|  |
| --- |
| VERİMLİ ÇALIŞMA NEDİR? |
|  |
| Sevgili Öğrenciler;Çalışmanın verimli olması sizin masa başında geçirdiginiz sürenin uzunluğuna değil o çalışmanın sizin için ne kadar etkili olduğuna bağlıdır. Verimli çalışma amaç doğrultusunda zamanı planlı ve programlı kullanmaktır. Bunun için de okul, dershane, 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 almanıza yardımcı olur.Verimli Ders Çalışma Yolları;I - Amaç belirlemek,II - Planlı çalışmaktır.**GÜNLÜK ÇALISMA PROGRAMI;**Zamanı etkin şekilde kullanmanızı ,Neyi, nerede başlayacağınıza karar vermenizi,Bilgilerinizi ne kadar özümsediğinizi görmenizi,Ne zaman dinlenip ne zaman çalışacağınıza karar vermenizi,Geleceğinize bir adım daha yaklaşmanızı kolaylaştıran çok önemli bir araçtır**DÜZENLİ DERS ÇALIŞMA PROGRAMI NASIL HAZIRLANIR ?**Zamanı verimli kullanmak için öncelikle TV seyretmek, arkadaşlarla birlikte vakit geçirmek, kitap okumak gibi uğraşlarla ders çalışmak arasında seçim yapılmalıdır. Bu seçimi yaparken dikkat edilmesi gereken önemli nokta, bunlardan hangisinin öncelikli olduğunun bireyce saptanmış olmasıdır. Ders çalışma programı yapmadan önce, zamanınızı nasıl kullandığınızı çok iyi bilmelisiniz. Günlük program yaparken şu noktalara öncelikle yer vermelisiniz:· Uykudan uyanış saati, kahvaltının bitiş saati· Okul ya da dershaneye gidiş geliş saatleri · Yolda geçen süre· Yemek için verilen aralar · Çalışma için ayırdığınız süreler (başlama ve bitiş saatleri)· Dinlenme, eğlenme, TV seyretme gibi uğraşlar için saptanan zamanlar · Tekrarlar ve ev ödevlerine ayrılan zaman· Uykuda geçen süre Ders çalışma planı yaparken belli bazı özellikleri gözönünde bulundurmalıyız.Anlamakta güçlük çekilen konu ya da dersler çalışmaktan zevk alınan saatlerde çalışılmalıdır. Ders, yazarak, özet çikararak, okuyarak tekrar ederek, soru çözerek, 40 – 45 dakika ders 10 dakika mola vererek çalışılmalıdır.**VERİMLİ DERS ÇALIŞMA YÖNTEMLERİ****ÇALISMAYA BAŞLAMAK*** Çalışma odası mümkün olduğu kadar fazla sıcak veya soğuk olmamalı, iyi havalandırılmalı ve sessiz olmalıdır.
* Çalışma masası ve yüksekliği kişinin boyuna göre ayarlanmalıdır.
* Ders çalışırken müzik dinlemek dikkati dağıtır.
* Ders çalışma ortamındaki poster, afiş ve resimler de dikkatin dağılmasına, öğrencinin hayal dünyasına kaymasına sebep olur.
* Çalışma masasını, çalışma faaliyeti dışında işler için kullanmamak;hayal kurmak,mektup yazmak, yemek yemek gibi her türlü faaliyeti ait oldukları yerde yapmak gerekir.
* Yemek masası çalışma masası olarak kullanılıyorsa, hiç olmazsa örtüsünü değiştirerek, üzerine bir lamba ekleyerek yeni amacına hazır etmek yerinde olur.
* Çalışmaya başlamadan önce çalışma sırasında gerekli olacak bütün malzemenin el altında bulunması, dikkatte kopmalara yol açacak kesintileri önlemek açısından yararlıdır.

**ÇALIŞMAYI SÜRDÜRMEK*** Zihnin dağılması herkesin karşılaştığı bir durumdur ve buna yol açan sebepler içten ve dıştan kaynaklanır.
* Zihnin dağılmasına yol açan iç sebepler hayal kurmak ve endişelere kapılmaktır.
* Hayal kurmaya başladığınızı fark ederseniz ya hayal kurmayı kendinize ödül olarak vererek bunu dinlenme aralığınıza erteleyin veya hayalinizi kurmaya devam edin ve tamamlayınca derslerinize dönün.
* Hayalinizi bir türlü bitiremiyorsanız, kalkıp dolaşın veya hafif fizik egzersiz hareketleri yapın.
* Zihninizi sınavla veya gelecekle ilgili endiseler kaplarsa “Bu düsünceler benim çalışmamı kolaylaştıracak mı, bana yardımcı oluyor mu, amacıma hizmet ediyor mu?” diye sorun. “Hayır” diye cevap verirseniz, bunları bir yana bırakın ve çalışmaya koyulun.
* Zihnin dağılmasına yol açan dış sebepler odada asılı posterler, yatarak çalışmak, müzik dinlemek, televizyon, telefon konuşmaları, bir şeyler yemek-içmek ihtiyacı ve gezinmektir.
* Ders çalışmanıza ara vermenize sebep olan her durum ve davranış çalışma programınızı uygulamanızla çelişip çalışmanızı engelliyor ve başarızını tehdit ediyor demektir.

**Başarılar Dileriz** |