

EN VERİMLİ ŞEKİLDE NASIL DERS ÇALIŞILIR?

A- Amacınızı belirleyin

“Bir yerlere ulaşmanın ilk adımı, olduğunuz yerde kalmayacağınıza karar vermektir.” J.B. Morgan

Başarıya ulaşmak için sadece uzak ya da genel hedefler yeterli olmayabilir. Bu nedenle her çalışma dilimine hedefler koymak durumundasın. Bir saatte şu kadar ders çalışacağım, bir günde şu kadar soru çözeceğim, bir ayda şu kadar ve bir yılda şu kadar çalışma yapacağım gibi. Bu şekilde en küçük zaman diliminden en büyüğüne kadar her zaman seni kontrol edecek ve sana motivasyon sağlayacak hedefler koymalısın. Hedeflerini günlük, haftalık ve aylık programlarında yazılı olarak belirlemesin.

B- Kendinize günlük çalışma programı hazırlayın

“İyi bir başlangıç yarı yarıya başarı demektir”

Günlük derslerin gözünüzde büyümesinin en önemli nedeni, büyük bir olasılıkla programsız hareket etmektir. Ne yapacağınızı önceden belirlemediğiniz için bir karışıklık yaşarsınız. Bu nedenle öncelikle yapmanız gereken, günlük bir çalışma programı hazırlamaktır. Bu programda önceliği hangi derslerinize vereceğinizi ve her derse ne kadar süre ayıracağınızı önceden belirlersiniz. Bu teknik çalışmalarınızda size hız kazandırır. Ne yapacağınızı önceden bilmek psikolojik olarak rahatlamayı sağlar.

C- Dersi öğretmeninizden dinleyin

Bazı öğrenciler sınıfta ders dinlerken sıkıldıkları için “nasıl olsa evde çalışırım”, “sınav zamanı çalışırım” gibi bahanelerle dersi dinlemezler. Kimi zaman uyuklar kimi zaman hayallere dalar giderler. Bir kısım öğrenciler de ders sırasında arkadaşlarıyla konuşmayı, şakalaşmayı ve öğrencilerin kendi aralarındaki tabirle “dersi kaynatmayı” tercih ederler. Siz bir öğrenci olduğunuzda ve bu derslerden sorumlu tutulduğunuzda göre nasıl olsa bu dersleri çalışmak zorunda kalacaksınız. Gelin zorluk çekmeden, strese girmeden, vakit varken dersi derste dinleyin.



D- Hep pozitif olun

Olaylara ve durumlara iyi yönünden bakın. Kendinize derslerinizle ilgili olumsuz telkinler yapmayın.” Bu dersi sevmiyorum.”, “Anlamıyorum.”, “Bu ders benim hiçbir zaman işime yaramayacak.”, “Ne kadar çalışsam da olmuyor.” Gibi negatif cümlelerden ve bakış açılarından uzak durun. Kendinize güvenin, her şeyi başarabilirsiniz. Belki bugüne dek başarılı bir öğrenci olmadınız. Önemli değil bundan sonra durumu düzeltebilirsiniz. Şu andan itibaren olumsuzluklara kapılarınızı kapayın.

E- Öğrendiklerinizi unutmamak için tekrar edin

Öğrenmek için uyguladığınız yöntemler size mutlaka fayda getirecektir. Ancak öğrendiklerinizi ne zamana kadar hatırlayacağınız da çok önemlidir. Öğrendiklerimizin yarısını ilk 20 dk içinde unuturuz. İlk 60 dk içinde %70’ini ve gün sonunda ise %80’ini unuturuz. Unutmayı en aza indirmenin iki yolu vardır: Bunlardan biri, öğrendiklerimizi yerinde kullanarak bilgiyi uzun hafızaya yerleştirmektir. İkincisi ise düzenli aralıklarla tekrar etmektir.

F- Kitap okumak, daha kısa sürede daha çok şey öğrenmenizi sağlar

Yüksek sesle okumak okuduklarınıza daha iyi odaklanmanıza yardımcı olur. Ancak okuma hızınızı yavaşlatır. İyi anlayamadığınızı ve dikkatinizi veremediğinizi düşündüğünüz konularda yüksek sesle okumayı tercih edebilirsiniz. Bunun dışında kendinizi hızlı ve sessiz okumaya alıştırmın.

G- Dersi ezberlemeye değil öğrenmeye çalışın

Sizin için en büyük tehlikelerden biri, dersi anlayarak öğrenmek yerine ezberlemektir. Ezber hemen unutulur ve öğrenciye hiçbir şey kazandırmaz. Bazen sınav sırasında ezberlerinizi kullanabilirsiniz, yani hemen sınavdan önce ezberlediğiniz bilgileri sınavda hatırlayabilirsiniz. Ancak ezber çabuk unutulacağı için bu bilgileri ikinci sınavda, kurtarma sınavında ya da SBS gibi büyük sınavlarda hatırlamazsınız. Bunlar unutulmaya mahkum bilgilerdir.

H- Not tutma alışkanlığı edinin

İyi ve verimli öğrenmenin temel koşullarından biri “dinleme” diğeri dinlenenlerin yazılması yani “not tutma”dır. Not tutma alışkanlığının öğrenme üzerindeki etkisi, küçümsenmeyecek kadar fazladır.

Çünkü yapılan araştırmalara göre;

- Okuduklarımızın %20’si
- Okuyup sonra dinlediklerimizin %40’ı
- Okuyup dinledikten sonra yazdıklarımızın %60’ı aklınızda kalır.



Ferhat ÇETİN –Rehberlik Öğretmeni

DİKKAT TOPLAMA KONUSUNDA SORUN YAŞIYOR MUSUNUZ?

Zayıf dikkatte, dış uyaranlar kişinin konsantrasyonunu hemen bozar. Ders çalışırken birisinin size seslenmesi, bir soru sorması, dışarıdan müzik sesi gelmesi, televizyonda bir film karesine takılmanız ya da önünüzdeki dergide bir resim görmeniz çalıştığınız konudan tamamen kopmanıza neden oluyor mu? Tekrar çalışmaya geri dönmeniz vakit alıyor mu ya da size zor geliyor mu? Dikkatiniz zayıfsa tüm bu soruların cevabı evet olacaktır.

Sizi dikkatsiz yaşamaya sevk eden sebepler neler olabilir?

1- Psikolojik sebepler

a- Hayalperest olmayın

Kimi insanlar hayatı emek vererek değil yataklarına uzanıp hayal kurarak yaşamayı tercih ederler. Onları mutlu edecek şeylere kolay yoldan ulaşmaya çalışırlar. Dış dünyanın hayalleri kadar mükemmel olamayacağını düşündükleri için, kendilerini geliştirmek yerine hayallerini geliştirmeyi tercih ederler.

b- Kişisel sorunlar dikkatin en büyük düşmanıdır.

Sık sık çözmeniz gereken sorunlarla karşı karşıya kalabilirsiniz. Eğer yaşadığınız problemler nedeniyle kendinizi sıkır ve üzüntüye kapılırsanız, herhangi bir konuya dikkatinizi vermeniz oldukça zorlaşır. Ders çalışırken aklınıza bir sorun geldiğinde yapacağınız en iyi şey, sorunu hemen ertelemektir. Kendi kendinize, tüm bunları daha sonra düşüneceğinizi ve şu anda bu tip şeylerle ilgilenmek için vaktinizin olmadığını tekrarlayın.

2-Fizyolojik sebepler

a- Sessizlik sağlayın

Ders çalıştığınız ortamın sessizliği, dikkatinizi tam olarak kullanabilmeniz açısından çok önemlidir.

b- Uzanarak çalışırsanız büyük olasılıkla bir süre sonra uyumaya başlarsınız

Dikkat , diğer bir ifadeyle beynin uyanıklığı anlamına gelir. Bu nedenle ders çalışırken sizi uykuya, bedeninizi de tembelleğe sevk edecek çalışma pozisyonlarından kaçınmak gerekir. Çalışmalarınızı bir masa başında yapmaya özen gösteriniz.



c- Çalışırken bir yandan televizyon seyrederseniz dikkatinize en büyük darbeyi vurmuş olursunuz

d- Havasız ve sıcak bir odada ders çalışmayın

e- Telefonlarınızı kapatarak görüşmelerinizi erteleyin

Ders çalışırken dikkat dağıtan diğer bir husus, arkadaşlarla yapılan telefon sohbetleridir.

f- Çalışmaya başlamadan çevrenizdeki eşyaları gözden geçirin

Çalışma sırasında masanızda ya da görebildiğiniz yerlerdeki dikkatinizi dağıtabilecek eşyaların kaldırılması size yardımcı olacaktır. Masanızda sadece çalışacağınız dersle ilgili materyallerin bulunmasına dikkat ediniz.

HAFIZA TEKNİKLERİNİ KULLAN!

1. Akrostiş Yöntemi

Akrostiş metodu, hafızaya alınmak istenen cümlelerin ilk harflerini kullanarak anlamlı veya kafiyeli bir kelime veya cümle oluşturma işidir.

Örnek: Karstik ovalar Tefenni, Acıpayam, Korkuteli, Kestel ve Elmalı ovalarıdır. Bunları şu şekilde aklında tutabilirsin: TAKKE. Fıstıkçı şahap, BEESDVAN, Anası mezar dikecekmiş vs.

2. Bağlama Yöntemi

Bu yöntemde hafızaya alınmak istenen bilgiler sunum sırasına göre hafızaya alınır. Bu yöntem uygulanırken bilgilerin her maddesinin görsel şekli oluşturulur. Daha sonra maddeler arası öyküleştirme yöntemiyle bağ oluşturulur.

Örnek: Marmara Bölgesi'nde yetişen tarım ürünleri;zeytin, pamuk, tütün ve şeker pancarıdır. Bu yöntemi kullanarak bu dört tarım ürününü şu şekilde hafızana alabilirsin:

Evde akşam uyurken karşına aniden kocaman, ejderhaya benzeyen bir kedi çıktı. Kedi sana sert sert bakarak mar, mar (Marmara) diye sesler çıkardı. O kadar korktun ki hemen evden dışarı çıkarak tarım malzemelerinin bulunduğu dolabın içine girdin. Dolabın içi çok karanlıktı. Bu nedenle yerde bulunan zeytinleri görmeyerek dengi kaybettin ve kafanı dolabın içindeki pamuğa çarptın. Kafandan musluktan boşalırçasına kan akmaya başladı. Kanı durdurmak için kafanı dolapta bulunan tütün ile sardın. O sırada acidan bayıldın. Uyandığında kendini şekerpancarı ekili bir tarlada buldun.

Şimdi okuduğun bu paragrafı zihninde canlandır. Şimdi Marmara Bölgesi'nde yetişen tarım ürünlerini defterine yaz. ☺

3. Yerleşim Yöntemi

Bu yöntemde iki önemli ilke vardır: İlk olarak bilinene yerleşim yerleri doğal bir şekilde ve mantıklı sırada ezberlenir. Sonra da hatırlanmak istenen bilgi yürüyüşe çıkarılarak yerlerine yerleştirilir. **Örnek:** Evden okula giderken bir evin, marketin ve parkın yanından geçiyorsun. Ev, market ve park senin yerleşim şeman olsun. Diyelim ki hatırlayacağın kelimeler Türkçe dersinde öğrendiğin öyküleme, betimleme ve açıklama teknikleri olsun.

Yürüyüş yaptığın yer "ev", hafızana alman istenen bilgi ise "öyküleme". Evde sabah kahvaltısını yaparken babanın sana hayat hikayesini (öyküleme) anlattığını düşünebilirsin. Yürüyüş yaptığın yer "market", hafızana alman istenen bilgi ise "betimleme". Market sahibi yaşlı amcanın sana okuduğu sınıfı tasvir ettiğini, betimlediğini hayal edebilirsin. Yürüyüş yaptığın yer "park", hafızana alman istenen bilgi ise "açıklama". Parkın yanından geçerken kocaman bir çocuğun yolunu kestiğini ve sana buradan geçemezsin dediğini, bunun nedenini sorduğunda ise sana açıklama yapmaya başladığını hayal edebilirsin.

4. Asma Yöntemi

Yerleşim sistemin devamı olarak ortaya çıkmıştır. Bu metotta rakamlar benzediği bazı nesnelere ile temsil edilir. Örneğin, 1 rakamı kaleme, 2 rakamı kuğuya, 3 rakamı martıya benzetilebilir.

Örnek: Diyelim ki anne sana marketten almak için 3 şey istedi: Yumurta, pirinç ve ekmeğe. İlk isteği olan yumurta ile 1 sayısının özdeşliği kalem arasında bir ilgi kuracağız. Kalem ile yumurtanın üzerine yazı yazdın. 2 rakamının özdeşliği kuğunun pirinç yediğini düşünebilirsin. 3 rakamının özdeşliği martının da elinizdeki ekmeği alıp kaçtığını düşünebilirsin. Böylece kaç parça ürün alacaktım ne alacaktım derdin olmaz.

5. Yabancı Kelimeleri Hafızaya Alma

Yabancı kelimenin okunuşuyla, anlamı arasında hafıza tekniklerinin ilkelerini kullanarak bir çağrışım kur. Nasıl mı? **Örnek:** İngilizcede "yemek" kelimesinin karşılığı "eat" dir. Telaffuz edilirken "it" şeklinde edilir. Evinizin balkonunda oturmuş yemek yerken sokaktan geçen bir itin zıplayarak yemeğinizi kapıp kaçtığını düşünebilirsiniz.