

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA

Psk. Dan. Seda BAŞARIR



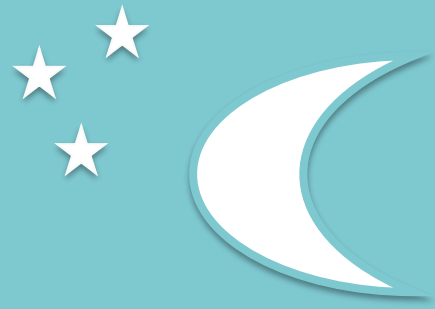
Çok çalışmak çok fazla çalışmaktır. Verimli çalışmak ise, dikkatimizi toplayarak çalıştığımız konuyu kapsamlı bir şekilde öğrenmektir.

Verimli Nasıl Çalışılır?

Ders çalışırken daha fazla verim alabilmek için ne yapmalıyız?



Uyku Düzeni Oluşturun...



- ★ Sağlıklı bir uyku için günde en az 8 saat uyuyun.

Okullarımızda bulunmadığımız uzaktan eğitime katıldığımız için uyku düzenimiz bozulmuş olabilir. Düzenli ve verimli çalışmak için okul günlerinde olduğu gibi güne erken başlayın ve vaktinde uyuyun.

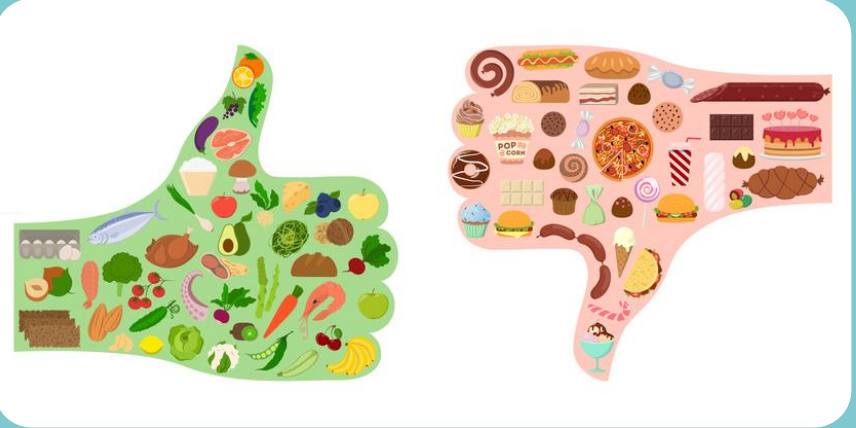


Sağlıklı Beslenmeye Özen Gösterin...

- ★ Kahvaltı, günün en önemli öğünüdür. Güne kahvaltı ederek başlayın.
- ★ Canlı derslere katılmadan veya ders çalışmaya başlamadan yarım saat önce yemeğinizi yemiş olun.

Sağlıklı beslenme ,

- vücudumuzun bağışıklık sistemini güçlendirir.
- Öğrenmemizi kolaylaştırır
- ve dikkatimizi artırır.



Amaçlarınızı Belirleyin

- Başarılı olabilmek için mutlaka amacın açık ve net bir tanımının yapılmış olması, kişinin buna inanması gerekir.

Kendinize açık, net, belirleyici bir hedef belirleyin.



“ Amaçlar davranışları başlatır, sonuçlarda bu davranışların etkisiyle elde edilir. “

Verimli Ders çalışmayı engellleyen tuzakları fark et ve onlardan kurtul !

- Dersler , konular hakkında yetersiz bilgi sahibi olmak,
- Düzenli tekrarlar yapmamak,
- Plansız, programsız çalışmak,
- Kendinizi başkalarıyla kıyaslamak,
- Zamanı denetleyememek

- Başlamayı sürekli ertelemek
- Gözlerinizi yapamadıklarınıza çevirmek,
- Müzik eşliğinde çalışmak,
- Zorlanılan derslerin dışlanması,
- Aşırı kaygı(güvensizlik)
- Yatarak(uzanarak)çalışmak,
- Çalışma anında hayallere dalmak
- Çalışmayı tamamlamadan bırakmak
- Arkadaşlara “hayır!” diyememek
- Televizyona takılıp kalmak
- Dikkat dağıtıcı masa ya da oda

Uygun Çalışma Ortamı Oluşturun

Verimli ders çalışmak için dikkati toparlamak önemlidir.

Çalışacağın yerde dikkatini dağıtabilecek şeyleri bulundurmayın.

Kendine ait bir odan varsa odada çalışın. Odan yoksa bir çalışma alanı oluşturup muhakkak masada çalışın.



Uygun çalışma ortamı nasıl olmalı?

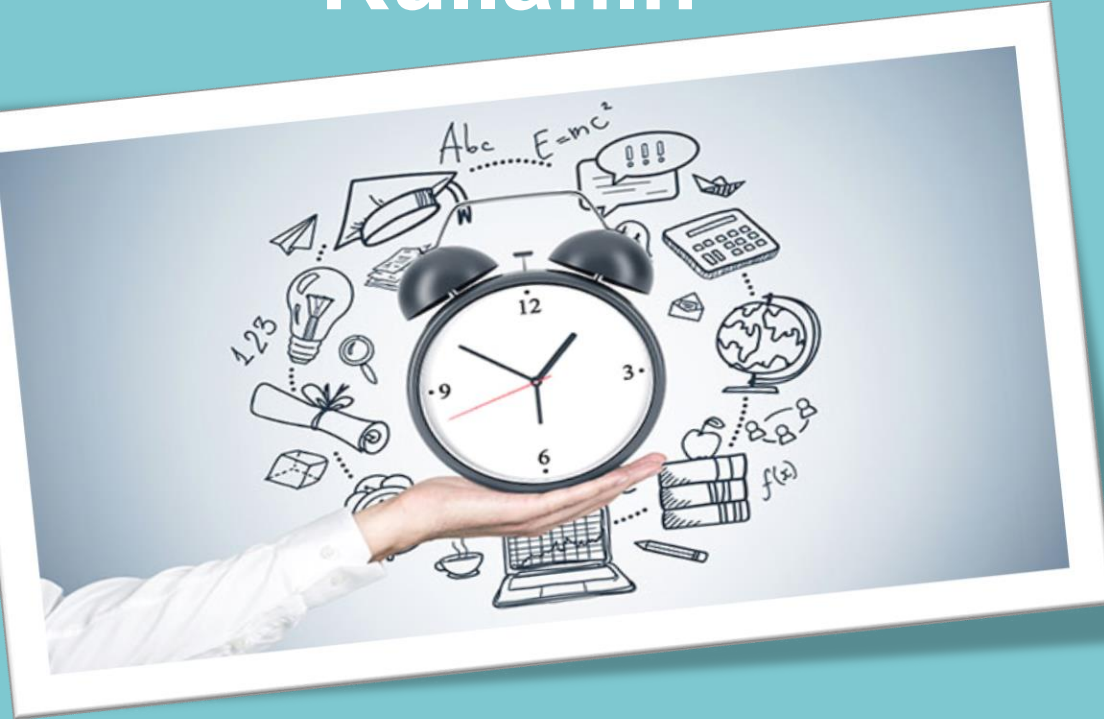
- Düzenli oda ve masa (dağınık oda = dağınık zihin)
- Sıcaklık olarak ne soğuk ne de çok sıcak olmalı
- Aydınlık bir oda
- Havalandırılmış Oda
- Sessizlik
- Çalışacağın ders ile ilgili kitap, defter vb. eşyaları bulundurun.

Çalışacağın alanda bulunan oyuncak, toka , resim vb. eşyaları kaldırın.

Çalışırken telefon, tablet gibi teknolojik cihazları sessiz alın veya kapatın.

bunlar dikkatinizi en çok dağıtacak etkenlerdir.

Zamanı Verimli Kullanın



- Herkes bedensel, zihinsel, duygusal yapıları, ilgileri ve yetenekleri bakımından birbirlerinden farklıdır. Öğrencinin ilk olarak kendini tanıması gerekir. Kendini tanıyan öğrenci hangi derse ne sıklıkla çalışacağını bildiği için planı uygulaması daha kolay olacaktır.
- Zamanın verimli geçebilmesi için gün için yalnızca ders çalışmak yerinde çalışma saatlerinin beraberinde, spor, eğlence, dinlenme gibi aktiviteleri de planına dahil etmelidir.

Günlük, Haftalık ve Dönemlik Planlar yapın

- Zamanınızı en iyi şekilde değerlendirmek ve hedeflerinize ulaşabilmek için **günlük**, **haftalık** ve **dönemlik** planlar yapmak çok önemlidir.

Plan demek:
"nasıl",
"ne zaman" ve
"nerede" çalışacağınıza karar
vermek demektir



Planlı çalışmak bizi düzene, düzen de bizi verime ulaştırır.

O gün hangi derse çalışacağım diye düşünmek yerine çalışma planı hazırlayın.

Konuların hangi tarihe kadar bitmesi gerektiğini önceden belirlemelisiniz. Son ana yığılmış olan konular sizi yalnızca strese sokar ve veriminizi büyük oranda düşürür



- **Günlük Plan**
Gün içinde hangi derse, hangi konulara ve çözeceğin soru sayısının planlanması
- **Haftalık Plan**
O hafta için hangi derse, hangi konulara ve çözeceğin soru sayısının planlanması.

Çalışma planı hazırlarken;

- Zor ya da ağır öğrenilen dersler için en verimli saatlerin ayrılması uygundur.(kişiden kişiye değişir)

- **Her gün çalışacağın 2-3 dersin olsun.** Bu derslerin belirlediğin konularına çalışıp o konulara ait soruları çözün.
- **Bir sözel bir sayısal olacak şekilde çalışın.**
- **Tüm Konu ve Derslere Çalışın**
Sadece yapabildiğin (sevdiğin) ya da yapamadığın (sevmediğin) derslere çalışmayın. Tüm konu ve derslere çalışın ve soru çözün.

Aynı Anda Farklı Derslere Odaklanmayın

“Masanızın olduğu kadar kafanızın da derli toplu olması çok önemli.”

Aynı zaman diliminde birden çok derse, konuya odaklanmaya çalışmak veriminizi düşürecek, sıkılmanıza ve ders çalışmak istememenize sebep olacaktır.



Tekrar Yapın

“Tekrar zincirinden oluşmuş bir zincir yap ve o zinciri hiç kırma.”

- Unutmayı azaltan en önemli etkinlik tekrardır!

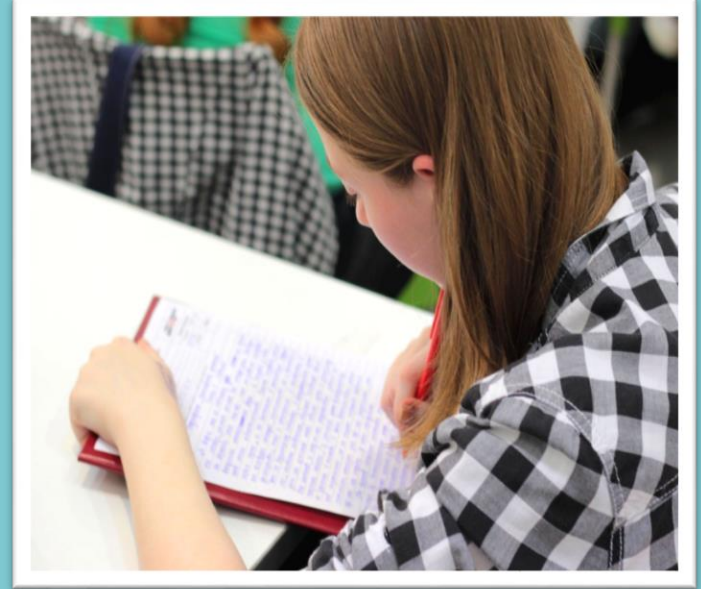
- Öğrenilen bilgilerin % 70'i 1 saat içinde, % 80'i 24 saat içinde unutulmaktadır.



Not tutun

Öğrendiklerinizi kalıcı hale getirmek için bir başka aktivite ise not almak.

Ders çalışırken not tutmak öğrendiklerimi özetlememize ve sonrasında tekrar gözden geçirmek istediğimizde kolaylık sağlayacaktır. Hem ders çalışırken hem canlı dersler hem EBA TV izlerken notlar alabilirsiniz.



Not alarak derse katılan öğrencinin dikkati dağılmaz.

Not tutmada en önemli ilke, anlatılanları bire bir yazmak değil, önemli kısımları, ana düşünceleri dinleyenin kendi cümleleriyle yazmasıdır.

Açken ve yeni yemek yediğinizde çalışmayın

- Karnınız açken derse odaklanmanız neredeyse mümkün olmayacaktır. Karnınız tokken ise üzerinizde bir ağırlık hissediyor olursunuz.
- Yemek yedikten yarım saat sonrasında tuvalet ihtiyacınız varsa giderip çalışma masasının başına öyle geçmelisiniz.

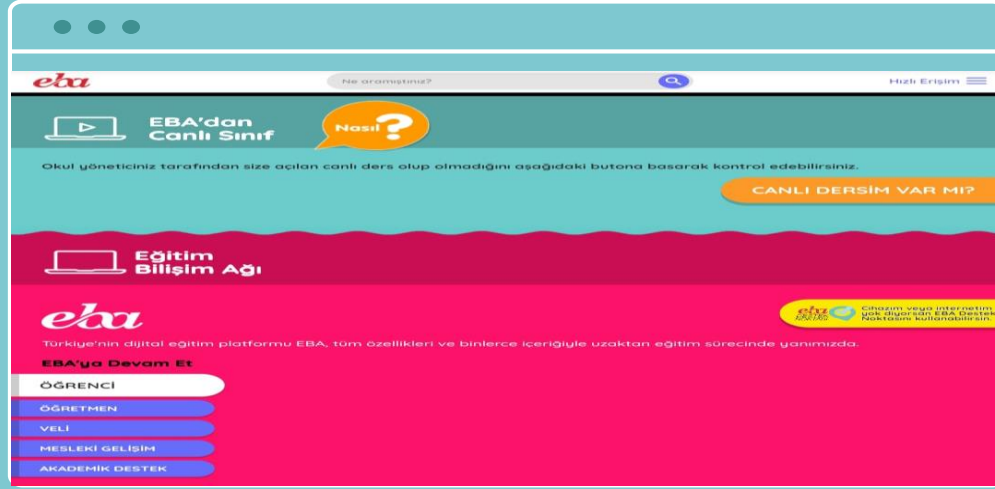
40 Dakika ders – 10 dakika mola sistemini uygulayın



- Saatlerce ders çalışmak yapılan en büyük yanlışlardan biridir. Bir süre sonra veriminizi tümüyle kaybetmiş olacağınız için zamanınız da boşa gidecektir.

“40 dakikada bir çok uzun olmayacak şekilde molalar verin.”

CANLI DERSLERE KATILIN



Canlı ders saatlerini EBA hesabına girerek veya okulunun paylaştığı programa bakarak öğrenin.



Ders saati başlamadan 5 dakika önce derse bağlanmak için hazır olun.



Canlı Derslere Girmeden Önce ;



Ders için gerekli olan kitap, defter, kalem, silgi gibi materyalleri hazırlayın.



Dersi dinleyeceğiniz ortamı uygun bir şekilde hazırlayın.



Ders esnasında televizyon sesi, bilgisayar görüntüsü gibi dikkatini dağıtabilecekleri şeyleri uzaklaştırın.



Bağlantı ayarlarını kontrol edin ve EBA şifrenizle girişi sağlayın.

Canlı Ders Esnasında;

Derse Aktif Katılın

Dersi dinle.
Anlamadığın yer olursa
öğretmenine soru sor.



Mikrofonu Kapalı Tutun

Öğretmenin mikrofonu
söylediğinde aç. Söz almak
istersen öğretmeninden izin
al.



Arkadaşlarla Konuşmayın

Ders sırasında
arkadaşlarıyla aynı anda
konuşma. Sohbet yerinde
muhabbet etme

Canlı Ders Bittiğinde ;

- Derste işlediğin konuları TRT EBA TV ile tekrar edin
- Derste aldığın notları gözden geçirin.
- Verilen ödevler ve çalışmalar varsa onları yapın.



TEKNOLOJİYİ BİLİNÇLİ KULLANIN

Uzaktan eğitim olarak geçen günlerde normalden daha fazla telefon, bilgisayar kullanımı artmış olabilir. Bu kullanım süresini yeniden gözden geçirin. TRT EBA TV ve canlı ders dışında teknoloji kullanımını sınırlayın. Farklı etkinlikler, hobiler gibi zamanlar planlayın.



KİTAP OKUYUN



Kitap okumak, okuduđunu
anlama becerilerini geliştirir.

Düzenli kitap okuyan biri
dikkatini çabuk toparlar, hızlı
okur. Ayrıca paragraf sorularını
çözmene yardımcı olur.

EĞLENİN

Eğlenmekten sakın vazgeçmeyin. Çalıştığımız dersler kadar motivasyonumuz, mutluluğumuz, gülümsememiz de çok önemli. O yüzden her gün sevdiğin , eğlendiğin bir etkinliği yap. Şarkı söyleyin, film izleyin, dans edin! Ama mutlaka gülümseyin... 😊

