

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA YOLLARI

Verimli çalışmak zamanı amaçlar ve öncelikler doğrultusunda programlı olarak kullanmaktır.Etkili bir çalışma programı izlediğinizde eğlenmeye,dinlenmeye,ailenize,arkadaşlarınıza,hobilerinizi gerçekleştirmeye imkanınız olacaktır.

Verimli çalışmada dikkat edilmesi gereken noktalar şunlardır:

1. AMAÇLARINIZI BELİRLEYİN

Her çalışma bir amaca yönelik olmalıdır. Bu amaçlar, bir problemin çözümünü öğrenmek, bir yazıdaki ana düşünceyi bulabilmek vs. olabilir. Bunları iyi belirleyerek çalışmaya başlayan kişiler, bu yakın amaçlara ulaşma sınıfını geçmek, okulunu bitirmek ve sınavı kazanmak biçiminde özetlenen uzaktaki amaçlarına da ulaşmaktadırlar. Amaçlar kişi için çok önemlidir.Kişi onlara ulaştığında kendisinden,yaşantısından memnun olacağını bilir.



2. UYGUN BİR ÇALIŞMA ORTAMI SEÇİN

Çalışma odası iyi havalandırılmış ve iyi aydınlatılmış olmalıdır.Yeterli havalandırılmayan bir odada oksijen azlığı baş ağrısına neden olur ve verimi düşürür.Ayrıca yatak,koltuk vb. yerler yerine masa başında çalışmak her zaman için daha etkilidir.Çünkü yatma pozisyonunda yapılan bir çalışma esnasında birey beynine uykuya dair mesajlar gönderir.Duvarlara asılan poster,resim gibi şeyler de sizi hayal dünyasına götüreceği için dersten kopmanıza ve değerli zamanınızın ziyan olmasına yol açar.Bu nedenle yoğun çalışma dönemi geride kaldıktan sonra bunları asmak doğru olacaktır.

Herkes kendisine ait bir çalışma odasına sahip olmayabilir.O zaman da bir çalışma köşesi düzenlenebilir.Bu konuda önemli bir nokta belirlenen çalışma köşesi daha farklı işlerde de kullanılıyorsa çalışmaya başlarken mutlaka temel bir değişiklik yapılmasıdır.Örneğin yemek masası çalışma masası olarak kullanılacaksa mutlaka örtüsü değiştirilmelidir.Masanın örtüsünün değiştirilmesi ile beraber çalışmak için gerekli araçların masaya konulmasıyla çalışma köşesi hazırlanmış olur. Ayrı bir yerin sağlanamaması çalışmadan kaçmanın bir nedeni olmamalı, elverişsiz koşullarda da ders çalışmaya alışmalıdır.





3.KENDİNİZE ÖZGÜ ÇALIŞMA PROGRAMI HAZIRLAYIN

Birden çok iş ya da ders üzerinde aynı günde çalışmanız gerektiğinde hangisinden işe başlayacağınızı bilemediğiniz ya da çalışmaya başlamak için karar veremediğiniz anlar oluyor mu? Bu soruya yanıtınız "evet" ise, sizin planlı çalışmayı bilmediğinizi kolayca söyleyebiliriz.

Bu tür bir durumla, yani aynı zamanda birden çok dersi çalışmayla yüz yüze geldiğinizde, derslerden her birinin üzerinizde yarattığı ruhsal baskı, bunlardan herhangi birine kendinizi tümüyle vermenizi engelleyerek verimsiz biçimde işlerden birini bırakıp ötekine atılmanıza neden olacaktır.

Bu tür kararsızlık ve karışıklık ancak hangi dersi ne zaman yapacağınızı belirli bir sıraya koymakla yani "karar vermekle" ortadan kalkar. İşte çalışmada plan; "nasıl", "ne zaman" ve "nerede" çalışacağınıza karar vermek demektir.

Herkes için geçerli olabilecek bir plan ya da çalışma takvimi önermek oldukça güçtür.Fakat çalışma planı hazırlarken dikkate alınması gereken bazı noktalar vardır:

1. Çalışma planı hazırlarken hangi dersin hangi saatte çalışılacağı kararlaştırılmalıdır. Zor yada ağır öğrenilen dersler için en verimli saatlerin ayrılması uygundur. Zihnin uyanık ve canlı, konsantrasyonun en yüksek olduğu zamanlar en verimli saatlerdir. Çalışma için en verimli saat herkese göre değişebilir. (sabah erken, okul dönüşü, akşam yemeğinden sonra vb.) Öğrenci bir hafta kendini gözleyerek en verimli saatleri saptayabilir. Genel olarak beden dinlenmiş ve zihnin öğrenmeye açık olduğu saatler öğrenme için verimli zamanlardır.
2. Çalışma planında her derse belirli bir süre ayrılmalıdır. Bu süre dersin zor yada kolay oluşuna, çalışılacak konunun uzunluğu veya kısalığına, öğrencinin konu ile ilgili ön bilgisine ve çalışma yöntemine (okuma,yazma,yineleme) göre değişir. Genellikle bir saatlik dersin ödev ve çalışılması için iki-üç saat ayrılması önerilir. Öğrenci planı uyguladığı ilk haftayı deneme haftası olarak görmeli ve çalışmayı planladığı dersin başlangıç ve bitiş saatlerini kaydetmelidir. Böylece hangi derse ne kadar sürede çalışıldığı saptanacaktır.
3. Çalışma için ayrılacak zaman saptanırken dersin sınıfta verileceği gün ve saate yakın olmasına dikkat edilmelidir. Dersten önce ders veya konu çalışılırsa, dersin içeriği hakkında bilgi sahibi olunur ve dersi anlamının

kolaylaşmasının yanı sıra anlaşılmayan noktalar sorulabilir. Unutmanın en aza inmesi için de dersten sonra yinelemek gerekir. Böylece hem unutma azalır hem de dersi izleme ve öğrenme kolaylaşır.

4. En verimli çalışma aralıklı çalışmadır. Ara vermeden uzun süre çalışma kadar uzun süre dinlenme verilerek çalışmada verimsizdir. Ara vermeden uzun süre çalışma zihnin yorulmasına ve dikkatin dağılmasına yol açar. Uzun süreli dinlenme ise tekrar çalışmaya dönmeyi güçleştirir. Çalışma ve dinlenme süresi dersin özelliğine göre değişirse de ortalama olarak önerilen, 40-50 dakikalık çalışmadan sonra 10 dakika dinlenmedir. Ancak matematik, fizik gibi dersler çalışılırken problem çözmeden ara verilmemelidir. Ayrıca her yeni konuyu çalışmaya başlamadan önce ara verilmelidir.
5. Birbirine benzeyen iki ders üst üste çalışılmamalıdır. Örneğin sosyal bilgiler ve Türkçe dersi yerine, sosyal bilgiler ve matematik dersi arka arkaya çalışılırsa daha iyi olur. Böylece öğrenilenler birbirine karışmayacağı gibi sıkıcı olmasının da önüne geçilir.
6. Öğrenme üzerinde en az bozucu etki yapan etkinlik uykudur. Bir öğrenci yatmadan önce on dakika süreyle o gün çalıştığı dersleri tekrarlayarak uykuya geçer ve sabah güne bir gün önce yapmış olduğu on dakikalık tekrarı yaparak başlarsa, çalıştıklarını daha iyi korur.

Verimli çalışma daha fazla disiplin ve hırsla elde edilir. Bu demek değildir ki dinlenmek için zaman ayrılmasın. Verimli çalışmak için dinlenmek şarttır. Çalışma planı hazırlanırken dinlenmek ve eğlenmek için zaman ayrılmalıdır. Eğer birey kendini genellikle yorgun hissediyorsa bu durumun nedenleri aranmalıdır. Havasız bir oda, ağır yemekler ve yeterince uyumamak yorgunluğa neden olabilir. Yorgunluk ve isteksizlik nedenleri bulunur ve değiştirilebilir.

Anlatılan önemli noktaları dikkate alarak kendinize özgü bir çalışma planı hazırlayın ve uygulamaya başlayın. Bu konuda rehber öğretmeninizden yardım alabilirsiniz.

Unutmayın! Her insan amacına ulaşamayabilir; ancak amaçlarına ulaşanlar mutlaka amaçlarına inanan, amaçları doğrultusunda mücadele veren ve bu amaçları doğrultusunda çalışanlar arasından çıkar. Uyumlu ve doyumlu bir hayat, insanın ne istediğini önceden bilmesi ve bu yönde adım adım ilerleyen bir program doğrultusunda amacına yaklaşmasıyla mümkündür.

Levent UZ
Psikolojik Danışman ve
Rehber Öğretmen