

Etkin Ders Çalışma Teknikleri



NEREDEN BAŞLAMALI?

- Konu çalışmalıyım
- Soru çözmeliyim
- Deneme sınavları yapmalıyım
- Farklı kitaplardan soru çözmeliyim
- Sabah 05:00de kalkıp ya da gece çalışmalıyım



HEPSİNDEN ÖNCE

Hem beden hem de zihin olarak öğrenme eylemine hazır olmalı, temel ihtiyaçlarını en azından asgari düzeyde karşılamış olmalısın.

- ❖ Açlık - susuzluk
- ❖ Uykusuzluk
- ❖ Vücut ağrıları
- ❖ Kafaya takılan düşünceler... gibi .

Bazılarını hemen gidermek ne kadar kolay değilse, bu engeller varken verimli bir çalışmanın da çok kolay olmayacağını bilmelisin.

- Fiziksel sağlığın yerinde olması (hasta isek doktor kontrolünden geçmek, kan değerlerimizize baktırmak...)
- Sağlıklı beslenmek
- Yeterli uyumak
- Aile ,dost,akraba ...sevdiklerimiz ile temasta olmak
- Hobi ve keyifli uğraşlara dengeli vakit ayırmanın

Çok çok önemli olduđunu ve neredeyse her řeyin bařı olduđunu söyleyebiliriz.



ŞİMDİ BAŞLAYABİLİRİZ

◉ Verimli çalışmanın ilk basamağı «ÖĞRENME» dir.

Bunun için;

- Bilgiyi, anlatıldığı ortamda iyi dinlemeli, not almalı ve günlük tekrarlar yapmalıyız.



* Not almak bizi dinleyici konumundan aktif katılımcı konumuna geçirir.

NEREDE EN VERİMLİ ÇALIŞABİLİRİM ?

- Odanızda çalışmak çoğu zaman güçtür. Çünkü odaklanmakta zorlanabilirsiniz.
- ✓ Odanızın yataktan uzak bir köşesinde, pencere önünde
- ✓ Evin başka bir odasında
- ✓ Kurs ,okul binalarınızda
- ✓ Kütüphanelerde
- ✓ Ofis gibi kullanılan kitap cafelerde de ders çalışabilirsiniz.



NE KADAR ÇALIŞMALIYIM ?

- Her öğrencinin eksiği , ihtiyacı, hedefi, çalışma alışkanlıkları farklıdır. Eksiğinize göre başlayacağınız yer , çalışma süreniz ve biçiminiz de değişkenlik gösterecektir.
- Temelde günlük öğrenilen bilgileri tekrar edip ödevleri ve varsa verilen testleri yapmak önemlidir. Bunun için gereken süreyi YKS standartlarına göre belirlemek doğru olacaktır .



Bireysel plan hazırlamak için rehber öğretmeninizden destek alabilirsiniz .

BİR ÇALIŞMA PLANINIZ OLSUN

Çalışma planı kişiye özgüdür.



- Gerçekçi
- Eksikleri gidermeye yönelik(konu/test)
- Kişinin çalışma alışkanlıklarına uygun
- Dikkat süresi hesaplanarak hazırlanmış
- Tüm derslerin dengeli dağıtıldığı bir plan faydalı olacaktır.

DENEME SINAVI ANALİZİ-SAĞLAMASI

★ Deneme sınavlarından sonra yanlış yapılan ya da boş bırakılan soruların doğru yanıtlarını öğrenmek yeterli değildir.

Eksik olan her bir konu ile ilgili 2-3 test çözüldüğünde gelecek sınavlarda aynı hataları yapma olasılığı azalmış olur.



MOLA VAKİTLERİNİ NASIL DEĞERLENDİRMELİYİZ ?



NİTELİKLİ MOLALAR VERMEK ÇOK KIYMETLİ

○ Ders çalışmaya başlamadan önce , sonra ya da aralarda zihninizi ve bedeninizi rahatlatan, kaslarınızı gevşeten molalar verdiğinizde daha kalıcı ve keyifli bir öğrenmenin gerçekleşeceğini görebilirsiniz. Bu molalarda;

- Kısa yürüyüşler yapmak,
- Ekran detoksu yapmak
- Bir kahve hazırlamak,
- Müziği açıp dans etmek,
- Köpeğini gezdirmek
- Bisiklet sürmek,
- Bitki bakımıyla ilgilenmek,
- Resim yapmak mümkün.



DERS ÇALIŞMA VE DİNLENME ALANLARINI AYIRIN

- ◉ Örneğin; saatlerce aynı masada ders çalışırken bir yandan sohbet etmek, telefonla ilgilenmek, bir şeyler yiyip içmek doğru değildir. Günün sonunda ne tam verimli çalışmış, ne de yeterince dinlenmiş hissedersiniz.
- ◉ Bunun yerine masada sadece ders çalışıp, molada dışarıda arkadaşlarla olmak hem daha keyifli hem de daha verimlidir.





Ders Çalışma İsteği Kendiliđinden Gelir Mi?

Bazı derslere içsel motivasyonla başlar ve zaten çalışırız.

Bazen de önce davranışı uygular sonra motive oluruz.
İşe yaradığını gördüğümüzde devam etmek isteriz.

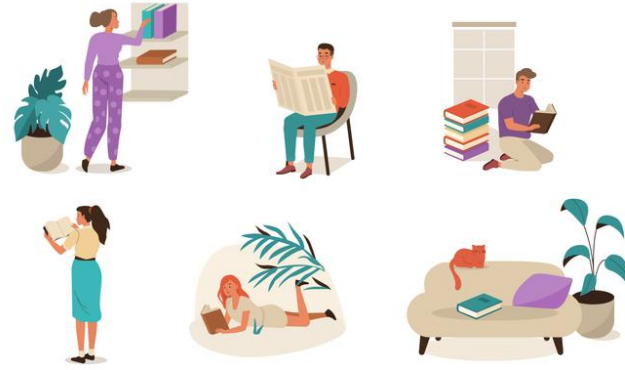
Ders çalışmayı her zaman sevmek zorunda olduğumuz bir eylem olarak düşünmemeli, kimi zaman da bir görev ve sorumluluk olarak değerlendirmeliyiz.

DİKKAT VE ODAKLANMA İÇİN

- ◉ Sakin ,çok sıcak-soğuk olmayan çalışma ortamlarını seçin
- ◉ Derli toplu bir masada çalışın
- ◉ Telefonu masanızda tutmayın
- ◉ Çok zorlandığınız zamanlarda beyaz gürültü seslerinden faydalanın
- ◉ Nefes egzersizleri yapın
- ◉ Renkli kalemler, not kağıtları kullanın
- ◉ Bazı günler çalışma odanıza en sevdiğiniz kokudan biraz sıkın, kapıyı kapatıp çıkın. 10-15 dakika sonra odaya girdiğinizde daha sakin hissettiğinizi, odada daha uzun süre kalmak istediğinizi fark edeceksiniz.



KİTAP OKUMAK






- Okuduđunu anlama becerinizi geliřtirir
- Uzun metinleri sıkılmadan, ayrıntıları kaçırmadan okuyabilmenizi sağlar
- Türkçe ve edebiyat sorularını özmenize yardım eder
- Genel kültürünüzü geliřtirir
- Zihni dinlendirir, stresi azaltır
- Genel okuma hızınızı arttırır
- Hafıza ve öğrenme becerinizi geliřtirir
ve daha bir sürü Őey ☺

EN SIK YAPILAN HATALAR !

- ⦿ Konuyu bilmeden soru çözmeye çalışmak
- ⦿ Konuları en ince ayrıntısına kadar çalışıp çok az soru çözmek ya da hiç çözmek
- ⦿ Zorluk derecesi uygun olmayan soruları seçmek
- ⦿ Sadece yapabildiği derse-konuya-soruya çalışmak, yapamadıklarına hiç bakmamak
- ⦿ Bir süre sıkı çalışıp sonra birkaç gün hiç çalışmamak
- ⦿ Süre tutmadan çalışmak
- ⦿ Ders, deneme sınavı devamsızlığı yapmak

HER ŐEYİ DENİYORUM AMA İSTEDİĞİM VERİMİ ALAMIYORUM DİYORSAN ;

Ders alıřma sisteminde bir deĐiřiklik
yapmalısın

- ✓ Bir Őeyleri eklemeli  Süre ile çalışmak, her gün paragraf-problem özlemek...
- ✓ Bir Őeyleri ıkarmalı  Müzikle alışmak...
- ✓ Bir Őeylerin yerini değiştirmelisin  önce konu çalışıp sonra soru özlemek, cafe yerine kütüphanede çalışmak...gibi.

Nereden başlayacağını bilmiyorsan, planlama
ve zaman yönetiminde sıkıntı yaşıyorsan
Rehber Öğretmenin ile iletişime geçebilirsin.

