



## Verimli Ders Çalışma Yolları



Rehberlik ve Psikolojik  
Danışma Servisi

### ÇALIŞMA ORTAMINA İLİŞKİN DÜZENLEMELER

- \* Çalışma odası mümkün olduğunca fazla sıcak ya da soğuk olmamalıdır.
- \* Çalışma odası düzenli olarak havalandırılmalı ve sessiz olmalıdır.
- \* Çalışma masası ve yüksekliği çalışan kişinin boyuna uygun olmalıdır.
- \* Ders çalışırken müzik televizyon vs dinlenmemelidir.
- \* Ders çalışma ortamında, dikkatin dağılmasına yol açacak resim, afiş gibi malzemeler olmamalıdır.
- \* Çalışma masası ders faaliyetinin dışında kullanılmamalıdır.
- \* Çalışmaya başlamadan önce, çalışma sırasında gerekli olacak bütün malzemenin el altında bulunması, dikkatin dağılmaması açısından önemlidir.



## ZİHNİN DAĞILMASINI ÖNLEME

- \* Zihnin dağılması herkesin karşılaştığı bir durumdur. Buna yol açan sebepler içten ve dıştan gelir.
- \* Zihnin dağılmasına yol açan iç sebepler; hayal kurmak ve endişe etmektir.
- \*Hayal kurmaya başladığınızı fark ederseniz hayal kurmayı kendinize ödül olarak vererek, bunu dinlenme aralığınıza erteleyin.
- \* Hayalinizi bir türlü bitiremiyorsanız kalkıp dolaşın veya hafif fizik egzersizi yapın.
- \* Zihnin dağılmasına yol açan dışsal sebepler; odada asılı posterler, yatarak ders çalışmak, müzik dinlemek, televizyon izlemek, bir şeyler atıştırmak ve gezinmektir.



## AMAÇLARIN VE ÖNCELİKLERİN BELİRLENMESİ

- \* Zamanı kontrol etmek hayatı kontrol etmektir.
- \* Başarılı olabilmek için enerjinizi, günlük olayların peşinde harcayarak geçirmek değil, amaçlarınız doğrultusunda kullanmak önemlidir.
- \* Zamanı öncelikleriniz doğrultusunda kullanabilmek için uzun, orta ve kısa dönemli amaçlarınızın belirlenmesi gerekir.

(Örnek; kısa dönemli amaç; okul derslerinde başarılı olmak, orta dönemli amaç; ortaokul diploması almak, uzun dönemli amaç; iyi bir liseye girmek.)

- \* Listenin en üstünde yer alan hayat amacınızı büyük harflerle bir kartona yazıp, çalışma masanıza asın. Bu daha iyi motive olmanızı sağlayacaktır.
- \* Bir çok amacı bir arada gerçekleştirmek kolay değildir. Bu nedenle seçim yapıp en önemli ve kendinizi en güçlü hissettiğiniz amaca yönlendirin.
- \* Amacınızı gerçekleştirmek için her gün belli bir süre ayırın ve bu süreye kesinlikle uyun.

## **ZAMANI DÜZENLEMEK VE PROGRAM YAPMAK**

- \* Zamanın etkili bir şekilde kullanılması günlük programın düzenlenmesiyle mümkündür,
- \* Zamanı iyi kullanmak için geçmişte zamanın nasıl ziyan edildiğinin bilinmesi gerekmektedir.
- \* En iyi ders çalışma yöntemi; çalışmak, tekrarlamak ve dinlemektir.
- \* Zaman tasarrufu için televizyondan uzak durun ve programlarda seçici olun.



## **ÇALIŞMA VE TEKRAR PROGRAMI**

- \* İnsan öğrendiğini çok hızlı unuttur.
- \* Başta ve sonda öğrenilen daha çok akılda kalır.
- \* Uzun bir listeyi öğrenmeye çalışmak yerine, listeyi daha küçük parçalara bölerek öğrenmek

daha kolaydır.

- \* Yapılacak çalışmada en iyi verimi almak için öğrenmeyi 20-40 dakikalık aralıklara ayırmak gerekmektedir.
- \* Problem çözerken çözüme ulaşıncaya kadar ara vermemek gerekir.
- \* 20-40 dakika arası ders çalıştıktan sonra 10 dakika tekrar yapmak gerekir,
- \* Her çalışma aralığı sonunda 10 dakika dinlenmek gerekmektedir,
- \* Hiç tekrar yapılmazsa öğrenilenlerin % 80'i unutulur,
- \* Notların tekrar yazılması ya da çalıştıktan sonra notların tekrar, hızla gözden geçirilmesi, hatırlamayı pekiştirir,
- \* Öğrenilenlerin düzenli aralıklarla tekrarlanması gerekir,
- \* Gece yatmadan önce gün içinde öğrenilenlerin 10 dakika süreyle hızlı bir şekilde tekrarlanması, sabah kalkınca da gözden geçirilmesi bilgiyi pekiştirir.



### **ETKİN DİNLEME**

- \* Konuyla ilgili ön okuma yapın.
- \* Sorular çıkarın, konunun fikirleri üzerinde yorum yapın,
- \* Hızlı okuma yavaş okumadan daha iyi anlaşılır. Bu nedenle hızlı okumaya çalışın,
- \* Dudakları kıpırdatarak okuma, okumanın hızını düşürür. Yapılması gereken kelime gruplarını okuyacak şekilde dikkati toplamaktır.



## **ÖĞRENMEK İÇİN OKUMA (ETKİN OKUMA)**

- \* İzleme, sorma, okuma anlatma ve tekrarlama basamaklarından meydana gelmektedir.
- \* İzleme; genel fikir edinme ve ana fikri anlamak için bölüme 3-4 dakika göz atmaktır.
- \* Sorma; bölümün hangi amaçla okunacağı konusunda sorular hazırlamak ve neleri öğrenmek istediğinizi belirlemektir.
- \* Okuma; hazırlanmış sorulara cevap alacak şekilde okumaktır.
- \* Anlatma; sadece notlara bakarak önemli noktaları anlatmaktır.
- \* Tekrarlama; bütünüyle hafızadan yapılan tekrarlar 4-5 dakika sürer.
- \*Anlatım dersinin arkasından sayısal (matematik, fen bilgisi vb.) bir ders çalışılmalıdır.