

**VERİMLİ DERS
ÇALIŞMA
TEKNIKLERİ**

VERİMİ ENGELLEYEN TUZAKLAR

- Eksik konuları tespit edip tamamlamamak
- Gereksiz şeylere zaman harcamak
- Zor kabul edilen dersleri dışlamak
- Ders çalışma yöntemlerini bilmemek
- Arkadaşlara "hayır!" diyememek
- Uzanarak, yatarak çalışmak
- Kendine aşırı güvensizlik
- Teknoloji bağımlılığı
- Kaygıyı arttırıcı iç konuşmalar
- Tekrar yapmamak
- Olumsuz düşünmek

KOLAY HATIRLANIR



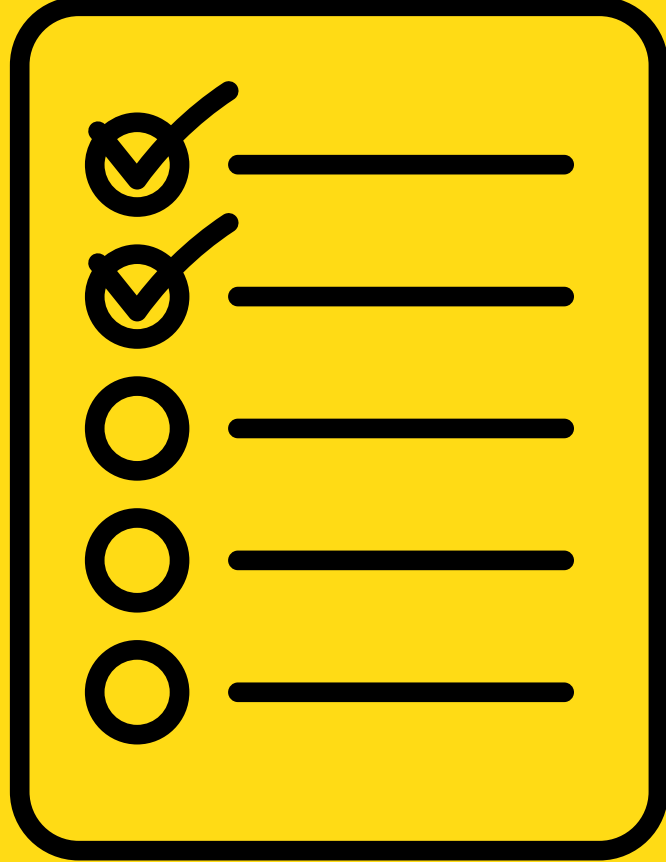
- Mutlu , neşeliyken öğrenilenler isteyerek , yüksek motivasyonla öğrenilenler.
- Üzerinde düşünülerek öğrenilenler.
- Somut bağlantılar kurulabilecek, görsel bilgiler.
- Uykudan önce öğrenilip, sonra tekrar edilenler.
- İlgili ve bilgi alanımıza giren bilgiler.
- Stressiz bir ortamda öğrenilenler.
- Öğrenilmiş bilgiler ile çok çağrışım yapan bilgiler.
- Önemli olduğu düşünülen bilgiler Kişiyne anlamlı gelen, tam anlaşılmış bilgiler.
- Bilinçli olarak hafızaya kaydedilenler.
- Çalışıp ve ardından dinlenenler. Çok tekrarlanan bilgiler.

KOLAY UNUTULUR...!



- Tam anlaşılmamış konular.
- Bilinçsizce, rastgele öğrendiklerimiz. Aralıksız, uzun süre çalışma ile öğrenilenler.
- Tekrarlanmayan bilgiler.
- Mutsuz anlarda öğrendiklerimiz.
- Düşünülmeden ezberlenenler.
- Olumsuz - mutsuzluk veren bilgiler.
- Soyut, ilişkilendirmenin zor olduğu bilgiler.
- Uykusuzken öğrendiklerimiz.
- İlgilenecek alanımıza girmeyen bilgiler.
- Stresli bir durumda öğrenilenler.
- Çağrışım ilişkileri zayıf bilgiler.
- Önemsiz olduğu düşünülen bilgiler. Pasif dinlenme ile öğrenilenler.

PLANLI OLMAK



- Dersleriniz ve özel hayatınızla ilgili süreyi planlamak ve rutin oluşturmak.
- Bu size çalışma alışkanlığı kazandıracak ve zamanınızı daha verimli kullanmanızı sağlayacaktır.

ÖĞRENME STİLİNİZE UYGUN ÇALIŞMAK



- Hangi şekilde öğrendiğinize dikkat edin. Görselleştirerek, duyarak, dokunarak, yazarak ya da birkaçı beraber
- Nasıl daha iyi öğreniyorum? sorusuna cevap bulmak.

AMAÇLI OLMAK



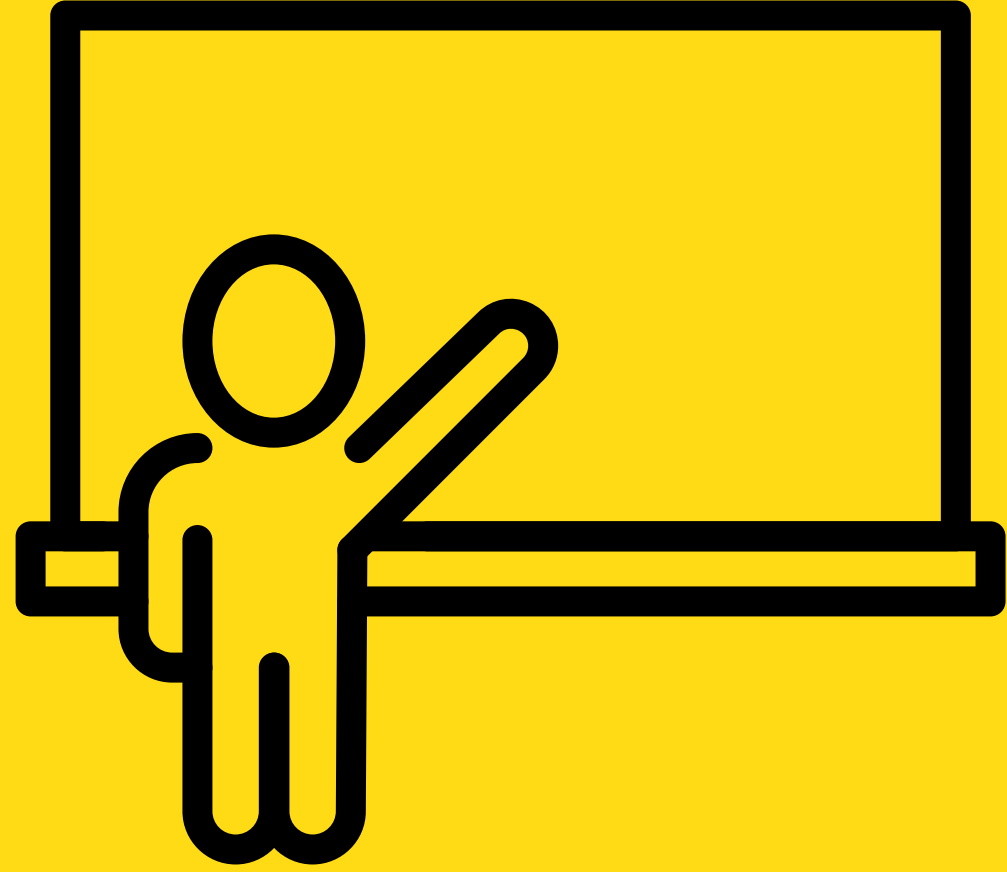
- Neye, niçin çalıştığınızı bilmek

DERSE HAZIRLIKLI GİTMEK



- Dersi bir gün öncesinde gözden geçirmek ve öğrenmeye hazır olmak dersi daha kolay öğrenmenizi sağlayacak ve kendinize olan güveninizi arttıracaktır.
- Gerek işlenecek konulara hazırlanırken, gerekse işlenen konular gözden geçirilirken, anlamakta zorluk çekilen yerler belirlenmeli, bu konularla ilgili sorular hazırlanıp, derste öğretmene sorulmalıdır.

DERSİ DERSTE ANLAMAK



- Dersi iyi dinlemek, anlaşılmayan kısımları sormak, derste aktif olmak öğrenmenizi kolaylaştıracak ve daha istekli olmanızı sağlayacaktır.

NOT TUTMAK

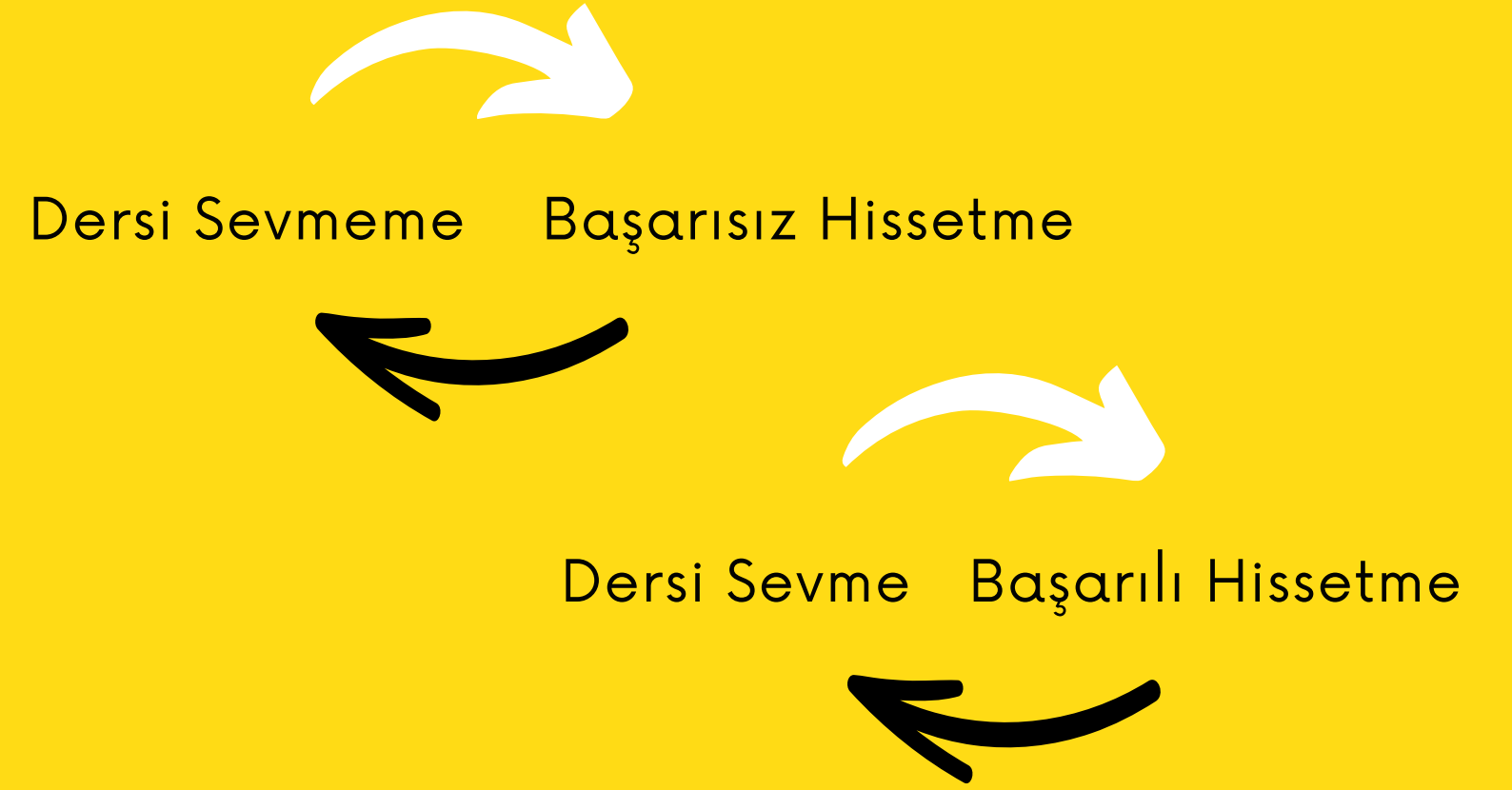


- Derste öğretilenleri kendi anladığınız şekilde not tutmak hem tekrar etmenizi sağlar hem de çalışırken kolaylık sağlar.
- Derse çalışırken de ders notları çıkarabilirsiniz.
- Ne demişler "Söz uçar yazı kalır."
- Not tutarken bütün zamanınızı not tutmaya ayırıp dersi kaçırmamaya dikkat edin.

DERSE KARŞI ÖN YARGILARI BİR KENARA BIRAKMAK

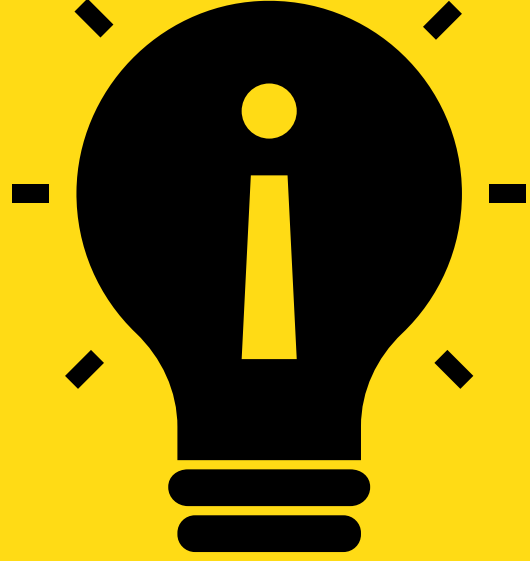
- Derse dair "Bu ders çok zor " , "Bir işime yaramayacak" vb. düşüncelerinizi değiştirmek ve süreci kabullenip derslere odaklanmak.
- Yeni öğrenilenler karmaşık olabilir ancak çalışmaya devam ettikçe öğrendiğinizi göreceksiniz.

ÖN YARGILI OLDUĞUMUZ DERSLERDEKİ DÖNGÜ



En sevdiğimiz dersler en başarılı olduğumuz derslerdir. Kendimizi başarısız hissettiğimiz dersleri de sevmeyiz. Eğer başarısız olduğumuz derslere ön yargımız oluşur ve çalışmayı bırakırsak bu kısır döngü devam edecektir.

DİKKAT DAĞITICILARI UZAKLAŞTIRMAK



- Dikkatimizi dağıtan birçok etmen vardır. Kafamızı meşgul eden kişisel sorunlarımız, bedensel yorgunluk, fiziksel hastalık, çalışma ortamının kimi özellikleri, karmaşık bir örgüde sunulan bilgiler ve performans kaygısı, bunlar içinde sıkça rastlananlardır.
- Verimli çalışabilmek için dikkat dağıtan bu tür etmenleri en aza indirmemiz gerekir.

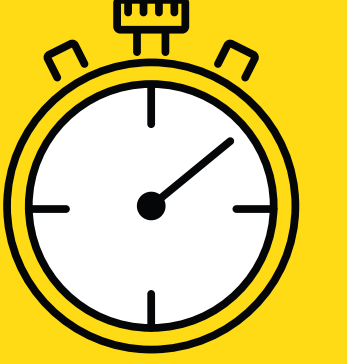
UYGUN ARALIKLAR BIRAKMAK



- Ders çalışma sürecinde dinlenmek için süreler bırakın.

POMODORO

- Yapılacak işi tanımla
- Zamanlayıcıyı 25 dk ayarla
- Zamanlayıcı çalıncaya kadar çalış
- 5 dakika mola ver
- Sonra işine geri dön
- Aynı süreci Tekrar yap.



KENDİMİZİ MOTİVE ETMEK

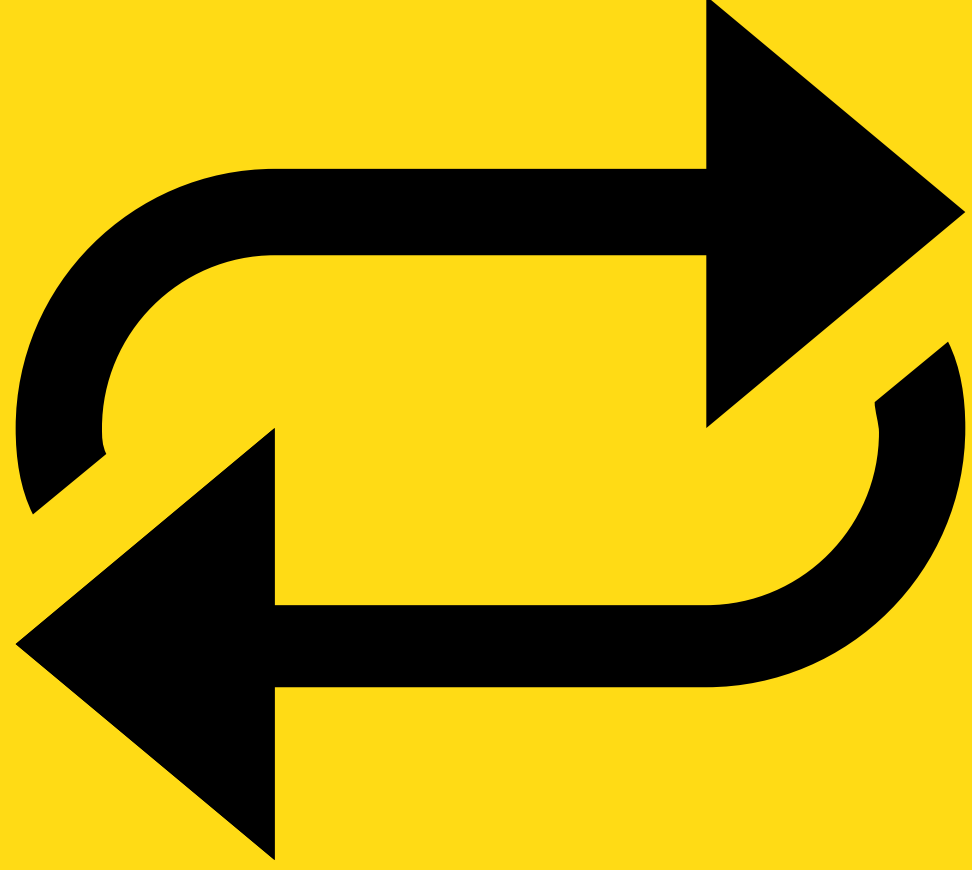


- Kendi seçimlerimiz, öncelikle inanarak oluşturduğumuz amaçlarımız motivasyonumuzu sağlayacaktır. Motivasyonumuz azaldığı zaman ulaşmak istediğimiz hedefi tekrar ayrıntılı şekilde hayal edelim.
- Ne için emek gösterdiğimizi hatırlamak çalışmaya hevesle geri dönmemize yardımcı olabilir.
- Çalışma sonrasında kendinizi ödüllendirin.

KENDİMİZİ MOTİVE ETMEK

- Zorlandığınız kısımları parçalara bölerek çalışmayı deneyin. Her parçayı çalıştıktan sonra tekrar ederek pekiştirin.
- Size zor gelen ve/veya sevmediğiniz konuları çalışmak için en verimli saatlerinizi ayırın.
- Öğrenme eksiklerinin konuyu zorlaştırabileceğini unutmayın.
- Mükemmeliyetçilikten kaçının, elinizden geleni yapmaya çalışın.

TEKRAR ETMEK



Aralıklı tekrar yapmak bilgilerin unutulmasını unutulmasını engeller.

Bilgilerinizi:

-Kullanarak

-Okuyarak

-Test çözümler vb. yollarla tekrar edebilirsiniz.

TEKRAR ETMEK

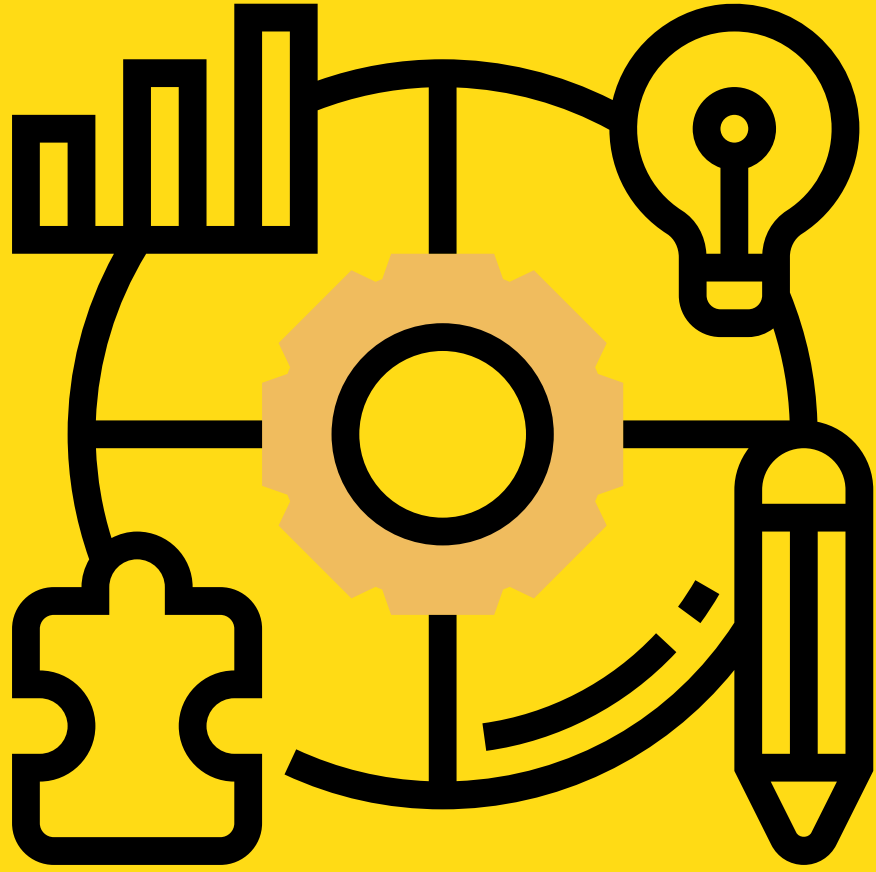
NASIL UNUTURUZ

- ▶ Tekrarlamadığımız için bilgilerimizin kaybolması (silinme) ▶ Bilgilerimize başka bilgilerin karışması (bozucu etki)
- ▶ Hatırlamaktan hoşlanmadığımız anların bastırılması (baskı)
- ▶ Bir olay veya bilginin içine gerektiği kadar girmememizden ötürü zayıf bir izlenim almamız (yetersiz öğrenme, eksik kayıt)

Unutmayı azaltmak için;

- ▶ Etkili öğrenme yöntemlerini kullanalım.
- ▶ Öğrendiklerimizi ilk 24 saat içinde mutlaka tekrar edip pekiştirelim.

BAZI YÖNTEMLER



- Konudan sorular çıkarmak
- Kodlamak
- Başkasına öğretirmiş gibi anlatmak
- Kavram haritaları oluşturmak
- Zihnimizden konuya dair kısayollar oluşturmak
- Anahtar kelimeler oluşturmak
- Başka bir şeyle ilişkilendirmek
- Bilgiyi görselleştirmek

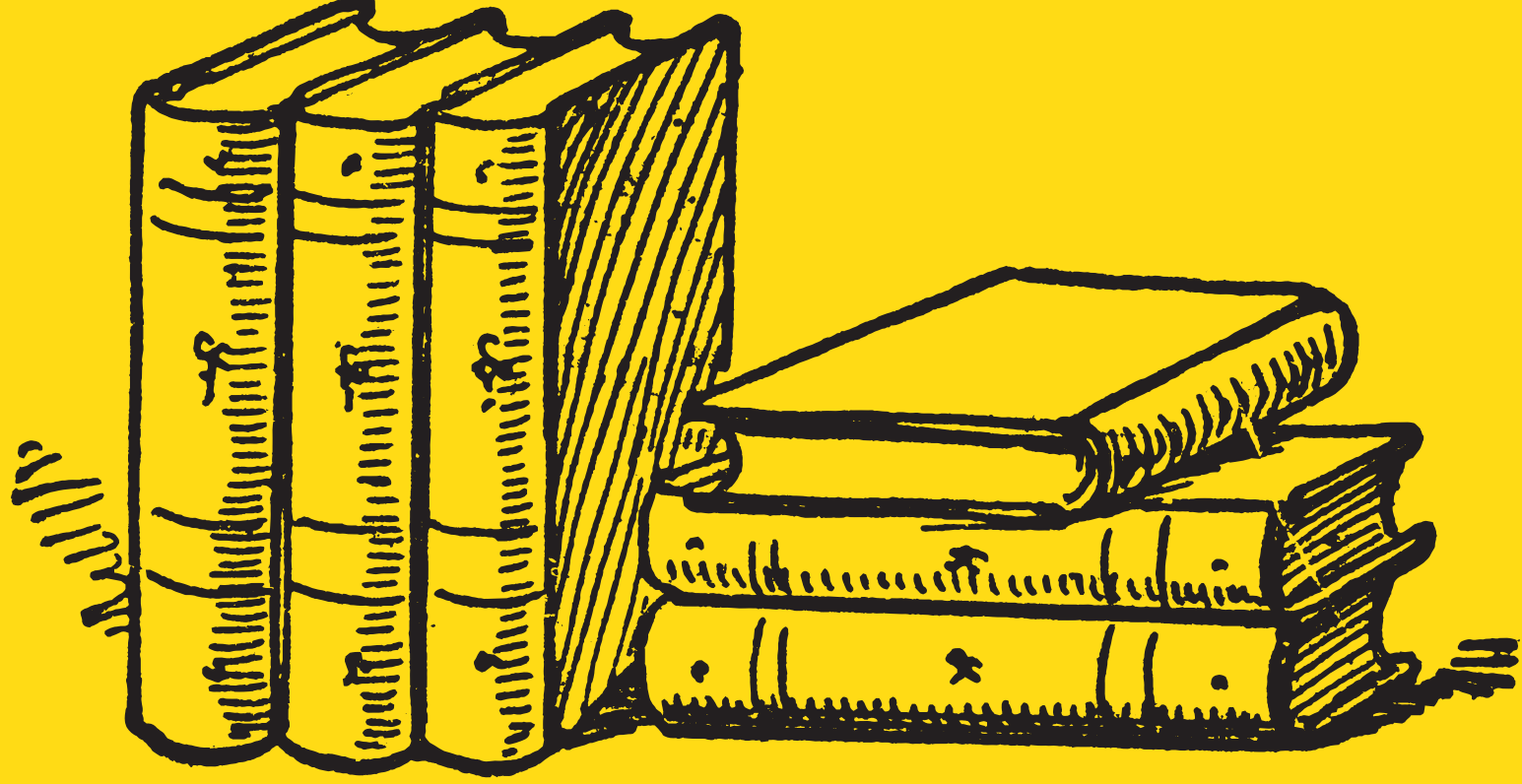
ders çalışırken kullanabileceğiniz bazı yöntemlerdir.

ÇALIŞMA ORTAMIZI KENDİNİZE GÖRE DÜZENLEMELİK



- Çalışma odanızı ya da masanızı adına ve amacınıza uygun olarak dikkat dağıtıcılardan uzak bir şekilde oluşturun.
- Sessiz, iyi aydınlatılmış , düzenli olmasına dikkat edin.

FARKLI KAYNAKLARDAN ÇALIŞMAK



- Farklı kaynaklardan çalışmak anlamadığınız konuyu başka bir şekilde anlatan bir kitaptan çalıştığınız da daha kolay anlayabilirsiniz.
- Soru çözerken de farklı kaynaklar kullanmak farklı türde sorular görmeyi sağlar.