

Hedefiniz Olsun

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.

“Hedefi olmadan ilerleyen gemiye hiçbir rüzgâr yardım etmez.”

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 vb.) 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.



“Bir şeyi gerçekten bilmek onu anlatmakla olur”

Sokrates

Nasıl Verimli

Çalışırız



**ANAMUR
ANADOLU LİSESİ
1991**

ANAMUR ANADOLU LİSESİ REHBERLİK SERVİSİ

Etkili ve verimli ders çalışma bir öğrenciyi başarıya götürecek 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.

PLANLI ÇALIŞIN

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 YAPIN

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 dersleri, günlük, haftalık ve aylık periyotlar ile tekrar yapmalısınız.

ÇALIŞMA ORTAMINI DÜZENLEYİN

Beyniniz birçok 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.

ÇALIŞMA SÜRESİNİ BELİRLEYİN

Çalışma süreniz ne çok kısa, ne de çok uzun olmalıdır. Çalışırken 50 dakikada bir 10 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.



BİR SAYISAL BİR SÖZEL ÇALIŞIN

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.

ÖĞRENMEYİ ÖĞRENİN

Çalışırken ne kadar duyurunuzu kullanırsanız unutma 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.(Ör: Bir savaş sahnesini)
- Önceki öğrendiğiniz konular ile bağlantı kurmaya çalışın.

Yapılan bir araştırmaya göre öğrenciler; Okuduklarının 10% unu; İşittiklerinin 26%sinin; Gördüklerinin 30% unu; Görüp işittiklerinin %50 sinin; Söylediklerinin 70% ini; Yaptıkları şey konusunda söylediklerinin %90' ını akıllarında tutuyor.



Başarının ilk şartı dersi iyi dinlemektir.



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



Azım 19 defa kaybedip 20.de başarıya ulaşmaktır.