

NASIL VERİMLİ ÇALIŞILIR?



- ✓ Zorlandığınız kısımları parçalara bölerek çalışmayı deneyin. Her parçayı çalıştıktan sonra tekrar ederek pekiştirin.
- ✓ Size zor gelen ve/veya sevmediğiniz konuları çalışmak için en verimli saatlerinizi ayırın.
- ✓ Çalışırken çok sık ya da çok uzun süreli dalıp gitmeler yaşıyor ve konudan koptuğunuzu fark ediyorsanız, kısa bir mola verin. Kalkın, bir bardak çay alın, biraz hareket edin ve çok uzatmadan masanın başına geri dönün.
- ✓ Not tutarak çalışmayı deneyin. Not tutmak, çalışılan konuya karşı ilginin dağılmaması ve bilginin akılda kalması açısından oldukça etkili bir yöntemdir.
- ✓ Çalışırken, her konu için anahtar sözcükler ve sorular belirleyin. Böylece çalıştıklarınızı anlamlandırma ve örgütlemeye daha başarılı olursunuz.
- ✓ Ders çalışmanızı aksatan ve kolaylaştıran alışkanlıkların birer listesini yapın. Listenizde yer alan olumsuz alışkanlıkları bırakmaya çalışın. Olumlu alışkanlıkları pekiştirmek için çaba gösterin.
- ✓ Çalışma sonrasında kendinizi ödüllendirin. Bu motivasyonunuzu artıracak ve kendinizi takdir etmenizi sağlayacaktır.

“

ÖNEMLİ
OLAN,
ÇOK
ÇALIŞMAK
DEĞİL,
PLANLI,
KARARLI ve
DEVAMLILIK
ÇALIŞMAKTIR!



KASTAMONU
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA TEKNİKLERİ

ÖĞRENCİ
BİLGİLENDİRME
BROŞÜRÜ
2021



VERİMLİ DERS ÇALIŞMA NEDİR?

Uygun ortamda, belli bir plan dahilinde, odaklanarak yapılan çalışmadır. Bu çalışma sonunda alınan bilgiler kısa süreli bellekten uzun süreli belleğe geçirilir ve bu bilgiler kullanılır.



"Çalışmam gerekiyor, biliyorum ama çalışmıyorum."

"Kitap önümde. Ben kitaba bakıyorum, kitap bana."

"Dersin başına oturmak hiç içimden gelmiyor." vb.

düşünceler ve duygularla çalışmaya başlamanın bireye zor gelmesinin çeşitli sebepleri olabilir:

- Çalışmayı sevmemek,
- Çalışmak zorunda olduğu dersi ya da konuyu sevmemek,
- O zaman diliminde başka bir şey yapmak istemek,
- Başarısızlıktan korkmak,
- Kendine ait bir hedefi ve amacı olmamak,
- Çalışmayı gerçekleştirebilecek ortama sahip olmamak.

ÖNCELİKLE ŞU SORULARI KENDİNİZE SORUN:



- Nasıl bir gelecek istiyorum?
- Hangi okulda ya da üniversitede okumak istiyorum?
- Mesleğim ne olacak?
- 10 yıl sonra kendim için nasıl bir gelecek hayal ediyorum?
- Hayallerimi gerçekleştirmek için aşmam gereken engelleri biliyor muyum?



VERİMLİ DERS ÇALIŞMA TEKNİKLERİ NELERDİR?

- Bir amaç belirlemek,
- Planlı çalışmak (dönem planı, haftalık plan, günlük plan)
- Zamanı etkin şekilde değerlendirmek,
- Verimi engelleyen etmenlerle başa çıkmak,
- Doğru çalışma ortamını seçmek,
- Ders çalışırken birden fazla işle ilgilenmemek,
- Not tutmak,
- Farklı kaynaklardan yararlanmak,
- Etkili ve verimli okuma,
- Tekrar yapmaktır.



VERİMİ ETKİLEYEN ETMENLER NELERDİR?

- Müzik eşliğinde çalışmak,
- Zorlanılan derslere çalışmamak,
- Aşırı kaygı (güvensizlik),
- Yatarak ders çalışma,
- Çalışma esnasında hayaller kurma,
- Uzayıp giden telefon konuşmaları,
- Çalışmayı tamamlamadan bırakmak,
- Arkadaşlara hayır diyememek,
- Tv başında geçirilen saatler,
- Dersler konusunda yetersiz bilgi,
- Düzenli tekrar yapmamak,
- Plansız, programsız çalışmak,
- Kendisini başkası ile kıyaslama,
- Zaman denetleyememek,
- Eksikleri tamamlamamak,
- Sınav tekniklerini bilmemek,
- Motivasyon eksikliği



NASIL VERİMLİ ÇALIŞILIR?

- ✓ Çalışma ortamını kendinize göre düzenleyin. Etrafı, dikkatinizi dağıtacak şeylerden (televizyon, telefon, gürültü vb.) arındırın.
- ✓ Zamanınızı iyi değerlendirmek için plan yapın. Böylece hem derse, hem eğlenceye, hem de dinlenmeye zaman ayırabilirsiniz. Planınıza uymadığınız zamanlarda kendinize yüklenmeyin ya da nasıl olsa plan bozuldu diye düşünerek kendinizi salıvermeyin. Kaldığınız yerden başlayarak yeniden plan yapın.
- ✓ Neye, niçin çalıştığınızı bilerek masaya oturun. Çalışacağınız konuyu alt başlıklara ayırın. Çalışmaya her oturduğunuzda en azından bir basamağı tamamlayın.
- ✓ Uzun süre ara vermeden çalışmak iyi bir fikir değildir. Dikkatin belli bir zaman sonra azalmaya başlayacağını unutmayın. 40-50 dakikalık dönemler halinde çalışın ve aralarında 10-15 dakikalık molalar verin.
- ✓ Okuma yaparken önemli yerlerin altını çizin ve gerektiğinde yanlarına eklemeler yapın.
- ✓ Çalışırken hayallere daldığınızı ve konudan uzaklaştığınızı fark ederseniz, önce hayalinizi ertelemeyi deneyin. Örneğin vereceğiniz ilk molada hayal etmeye devam edebilirsiniz. Hayal etmeyi ertelemekte zorlanıyorsanız, kurduğunuz hayale devam edin ve bitirin. Hayal kurmanız tamamladığında yeniden dersinize odaklanabilirsiniz.