

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA TEKNİKLERİ



Çalışmanın en iyi yolunu bulmak devam eden bir süreçtir. Neyin işe yaradığını veya yaramadığını daha iyi anlamak için çalışma becerilerini sürekli geliştirmelisin. Nasıl daha iyi çalışılacağını öğrenmek, sınavlar geldiğinde panik ve hayal kırıklığını önlemeye yardımcı olur. Etkili ve verimli çalışma alışkanlıklarına hakim olmak, yalnızca öğrenmeyi kolaylaştırmakla kalmaz, öğrencilik hayatın boyunca daha iyi notlar almanı sağlar.

1. Derslere düzenli olarak katılmak

Bu aslında iki anlama geliyor: Birincisi devamsızlığı mümkün olan en alt düzeyde tutmak, ikincisi ise derse hazırlıklı gelmek ve derse katılım sağlamak.

2. Düzenli tekrar yapmak.

Derslere düzenli katılmak kadar, derslerde öğrenilenleri tekrar etmeye çalışmak da oldukça önemli. Derse katılmış olursa bile o hafta içinde öğrenilenler tekrar edilmediğinde kısa sürede unutulabiliyor. Bu nedenle düzenli tekrar yapmak, verimli ders çalışmanın önemli noktalarından bir tanesi. Düzenli tekrar yapmak, öğrenilenleri kavramayı ve hatırlamayı kolaylaştırıyor. Ayrıca ders çalışma motivasyonunu da artırıyor.

3. Erken başlamak.

Verimli ders çalışabilmek için erkenden başlamak ve istikrarlı bir şekilde devam etmek en önemli adımlardan biri. Bu sayede süreç içerisinde hem motivasyonun düşmüyor hem de sosyal hayatına ve ilgi duyduğun ders dışı etkinliklere vakit ayırmak kolaylaşıyor. Hem sosyal hayatını devam ettirebildiğin hem de derslerine odaklanabildiğin bir süreç tamamen ders çalışman gereken yoğun bir sürece kıyasla çok daha keyifli. Bu dengeli durum ders çalışırken konsantre olmanı kolaylaştırdığı gibi psikolojik olarak da daha motive ve mutlu olmana yardımcı oluyor. Bu yüzden ders

çalışmaya olabildiğince erken başlamak verimli çalışma saatleri geçirmene yardımcı olur.

4. Günlük plan yapmak.

İyi bir plan sayesinde, kısıtlı zamanın olsa bile alabileceğin en iyi sonucu alabilirsin. Plan yaparak her gün ne yapacağını ve haftanın sonunda nereye varabileceğini belirlemiş olursun. Çalışırken bir programa uymak ve bir planı takip etmek, insanı daima motive eder. Aynı zamanda plana uymaya çalışılacağı için çalışma süresince daha istikrarlı olursun. Bununla beraber verimli ders çalışma yöntemleri de uygulandığında süreç kolay hale geliyor. Verimli ders çalışma programı hazırlamak için çalışılacak dersleri, konuları günlere bölmek gerekiyor. Yapabileceğinden daha fazla işi birkaç güne sığdırmaya çalışmak paniğe kapılmana ve konsantrasyonunu kaybetmene neden olabilir. Bu nedenle ders çalışma programı hazırlarken günlük yaşamını ve gün içerisinde ders çalışmaya ne kadar vakit ayırabileceğini düşünerek gerçekçi olmak gerekir.

5. Motive olmak.

Verimli ders çalışabilmek için başlangıçta ve süreç içerisinde motivasyonunu yüksek tutman gerekiyor. Çalışmanın karşılığını alacağına ve başarılı olmak istediğin şeyde başarılı olabileceğine inanmak oldukça önemli. Bu sayede ders çalışmayı günlük bir rutin ve yapılması gereken bir iş olarak görebiliriz. Bu da verimliliğini arttıracaktır.

6. Uygun çalışma ortamını oluşturmak.

Uygun çalışma ortamı oluşturmak ders çalışırken odaklanmayı kolaylaştıran eylemlerden bir tanesi. Rahat bir çalışma sandalyesi, boyuna uygun bir masa ve gerekli diğer ekipmanların yakınında olması ders çalışırken fiziksel olarak daha rahat hissetmeni sağlayacaktır. Bunun yanı sıra üretkenliğini de arttıracaktır. Ayrıca verimli ders çalışma panosu kullanarak günlük planını bu panoya asabilirsin. Notlarını, önemli formülleri bu panoya asarak gün içerisinde de görmeni sağlayabilirsin. Bu sayede önemli noktaları hatırlaman kolaylaşacaktır.

7. Dikkat dağıtıcıları ortadan kaldırmak.

Ders çalışırken ihtiyacın olmayacaksa telefon, tablet gibi elektronik cihazları çalışma alanından uzaklaştırabilirsin. Gelen bildirim veya aramalar dikkatini dağıtabilir. Telefonunu başka bir odada bırakmak, ders çalışırken farkında olmadan

telefonu alıp sosyal medyaya bakınmana da engel olacaktır.

8. Not tutmak.

Günümüzde not tutmak için farklı cihazlar kullanılabilir ya da elinde zaten yazılı bir doküman olduğu için not tutmak istemediğin durumlar olabiliyor. Ancak ders çalışırken bir kâğıda veya deftere öğrendiklerini not almak öğrenme sürecinde oldukça etkili oluyor. Öğrenmeyi ve öğrenilenlerin kalıcı olmasını kolaylaştırıyor. Bu da ders çalışırken verimliliği artırıyor.

9. Kendi öğrenme stilini bulmak.

Bazı insanlar okuduğunu rahatlıkla anlayabilirken bazıları görsel bir materyale ihtiyaç duyabiliyor. İşitsel, görsel veya deneysel farklı öğrenme stilleri mevcut. Senin için en verimli olan öğrenme tekniğini bulman ve ders çalışırken öğrenmeni kolaylaştıran teknikleri uygulamaman gerekiyor. Örneğin; bir dersi birinden dinleyince daha iyi öğrendiğini düşünüyorsan, internetteki ders videolarından yararlanabilir veya bir arkadaşından konuyu sana anlatmasını rica edebilirsin.

10. Zamanı verimli kullanmak.

Verimli ders çalışmak için zamanı da verimli kullanmak gerekiyor. Tüm vaktini ders çalışmaya ayırmak yerine, hem sosyal hayatına, hobilerine hem de okul hayatına gerektiği kadar vakit ayırabilirsin. Ders çalışmak için kısıtlı vakit ayırmak veya tüm vaktini ders çalışmaya ayırmak doğru olmayacaktır. Kısacası zaman yönetimi konusunda oldukça titiz davranmalısın. Ders çalışmaya ayırdığın vaktini de olabildiğince verimli kullanmalısın ki yapacağın işler aksamasın ve zaman kaybı yaşamayasın.

11. Uyku düzeninin olması ve yeteri kadar uyumak.

Verimli ders çalışmak için verimli uyku oldukça önemli. Günlük uyuman gereken bir süre var. Ayrıca ne kadar uyuduğun kadar uykunun kalitesi de gün içerisinde fiziksel olarak etkiliyor. Uykunu almadığında baş ağrısı, halsizlik gibi fiziksel sorunlarla karşılaşabileceğin gibi ders çalışırken odaklanman da zorlaşıyor. Bu da verimli ders çalışmaya engel oluşturuyor.

12. Açken veya yemekten hemen sonra ders çalışmamak.

Açken veya yemekten hemen sonra ders çalışmak da kişiyi fiziksel olarak etkileyen ve ders çalışırken verimi düşüren durumlardandır. Açken konsantre olmakta ve öğrendiklerini kavramakta zorlanabilirsin. Yemekten hemen sonra genellikle uykun gelir veya yorgun hissedebilirsin. Bu sebeple yemekten sonra biraz kendine vakit ayırıp bir süre sonra ders çalışmaya başlamak tavsiye edilir.

13. Sık sık mola vermek.

Mola vermeden 3-4 saat aralıksız çalışmak bir süre sonra üretkenliğinin azalmasına ve veriminin düşmesine sebep olabilir. Verimli ders çalışma süreci için sık sık mola vermek oldukça önemli. Bunun yanı sıra öğrencinin en rahat ettiği ve en çok verim aldığı ders çalışma ve mola sürelerine karar verebilir. Moların ders çalışma hevesini kaybedecek kadar uzun olmamalı. Kısa bir kahve molası veya çalıştığın konular dışında 5-10 dakika bir şeyler okumak mola vaktinde rahatlamayı kolaylaştıracaktır.

14. Tek bir işe odaklanmak.

Çalışırken müzik dinlemek, televizyonun açık olması gibi faktörler verimli ders çalışmayı engellemektedir. Bunun yanı sıra ders çalışırken başka işlerle meşgul olmak da dikkatini dağıtacaktır. Dolayısıyla çalışma temposu düşecektir. Çoklu görev (multi-tasking) denilen aynı anda birden çok görevi yerine getirme becerisinin ders çalışırken verimi düşüreceği düşünülmektedir. Kısacası ders çalışırken sadece çalıştığın derse odaklanmak daha verimli olmanı sağlayacaktır.

15. Uyumadan önce notları gözden geçirmek.

Öğrenciler genellikle, gün içinde ders çalışırken notlar alıyor ancak sonraki günlerde ve haftalarda çoğunu unutuyor. Çalışmanın verimli olabilmesi için öğrendiklerinin kalıcı olması gerekiyor. Bu yüzden aldığın notları sık sık gözden geçirmek oldukça önemli. Bunun yanında, uyumadan önce çalıştığın konularla ilgili notlarını gözden geçirmek, tekrar okumak ve o gün öğrendiklerini tekrar etmek faydalı olabilir. Çeşitli araştırmalarda uykudan önce okunan ve düşünülen bilgilerin daha kalıcı olduğunu gösteriyor. Verimli ders çalışabilmek için sen de öğrendiklerini uyumadan önce tekrar ederek kalıcı hale getirebilirsin.