

## Nasıl Ders Çalışmalıyız

Değerli öğrenciler öncelikle nasıl ders çalışmalıyız sorusundan çok niçin ders çalışmalıyız sorusunu kendimize sormamız daha doğru olacaktır.

İster okula yeni başlamış olsun isterse üniversiteye hazırlanıyor olsun bütün öğrenciler bu soruların cevabını bulması gerekir.

"Niçin ders çalışmalıyım?"

Hedefim ne?

Hedefimi gerçekleştirmek için neler yapmalıyım?" bu soruların cevabını bulan öğrencilerin tembellik yapması mümkün değildir.

**Bu nedenle sizin öncelikli olarak bir hedef belirlemeniz gerekir.**

**Ders çalışmaya başlamadan önce ilk olarak hedef belirlemeliyiz.**

İkinci olarak **başarıya inanmak** gerekmektedir.

Kişinin önündeki en büyük engel yine kişinin kendisidir. O işle ilgili olumsuz düşünceler ve başaramama korkusu aşılması ve geçilmesi en zor olan engeldir.

Bir kişi şunu yada bunu başaramayacağına inandığı sürece bunları yapmamaya kararlı demektir. Sonuçta başarılı olması imkânsızdır.

## VERİMLİ ÇALIŞMAK NE DEMEKTİR?

Bilgi edinmek amacıyla zihinsel yeteneklerin kullanılmasına verimli çalışma diyoruz. Verimli ders çalışma amaç doğrultusunda planlı ve programlı çalışmaktır. Verimli ders çalışmak sadece ders çalışmak için zaman ayırarak diğer etkinlikleri göz ardı etmek değildir. Aksine belli bir plan ve program kapsamında hem ders çalışırken hem de diğer sosyal etkinliklere zaman ayırırken bunlardan zevk almaya yardımcı olur.

## ÖĞRENMENİN ÖN ŞARTI

### 1. Öğrenmeye Fizyolojik Hazırlık

· Beden duruşumuz düzgün olmalı...

Masa başında ve dik oturuş dikkatimizin daha az dağılmasını sağlayacaktır.

· Düzenli beslenmeliyiz...

Meyve ve sebze ağırlıklı beslenme bizim daha sağlıklı olmamızı sağlayacaktır.

Unutmayın ki fastfood dediğimiz yiyeceklerin kaygıyı arttırıcı etkileri çok büyüktür!!!

· Gerginlikten uzak durmalı ve uyku düzenimize dikkat etmeliyiz...

Erken yatıp erken kalkmayı alışkanlık haline getirmeliyiz

### 2. Öğrenmeye Psikolojik Hazırlık

· Konsantrasyon Sağlamalı ve Motivasyon oluşturmaliyiz...

Yaşamda başarılı olmak için, öncelikle ne yapacağımızı ve nasıl yapacağımızı sağlayacak bilgiye, bunu gerçekleştirmek içinde motivasyona ihtiyacımız vardır. "Bir işi yapmak için içimizde duyduğumuz güçlü istek" motivasyondur

Kişinin motive olabilmesi için öncelikle kendine inanmalı ve güvenmelidir. Amaçlarımıza ulaşmanın temel koşulu olumlu düşünmektir.

Konsantrasyon, bir konuya zihinsel olarak belli bir süre odaklanabilmektir.

· Hedef Belirlemeliyiz...

Her çalışma bir amaca yönelik olmalıdır. Başarı insanın düşlediklerini gerçekleştirebilmesidir. Bunu yapabilen kişi başarılıdır.

Amaçlar olmadan kişi niçin ders çalışması gerektiğini açıklayamaz. Amacınızı belirlerken Niçin ders çalışıyorum ya da niçin ders çalışmalıyım? Sorusuna cevap arayınız

**Hedef amaçlara ulaşmak için tanımlanmış bir nokta belirlemektir.**

Bir şeyin hedef olabilmesi için;  
1-Ulaşılabilir olması  
2-Somut ve net olması  
3-Başka bir kişiye bağlı olmaması gerekmektedir.

Daha çok çalışmalıyım.....Hedef değildir. Çünkü net değil...  
Bugün Türkçe dersinin sıfatlar konusunu çalışacağım.....Hedefdir.  
Deneme sınavında matematik netlerimi 3 net yükselteceğim.....Hedefdir.

## **BAŞARIYA ULAŞMAK İÇİN:**

### **1. ÖN HAZIRLIK**

Bir gün sonra derste işlenecek konunun 15-20 dakikalık periyotlarla gözden geçirilmesine ön hazırlık denir. Öğrenciler okula gelmeden önce o gün işlenecek konuları gözden geçirmelidirler. Bu sayede hem derslerin işlenişine katılmak için gerekli güveni kazanırlar, hem de öğretmenin anlattıklarını daha kolay anlarlar.

### **2.ETKİN DİNLEME**

Sadece duyuyor olmamız aynı zamanda dinliyor olduğumuz anlamına gelmez. Dinleme; dinleyen kişi tarafından işitilenlerin anlaşılmasıdır. Derse aktif olarak katıldığımızda, sorular sorduğumuzda ve not aldığımızda iyi dinlemiş oluruz.

### **3. NOT ALMAK**

Not tutmak dersin etkili bir biçimde dinlenmesine yardımcı olur. Dikkatin derse yoğunlaşmasını sağlar. Not tutmak bize uyanıklılık, dikkat ve aktif katılımın yanı sıra motivasyon da sağlamaktadır.

### **4. SORU SORMAK**

Soru sormak öğrencinin derse olan ilgisinin canlı kalmasını, dikkatinin dağılmamasını sağlar.

### **5. TEKRAR ETMEK**

%100 Öğrenilen bir bilginin,  
20 dakika içinde %50 sini  
60 dakika içinde %70 ini  
24 saatte ise %80 ini

**UNUTUYORUZ...**

Öğrenme süreci gerçekleşirken duyu organları tarafından alınan bilgi öncelikle kısa süreli belleğe aktarılır. Ancak adından da anlaşılacağı gibi bu bilgiler kısa süreli bellekte kısa süre tutulabilir. Bu bilgilerin beyinde uzun süre tutulabilmesi için uzun süreli belleğe aktarılması gerekmektedir.

**Bilginin uzun süreli belleğe aktarılmasının tek yolu vardır:**

**DÜZENLİ TEKRAR YAPMAK...**

**ÖĞRENMENİN KAPISINI AÇACAK TEK ANAHTAR VARDIR: TEKRAR YAPMAK...  
TEKRAR YAPMADAN ÖĞRENEMEZSİNİZ!!!**

Tekrar üç aşamada yapılmaktadır:

**Günlük Tekrar**

**Haftalık Tekrar**

**Genel Tekrar**

### **6. ZAMANI PROGRAMLAMAK**

**NİÇİN PROGRAMLI ÇALIŞMALIYIZ?**

- v Programlı çalışmak bizim zamanı etkin bir biçimde kullanmamızı sağlar.
- v Her işe daha rahat zaman ayırmamızı sağlar.

- v Her derse yeterli ölçüde zaman ayırmak öğrencide güven duygusu oluşturur.
- v Bu sayede panik duygumuz azalır.
- v Çalışma verimimiz yükselir.
- v Tekrarlar sayesinde öğrenilecek konu daha uzun zamana yayılır. Böylece bilgilerin daha kalıcı olması sağlanır.

Amaçlarımıza ulaşabilmemiz için günlük etkinliklerimizi öncelik sırasına göre düzenlememiz gerekir!

### **Program Hazırlarken Nelere Dikkat Etmeliyiz?**

1. Okula ve dershaneye geldiğiniz saatleri belirleyin.
2. Uyku ve yemek sürelerinizi belirleyin.
3. Kendinize ayıracağınız zamanı belirleyin.
4. Günlük tekrar ve ödevleriniz için ayıracağınız süreyi belirleyin.
5. Test çözümü için ayıracağınız süreyi belirleyin.

### **İYİ BİR ÇALIŞMA PROGRAMININ ÖZELLİKLERİ:**

- En ideal çalışma programı uygulanabilen bir çalışma programıdır.
- 
- Bu yüzden hazırladığınız programı aksatmadan uygulamaya çalışın.
- 
- Kısa süreli dinlenme aralıkları vererek çalışın.  
**( 40 dakika ders, 10 dakika tekrar, 10 dakika mola )**
- Sözel veya sayısal derslerin birbirini takip etmesini sağlayın. Yani iki sayısal dersi (matematik-fen bilgisi gibi...) arka arkaya çalışmak yerine bir sayısal bir sözel dersi çalışın. (matematik-sosyal bilgiler ya da Türkçe- fen bilgisi gibi)
- 
- Zorlandığınız dersleri çalışmanızın ilk saatlerine yerleştirin.  
(Zihin daha uyanık ve dinlenmişken bu dersi çalışmak veriminizi yükseltecektir.)
- Tekrar çalışmaları programda mutlaka günlük, haftalık ve aylık olarak yer almalıdır.

### **BIRAKMADIĞINIZ, BIKMADIĞINIZ VE**

**DENEMekten VAZGEÇMEDİĞİNİZ SÜRECE  
ASLA YENİLMİŞ DEĞİLSİNİZ**