

Verimli Ders Çalışma

Ders çalışmaya yeterli vakti ayırdığı halde başarısız olan insanlar bu durumdan yakınırırlar. Aslında burada en temel yol, kendine uygun olan bir ders planı oluşturmaktır. Derse ayrılan sürenin uzunluğu değil, bu süreyi ne kadar kaliteli geçirdiğiniz önemlidir. Bu ayırdığımız sürenin verimli geçebilmesi için duygusal durumunuz, çalışma tekniklerini bilmeniz, çalışmaya hazır ve istekli olmanız sizi derse motive eden etkenlerdir.

Verimli Ders Çalışmanın İpuçları

- Derse hazırlıklı girmek çok önemlidir.
- Farklı dersler için farklı dosya, kalem, defter kullanmak sizin için yararlı olacaktır.
- Kısa kısa notlar almak için defterinizde not kısmı oluşturabilirsiniz.
- Kısaltmalar ve çeşitli işaretler (maddeleme, paragraf, neden sonuç ilişkisi vb.) kullanabilirsiniz.
- Öğrendiklerinizi pekiştirmek için dersten sonraki 24 saat içinde tekrar edebilirsiniz.
- Tekrar sırasında aldığınız notların altını çizerek, gerekli bilgileri ekleyerek, aklınıza takılan soruları cevaplayarak notlarınızı gözden geçirebilirsiniz.
- Çalışacağınız konuyu alt başlıklara ayırabilir, çalışmaya her oturduğunuzda en azından bir basamağı tamamlayabilirsiniz.
- Gününüzü iyi değerlendirebilirsiniz.
- Dersler arasındaki boşluklar için kampüs içinde kalıp çalışabileceğiniz bir ortam bulabilirsiniz.

Rehberlik Servisi³⁷



**Dehanın 10'da
1'i yetenek,
10'da 9'u da
çalışmaktır.**

Albert Einstein



İsmail ÇÖREKÇİ
Eğitim Uzmanı
Rehber Öğretmen

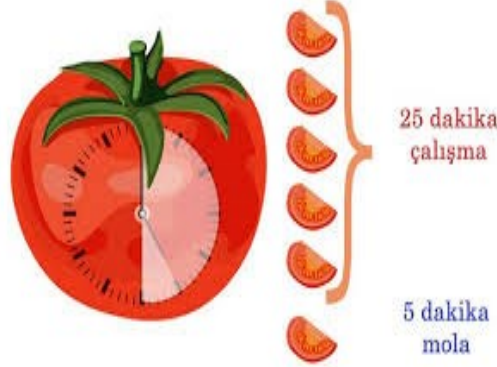
Verimli Ders Çalışma Teknikleri





Dikkatimizi toplamak için;

- İlginizi okuduğunuz şeyde tutmanın ve bilgileri hafızanıza kaydetmenin en etkin yollarından biri de sesli okumaktır.
- Ulaşılması zor olan hedeflerden başlamak yerine küçük hedefler koyarak çalışmaya başlamak daha olumlu sonuçlar yaratır.
- Uyarıcı oldukları için kafeinli içeceklerin tüketimine dikkat etmelisiniz.
- Ders çalışırken 30-45 dakikada bir 10 dakika ara verebilir, bu molalarda keyif alacağınız işler yapabilirsiniz.



- Ders çalışırken aktif not tutabilirsiniz.
- Özet çıkartmayı ve kendinize sorular sormayı unutmayınız.
- Ders çalışacağınız ortam çok önemlidir. Dış uyarıcılardan uzak durmaya çalışın. Uykuyu çağrıştıran yatakta ders çalışmak, gürültülü yerlerde ders çalışmak vb.
- İç etkenleri de denetime almaya çalışın.

- Gündelik problemlerinizi sizin sürekli düşüncelere dalmanıza sebep olacağı için odaklanma sıkıntısı ile karşılaşabilirsiniz.
- Günde 15 dakika zaman ayırarak bu sıkıntılarınızı düşünebilirsiniz. Sonra tekrardan kaldığınız yerden devam



- edebilirsiniz.
- Dikkatiniz dağıldığında bir mola verebilirsiniz.
- İyi bir şekilde çalıştıktan ve hedefinize ulaştıktan sonra kendinizi ödüllendirebilirsiniz.