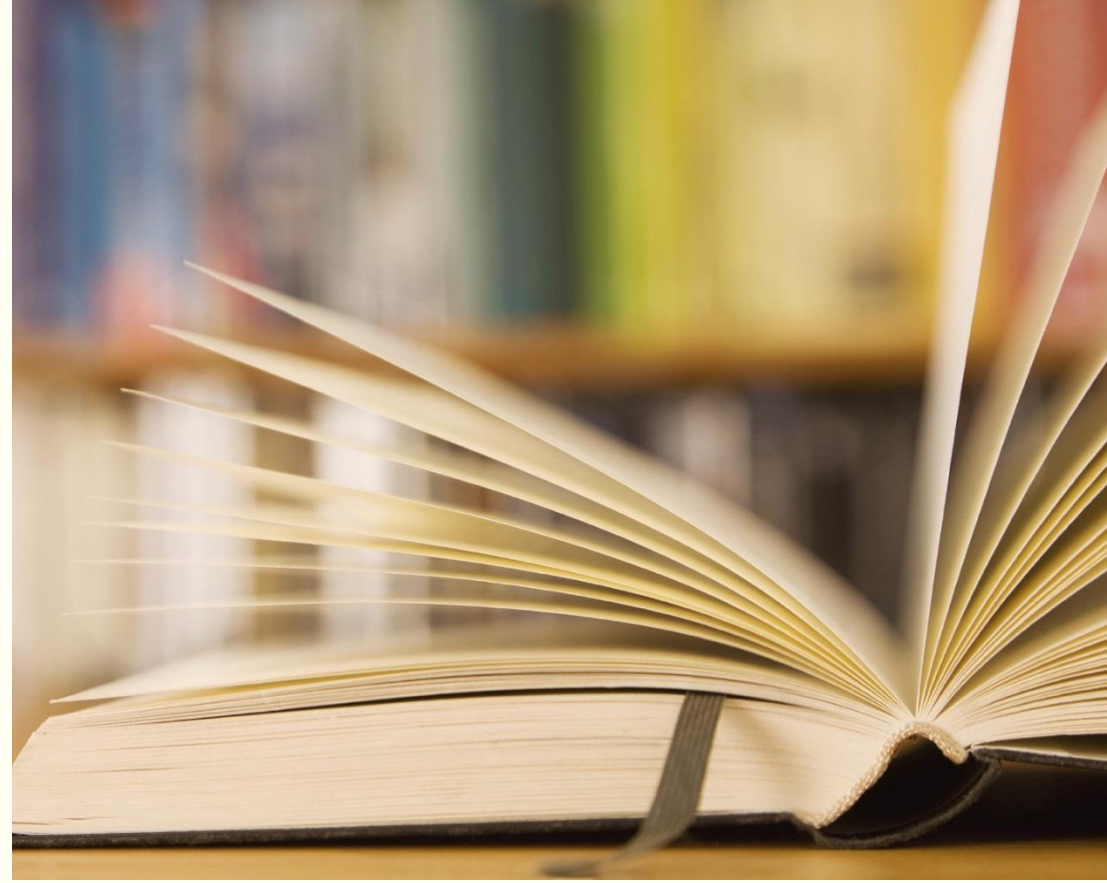




# VERİMLİ DERS ÇALIŞMA TEKNİKLERİ

Erkut EKİCİ  
Psikolojik Danışman / Rehber Öğretmen



## Verimli Ders Çalışma Nedir?

---

*Verimli ders çalışma, doğru stratejileri bilerek çalışmaktır. Bireyler uzun süre ders çalışabilirler. Fakat istenilen verimi alamadıkları görülmektedir. İstenilen verim için, başarı için, hedeflere ulaşmak için yapılması gereken en önemli şey ise verimli ders çalışma yollarının ne olduğunu bilmektir. Bu seminerimizde de sizlere hangi çalışmaların sizlere verim sağlayacağını anlatmaya çalışacağım.*



Verimli çalışmak için

## Hedef ve Plan Belirleyin

---

- Başarı elde etmek istiyorsanız ilk işinizin **HEDEF** belirlemek olacağını unutmayınız.
- Hedeflerinizi belirlerken birden fazla hedef belirlemeyip tek hedef belirlemeniz sizler için daha sağlıklı olacaktır.
- Hedefinizi belirledikten sonra, sizi hedeflerinize ulaştıracak planlamalar yapın.
- Günlük kaç saat ders çalışacağınızı, hangi saatler aralığında çalışacağınızı ve hangi ders ve konulara çalışacağınızı belirleyin.



## Nasıl Plan Yapmalıyım?

DERSLER	KONU	HAFTALIK SORU SAYISI	DOĞRU	YANLIŐ

- Yukarıdaki gibi plan cetveliyle haftalık planlamanız yapıp. Kontrol sağlayabilirsiniz.

# Çalışma Alanı Belirleyin

---

- Çalışma alanınız size özel olmalıdır.
- Kimsenin rahatsız etmeyeceği sessiz bir ortam olması dikkatinizi toplamanız açısından önemlidir.
- Bulduğunuz alanın sıcaklığının çok yüksek ve çok düşük olmamasına dikkat edin.
- Odanızda size ait bir çalışma masası olması sağlıklı olacaktır.



# Dikkatinizi Dağıtacak Şeylerden Uzak Durun

---

Çalıştığınız oda içerisinde dikkatinizi dağıtacak tüm materyal ve malzemeleri, teknolojik aletleri lütfen ders çalışma alanınızın dışında tutunuz. Çalıştığınız alanda eğer dikkatinizi dağıtan aletler veya materyaller bulunursa ders veriminizin azalacağını bilmeniz yararınıza olacaktır.



# Sınıfta Derslerine Dikkatini Ver

---

- Bir çok öğrencimiz sınıf içerisinde derse odaklanamamakta veya dersi dinlemekte sorun yaşamaktadır.
- Öğrenciler bilgilerin önemli bir kısmını derste dersi dinlerken öğrenmektedirler.
- Sizlere en büyük tavsiyemiz derslerinize adaptasyonunuzu sağlayıp sınıf içerisinde not almanızı ve sorular sorarak dersi aktif dinlemenizdir.





# Not Tut ve Eksik Olmadığına Dikkat Et

---

İnsanlar öğrenmek istedikleri bilgileri not aldığında kalıcılığı daha da artacaktır. Ayrıca tekrar etme durumu daha da kolay olacaktır. Örneğin Cornell Metodu, 1940'lı yıllarda Amerika'da bulunan Cornell Üniversitesi'nde Profesör Walter Pauk tarafından geliştirilen bir not tutma yöntemidir. Çoğu yerde Cornell Not Tutma Tekniği olarak da bilinir. Cornell metodu, bir türlü hıza yetişemediğiniz anlatıcıyı yakalayarak etkili biçimde not tutmayı sağlıyor.





# Cornell Not Tutma Tekniği

---

---

Anahtar  
Kelimeler:

Notlar:

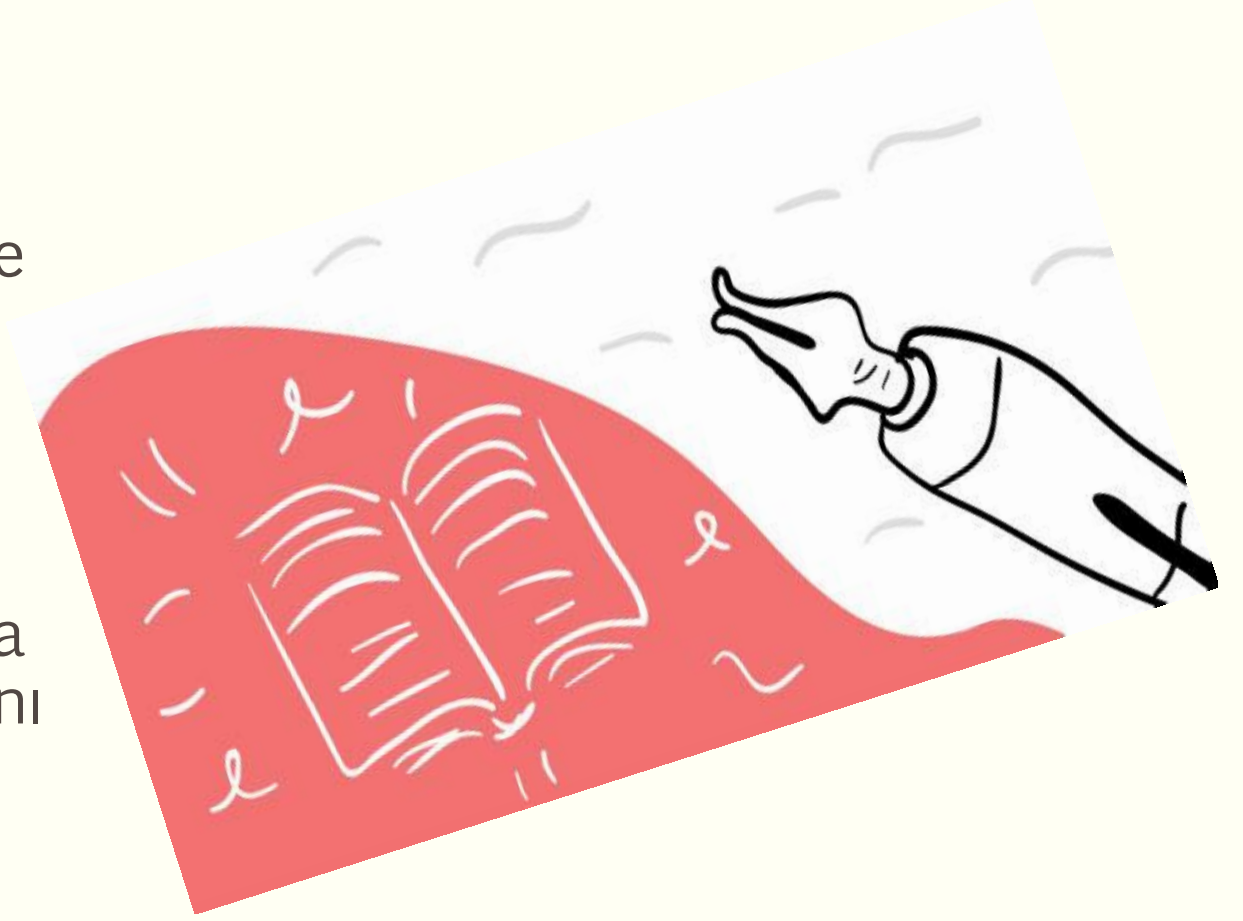
Özet:



# Notlarınızı Basitleştirin

---

- Cornell not tekniğinde de belirtildiği üzere özellikle not alırken notlarınızı anlaşılır, sade ve hatırlatıcı şekilde tutun. Notlarınız ne kadar karmaşık olursa anlaşılması da o kadar güç olacaktır.
- Yeniden hazırlanacak notlarında sizler için zaman kaybı olacağını unutmayın.



# Anlamadığın Şeyleri Sor

---

- Ders esnasında anlatılan ve anlamadığını hissettiğin her şeyi öğretmenine sor.
- Anlamadığın noktaları ayrıca not al ve eve gittiğinde muhakkak tekrar et...
- Anlayıp anlamadığını yeniden kontrol et...



# Mutlaka Tekrar Yapın

---

- İnsanların öğrendiklerinin %80'nini 24 saat içinde unuttuklarını biliyor muydun?
- Eğer biliyorsan o zaman günlük tekrarların kalıcılığı sağladığını da unutma!
- Her gün çalıştığın dersleri tekrar etmeyi unutma ve programına da periyotlar halinde tekrar günleri ve saatleri koymayı ihmal etme...



# Kısa Aralıklarla Çalışın

---

- Öğrencilerin en çok yaptığı hatalardan birisi de, uzun soluklu çalışmalar yapmasıdır. Beyninizin belirli bir süreden sonra yorulduğunu unutmayın. Ders çalışma programınızı en fazla 50 dk. ders 10 dk. ara olacak şekilde düzenleyin.
- Ya da Pomodoro tekniği ile 25 dk ders 5 dk ara olacak şekilde yapılandırın. Ve bu çalışma prensibine uymaya özen gösterin.



# Öğrenme Stillerinizi Farklılaştırın

---

- Bireyler günlük yaşantılarında hep aynı şeyleri yaptıkları zaman sıkılmaya ve rahatsız olmaya başlarlar. Farklılıklar bireyleri rahatlatır ve monotonluktan çıkar.
- İşte ders çalışma ve öğrenme de aynı metotları sürekli tekrar edince güçleşmeye başlayabilir. Bu nedenle kısa aralıklarla öğrenme metotlarınızı değiştirin ve yeni öğrenme metotları ile ders çalışmaya devam edin.





# Çalışma Odanız ve Çalışma Konumunuz

---

- Çalışma odanızın içeriğinin sade olmasına ve dikkatinizi dağıtacak eşyaların olmamasına özen gösterin.
- Çalışma masanızın pencere kenarından uzak olması sizlerin verimli çalışmanızı sağlayacaktır. Pencere kenarında dalgınlıklar, dikkat dağınıklığını olabileceğini unutmayın.

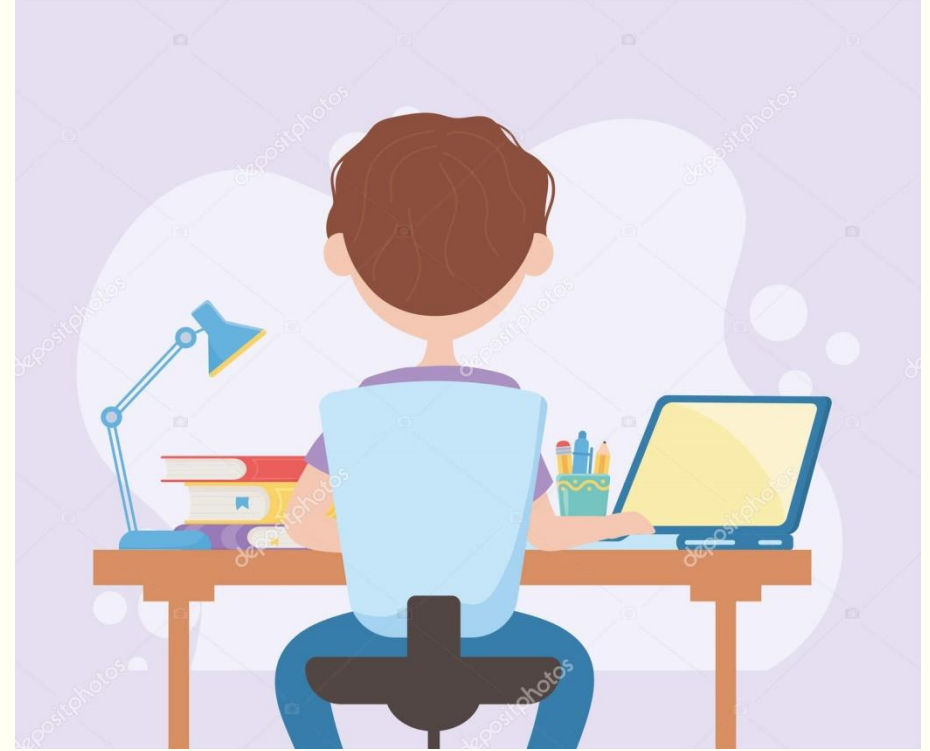




# Masada Çalışmaya Özen Gösterin

---

- Öğrencilerin genellikle dikkat etmediği bir etken olan masada çalışma, verimli ders çalışmayı etkileyen en önemli etkendir. Öğrenciler yatakta uzanarak veya yere uzanarak ders çalışmayı sevseler de, bu durumun ders çalışma verimini düşürdüğünü unutmayın. Masada çalışmaya özen gösterin.



# Tekrar Etmeniz Gereken Konuları Not Edin

---

- Anlamakta zorluk yaşadığınız ve yapamadığınız konuları bir kenara not edin. Bu konulara daha sonra tekrar bakmanız, anlamadığınız durumlarda video desteği, çözümlü soru incelemeleri yapmanızı öneririz. Eğer bu durumlarda da anlamadıysanız öğretmenleriniz ile iletişim kurmanız en sağlıklı yöntem olacaktır.



# Çalıştığınız Konularla İlgili Mutlaka Test Çöz!

---

- Çalıştığınız konuların tamamen anlaşılıp anlaşılmadığını kontrol etmek için konu kavrama testlerinizi muhakkak çözün. Anlamadığınız noktalarda tekrar dönüp konuyu irdeleyin. Çözemediğiniz soruları muhakkak öğretmeninize çözdürüp soruları tekrar edin.



# Verimli Çalışabildiğiniz Saatlere Göre Planınızı Yapın

---

- Öğrenci arkadaşlar verim aldıkları saatleri iyi takip ederek, bu saatlere ders planlamalarını yapmaları daha sağlıklı olacaktır. Uyuma saatleri ve ders çalışma saatleri daha önceden planlanıp ona göre hareket edilirse öğrencinin zaman kaybı da en aza indirgenecek ve verimi artacaktır.



# Kendinize En Uygun Olan Öğrenme Stratejisini Öğrenin

---

- Bireyin kendisini tanıması ve kendisine en uygun çalışma stratejisini belirlemesi verimli çalışmasını sağlayacaktır.
- Kimi öğrenciler yazarak, kimi öğrenciler okuyarak, kimi öğrenciler video izleyerek öğrenebilmektedir. Sizde kendiniz için en uygun çalışma stratejisini bulun ve çalışmaya başlayın...



# Öğrendiğiniz Bilgileri Yüksek Sesle Tekrar Edin

---

- Çalıştığınız dersin tekrarı çok önemlidir. Yapılan araştırmalarda bireylerin tekrar etmediği durumlarda öğrendikleri bilgilerin yaklaşık olarak %80'nini 24 saat içinde unuttukları gözlemlenmiştir. Bu nedenle öğrendiğiniz bilgileri tekrar edin ve yüksek sesle tekrarın sözel hafızayı güçlendirdiğini unutmayın.



# Çalışırken Konuyu Kendi Yaşantınızdan Örneklerle Kalıcı Hale Getirmeye Çalışın

- Ders çalıştığınız konular ile ilgili yaşantılarınızda karşılaştığınız örnekler, anılarını ile ilişkilendirmeler yaparak, kalıcılığı sağlayabilirsiniz.
- Özellikle sizlerde iz bırakan olaylar ile ilişkilendirmek sizlerin daha rahat hatırlamanıza yardımcı olacaktır.





# Semboller ve Hatırlatıcı Kısaltmalar Oluřturun

- Öğrendiğiniz bilgileri kısaltmalar ve belirli sembollere dönüştürme ya da semboller ile ilişkilendirme sizlerin bilgileri daha rahat hatırlamanıza faydalı olacaktır. Örneğin; Türkçe dersi için fıstıkçı şahap sert sessizleri anlatmak için kullanılmaktadır. Sizlerde bunun gibi kısaltmalar oluşturabilirsiniz.



# Semboller ve Hatırlatıcı Kısaltmalar Oluřturun

---

- Veya sizlere çalıştığınız konuyu hatırlatacak bir sembol varsa onunla ilişkilendirmek de fayda sağlayacaktır. Örneğin Cođrafya ile ilgili bir durumu, evinizdeki bir iek veya size o konuyu hatırlatacak bir eşya ile ilişkilendirme hatırlatıcı olacaktır.

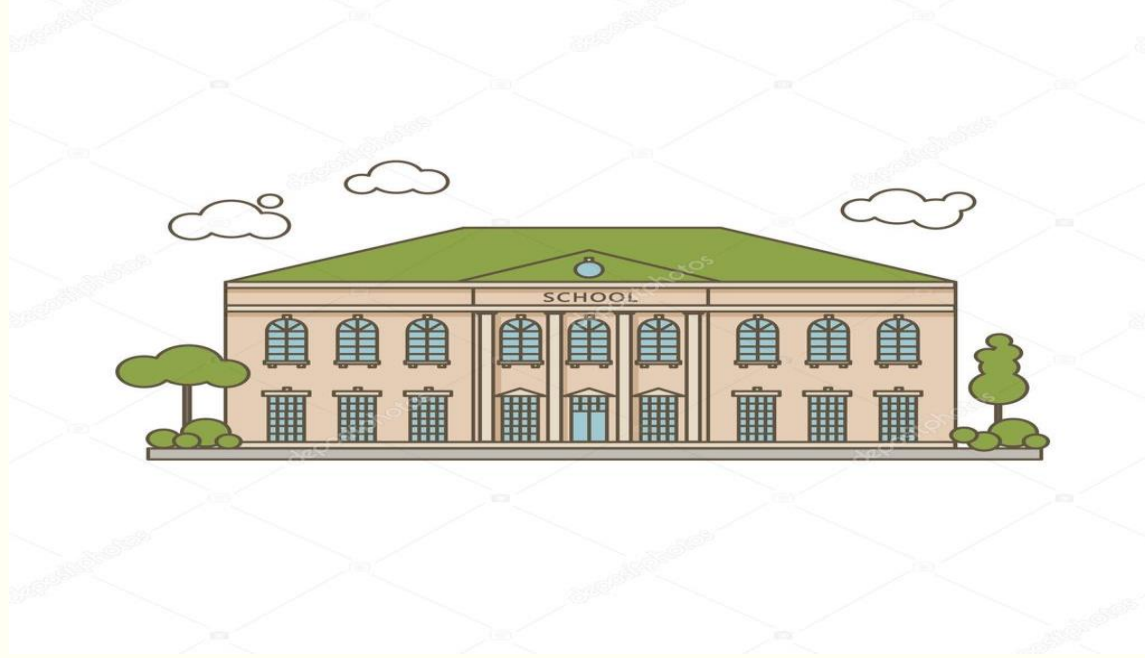


# Daha Fazla Yoğunlaşarak, Daha Az Zaman Harcayarak Çalışmaya Özen Gösterin...

---

- Bireyler derse başladıklarında, tüm dikkatlerini derse vermelidirler. Aksi durumda anlamadığını veya eksik kaldığını düşünerek yeniden konuya bakma ihtiyacı hissedebilir. Bu nedenle konuya daha fazla odaklanarak tek seferde daha az zaman kaybederek çalışması faydalı olacaktır.





DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜR EDERİM.  
SAĞLIKLA GÖRÜŞMEK ÜZERE...