

VERİMLİ ÇALIŞMA YÖNTEMİ

Basariyi hedef alın;mükemmel olmayi degil
Yanlis yapma hakkinizdan vazgeçmeyin;
Vazgeçerseniz yeni seyler öğrenme ve
Gelisme olanaginizi kaybedersiniz.

UNUTMAYIN

Mükemmeliyetçiligin arkasında korku yatar
Insan olduğunuzu hatırlayın
Korkularinizi gögüsleyin
DAHA MUTLU

Ve etkili bir insan olursunuz

Çok sayıda öğrenci ders çalışma ile ilgili yakınmalarını ve sorunlarını sık sık dile getirir. Bunlardan bir kısmı ders çalışmaya başlamakta güçlük çektiğinden, bir kısmı çalışmayı sürdüremediğinden, bir kısmı da çalıştığı halde başarılı olamadığından şikayetçidir.

Öğrencilerin ders çalışma konusundaki sorunları başlıca şu nedenlerden kaynaklanmaktadır:
Öğrencilerin, küçük yastan itibaren çalışma alışkanlığını edinmemiş olması,
Yanlış çalışma alışkanlığı,
Temel bilgi eksikliğinden dolayı dersleri anlayamama,
Ailevi sorunlar,

Öğrenciler arasında en yaygın olan neden "Yanlış Çalışma Alışkanlıkları" dir.

Yanlış Çalışma Alışkanlıkları genellikle şunlardır:

Amaçsız çalışma,
Plansız ve programsız çalışma,
Evin değişik yerlerinde çalışma,
Yatarak, uzanarak çalışma,
Kaynaklardan yararlanmama,
Derslerden korkma, anlayamadığı dersi bırakma,
Dersle ilgili ön yargılar.

Sevgili öğrenciler, ders çalışma konusunda sorunlarınız varsa öncelikle yukarıda sıraladığımız yanlış çalışma alışkanlıkları 'ni inceleyip ,hangisinin ya da hangilerinin sizde olup olmadığını düşünün. Eger yanlış çalışma alışkanlıklarına sahipseniz, ders çalışma konusundaki sorunlarınız büyük ölçüde bundan kaynaklanmaktadır.

Unutmayın ki yanlış çalışma alışkanlıklarınızın farkında iseniz, sorunlarınızı %50 çözümlermissiniz.

Bu durumda ilk yapacağınız şey aşağıda ele alacağımız doğru ve verimli ders çalışma konusundaki önerilerimizi dikkatle okumak ve eksiksiz uygulamaktır. Göreceksiniz ki ,önerilerimizi eksiksiz uygulamaya başladıktan bir süre sonra sorunlarınız azalmaya başlayacaktır.

YAPABİLECEĞİNİZ SEYLERİ YAPMAYA BASLARSAK KENDİMİZİ HAYRETLER İÇİNDE BIRAKACAK SONUÇLAR ALIRIZ

VERİMLİ ÇALIŞMA NEDİR?

Çalışmanın verimli olması sizin masa başına geçirdiğiniz sürenin uzunluğu değil o çalışmanın sizin için ne kadar etkili olduğuna bağlıdır. Verimli çalışma amaç doğrultusunda zamanı planlı ve programlı kullanmaktır. Bunun için de okul, ders hane, arkadaşlık, spor, yemek, uyku vb. gibi etkinliklerin dışında kalan zaman ders çalışmak için ayrılır ve belli bir plan ve programa bağlanır.

Verimli ders çalışma sadece ders çalışmak için zaman ayırarak diğer etkinlikleri göz ardı etmek değildir. Aksine belli bir plan ve program dahilinde çalışmanız, size hem ders çalışmanız hem de diğer etkinlikleriniz için zaman ayırdığından hayattan daha çok zevk almaya yardımcı olur.

DOĞRU ÇALIŞMA ALIŞKANLIKLARI

Amacınızı Belirleyin

Amacınız açık seçik belirlememiş bir kişi dümeni olmayan bir gemiye benzer. Gemi sürekli yol alır, içindekiler çalıştıklarını zanneder, ancak geminin akıbeti sansa ve kadere kalmıştır. Böyle bir gemi kayalara çarparak parçalanacağı gibi hiç ilgisiz bir limana da gidebilir."

Önce Ne İstediginizi Belirleyin

Basarılı olmak, kendini tanımak, inanmak verimli çalışmak ile mümkündür. Hayattan ne istediğiniz için hedefleri, öncelikler ve idealler kazandırır.

Amacınızı belirlemede kendinize sunları sorun?

Hangi mesleği yapıyor olmak istersiniz?nasıl bir yaşam tarzı size uygundur?Nerede ve ne yapıyor sizi mutlu eder?

Bu sorulara vereceğiniz yanıt sizin şu an birinci amacınızdır. Ve artık çalışmalarınızı bu amaca kanalize etmelisiniz. Amacınız ne olursa olsun bu önemli değildir. Önemli olan sizin kendinizi ,yeteneklerinizi ve becerilerinizi tanıyıp ne istediğinizi bilmenizdir.

Öğrenmek amacı ile yapılan her işin kendine özgü bir "amacı"vardır. Amaçsız çalışma olmaz. Bilinçli çalışma ,çalışmanın ne amaçla yapıldığının öğrenci tarafından açık seçik bilinmesini gerektirir. Yaptığı işin amacını bilmek, öğrencinin bu işi benimseyip, ona sahip olmasına ve iş için kendini güdülemesine yardımcı olur.

GİDECEĞİ LIMANI BİLMEYENE, HİÇBİR RÜZGARDAN HAYIR GELMEZ

Basarili olmanin tek ve mutlak ölçüsü iyi bir üniversiteye girmek, herkesin gipta ettigi bir meslege sahip olmak degildir. İnsan yetenekli oldugu çok degisik alanlarda severek yapabilecegi çeşitli islerde kendini ortaya koyabilmişse, yasamdan zevk alan birey ise basarili olmus demektir.

Hayatta en büyük amaç mutlu olmaktır. Her sey bunun ugruna yapılmaktadır. Ama herkesin mutlu olması için kullandigi araçlar farklıdır. Sizler üniversite sınavlarına hazırlanırken sizi mutlu edecek severek yapabileceğiniz bir meslegi elde etmeye çalışıyorsunuz. Ancak sizi mutlu edecek meslegi ya da meslekleri önceden belirlemiş olmanız, çalışmanız için size çok önemli bir yol gösterici olacaktır.

PROGRAMLI ÇALIŞMA SİZE BİR PUSULA GÖREVİ GÖRECEK VE HEDEFİNİZE ULASMADA SİZE YARDIMCI OLACAKTIR.

GÜNLÜK ÇALIŞMA PROGRAMI

O gün öğrenilen konuların tekrarı ve test çözümü
Ödevlerin tamamlanması
Bir gün sonra işlenecek konuların ön hazırlığını içermelidir.
Öyleyse Program

Zamanı etkin şekilde kullanmanızı ,
Neyi ,nerede başlayacağınıza karar vermenizi,
Bilgilerinizi ne kadar özümseyeceğinizi görmenizi,
Ne zaman dinlenip ne zaman çalışacağınıza karar vermenizi,
Geleceğinize bir adım daha yaklaşmanızı kolaylaştırarak çok önemli bir araçtır

PLANLI ÇALIŞMA ALISKANLIĞI

Her işte daha rahat zaman ayırmanızı ve yapmak istediğiniz şeyleri daha huzurlu yapmanızı sağlar.
Hangi dersi çalışacağınıza karar vermemekten dolayı zaman kaybetmenizi ,bir dersi bırakıp diğerine geçmenizi önler.

Her derse yeterince zaman ayırmanın ve çalışmanın verdiği bir güven sağlar.

Günü gününe çalışma nedeniyle sınav öncesi çalışma süresini kısaltır,sınav panigini önler ve çalışma verimini yükseltir.

Öğrenilecek konunun kısa bir zamana sıkıştırılması yerine ,uzun zaman yayılarak daha kalıcı ve etkili olmasını sağlar.

Anne babanız ile aranızda ders çalışma konusunda çıkabilecek anlaşmazlıkları önler.

Bilinçli bir plan yapmanız,derse kendinizi daha kolay vermenizi sağlar.

PLAN YAPARKEN NELERE DİKKAT ETMENİZ GEREKİR

Derslerin planını dengeli olarak yapın. Belli derslere ağırlık vererek, çalışılması gereken diğer dersleri ihmal etmeyin.

ÇALIŞMA ORTAMINIZ NASIL OLMALI ?

Çalışma ortamınızın sizin veriminizi yükseltecek bir biçimde düzenlenmiş olması o çalışmadan daha fazla doyum almanızı sağlayacaktır. Çalışmanızı mutlaka çalışma odanızda eğer çalışma odanız yoksa mutlaka sürekli çalıştığınız bir çalışma köşenizde yapmalısınız. Çalışmanızı mutlaka çalışma masanızda ve sandalyede oturarak yapmalısınız. Masanızın düzenli olmasına özen göstermelisiniz. Masanızın üzerinde sadece çalıştığınız dersle ilgili materyal bulunmalı ,gereksiz şeyler kaldırılmalıdır. Odanız temiz havadar olmalı ,sık sık havalandırılmalı ve düzenli olmalı. Dersler için aradığınız materyalleri kolaylıkla bulabileceğiniz bir şekilde düzenlenmeli. Çalışma odanızda ders çalışırken dikkatinizi dağıtabilecek posterler,afisler, müzik, resim vb. dikkat dağıtıcı işitsel ve görsel uyarıcılar bulunmamalı. Odanız mümkün olduğunca sade ve düzenli olmalı. Çalışma odanız yeterince sıcak ve soğuk olmalı ,iyi aydınlatılmalı ,ışık gözlerinizi yormamalı.

Çalışmanızda yeterince verim alabilmek için dengeli ve düzenli beslenmeli, özellikle sabah kahvaltınızı düzenli ve yeterli kaloriyi alacak şekilde yapmalısınız. sınavlara hazırlandığınız dönemlerde zayıflama rejimine girmeyi kesinlikle düşünmemelisiniz. Uykunuzun düzenine dikkat etmeli 7-8 saatlik uykunuzu almalısınız.

Çalışma Odanız Yoksa ?

Çalışma ortamında aile bireyleri ile birlikte olma zorunluluğunuz varsa onlardan sessiz olmalarını istemelisiniz (televizyon,radyoyu açmamak,yüksek sesle konuşmamak gibi) ya da siz bu ortamda çalışmaya kendinizi alistirmelisiniz.

YANLIŞ ÇALIŞMA DAVRANISLARI

Yatarak - Uzanarak Çalışma

Çalışmadan verim alabilmek için motive olmak ve dikkati yoğunlaştırmak gereklidir. Çalışmaların çalışma masasında yapılması dikkatinizi toplamanıza yardımcı olur. Yatarak veya uzanarak bir materyali okumaya başladıktan bir süre sonra gevsemeye başlarsınız ve dikkatiniz dağılır. Bu şekilde gazete, roman, dergi okunabilir. Ancak öğrenme kompleks bir olaydır ve yalnızca okumak öğrenme için yeterli değildir.

Bu nedenle çalışmalarınızı mutlaka çalışma masanızda ve sandalyenizde yapmalısınız

Gürültülü Ortamda Çalışma

Müzik dinlenen,radyo veya televizyonun açık bulunduğu veya çevreden çok fazla gürültünün geldiği bir ortamda

ders çalışmak çalışmadan alınacak verimi dúsürür.

Öğrenmenin en önemli kosulu dikkattir. Bu tür ortamlarda ise dikkati ders yoğunlastırmak çok güçtür. Ders çalışmak için gerekli olan dikkatin müzikle bölüşüldüğü durumlarda ,ders çalışmak için ayrılan zamandan yeterince yararlanmak mümkün olmamaktadır.

Daginin Ortamda Çalışma

Çalışma odanızın havadar ,masanızın temiz ve düzenli olması çalışma veriminizi yükseltecektir.

Çalışma masanızın üzerini çalışmaya başlamadan önce toparlar ve sadece çalışacağınız ders ile ilgili materyali bırakırsanız çalışma sırasında dikkatiniz dagılmaz. Yalnızca dersle ilgilenebilirsiniz.

Zamani Aritmanın Yolları

Enerjisini harcamak kişiliğini ve yeteneğini geliştirmek çabası içinde olan genç için bu dönemde en büyük engellerden biri pek çok istegini gerçekleştirecek zamani bulamamaktır. Oysa güne belirli bir programla baslırsanız ve kendi kendinizle bu programa uyacağınız konusunda anlaşırsanız günü verimli bir şekilde yasar hayattan da daha çok zevk alırsınız.

Televizyon-Radyo

Televizyon ve radyo en çok zaman harcanan ve dikkati dagıtan faktörlerden biridir. Televizyon ve radyoda izlemenizin ve dinlemenizin yararlı olduğuna inandığınız programlar ile mutlaka izlemek istediğiniz programlara hazırladığınız programlara mutlaka yer veriniz. Bunların yani sıra hiçbir özelliği olmayan ,sıradan olan ve benzerlerini yüzlerce kez izlediğiniz veya dinlediğiniz programlara yer vermeyiniz.

Televizyon ve radyoyu sürekli açık tutmayınız. İzlemek istediğiniz programlardan sonra mutlaka kapatınız. Televizyon ve radyo basında geçirdiğiniz zamanın sizin için bu dönemde yararsız olduğunu unutmayınız.

Telefon Konuşmaları

Gündelik yasanti içinde en çok zaman alan faktörlerden biri de telefon konuşmalarıdır. Telefonu amacı dışında kullanmaktan kaçınınız. Bütün gün birlikte olduğunuz arkadaşlarınızla geceleri uzun süre telefonla konuşmak gereksizdir ve sizin için bir zaman kaybıdır. Ve bu konuşmalarınızı söyle yapınız. Aramak istediğiniz tüm arkadaşlarınızı arka arkaya arayınız ve öz olarak görüşmek istediklerinizi söyleyip konuşmayı bitiriniz. Daha sonra özellikle ders çalışırken telefon görüşmesi yapmak için derse ara vermeyiniz. Bu tüm dikkatinizi ve motivasyonunuzu bozacağı için zararlıdır. Arkadaşlarınıza da sizi aramalarını istediğiniz saatleri söyleyiniz. Ders çalıştığınız saatlerde yalnızca ders çalışınız.

Arkadaş Toplantıları

Gençlik dönemindeki yasantinizdeki en önemli yerlerden birini tutan arkadaşlar , arkadaş toplantıları ve arkadaşlarla yapılan geziler en çok zaman harcanan etkinliklerdir. Çalışma programınızın içinde elbette arkadaşlarınızla geçireceğiniz süreler için zaman ayıracaksınız. Fakat bu zamanın programınızda belli bir süreyi asmaması gereklidir.

Geleneksel kültürümüzün önemli özelliklerinden biri de insanların ısrarcı çağırılmalarına veya isteklerine hayır diyememektir. Bu nedenle pek çok kez istemeden veya kendimizi zorunlu hissederek arkadaşlarımızla buluşur veya onlarla zamanımızı paylaşıyoruz. Sınavlara hazırlanan bir öğrenci olarak en çok ihtiyacımız olan şeyin zaman olduğunu unutmamalı ve "HAYIR" demeyi öğrenmelisiniz.

İstemediğiniz bir şeyi sadece hayır diyemediğiniz için yapmak hem zaman kaybıdır hem de sizi sıkır. Bu nedenle gerektiği zaman "hayır" demeyi öğrenmeli ve bu sözü söylerken "sana değil istegine hayır diyorum" mesajını da karşı tarafa doğru olarak yansıtabilmelisiniz.

ÖĞRENME

Öğrenme ,tekrar ya da yasanti sonucu davranışta meydana gelen oldukça devamlı bir değişiklik olarak tanımlanabilir.

Öğrenme ,davranışta bir değişiktir. Bu değişiklik iyiye doğru olabileceği gibi kötüye doğru da olabilir.

Tekrar yada yasanti sonucu meydana gelen değişiktir.

Değişikliğin oldukça devamlı olması gerekir.

Kişiliğin öğrenme yeteneği zeka,yas ve genel uyarılmışlık haline bağlıdır. Zeka ne kadar yüksekse öğrenme o kadar hızlı olur. Öğrenme yeteneği ilk yetiskinlik çağlarına kadar artar, sonra bir müddet sabit kalır,orta ve ileri yaşlarda hafif bir düşme gösterir. Genellikle en iyi öğrenme yüksek bir genel uyarılmışlık düzeyi gerekir. Ancak çok fazla uyarılmışlık ,özellikle kaygı ile birlikte ise, öğrenmeyi aksatır. Bunun yani sıra bireyin öğrenme yeteneği daha önce ki öğrenmelerine de bağlıdır. Daha önce yapılmış öğrenmeler ,eski ve yeni öğrenme durumunda yer alan uyarıcı ve davranışlar arasındaki benzerliğe göre yardımcı veya köstekleyici rol oynayabilir. İki öğrenme durumunda yer alan uyarıcı ve davranışlar arasında ki benzerlik olumlu aktarmaya, benzemezlik de olumsuz aktarmaya yol açar.

Kaygı ve Öğrenme

Öğrenebilmek için bir miktar kaygılanmak faydalıdır. İleri derecede kaygı hali öğrenmeye elverişli değildir ,hatta öğrenmeyi engeller. Sıfta kalkmamak, üstünlüğü elden kaçırmamak baskalarına küçük düşmemek için ya da

rasyonel olmayan ölçüsüz bir rekabet duygusu altında asiri çalışma haline rastlanır. Nihayet bu halin nevrotik kaygı haline girip kendi amacını baltalayan hallere yol açtığı görülür. Nevrotik kaygı hallerinde bireyin yararına olmayan davranışlar belirir. Asiri kaygı kurbanı olan kişilerde ,imtihanda soruları kavrayamama ,anlayamama, okudugu şeyleri istediği anda hatırlayamama,düşünememe gibi haller görülür. İleri kaygı hallerinde kişi ,soyut düşünebilme yeteneğini,zihin esnekliğini ve akıcılığını yitirir.

ÖĞRENME STRATEJİLERİ

Öğrenmede kullanılan bazı yöntemler öğrenmeyi kolaylaştırmakta etkilidir.

Bu yöntemler:

- 1.Aralıklı ya da toplu öğrenme
- 2.Sonuçlar hakkında bilgi
- 3.Bütün halinde ya da parçalara bölerek öğrenmedir.

1.Aralıklı ya da Toplu Öğrenme

Aralıklı Öğrenme

Materyalin günlük, haftalık ya da aylık programlar dahilinde öğrenilmesidir. Çoğu dersin öğrenilmesinde, düzenli aralıklarla çalışmak yani çalışmaların arasına kısa dinlenme süreleri serpistirerek çalışmak daha iyi sonuçlar verir. Aralıklı çalışma pek çok motor becerileri geliştirmek için iyi yöntemdir. Aralıklı öğrenmede insan beyni fazla yorulmaz. Diğer yandan sizin dersten sıkılma olasılığınızı azaltır. Zaman geçtikten sonra hatırlama daha iyi olacağı ve öğrenme ancak tekrarlarla gerçekleştirilebileceği için aralıklı öğrenme sınavlara hazırlanan öğrenciler için en iyi yöntemdir.

Toplu Öğrenme

Materyalin biriktirip sınavdan bir gün önce çalışılmasıdır. Toplu öğrenme tek bir sınavda başarılı olmayı sağlayabilir. Uzun süreli öğrenmeyle ilgilenen kişiler için özellikle üniversite sınavlarına hazırlanan kişiler için bu öğrenme yöntemi uygun değildir.

Çoğu öğrenme için en iyi kural çalışmayı toplu değil aralıklı şekilde yapmaktır.

2.Sonuçlar Hakkında Bilgi

Diğer bir öğrenme stratejisi de sonuçlar hakkında bilgi elde etmektir. Kendisinin ne kadar hatalı ya da hırsız olduğu hakkında hemen bilgi alan öğrenci ,genellikle çabuk öğrenir. Ne kadar gelişme gösterdiğini kesin olarak bilmeyen öğrenci ise genellikle yavaş öğrenir. Hatta hiç öğrenemeyebilir. Bir çok öğrenci sınavdaki durumlarını öğrendikten sonra kendilerine ikinci veya üçüncü bir şans verdiğinde notlarını hayli yükseltmektedir.

3. Bütün Halinde ya da Parçalara Bölerek Öğrenme

Bu öğrenme stratejisi dersin bir bütün halinde ya da dersin parçalara bölünerek öğrenilmesidir. Her iki yöntemin olumlu ve olumsuz yönleri vardır. Özellikle yabancı dildeki kelimelerin öğrenilmesinde bütünü parçalara bölerek öğrenme daha etkindir. Bölerek öğrenmenin üstün olduğu diğer bir durumda öğrenilecek malzemenin asiri derecede uzun olduğu hallerdir. Örneğin, bir aktörün bir oyunda çok uzun bir rolü varsa,bunu parçalara bölerek öğrenmeyi tercih etmelidir. Parçalara bölerek öğrenmenin diğer yararları,öğrenmenin güdülenmesine yardım etmesi ve bir parçayı iyice öğrendiğinde ,kendisini başarılı hissetmesini sağlamasıdır. Malzemenin bütünü çok uzun ve öğrenilmesi güç ise,bu kural özellikle geçerlidir.

Diğer taraftan bu yöntemin iki önemli olumsuz yönü vardır. İlki, öğrenilen parçaların bir araya getirilmesi için ek tekrarlara gerek duyulmasıdır. Diğeri ise, parçaları birbirine karıştırma ve sıralarını bozma tehlikesidir.

Belirli bazı koşullarda ise ,bütün halinde öğrenme ,bölerek öğrenmeden daha verimlidir. Bu koşullardan biri, bütünü dinlenmeler arasında çok fazla çalışma gerektirmeyecek kadar kısa olduğu durumlardır. İkincisi, malzemenin çok anlamlı ve kolayca birbirine bağlanabilir olduğu durumlardır. Üçüncü koşul ise, öğrencinin yeteneğine bağlıdır. Sayet öğrenci çabuk öğrenen biri ise bütün halinde öğrenme daha verimli olacaktır.

Genellikle üniversite öğrencilerinden beklenen çalışma türlerinde,bütün olarak çalışma daha üstün olmakla birlikte parçalara bölerek çalışma ile beraber kullanılması ve bütün halinde tekrarlar yapılması gerekir. Anımsamak, ve bir davranışı otomatik olarak aynen yapabilmek,değişik derecelerde öğrenmenin belirtileridir.

OKUYARAK ÖĞRENME

Öğrenme kompleks bir olaydır. Bu konuyu öğrenmenin ilk aşamalarından biri okumadır. Fakat ders kitabını büyük bir dikkatle okumak bile o konunun öğrenilmesinde yeterli değilken pek çok kişi bu okumayı uzatarak, gürültülü ortamlarda veya müzik dinleyerek yapmaktadır. Böyle bir okumadan alınacak verim düşük olmakta ve öğrenci bu çalışmanın sonucunda " ÇALIŞIYORUM. FAKAT BAŞARILI OLAMIYORUM." demektedir. Bir materyali okuyarak öğrenmek için bazı noktalara dikkat etmek gerekmektedir.

İzle

Materyalde anlatılmak istenen öğrenmek için hızlı bir "gözetme" adımıdır. Bu adımda tüm konu okunmaz. Sadece başlıklar, ara başlıklar, resim altları okunur ve bir izlenim oluşturmaya çalışılır.

Sor

İlk adımda edindiğiniz izlenime dayanarak soru çıkarılmasıdır. Konu başlıkları, ara başlıklar rahatlıkla soruya dönüştürülebilir. Ayrıca benzerlik ve farklılıklarla ilgili sorular da çıkarabilirsiniz. Yazıdaki tanımlar ise klasik sınav sorularıdır.

Oku

İkinci adımda çıkardığınız sorulara cevap bularak materyali dikkatle okumaktır. Çıkarmış olduğunuz tüm sorulara bu adımda yanıt bulmaya çalışın. Bulamazsanız geri dönün ve o bölümü tekrarlayın. Bulduğunuz yanıtları ana fikir, temel kavram ve tanımları da içine alacak biçimde not edin.

Anlat

Materyali kapatın ve sadece aklınızdan konuyu anlatmaya çalışın. Eğer hatırlayamadığınız yerler varsa notlarınıza bakın ve o bölümü tekrarlayın. Konuda eksik bir yer kalmamasına özen gösterin.

DINLEYEREK ÖĞRENME

Bir konuyu ilk aşamada yani derste anlatırken anlamak çok önemlidir. Bunun için öncelikle anlatılan konuyu dikkati yoğunlaştırmak ve pasif bir dinleyici konumundan çıkmak gerekmektedir. Derse aktif bir katılım sağlanmadıkça yani anlatılan konu ile ilgili not tutmak, soru sormak vb. Konuyu dinleyerek öğrenmek mümkün olmamaktadır. Bir materyali dinleyerek öğrenmek için bazı noktalara dikkat etmek gerekmektedir.

Ön Hazırlık Yapma

Derse ön hazırlık yaparak gelmek ,okuyarak öğrenmenin tüm aşamalarını yaparak konuyu tamamen öğrenmek değildir. Ön okuma yapmak o konuyla ilgili kavram, tanım, formülleri tanımayı ,bunlarla derste karşılaşınca daha kolay anlamayı sağlar.

Derse ön hazırlık yaparak gelmek konu derste anlatılırken tekrar olanagi sağlandığından bilginin daha iyi kaydedilmesinde yardımcı olur.

Fikirlere Dikkat Etme

Ders anlatılırken anlatılmak istenen fikirlere dikkat etmek gereklidir. Konuda anlatılan temel fikir ve kavramları iyi anlamak ve bunlara tamamen yanıt bulmak amacıyla dersi dinlemek dikkatinizin dağılmasını önler ve daha sonra hatırlamanızı kolaylaştırır.

İsaretlere Açık Olma

Ders sırasında dersi anlatan kişi konunun önemli noktalarını dinleyenlere bazı işaretler verir. Bu işaretler o konunun en önemli yerini ve özünün anlaşılmasını sağlar. Anlatanın "özetlesek", "su noktaya dikkatinizi çekerim", "bunun esas sebebi", "bunun üç sebebi vardır", "sonuç olarak "vb. sözlerle başlayan cümlelerine duyarlı olmak ve bunları not etmek yararlı olacaktır.

Katılım Sağlama

Derse aktif olarak katılmanız hem dikkatinizin dağılmasını engeller, hem de dersten daha çok zevk almanızı sağlar. Dersin anladığınız veya anlamadığınız yerlerinde öğretmenimize tepki verin. Gülümseyerek veya anlamadığınız yeri sorarak derse aktif olarak katılın. Bu hem öğretmenin dersi daha zevkli işlemesine hem de sizin o dersten daha çok verim almanızı sağlar.

Arastırıcı Olma

Genelde toplum olarak yaptığımız en hatalı davranışlardan biri, araştırmaya yeterince önem vermemektir. Öğrenim hayatımızda da, araştırıcı olmak ve bilmediğimiz konuları araştırmak yerine bir bilene sormayı tercih ederiz. Oysa bir konunun araştırılarak öğrenilmesi, daha iyi hatırlanmasını sağlar. Ders sırasında da konu hakkında sorular sorulması, tartışılması öğrenmeyi kolaylaştırır. Dersin, sınıf ve öğretmen arasında bir diyalog halinde geçmesi her iki tarafında dersten daha çok zevk almasını sağlar.

Not Tutma

Konuyla ilgili anahtar bölümlerin ve öğretmenin derste verdiği işaretlerin not tutulması öğrenme için büyük önem taşımaktadır. Notlarınızı düzenli ve okunaklı tutmalı, gerektiğinde bunları defterinize geçirmelisiniz. Küçük kâğıtlara aldığınız notları kaybedebilirsiniz. Bu nedenle notlarınız için özel bir defter edinin ve notlarınızı bu deftere alın.

Hatırlama ve Unutma

Otomatik olarak Diyelim ki, bir şeyi mükemmel bir şekilde öğrendiniz. O anda hatırlamanızın %100 ve unutmanızın %0 olduğunuzu söyleyebiliriz. Bir kaç saat ve ya gün sonra o konuyla ilgili bir hatırlama testi(konuyu) aldığınızda, ilk öğrendiklerinizin bir miktarını, örneğin %75'ini unutmuş olduğunuzu görürsünüz. Bu durumda hatırlamanız %25'dir. Hatırd tutma ya da hatırlanan miktar %100 öğrenme ile unutulmuş miktar arasındaki farktır.

Hatırd Tutulan Miktar

Hatırd tutulan miktar pek çok şeye bağlıdır. Bunlardan en önemlileri malzemenin anlamlılığı, malzemenin başlangıçta ne kadar iyi öğrenildiği ve diğer öğrenmelerden gelen bozucu etkilerdir.

Malzemenin anlamlılığı: Anlamlı malzemenin hatırlanması anlamsızlara kıyasla çok daha kolaydır. Anlamsız yada güç malzemeyi hatırlayamayışımızın nedeni, bunların öğrenilmesindeki zorluktur.

Öğrenme derecesi: Asiri öğrenme yapan öğrencilerin başarıları çok yüksektir. Bundan dolayı sınava hazırlanan

öğrenciler mümkün olduğu kadar asiri öğrenme yapmalıdırlar. Bir dersi iyi bilmek yeterli değildir. Mükemmel oluncaya kadar öğrenmeye devam edilmelidir.

Bozucu etki: Öğrenmeden önce yada sonra yer alan bir başka öğrenmenin, söz konusu öğrenmenin hatırlanmasını olumsuz yönde etkilemesidir.

Daha İyi Nasıl Öğreniriz?

İnsan Belleğinin Özellikleri Nelerdir?

İnsan öğrendiğinin yarısını ilk 80 dk. içinde unutulur. Okuduğumuzu ya da dinlediğimizi tam olarak anlamış veya dinlemiş ise öğrendiğimizin %45'ini ilk 20dk, %55'ini ilk 60dk, %65'ini de 9 saatte unutulur.

Çalışma ve tekrardan sonra bir süre ara verirsiniz daha iyi hatırladığınızı göreceksiniz. Her insan zaman zaman hatırlamak istediği bazı şeyleri hatırlamada zorluk çeker.

BELLEK

Bellek, geçmiş yasantıları akılda tutabilme gücüdür. Belleme sürecini daha iyi anlayabilme için daha küçük evrelere ayırmak yararlı olur.

Bir şeyin bellekte yer etmesi ve böylece istenildiği zaman anımsanabilmesi için o şeyin önce algılanması gerekir. Böylece ilk evrede bir takım izlenimlerin kazanılması söz konusu olur.

Algılanma sonucu elde edilen izlenimlerin zihinde tutulması ikinci evreyi meydana getirir. Bunu nöronlar arası ilişkide (sinapslarda) bir takım değişikliklerle oluştuğu ileri sürülmektedir.

Her öğrenilen şeyin zihinde izi kalır. Öyle ki daha önce görülmüş, algılanmış nesne ve olaylarla karşılaşıldığı zaman, bunların daha önce görülmüş olduğu anımsanır. Buna tanıma denir. Tanıma belleğin ilkel bir belirtisidir.

Böylece daha önce gidilen yerler, tanışılan kişiler, müzik parçaları yeniden görüldüğü ve işitildiği zaman tanınır. Tanımak için bir nesneyi veya olayı bir kere algılamış olmak yeterlidir.

Bir kaç kez görüp zihninizde iyice yer etmiş olan nesne ve olayları, istediğimiz zaman zihninizde canlandırabiliriz. Buna anımsama denir. Bir tanıdığımızı, istediğimiz zaman zihninizde canlandırabilir ve adını söyleyebiliriz. Okuduğumuz şeyleri ana çizgileri ile bir baskısına tekrarlayabiliriz. Bu tekrarlama bazı değişiklikler olur. Örneğin materyalin bazı kısımları unutulur, bazı kısımları değişir, bazı kısımları ise abartılır. Anımsama, belleğin sadece tanımadan daha ileri bir fonksiyonudur. Anımsayabilmek için daha esaslı kavramış, daha iyi öğrenmiş olmak gerekir.

İyi öğrenilmiş şeyler çok tekrar edilirse alışkanlık meydana gelir. Alışkanlıklar o kadar iyi belenmiş bilgi ve davranışlardır ki, bunları hiç düşünmeden tekrarlar veya yaparız. O halde tanımak,

Belleğin üç temel özelliği vardır

Bilgiyi kaydetmek, bilgiyi saklamak, istendiği zaman saklanan bilgiyi geri getirmek

Uzun süreli bellek

Kısa süreli bellek

Sinama

Duyular

Çevreden gelen uyarılar

Unutma Hatırlama

Duyularınıza gelen bilgiler önce "Kısa Süreli Belleğe" yerleşir. Kısa süreli bellek biyofizik bir olaydır. Saniyelerle sınırlıdır. Unutulan bilgiler geri gelmez.

Kısa süreli belleğe gelen bilgilerin uzun süreli belleğe kodlanabilmesi için mutlaka tekrarların yapılması gerekir. Uzun süreli bellek biyokimyasal bir olaydır. Saatle veya günlerle sınırlıdır. Belleğe yerleştirilen bilgiler hatırlanabilir. Yapılan sistemli tekrarlarla uzun süreli belleğe yerleşen bilgiler henüz bize mal olmuş bilgiler değildir. Bilgilerin gerektiği biçimde hatırlanabilmesi için bilgilerin kullanılması yani sinanması gerekir. Sinama, bilgi transferinin gerçekleştirilmesi için gereklidir. Sinama, bizi uzun süreli bellekte depolanan bilgiye götürür.

Ara-bul-geriye getir ipuçlarını sağlar.

Öğrenilen bilgilerin kolayca hatırlanabilmesi için hatırlamayı sağlayan ipuçlarının bilinçli olarak önceden oluşturulması gerekir. Bunu;

Öğrenilecek bilgiyi bize anlamlı gelecek biçimde örgütleyerek,

Bilgiyi öğrenirken onun nasıl hatırlayacağımızı planlayarak

Öğrenilecek bilgi ya da konu ile ilgili sorular sorup ayrıntıları öğrenerek gerçekleştirebiliriz.

KENDİNE GÜVENME:

İsinin yaptığı çalışmaya, kendini vermesi her şeyden önce o isin üstesinden geleceği konusunda "kendine güvenmesini" gerektirir.

Yetersizlik duyguları içindeki bir öğrencinin bir gün başarı sağlamak için, dikkatli bir çalışma ortamı içinde bulunması güçtür. Bu yönü ile, verimli çalışmada öğrencinin kendine güvenmesinin önemi hiçbir koşulda yadsınamaz. Güven eksikliği olan bir öğrencinin, yapacağı işte kendine güven duymasının en iyi yolu, o işi başaracağına kendisini inandırmasıdır. Bunun için kişinin kendine güven sağlayabilecek küçük ancak etkili kimi çareler araştırıp bulması gerekir.

Böylesi bir kişinin, örneğin aynı konuda daha önce sağladığı bir başarısını düşünmesi ya da yapabileceği çalışma ile elde edilecek sonucu bir an için düşünmesi v.b. biçimdeki iç telkinler yararlı olabilir.

Öğrenmenin temeli, dikkatin konu üstünde toplanmasına dayandığına göre, o konuya kendini vererek öğrenen kişi kendine karşı bir öz saygı duygusu da geliştirmiş olacaktır. Böylece, kendi kendine yeterli olduğu inancına da katkıda bulunacaktır.

Kendine güven duygusu aynı zamanda, güçlü bir "irade" ve "kararlılığı" gerekli kılar. Kararlılık, çalışmaya ilişkin belirli bir konuda verilen kararın ortaya çıkan küçük engeller karşısında hemen değiştirilmemesi, tam tersine bu engellerin yenilerek verilmiş olan kararı gerçekleştirmektir.

Çalışmada kararlılık ile ilgili bir başka noktada, dikkati gerektiği gibi yönlendirebilmek için planlandığı anda çalışmaya başlamaktır. Planladığınız saatte canınız çalışmak istemezse bile kendinizi çalışmaya zorlamalısınız.

Olay, bir zamanların ünlü modacı Elsa Schiaparelli'nin basından geçer.

Tam bir defile arifesinde atölye çalışanları işi bırakırlar. Kala kala mankenler, bas makastar ve tayyörçüsü kalır. Elsa Schiaparelli için defileyi iptal etmekten başka bir çare kalmadığı düşünülürken, o odanın içinde dört dönüyor ve durmadan "mutlaka bir başka yolu olmalı" diye söyleniyormuş.

Sonunda "buldum" diye haykırması. "Bizde, giysileri olduğu gibi sunacağız. Kimi yarım, kimi kolları takılmamış, kimi yakasız... olsun!. Biz defilemizi bu biçimde de olsa takdim edeceğiz."

Böylece duyurulduğu günde defile yapılmış. Ne başarı olmuş ne başarı!. Bazı pantolar tek kollu bazı giysiler dikim aşamasındaymış. Ama yine de izleyenlere fikir verecek durumdaymış. Hem yürekliliği açısından alkış toplamış, hem de bol bol sipariş alarak işine sekte vurulmasını önlemiş. Uzun süre bu ilginç defileden söz edilmiş.

Sizler de amacınıza ulaşmak için çalışırken, güçlüklerle karşılaşip, yolunuzun tikandığını görürseniz "mutlaka bir başka yolu olmalı..." deyin ve çareler arayın.

ASLA VAZGEÇMEYİN, ASLA!

Çalışma zamanı geldiğinde örneğin, "On dakika daha dinleneyim." , "Biraz daha televizyon izleyeyim." türündeki düşüncelerle kendinizi oyalamanız, çalışmayı ileriye bırakmak demektir. Bu gibi durumlarda dikkatinizi toplayabilmeniz de, hep ileriye bırakılmış olacaktır.

Bundan sonraki çalışmalarınızda VERİMLİ ÇALIŞMA YÖNTEMLERİNİ UYGULAYARAK DAHA BASARILI OLACAGINIZA İNANIYORUZ.

UYGULAYARAK DAHA BASARILI OLACAGINIZA İNANIYORUZ.

MATEMATİK DERSİNDE BASARILI OLMAK İÇİN

- Matematik dersi dikkatle ve özünsenerek dinlenmeli, derse ilgi gösterilmeli,
- Derse ilgi gösterildiği ve konular tekrar edildiği sürece zor olmayan bir ders olduğuna inanılmalı,
- Derse aktif bir katılım sağlanmalı,
- Konular sistemli olarak tekrar edilmeli,
- Sınıfta çözülen örnekler evde bir kez daha çözülmeli sonra konu ile ilgili diğer sorulara geçilmeli,
- Sorularla ilgili soru kökleri iyi anlaşılmalı , veriler iyi incelenmeli ,çözümler kagit üzerinde yapılmalı,
- Konular bir bütün halinde öğrenilmeli,
- Çözümeyen veya çözümünde güçlük çekilen sorular öğretmene sorulmalı,
- Konularla ilgili mümkün olduğunca çok soru çözülmeli,
- Geçmiş yıllara ait sorular incelenmeli,
- Derse ilgili diğer problemler için Rehberlik Servisi'ne danışılmalı,

FİZİK DERSİNDE BASARILI OLMAK İÇİN

- Konu sınıfta dikkatle dinlenilmeli,
- Anlaşılamayan temel kavram , tanım ve alt başlıklar açıklayıcı notlar tutulmalı,
- Örnekler dikkatle dinlenerek not edilmeli,
- Ders notlarından sistemli olarak tekrar yapılmalı,
- Konu ders notlarından tekrar edildikten sonra yapılmış örnekler ve sorular da tekrar edilmeli,
- Konularda kullanılan formül yasa veya denklemler ezberlenmemeli, öğrenilmeli,
- Konularla ilgili bol soru çözülmeli. Çözümler kagit üzerinde yapılmalı,
- Çözümünde güçlük çekilen sorular belirlenerek öğretmene sorulmalı,
- Geçmiş yıllara ait sorular incelenmeli,
- Derse ilgili diğer problemler için Rehberlik Servisi'ne başvurulmalı,

KİMYA DERSİNDE BASARILI OLMAK İÇİN

- Konu anlatılırken dikkatle dinlenilmeli,
- Konu içindeki temel kavram ve tanımları açıklayıcı notlar tutulmalı,
- Konular ile ilgili çözülen örnekler iyi öğrenilmeli. Benzer nitelikte örnekler bulunarak çözülmeli,
- Konular bir bütün halinde öğrenilmeli, üzerinde düşünülmesi,
- Ders notlarından sistemli tekrarlar yapılmalı,
- Tekrarlar sırasında derste yapılmış örnekler tekrar çözülmeli. Çözümler kagit üzerinde yapılmalı
- Konularla ilgili bol soru çözülmeli. Çözümünde güçlük çekilen sorular belirlenmeli,
- Geçmiş yıllara ait sorular incelenmeli,
- Derse ilgili diğer problemler için Rehberlik Servisi'ne başvurulmalı,

BIYOLOJİ DERSİNDE BASARILI OLMAK İÇİN

- Derse ön hazırlık yaparak gelinmeli,
- Ders dikkatle dinlenilmeli.,Derse aktif katılım sağlanılmalı,
- Konu içinde,geçen önemli kavram,ilke, hipotez ve kuramları açıklayıcı notlar tutulmalı,
- Ders notlarından sistemli tekrarlar yapılmalı,
- konularla ilgili bol soru çözerek soru çözme hızı artırılmalı,
- Konular bir bütün halinde öğrenilmeli,
- Çözümünde güçlük çekilen sorular belirlenerek öğretmene sorulmalı,
- Soruların çözüm yollarına ve açıklamalarına dikkat edilmeli,
- Geçmiş yıllara ait sorular incelenmeli,
- Ders ile ilgili diğer problemler için Rehberlik Servisi'ne başvurulmalı,

TÜRKÇE DERSİNDE BASARILI OLMAK İÇİN

- Derse ön hazırlık yaparak gelmeli, güçlük çekilen bölümler saptanmalı,
- Derste anlaşılamayan yerler öğretmene sorulmalı,
- Konu ile ilgili not tutulmalı,
- Okuyarak öğrenmeye ve okuma hızı artırılmaya çalışılmalı,
- Konular ile ilgili çeşitli kaynaklara (yazım kılavuzlarına ve sözcüklere) başvurulmalı,
- Konular sistemli olarak tekrar edilmeli.,İlgili sorular çözülmeli.,Çözülmesinde güçlük çekilen sorular saptanmalı,
- Sorular ile ilgili "soru kökleri" iyi okunmalı. İstenene dikkat edilmeli,
- Konular ile ilgili mümkün olduğu kadar çok soru çözülmeli,
- Geçmiş yıllara ait sorular incelenmeli,
- Dersle ilgili diğer problemler Rehberlik Servisi'ne danışılmalı,

COĞRAFYA DERSİNDE BASARILI OLMAK İÇİN

- Derse ön hazırlık yaparak gelmeli,
- Derse hazırlanırken konuların birbiriyle ilişki içinde olduğu düşünülerek konular arasında bağlantı sağlanmalı,
- Olayların nedenleri ve sonuçların iyi incelenmeli , konular bütünlük içinde öğrenilmeli,
- Konular çalışılırken gerekli araçlardan(atlas,grafik,şekil, vb.)yararlanmalı,
- Konu içinde geçen kavram ve tanımlar iyi öğrenilmeli,
- Sistemli tekrarlar yapılmalı,
- Tekrarlardan sonra konular ile ilgili sorular çözülmeli,
- Sorularda istenen bilgileri ezberlemek yerine açıklama ve sonuç çıkarmaya yöneltilmeli,
- Konu eksikleri giderilmeli,
- Sorularda verilen her bir maddenin yeni bir soru kökü olabileceği düşünülerek sorular iyi incelenmeli , açıklamalar yapılmalı,
- Geçmiş yıllara ait sorular incelenmeli,
- Dersle ilgili diğer problemler için Rehberlik Servisi'ne danışılmalı,

TARİH DERSİNDE BASARILI OLMAK İÇİN

- Derse ön hazırlık yaparak gelinmeli,
- Ezberlemeye değil yorum ve düşünmeye yönelmeli,
- Konular öğrenilirken neden ve sonuçları iyi kavranılmalı,
- Ders sırasında not tutulmalı. Önemli yerlerin altı çizilmeli,
- Konular dersten sonra tekrar edilmeli. İlgili sorular çözülmeli,
- Konular ile ilgili çeşitli kaynak kitaplar okunmalı,
- Her seçeneğin yeni bir soru olabileceği düşünülerek soru açıklamaları dikkatle dinlenilmeli,
- Konular bir bütün halinde öğrenilmeli. Anlaşılamayan yerler öğretmene sorulmalı,
- Geçmiş yıllara ait sorular incelenmeli,
- Dersle ilgili diğer problemler için Rehberlik Servisi'ne danışılmalı,

FELSEFE DERSİNDE BASARILI OLMAK İÇİN

- Derse ön hazırlık yaparak gelmeli,
- konular bir bütün olarak okunmalı. Konu içinde geçen kavramlar, tanımlar öğrenilmeli,
- Derste not tutulmalı. Özellikle önemli kavram, tanım ve alt başlıkları açıklayıcı kısa notlar alınmalı,
- Konular ile ilgili örnekler çözülmeli,
- Konular üzerinde düşünülmesi,soru sorulması ,derse aktif olarak katılım sağlanmalı,
- Yeni öğrenilen konular ile eski konular arasında bağ kurulmalı. Sosyal bilimlerdeki olayların birbiriyle ilişkisinde bulunduğu unutulmamalı,

- Sistemli tekrarlar yapılmalı,
- Bol soru çözülmeli. Bir sorudaki cevabının diğer bir soruda soru kökü olabileceği düşünülerek sorular iyi analiz edilmeli,
- Geçmiş yıllara ait sorular incelenmeli,
- Dersle ilgili diğer problemler için Rehberlik Servisi'ne danışılmalı,