

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA YÖNTEMLERİ

Verimli Çalışma ?

Verimli Çalışma ders başında geçirilen süre sonunda çalışılan konudan maksimum düzeyde verim almak anlamına gelmektedir.

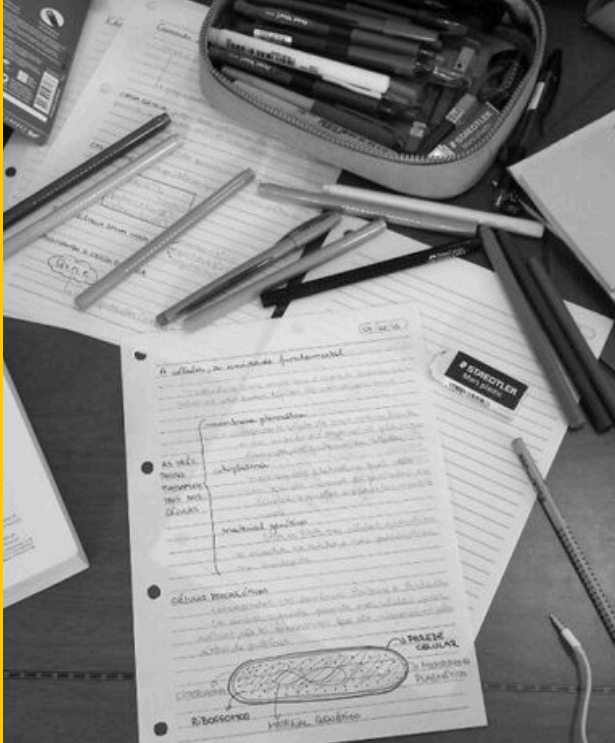
Öğrencileri sınavlara hazırlık sürecinde uzun ve yorucu bir süreç beklemektedir. Öğrenciler farklı derslerden sorumlu tutulmakta ve eğitim dönemi içerisinde yoğun bir tempoda bu süreci götürmektedirler. Bu yoğun çalışma sürecinde öğrencilerin çalıştıkları derslerden maksimum seviyede verim almaları için ders çalışma öncesinde, anında ve sonrasında çalışmanın verimini etkileyen bir çok etkileyici faktör bulunmaktadır.

Öncelikle öğrencilerin kendilerine sınav sürecinin başında bir **HEDEF** belirlemeleri gerekmektedir. Belirlenen hedef öğrencileri bu zorlu süreç boyunca diri tutmakta ve motivasyonlarının devamının sağlanmasında önemli rol oynamaktadır. Hedef belirlenmediği durumlarda öğrenciler bu süreçte motivasyonlarını kaybetmektedirler. **PLAN** yapmak ise diğer önemli faktörlerden biridir. Öğrenciler okul, destekleme ve yetiştirme kursları arasında yoğun bir tempoda çalışmaktalar. Bu yoğunluk sonrasında evde geçirdikleri zamanı çok iyi değerlendirmeleri gerekmektedir. Bir günün akışı planlı bir şekilde programlanmalı ve buna aksatılmadan uyulmalıdır.

Bu süreçte diğer önemli faktörlerden biri ise kişiden ve çevresinden kaynaklanan **OLUMSUZ ETKİMENLER**dir. Ders çalışmayı olumsuz etkileyen arkadaş çevresi, ders çalışılan ortamdaki sorunlar ve benzeri sorunları minimum düzeye indirerek verimi arttırmak gerekmektedir.



Diğer faktörlerden biri ise **DİKKAT TOPLAMA** faktörüdür. Ders çalışma esnasında öğrencinin kafasında aşamadığı bir problemi varsa veya zihinsel olarak hazır durumda değilse verimsiz bir ders çalışma sürecine başlanılmış olacaktır. Bu yüzden derse başlamadan öğrenci zihnini uyumlu hale getirmeli, çevresel veya kişisel stres faktörlerinden uzak durmalı, tam anlamıyla kendini çalışılan konuya vermelidir.



Başka bir faktör ise TEKRARdır. **Öğrendiğimiz bilgilerin kısa süreli belleğimizden uzun süreli belleğe transferi kolaylaştırmak için bazı derslerde sık tekrar yapılmasının büyük faydası olmaktadır. Olay örgülerinin fazla olduğu, kronolojik bir sıralamayla giden ders akışlarında olan olaylar ve sürecin tam olarak anlaşılabilmesi için belirli periyotlarda tekrar yapılmasının büyük faydası olacaktır.**



UYKU DÜZENİ ve DENGELİ BESLENME ders çalışma sürecinde vücudun fiziksel olarak ders çalışmaya hazır olmasına olumlu katkıda bulunmaktadır. **Yeterince alınan uyku ve yapılan dengeli beslenme sayesinde odaklanma sorunu ortadan kalkmakta zihinsel faaliyetler daha fazla aktifleşmektedir.**

MOLA vermekte ders çalışma sırasında yorgun düşen zihnimiz ve bedenimizin tekrardan ders çalışmaya hazır olması için gerekli bir faktördür. **Çalışma esnasında dağılan dikkatimizin toparlanması veya gelen uyuklama halinin dağıtılması açısından mola verip, klasik müzik dinleyip kahve molası vererek uykumuzu dağıtıp ve zihnimizi tekrardan ders çalışmaya hazır hale getirmeye çalışmalıyız.**

NOT TUTMAK diğer önemli faktördür. **Genellikle sözel derslerde bazı konuların tamamen bilinmesinden ziyade önemli kısımlarının düzenli ve anlaşılır şekilde not alınmasının olumlu bir etkisi olmaktadır. Düzenli alınan kısa, ve net notlar bilgilerin daha fazla kalıcı olmasına neden olmaktadır.**

Sinan GÖKALP
Psikolojik Danışman ve
Rehber Öğretmen

