

ETKİLİ VE VERİMLİ ÇALIŞMA YÖNTEMLERİ



- ✓ Hedefinizi belirleyiniz.
- ✓ Başaracağınıza bütün kalbinizle inanınız.
- ✓ Çalışma sisteminizi gözden geçiriniz.
- ✓ Yapmanız gerekenleri önceden planlayınız.
- ✓ HAFTALIK PROGRAM hazırlayınız.
- ✓ Programınızı kararlı bir biçimde uygulayınız.
- ✓ Programınıza, olabildiğince sadık kalınız.

Önce Hedef

Doğru hedefe ateş etmezseniz hayatı ıskalarsınız!

Bir insanın hedefi, yani bir ideali yoksa ders çalışmak için bir nedeni de yoktur. Öncelikle yaşamdan ne beklediğine karar vermeli ve rotanı çizmelisin.

- Nasıl bir gelecek istiyorsun?
- Hangi üniversitede okuyacaksın?
- Mesleğin ne olacak? 5 yıl, 10 yıl sonra kendini nasıl hayal ediyorsun?
- Hayallerini gerçekleştirmek için aşman gereken engelleri biliyor musun?
- Üniversite giriş sınavları sıralama sınavlarıdır. Bir tek soru ile kaç kişiyi geride bırakacağını biliyor musun?

Kendi durumunuzu bir kere daha, bu soruların ışığında değerlendirin; ve kendinize "bu çalışma beni hedefime ulaştırır mı?" diye sorun.

- Vurmayacağın hedeflerle zaman kaybetme. Gücünü aşan hedefler seni başarısızlığa ve mutsuzluğa sürükler. Güvenini yitirmene, derslerden uzaklaşmana neden olur. Gerçekçi hedef ise başarıya ulaştırır.
- Kendine karşı dürüst ol; kendini küçümseme ama fazlada abartma. Gücünü ve olanaklarını doğru tespit et.

PROGRAMLI ÇALIŞ HEDEFE ULAŞ...

Her şeyi sınav öncesine sıkıştırarak son gece sabahlamak, sınav hazırlanmak için pek de güvenilir bir yöntem olmasa gerek. Önemli olan, neyin ne zaman yapılacağına önceden karar vermek ve düzenli çalışmayı başarabilmektir.



Unutmayın ki, verimli çalışmak, programlı çalışmaktır.

Programlı çalışmazsan...

- Kendine ailene ve çevrene karşı sorumluluklarını yerine getirmediğini düşünür, vicdan azabı çekersin.
- Kendine güvenini kaybedersin.
- Hep birşeyler eksikmiş duygusunu yaşarsın.
- Ne çalışmaktan ne de dinlenip eğlenmekten zevk almazsın.
- Çalışırken aklın başka yerlerde, dinlenip eğlenirken de dersler de olur.
- Birşeyleri hep ertelersin, erteledikçe sorunlar dağ gibi büyür; sorunlar büyüdükçe işe sarılmak daha zorlaşır. Hep kaçırsın çalışmaktan.

Çalışma Programı Fakat...

Ne Zaman, Nasıl, Ne Kadar Zamanda?

Neleri hemen yapmalıyım? Neler bekliyebilir?

* En kolay denetliyebileceğiniz süre "haftalık süredir"

Çalışma programınızı haftalık yapın. "İlk deneme sınavında.....puan alacağım." veya

"Matematik sınavından.....puan alacağım." gibi ara hedefler belirleyin...

- Bir günü nasıl geçirdiğinizi düşünün ve mutlaka yapmanız gerekenleri yazarak yapılacak işler listesi hazırlayın. Artık bu listenin maddeleri ile gerçekçi bir haftalık ders çalışma programı düzenlemek çok kolay. Hemen başlayın program yapmaya.

Tabii ki kendinizi kandırmak istemiyorsanız ve de en önemlisi hedefinize ulaşmak istiyorsanız.

Program başarıma inancı yaratır. Başarıma inancı yeni davranışlar oluşturur. Yeni davranışlar, başarıma coşkusu yaratır. Başarıma coşkusu, çalışmanızı sağlar.



Lafta Değil Haftada Kaç Saat?

1 hafta	168 saat
Uyku	56 saat
Okul/dershane	40 saat
Yemek	14 saat
TV izleme	10 saat
Konuşma	10 saat
Gereksiz konuşma	8 saat
Ne yapacağım diye düşünme	10 saat

...böyle olsa bile etkili ve teknik çalışma için en az 20 saat zamanınız var demektir. Eğitim uzmanları "temiz" bir 20 saatin başarılı olmak için yeterli bir süre olduğu görüşündeler. Yeter ki gerektiği gibi ve tekniğine uygun çalışılsın.

Futbol delisi iki adam, cennette futbol olup olmadığını merak ediyorlar ve kim önce ölürse diğerine haber iletcek şekilde karar alıyorlar.

Biri ölüyor ve arkadaşını cep telefonuyla arıyor.

- Sana çok iyi bir haber vereceğim. Burada futbol var. Pazar günkü maçta sen de santrafor oynayacaksın.

VERİMLİ ZAMAN = PRIME TIME

Çalışma bir alışkanlıktır. Sabah ve öğleden sonra saatleri çalışmak için en uygun zamandır. Gereksiz ıvır zıvır işlerle bu saatleri harcamayın. Öğleden sonra saatlerini boş vakit olarak kullanmak çok hovardaca olur. Bu saatlerde çalışmayı alışkanlık haline getirmeli ve bu güzel alışkanlığı yaşamınız boyunca sürdürmelisiniz.

Zaten başkasınız yok ki!

İş hayatına atıldığınızda da değişen birşey olmayacağını bilmelisiniz.

Herkes çalışırken çalışmak psikolojik olarak daha rahatlatıcıdır.

Kesinlikle karnınız aç ve bedeniniz yorgunken çalışmayın. Öncelikle fiziksel ihtiyaçlarınızı gidererek bedeninizi çalışmaya hazır hale getirin.

Unutmayın;

"Aç ayı oynamaz!"

Yemek sonrasında küçük bir mola alın.

Hobi ve ihtiyaçlarınızı ara dinlenme zamanlarına sığdırın. Bu fedakarlıkları sadece kendiniz için yaptığınızı da asla aklınızdan çıkarmayın.

Nasıl olsa daha önünüzde koskoca bir yaşam var, bir liseli olarak ertelediğiniz keyifleri, başarılı bir üniversiteli olarak daha etkili yaşayacaksınız, bunu unutmayın.

Peki akşam ne yapacağız sorularını duyar gibiyiz.

Zaten akşam yemeği sonrasında sevdiğiniz, size kolay gelen işleri ayırdınız.

Güzel bir uykuya ne dersiniz?

Tabii ki ödev ve ders tekrarlarını bitirdikten sonra...Temiz ve huzurlu bir uyku sizi bir sonraki güne bomba gibi hazırlayacaktır.



Çalışmanızın Verimli Olması

- 1- Çalışma süresi; bir seans için 1 - 1,5 saatten fazla olmamalı.
- 2- Düzenli molalar vererek yaptığınız 1 - 2 saatlik çalışma; hiç ara verilmeden yapılan 5 saatlik çalışmadan daha verimlidir.
- 3- Kullandığınız süre değil; o süreyi nasıl değerlendirdiğinizdir önemli olan.
- 4- Her gece yatmadan bugün başarıyı arttırmak için ne yaptım sorusunu, 15 - 20 dakikada o gün çalıştıklarına göz atarak yanıtlamalısınız. Sabah kalkınca aynı bilgileri, öğrendiklerinizin pekişmesi için gözden geçirmelisiniz.

Bunu Sakın Unutma!

Çalışmanızın verimli olması...

Senin için verimli olan saatleri kolayca anlayabileceğin derslere ayırman taktik hatasıdır. Verimli saatlerini, zorlandığın konulara ve acil olanlara ayırman hayati bir önem taşıyor.

Önce zor olanı başar ve kendini ödüllendir.

Matematik senin için kolay, sosyal dersler zor ise; önceliği sosyal derslere ver, zoru başarmanın mutluluğunu yaşa!

Aynı türden dersleri ard arda çalışmak yerine bir işlem dersinden sonra okuyarak çalışacağın bir derse geçmelisin. Bu beynini çorba etmeden öğrenmek için daha iyi bir yöntem... Neden bu yöntemi kullanmıyorsun?

Gücünü, iradeli kullanmayı öğren ki; bitkinlik ve yılgınlığa düşmeyesin.

Yorulmadan ara vermeyi öğren!

Saatlerce aynı dersi çalışmak verimi düşürür. Bunu sakın unutma!

ÇALIŞMANIN İNCE NOKTALARI

"İnsanın başına ne gelirse meraktan gelir derlerse de inanmayın"

Merak etmediğiniz bir şey sizi hiç ilgilendirmiyor demektir. Bir konuya duyduğunuz merak ise öğrenmenizi kolaylaştırır. İlgi ve sevgiyle konunun üzerine gitmenizi ve kavramanızı sağlar. Zorlandığınız konularda ilginizi çekecek birşeyler bulmaya çalışın; bakıngöreceksiniz her şey ne kadar da kolay olacak sizin için. Öğreneceğiniz konuyu kavrama çalışmalarını yapmalısınız. Konuyu ellerinizle tutamayacağınız için gözlerinizle ana ve ara başlıklarında bir gezinti yaparak anlamaya çalışmalısınız.

Varsa özetten, yoksa sonuçtan birşeyler yakalayabilirsiniz.

Genel görünümü açısından yakınlaştığın konuyu parçalara böl ki, hepsi birden üstüne üstüne gelmesinler.



Bu arada böldüğün parçaların ara başlıklarını kendine soru olarak sormalı ve bu sorunun yanıtını ararken altını çizme yöntemini kullanmalısın gözünden kaçmamaları için...

Buna bilgiyi göze hapsetme yöntemi de diyebiliriz.

Parçaladığınız konuyu son olarak bir bütün haline getirmeli, aralarındaki bağlantıyı kurmalı ve sonuca varmalısın ki, uçup gidemesinler belleğinden.

Oku, anlat, yaz, tartış!

Çalışmanın aktif olabilmesi ve sürdürülebilmesi açısından değişik yöntem ve tekniklerle çalışmalısın. Her konu için farklı bir teknik kullanmalısın. Okuma, anlatma, yazma, (not alma), uygulama, tartışma, test çözme, test sorusu hazırlama gibi farklı çalışma türleri aktif çalışmanı sağlar. Okuduklarınızı bir tartışmacı gibi okuyun.

Tartışın; onaylayın ya da onaylamayın; ama fikriniz olsun.

Okuduğunuz ne olursa olsun kendinizle bir bağlantısını bulmalısınız.

Beyninizi okumaya, çalışmaya konsantre edin. Okuduğunuza, çalıştığınıza bütün beyin gücünüzle saldırın.

Akıl hastahanesinde uysal bir deli varmış. Delirmesinin nedeni sevdiği kızın bir başkasıyla evlenmesiymiş.

Az ilerde zincirlenmiş bir deli varmış. Delinin niye delirdiğini araştırmışlar. Uysal delinin evlenemediği kızla evlenmiş olmasıymış....

Dikkat, dağılır!

Çalışırken dikkatinizi toplayamamanın başlıca iki nedeni vardır:

Birincisi çalışma alışkanlığının henüz oluşmaması, ikincisi ise beyninizi meşgul eden diğer etken ve problemler.

Çalışma motivasyonu olmadan başarılı olabilmek son derece zordur. Çalışmaya istekli değilseniz başka şeyler yapmayı istiyorsunuz demektir. Ders çalışmak ya da çalışmamak gibi iki seçenektan hangisini seçerseniz seçin bunun bir bedeli olacaktır. Hangisini ödeyebileceğinizi düşünüyorsanız o seçeneği tercih edin.



Ders çalışırken "arkadaşlarınızdan daha düşük puan almak, sınavlarda başarılı olamamak" gibi endişelerdikkatinizi dağıtıyorsa bu endişelerinizin çıkış noktasını araştırmanız gerekir.

İlgi ve yeteneklerinizin başarılı olmanıza yetmediğini mi düşünüyorsunuz; yoksa endişeleriniz heyecansal faktörlerden mi kaynaklanıyor?

Kimi öğrenciler çalışması gereken sayfalara dakikalarca bakarak adeta uyanıkken rüya gördüklerini fark ederler. Bu çok rastlanan bir durumdur.

Ancak bu durum çalışmayı engelleyen bir aşamaya gelmişse "kendine gel şimdi sırası değil" diyerek kendinizi uyarın.

"DİKKAT NASIL TOPLANIR?"

Gereksiz sorularla beyni meşgul etmeyin, herşeyin bir zamanı vardır. Aklınıza takılan sorunu o an çözmeniz mümkünse dersin başına oturmadan çözün. Mümkün değilse ne zaman ilgileneceğinize dair not almanız sizi rahatlatır.

Duygusal sorunlarınızı geçici bir süre rafa kaldırın, güzel günler ileride. (Not: Böyle gidersen çok daha büyük sorunların olacak.)

Çalışırken gereksiz detaylara dalma, önce konunun özünü kavramaya çalış.

Çalışma ortamında gereksiz uyanıkların senin vaktini çalmasına izin verme.

Öğrenilecek bilgiler karışık ve sistemsiz olmasın, gerekirse şemalar çiz, bilgileri somutlaştır.

Amaçsız ve düzensiz çalışma; neyi öğreneceksen ona yoğunlaş.

Ağır bir sorumluluk altında aşırı zorlanma ve beklentilerle kilitlenen beyin, okuduğunu kavrayamaz ve kaydedemez. Beynimizde bilgisayardaki bellekle aynı sistemi kullanır.

Kilitli bir belleğe nasıl ki bilgi depolayamazsanız beynimizde kilitli olduğunda hiçbir bilgiyi kaydedemez. Öyleyse çalışma sisteminizi gözden geçirmeli ve kendinizi

toparlamalı, sürekli notlar alarak belleğinizi harekete geçirmelisiniz.

"Kötü bellek yoktur, eğitilmemiş bellek vardır."

Unutmamak için en etkili ilaç: Düzenli Tekrar

Düzenli tekrar tekniklerinin uygulanması ile zaman ve emek kaybı önemli ölçüde engellenebilir.

Kodlama: 1) Bilgilerin belleğinize kodlanmasına dikkat edin, yani öğrendiğiniz bilgi üzerinde çalışın ki kısa süreli bellekten uçmayıp uzun süreli belleğe transfer olsun.

Yenileme: 2) Öğrenilen bilgileri yenilemek için tekrar edin. Tekrar unutmayı engellemenin en iyi yoludur. Tekrarlarınızı en iyi üç yolla yapabilirsiniz.

a) Görsel: Genel olarak konuları gözden geçirme işlemidir.

b) Sözel: Sesli olarak okumaktır.

c) Anlatımsal: Öğrendiklerinizi kendi cümlelerinizle anlatmaktır. En iyi yöntem, çalıştıklarınızı başkasına anlatmaktır. Öğrenmenin hemen sonunda yapılan tekrarın büyük yararı vardır.

Hemen yapılan kısa bir tekrar, 1 hafta sonra yapılacak 5 saatlik çalışmaya eş değerdir.

"Tekrar zamanı kısaltır, hatayı azaltır."