

ETKİLİ DERS ÇALIŞMA

ETKİLİ ÇALIŞMA İÇİN DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

- Uyku ve beslenme düzeni
- Teknolojinin (ders dışı faaliyetlerde) kontrollü ve süre sınırı olarak kullanılması
- Amacın ve önceliklerin belirlenmesi
- Zamanı düzenlemek ve program yapmak
- Çalışma ortamının düzenlenmesi
- Etkin okuma
- Etkin dinleme
- Derse hazırlıklı gelmek
- Soru Çözümü



Sevgili öğrenciler; etkili ders çalışmayı bir süreç olarak değerlendirirsek bu sürecin başında etkili ders çalışmaya hazır hale gelmek önemlidir. Ders çalışmaya hazır hale gelebilmek için uyku ve beslenme düzeninin sağlanması derse odaklanabilme konusunda sizlere yardımcı olacaktır.

- Uyku konusunda belirli bir düzen yokken, çalışma sürecinden gerekli verimi almak pek mümkün değildir. Uyku, vücudumuzun fiziksel ve zihinsel sağlığı için vazgeçilmezdir. Uyku süresince vücut, enerji toplar, hücreleri onarır ve yeniden enerji sağlar. Uyku düzeni, bireyin yaşam kalitesi ve başarı düzeyi üzerinde doğrudan etkilidir. Yetersiz ve düzensiz uyku, hafıza ve öğrenme yeteneğini olumsuz yönde etkilerken sağlık sorunlarına ve stresin artmasına neden olmaktadır.
- En az 7-8 saat uyuyarak vücudunuzun dinlenmesini sağlamak sizler için faydalıdır. Bu sizin, ders çalışırken veya deneme sınavlarında odaklanma ve dikkat sürenizi arttıracaktır.
- Beslenme, vücudumuzun ihtiyaç duyduğu enerji ve besin öğelerini sağlar. Dengeli ve sağlıklı bir beslenme düzeni, hem fiziksel hem de zihinsel sağlık için gereklidir. Abur cubur, çok tuzlu, yağlı veya şekerli yiyecekler beslenme düzeninizi bozar ve kaygınızı artırıcı etki yapabilir.
- Güne enerjik başlamak için kahvaltı önemlidir. Gün içinde ana öğün ve ara öğünler tüketerek kan şekerinin dengede tutulması sağlanmalıdır. Bu sayede enerji seviyemiz ve zihinsel odaklanmamız artar.



1)AMACIN VE ÖNCELİKLERİN BELİRLENMESİ

Hedef belirlemek ders çalışmada motivasyonu arttırmaktadır. Zamanı verimli kullanabilmek için açık ve net hedefler belirlemek bu hedefler doğrultusunda çalışabilmeyi kolaylaştırır. Hedeflerinizi belirlerken kısa, orta ve uzun vadeli hedefler belirlemeli; kısa vadeli hedeflerinizi günlük amaç listenize uygun olarak o gün çalışacağınız derslere göre oluşturabilirsiniz.

2) ZAMANI DÜZENLEMEK VE PROGRAM YAPMAK

Zamanı düzenlerken dikkat etmeniz gereken önemli noktalar var. Bunlar;

- Çalışma planı yaparken her ders ya da konuya ayrılacak süre kişinin kendi öğrenme hızına göre olması
- Aynı anda çok fazla iş yapmak yerine adım adım bir dersten başlayarak ona odaklanmalı ve sonrasında diğer derse geçilmesi
- Çalışma planında dersleri aksatmayacak şekilde sosyal ve kültürel faaliyetlere de yer verilmesi
- Çalışma planında günlük amaç listesinde okula, dinlenmeye, ev ile ilgili sorumluluklara ve uykuya ayrılan süre belirtilmesi
- Teknolojik aletlere(TV, bilgisayar, telefon vb.) ayrılan zaman kısıtlanması
- Uzun konuların küçük parçalara bölünerek çalışılması
- Hatırlamayı kolaylaştırmak için şema, grafik ve tablolardan yararlanılması
- Çalışmaya başlanmadan önce ve çalışmayı bitirmeden önce notları hızlıca gözden geçirmek
- Okuldan eve gidildiğinde yaklaşık 50dk-1 saat arası dinlendikten sonra çalışılması
- Verimsiz geçirilen zamanların farkına varıp gerekli önlemlerin alınması

3)ÇALIŞMA ORTAMINDAKİ DÜZENLEMELERİN YAPILMASI

- Çalışma ortamının düzenli ve sade olması dikkatinizin dağılmasını engeller bu sebepler çalışma masanızda o an çalışacağınız ders dışındaki materyalleri kaldırmak sizler için faydalı olacaktır.
- Çalışmaya başlamadan önce gerekli araç gereçleri masanızda hazır bulundurmak sürekli ders başından kalmanızı ve bölünmenizi engeller .
- Çalışma ortamının yeterli ısıda olması ve düzenli olarak havalandırması önemlidir.
- Uzanarak ya da yatarak çalışmak odaklanmanızı olumsuz etkileyeceğinden masa başında çalışmanız daha iyi olacaktır.
- Çalışma ortamına dersle ilgili hatırlatıcılar asabilirsiniz
- Çalışma ortamında dikkat dağıtıcı afiş poster vb. bulundurmamaya özen göstermeniz odaklanmanıza yardımcı olacaktır.
- Ders çalışırken aynı zamanda başka bir işle (TV, müzik, telefonla konuşmak) uğraşmamaya dikkat etmeniz önemlidir.

4)ETKİN OKUMA

Düzenli kitap okuma alışkanlığı etkin okuma için gereklidir. Bu koşulu yerine getirdikten sonra dikkat etmeniz gerekenler aşağıda yer almaktadır:

- Çalışılacak konu ile ilgili olarak ayrıntılı sorular hazırlamak
- Hazırlanan soruların cevabını bulmak için tekrar okuma yapmak
- Hazırlanan soruları kendi kendine anlatarak cevaplamak
- Öğrendiklerinin unutulmaması için günlük, haftalık ve aylık tekrar yapmak

5)ETKİN DİNLEME

- Dinlerken konuda hangi noktaların önemli olduğunu ayırt edebilmek
- Her konuya ait ana fikirleri anlamaya çalışmak
- Öğretmenin özellikle üzerinde durduğu noktalara dikkat etmek
- Anlaşılmayan konularda soru sorarak, eksik bulunan yerleri tamamlayarak derse katılmak
- Dinlenen konuyu ayrıntılı öğrenmek için soru çözmek
- Derste not tutmak
- Öğrenilen konularla ilgili hatırlatıcı kısa notlar hazırlamak

6)DERSE HAZIRLIKLILIK GELMEK

- O gün işlenecek konuları okuyarak derse gelmek
- İşlenecek konular ile ilgili anlamadığınız noktaları derste öğretmene sormak
- Konuyu anlayıp anlamadığınızı görebilmek için denemelerde ve soru çözümlerinde yanlış yapılan ve boş bırakılan soruları tekrar gözden geçirip halen yapılamıyorsa öğretmenden destek almak

7)SORU ÇÖZÜMÜ VE DENEME ÇÖZÜMÜ

- Haftalık soru çözümlerinde beceri temelli testlere ve yeni nesil sorulara yer vermek kalıcı öğrenmeyi sağlayacaktır.
- Haftalık tekrarlar sonrası ünite bazı denemeler çözmek konudaki eksiklerinizi fark edip tamamlamanızı kolaylaştırır.
- Şunu unutmamak gerekir ki; soru çözümlerindeki hatalarınızı ya da boş bıraktığınız soruları değerlendirmek eksikleri kapatmanın en güzel yoludur. Tekrar çözmeye çalışmanıza rağmen yapamıyorsanız öğretmenlerinizden yardım alabilirsiniz.

