

# VERİMLİ DERS ÇALIŞMA TEKNİKLERİ



DEĞİRMENKÖY BORSA  
İSTANBUL ÇOK PROGRAMLI  
ANADOLU LİSESİ  
REHBERLİK SERVİSİ

# VERİMLİ DERS ÇALIŞMA NEDİR?

Verimli ders çalışma; uygun bir ortamda, önceden hazırlanmış bir plan dahilinde, belli bir amaca yönelik, doğru stratejilerin izlenip konuya yoğunlaşarak gerçekleştirilen ve öğrenmeyi kalıcı hale getirebilen çalışmadır.

Önce, ders çalışmamızı engelleyen alışkanlıklarımıza bir göz atalım:

- Müzik eşliğinde çalışmak
- Zorlandığınız ya da sevmediğiniz dersten uzak durmak
- Yatarak (uzanarak) ders çalışmak
- Çalışma sırasında hayaller kurmak
- Televizyona takılıp kalmak
- Düzenli tekrarlar yapmamak
- Plansız, programsız çalışmak
- Çalışma anında düzenli dinlenme aralıkları vermemek
- Kendini başkalarıyla kıyaslamak
- Çalışma masası dışında değişik yerlerde çalışma alışkanlığı edinmek
- Dağınık oda ve dağınık masada ders çalışmak
- Çalışmayı sürekli erteleme alışkanlığına sahip olmak
- Telefon ya da bilgisayar başında gereğinden fazla ve kontrolsüzce zaman geçirmek

**Başarı, yaşam içerisinde aldığımız kararlara ve attığımız adımlara bağlıdır.**

**Eğer kararın hayallerinin ve hedeflerinin peşinden gitmek ve harekete geçmek olursa, başarıya ulaşmaman için hiçbir sebep yok.**

# NASIL VERİMLİ DERS ÇALIŞABİLİRİZ?



•Çalışma masasının üstünde sadece ders çalışmak için gereken materyaller olmalıdır.

•Çalışma odanızın ısısı normal düzeyde olmalıdır .Odanız çok sıcak ya da çok soğuk olmamalıdır.

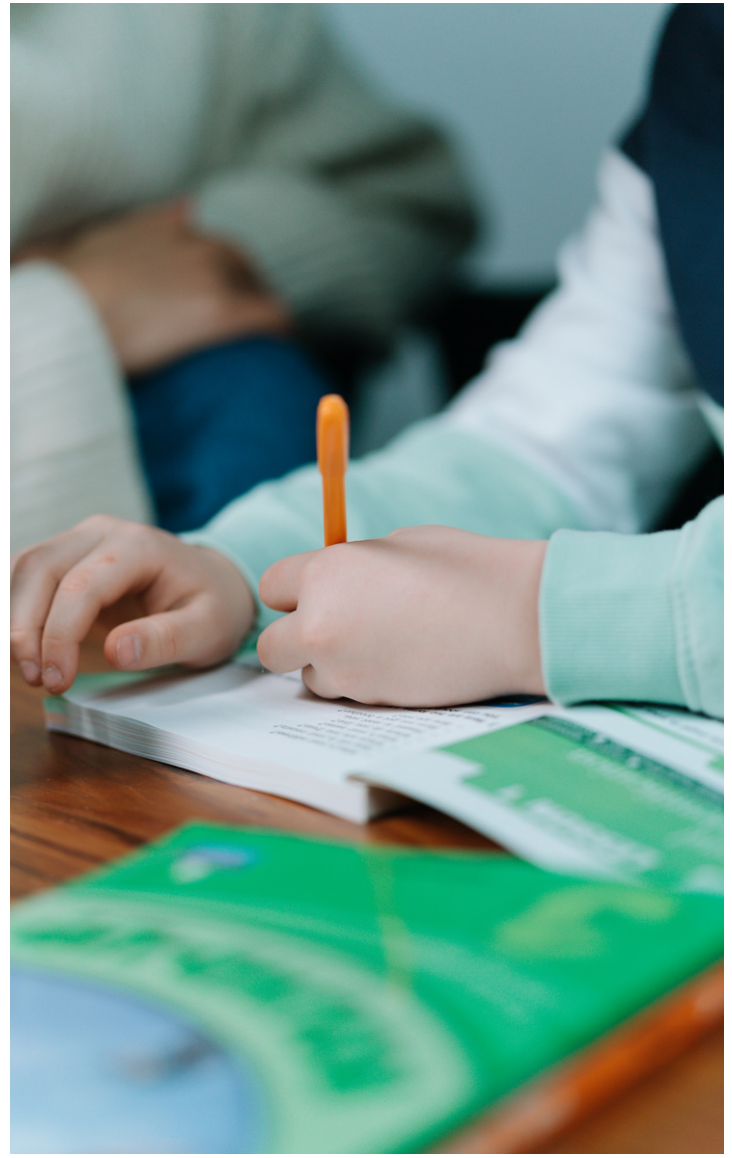
•Ders çalışma esnasında ve molalarda ders verimini engelleyebileceği için televizyon, telefon, internet vb. dikkat dağıtıcı unsurlardan uzak kalmaya özen gösterilmelidir.

- Ders çalışırken ve molalarda müzik dinlenmemeli, dinlenecekse de sadece molalarda sözsüz müzik tercih edilmesi daha uygun olacaktır.
- Sürekli yemek yemek , sakız çiğnemek vb. dikkatinizin yoğunluğunu azaltacaktır. Bunun yanı sıra aç ve yorgun bir şekilde ders çalışmak da çalışma veriminizi olumsuz etkileyecektir.
- Herkesin bedensel, zihinsel, duygusal yapısı, ilgileri, yetenekleri birbirinden farklıdır. Bir kişinin isteyerek çalıştığı ve hemen öğrendiği bir dersi ya da konuyu başka birisi zor öğrenebilir. Diğerleri çabuk yorulup dikkati dağılabilir. Bu nedenle ders ya da konu için ayrılan zaman kişiden kişiye değişebilir. Sizler kendinizi en iyi tanıyansınız; buna göre, kendinize en uygun planlamayı yapabilirsiniz.
- Çalışmalarımızdan yeterince verim almak için planlama kadar uyku ile dengeli ve düzenli beslenme de önemlidir. Günde 7-8 saat uyumaya özen göstermelisiniz. Aynı zamanda fast food tarzı yiyeceklerden uzak durup sebze ve meyve ağırlıklı beslenmeye çalışmalısınız. Bol su tüketimi de beyin sağlığınız açısından önemli bir unsurdur.

**"Zafer, zafer benimdir  
diyebilenindir. Başarı ise  
'başaracağım' diye  
başlayarak sonunda  
'başardım' diyenindir.**

**-Mustafa Kemal ATATÜRK**

- Gün sonunda mutlaka o gün çalışılan konular tekrar edilmelidir. O derslerle ilgili olanaklar elverdiğince bol sorular ve testler çözülmesi, sizin pratik kazanmanızda son derece önemlidir.
- Gün içinde size en zor gelen dersten en kolay derse doğru çalışmak en verimli çalışma olacaktır.
- Çalışma planı haftanın her gününü (cumartesi, pazar dahil) kapsayacak şekilde oluşturulmalıdır.
- Bütün dersler işlendikçe çalışılmalı, konular biriktirilmemelidir.



- Dersler tekrar edilirken anlaşılmayan konular tespit edilmeli, ertelemeden öğretmene sorularak öğrenilmelidir.
- Yanlış yapılan veya çözülemeyen soruların doğru yanıtları da anlaşılmayan konular gibi tekrar edilmelidir.
- Sayısal bir dersin ardından sözel bir dersle devam edilebilir.
- Sözel bir dersi çalışırken anahtar kelime ve cümlelerin altları renkli kalemlerle çizilebilir.

## UNUTMAYALIM , HIÇBİR ZAFERE ÇİÇEKLİ YOLDAN GİDİLMEZ!

- Kesinlikle tv karşısında çalışmayalım.
- Her gün mutlaka 30 dakika kitap okuyalım.
- Derse hazırlıklı katılmak çalışma verimini %100 arttıracaktır. Bu nedenle derse gelmeden bir gün önce işlenecek konulara göz atmak hem dersi daha iyi anlamamızı sağlar hem de öğrendiklerimizin kalıcılığını artırır.
- Her gün aynı saatte derse başlamak yararlı olacaktır.
- En fazla 45-50 dakika ders çalışılmalıdır.Sonrasında 10-15 dakika mola verilmelidir.
- Eğer dikkatiniz çabuk dağılıyorsa yarım saatlik sürelerle çalışılıp her yarım saatin sonunda kısa molalar verilip tekrar devam edilmelidir.



Başlamak  
için  
beklemeyin  
(pazartesiye  
,önünüzdeki  
sınavın  
geçmesini,  
ikinci  
dönemi,  
vb).

Ne kadar  
çabuk  
başlamaya  
karar  
vererseniz o  
kadar hızlı  
sonuç  
almaya  
başlarsınız.

- Haftalık tekrarlarınıza çalışma planınızda mutlaka yer veriniz. Derslerin günlük tekrarı bir bilginin kısa süreli bellekten uzun süreli belleğe, yani bilginin daha uzun süreli saklanıp gerektiğinde geri çağırabileceği yere gönderilmesi açısından önemlidir. Ayrıca araştırmalar kanıtlamıştır ki, toplu halde ve bir kez yapılan bir tekrara göre sık ve daha az miktarlarda yapılan tekrarlar daha etkilidir.
- Size karmaşık gelen ve anlamakta ya da akılda tutmakta zorlandığınız şeyleri şemalaştırın ve bu şekilde çalışın. Zihin haritaları, tablolar vb. yapmak hatırlamanızı kolaylaştıracaktır.
- Öğrenmek istediğiniz şeyleri parçalara bölerek çalışın. Bir seferde bütün bir konuyu ya da materyali bitirmeye çalışmayın. Her gün o gün için belirlediğiniz kadarını çalışın.
- Çalıştığınız konuyla ilgili notlar ya da taslaklarınızı yatmadan önce gözden geçirin.
- Bir konuyu çalışırken anlamadığınız yerleri atlamayın. Tekrar okuyun, anlamaya çalışın, yardımcı kaynaklara başvurun.
- Çalışma yönteminiz içine soru sorma ve anlatmayı da ekleyin. Bunun için, aileden birinden ya da bir arkadaşınızdan yardım alabilirsiniz.

# DİKKATİMİZİ YOĞUNLAŞTIRALIM



Çalışmalarınızı verimli kılmak istiyorsanız, dikkatinizin tümünü çalıştığınız konu üzerinde toplamanız gerekmektedir. İstek ve çaba gösterirseniz dikkatinizi her an belli bir konu üzerinde toplayabilirsiniz. Beyniniz sürekli olarak; konuşmalar, sesler, hareketler, açlık, susuzluk, sıcaklık gibi uyarılara açıktır. Onu iradenizi kullanarak her zaman belli bir konuya yöneltebilme imkânınız vardır. Dikkati yoğunlaştırmak; insanın kendini dikkatle yaptığı işe verebilmesidir. Ders çalışırken etrafınıza bakıyor, dalıyorsanız, sizi rahatsız eden, aklınıza takılan bir şeyler var demektir. Yaptığınız işe kısa bir süre ara verin. Aklınıza takılanı bulun, halledin ve işinize dönün.

Dikkatinizi yoğunlaştırmanın yollarından biri iyi yer ve zaman seçmektir. Eğer her gün, aynı saatte aynı yere oturursanız ve masanızı düzenlerseniz, bu süreç zaman içinde otomatikleşir.

Dikkati konu üzerinde toplamanın bir başka etkili yolu not almaktır. Öğrendiklerinizi kendi anlatımızla yazmaya çalışınız. Konunun günlük yaşamla ilgisini kurabilmek, konuyla ilgili problemleri araştırmak ve bunların çözümü üzerinde düşünmek de dikkati konu üzerinde yoğunlaştırabilmektir.

Ders çalışırken sizi neyin böldüğü konusunda dürüst olun. Eğer cep telefonunuzsa bu süre içinde kapalı tutun, aklınız bilgisayarınızda kalıyorsa bağlantı kablosunu bir süreliğine çıkarıp evde farklı bir yere koyun hatta evdeki diğer insanlardan birine verin.