çıkartarak kodlayabilir ve ya gözünüzde canlandırabilirsiniz.
- Konular arasında mantıksal çıkarımlarda bulunarak veya neden sonuç ilişkileri kurarak çalıştıklarınızın kalıcı olmasını sağlayabilirsiniz.

- 
- NASIL VE NİÇİN ÖĞRENDİĞİNİZİ NE ÖĞRENDİĞİNİZLE BİRLEŞTİRİN..
  - EN İYİ ÖĞRENEBİLDİĞİNİZ ZAMANI VE ORTAMI KEŞFEDİN..
  - BİR ŞEYİ ÖĞRENİRKEN TÜM DUYULARINIZDAN YARARLANIN..