

## Amacınız Olsun

Hedefinizin olması ve hedeflerinizi gerçekleştirmek için plan yapmak, sizi istediğiniz başarıya götürecektir. Yapılan araştırmalar, başarıyı yakalayan kişilerin net ve açık hedeflerinin olduğunu desteklemektedir. Hedef belirleme ile istek çoğu zaman karıştırılır. İsteğin hedefe dönüşmesi için eyleme geçmek gerekir.

Rastgele çalışmak yerine bu çalışmanın bir şey için gerekli ve değerli olduğunu bilerek çalışmak insanı daha fazla motive eder. Hedef koyarken ulaşılabilir ve motive edici olmasına dikkat etmelisiniz. Hedefler kesin ve net olmalıdır. Bu hedef sizi rahatlık bölgesinden çıkaracak kadar etkili olmalı ama başarıma ümidinizi kırarak kadar ulaşılmaz olmamalıdır.

## Motive Olun

Ders çalışmak gibi zor biri faaliyete başlamak ve sürdürmek için yüksek motivasyon gerekir. Ders çalışmaya olumsuz düşüncelerle (dersin zor olduğu, anlamadığınız, dersin gereksiz olduğu, dersi sevmediğiniz v.b.) başlarsanız motivasyonunuz düşer ve çalışmayı sürdürmekte ve konuyu öğrenmekte zorlanırsınız.

Motive olmak için derse başlarken konunun önemi, günlük hayatta neden önemli olduğu gibi konularda minik bir araştırma yaparak merak duygunuzu harekete geçirebilirsiniz. (Üslü sayılar bankacılar, kimyacılar tarafından sıklıkla kullanılır.) Dersle ilgili kendinize hedefler belirleyip hedefe ulaştığınızda kendinizi ödüllendirebilirsiniz. (2 saat ders çalışırsam akşamki maçı izleyeceğim gibi.)

## Sonuca Değil, Sürece Odaklanın

Bir işe başladığınız andan itibaren elde edeceğiniz sonuçlara odaklanırsanız motivasyonunuza oldukça zarar verirsiniz. Beynimiz olumsuz düşünmeye eğilimlidir. Bu durum sınavlarda da geçerlidir. Sonucu düşündükçe aklınıza başarısızlık fikirleri takılmaya başlar. Sürekli, sınavda yapamayacağımız, düşük not alacağımız, istediğimiz okulu kazanamayacağımız, hatta sınavda kaydırma yapacağımız gibi bir sürü olumsuz düşünce aklımıza gelir. Bu düşünceler yoğun olduğunda motivasyonunuzu, öğrenme seviyenizi düşürür, hatta sınav kaygısına neden olur. Unutmayın, sonuçları asla % 100 kontrol etme şansımız yoktur. Siz ne yaparsanız yapın, ne kadar çalışırsanız çalışın istediğiniz okulu kazanacağınızın ya da sınavdan yüksek bir not alacağınızın garantisi yoktur. Sadece ihtimali artırabilirsiniz.

Bu nedenle sürece odaklanmalıyız. Çünkü süreç (çoğunlukla) bizim kontrolümüzdedir. Ne kadar ders çalışacağınızın, nasıl çalışacağınızın seçimi size aittir. Sürekli sınavın sonucuna odaklanmak yerine, yapabileceklerimize odaklanmak kesinlikle faydalı olacaktır. Sizin göreviniz elinizden gelenin en iyisini yapmaya çalışmaktır.



# Nasıl Verimli Çalışılır?



ATATÜRK ORTAOKULU REHBERLİK SERVİSİ

Hazırlayan: Oğuz KURAN

**Etkili ve verimli ders çalışma bir öğrenciyi başarıya götürecektir en önemli faktörlerden biridir. Her öğrencinin bireysel farklılıkları göz önüne alındığında çalışma yöntemlerinde bazı farklılıklar olacaktır. Fakat herkes için geçerli genel çalışma yöntemlerinin olduğu da unutulmamalıdır.**

## Planlı Çalışın

Verimli çalışmanın en temel yolu öğrencinin kendine uygun bir çalışma planı hazırlamasıdır. Her öğrencinin dersleri algılama düzeyi gün içindeki zamanlarda değişiklik gösterir. Buna bağlı olarak öğrencinin kendi potansiyeline uygun çalışma planı yapması gerekir.

Çalışma planı, zamanı daha verimli kullanmanızı sağlar. Belirsizliği ortadan kaldırarak, tek yönlü (sadece test çözmek ve sevdiğiniz derse çalışmak gibi) çalışmanızı ortadan kaldırır. Çalışmayı erteleme sorununa da en iyi çözümdür.

## Tekrar Yapın

Yeni öğrendiğimiz bilgiler kısa süreli hafızamıza kaydedilir. Ancak tekrar ettiğimiz, bizim için duygusal olarak anlamlı olanlar ve zihnimizdeki diğer bilgilerle bağ kurabildiklerimiz uzun süreli hafızaya aktarılır. Tekrar etmediğiniz bilgiler kısa süre içinde unutulacaktır. Amacımız unutmayı en aza indirmek olmalıdır. Bu nedenle ders sonlarında, günlük, haftalık ve aylık periyotlar ile tekrar yapmalısınız.

## Çalışma Ortamını Düzenleyin

Beynimiz bir çok konuda mükemmel olmasına rağmen aynı anda iki şeye odaklanamaz. Bu nedenle ders çalışırken dikkatimizi dağıtacak koşullardan kaçınmalıyız. Ders çalışırken tv izlemek, telefonla oynamak ve müzik dinlemek (müzik ile daha iyi öğrendiğini düşünenler sayısal derslerde sözsüz müzik dinleyebilir) dikkatimizi dağıtacak ve öğrenmeyi olumsuz etkileyecektir. Ders çalışırken telefonunuzu yanınıza almamanız faydalı olacaktır..

## Çalışma Süresini Belirleyin

Çalışma süreniz ne çok kısa, ne de çok uzun olmalıdır. Çalışırken 40-45 dakikada bir 15 dakika ara verilmelidir. Dinlenmeden çok uzun süre çalışmanız verimli olmayacaktır. Çünkü ara vermek, hem odaklanma gücünü artırır hem de öğrenilen bilgileri sindirmenizi sağlar. Çalışırken derse odaklanmanız gerektiği gibi ara verdiğinizde de sadece dinlenmeye odaklanın..

Günlük ne kadar çalışılması gerektiği ise ihtiyaca göre farklılık gösterecektir. Okuduğunuz sınıf, öğrenme hızınız ve seviyeniz gibi etkenleri değerlendirerek günlük çalışma saatinizi belirlemelisiniz.



## Bir Sayısal Bir Sözel Çalışın

Çok uzun süre aynı derse ve aynı ders türlerine çalışmayın. Bu hem daha çok yorulmanıza hem de sıkılmanıza neden olur. Bir sözel bir sayısal ders çalışmanız daha verimli olacaktır.

## Öğrenmeyi Öğrenin

Çalışırken ne kadar duyunuzu kullanırsanız unutmama o kadar az olur. Sadece okuyarak ya da test çözerek çalışmak öğrenmenizi zorlaştıracaktır. Farklı çalışma yöntemleri kullanmalısınız.

Bazı yöntemler;

- Konuyu kendinize anlatın,
- Yazarak çalışın, özet çıkarın.
- Renkli kalemler kullanarak zihin haritaları hazırlayın.
- Hayalinizde canlandırın.(Örn: Bir savaş sahnesini)
- Önceki öğrendiğiniz konular ile bağlantı kurmaya çalışın.

Yapılan bir araştırmaya göre öğrenciler;

Okuduklarının **10% unu;**

İşittiklerinin **26% sini;**

Gördüklerinin **30% unu;**

Görüp işittiklerinin **%50 sini;**

Söylediklerinin **70% ini;**

Yaptıkları şey konusunda söylediklerinin **90% ını** akıllarında tutuyor.



**Başarının ilk şartı DERSİ iyi dinlemektir.**



**“Ne istiyorum” un karşılığı “ne fedakarlıkta bulunacağım” dır.**



**“Azim, on dokuz defa kaybedip yirminci de başarıya ulaşmaktır.”**