NASIL VERİMLİ ÇALIŞILIR?

1. Adım "Yaşamı Planlamak"

Çoğunlukla ders çalışmaya başlamak için isteğimizin gelmesini bekleriz, çalışacağımız dersi sevmek gerektiğine inanırız. Hâlbuki ders çalışma davranışı **isteğimize değil karar vermeye bağlıdır.**

2.Adım "Ders Çalışmaya Karar Vermek"

Sınavı kazanmak için çalışmam gerekir, derslere ön hazırlık yapmalıyım gibi inanışları olan; sonrasında bugün çok yorucu geçti, biraz TV seyrettikten sonra çalışırım, zaten günün yorgunluğu var en iyisi yarın sabah çalışmak diye düşünüp kaygı, yetersizlik ve panik duygularının oluşmasına neden olan düşünceler çalışmayı erteleme, çalışmaya başlansa bile sürdürememe, uykunun gelmesi, hayallere dalma, dikkati toplayamama gibi sonuçlar ortaya çıkar. Bu inanç ve düşüncelerimizi kontrol altına almamız gerekir.

3.Adım "Düşüncede Üçüncü Bir Dil Oluşturmak"

Kullanacağımız üçüncü dil kendimizle barışık olmalı, emredici ve korkutucu olmamalıdır. "Türkçe dersine çalışmak istiyorum" inancına sahip bir insan, "Fakat konular çok uzun anlamıyorum" diye düşünmeye başlarsa sonucunda; çalışma motivasyonu düşer ve sıkıntısı artar. Ancak bu kişi aynı inanca sahipken "Her şeye rağmen Türkçeden anlayabildiğim konular var" düşüncesinde olursa sonuç olarak ders çalışmaya karşı motivasyonunda yükselme görülecektir.

4. Adım "Çalışma Ortamını Kontrol Etmek"

Çalışma ortamımız verimli bir çalışma için oldukça önemlidir. Beynimiz birçok konuda mükemmel olmasına rağmen aynı anda iki şeye odaklanamaz. Bu nedenle ders çalışırken dikkatimizi dağıtacak koşullardan kaçınmamız gerekir. Ders çalışırken tv izlemek, telefonla oynamak ve müzik dinlemek dikkatimizi dağıtacak ve öğrenmeyi olumsuz etkiler. Ders çalışırken kesinlikle telefon, tablet bilgisayar vb. aletlerin yanımızda bulunmaması yararlı olacaktır.

5. Adım "Zamanı Planlamak"

Planlamayı iki bölümde ele almak gerekir.

- Günlük zamanı planlamak: Her gün yapmamız gereken (uyumak, yemek yemek, okula gitmek vb.) işlerimizi belirleyip boş olan ve ders çalışmaya en istekli olduğumuz zamanları ders çalışmak için ayırmaktır.
- Ders çalışmaya ayrılan zamanı planlamak: Program yapmanın ikinci bölümü, ders çalışmaya ayrılan zamanı (derslerin ağırlığına göre) planlamaktır. Burada esas olan o dersin kapsayacağı zamanı tahmin etmek ve programlamaktır.

6. Adım " Verimli Çalışma Tekniklerini Öğrenmek"

Ders çalışılan zamandan en üst düzeyde yararlanabilmek ve bilgiyi uygun kuvvette hafızaya kaydedip saklayabilmeniz için bugün size özel bir yöntem önereceğiz. Bu yöntemimiz kısaca **"İSOAT"** olarak adlandırılmaktadır.

"İzle" : Bu adım kitapta o konu içinde ne anlatılmak istendiğini anlamak 2-4 dakikalık süreyle hızlı bir "göz atma" işlemidir. Konu başlıklarını, koyu dizilen yerleri, resim altlarını okumanız beklenmektedir.

"Sor": Kafanızda sorular olmadan bir konuyu anlamanız zordur. Bu sebeple konuyu hızlı okuyarak göz attığınız sırada edindiğiniz izlenime

DERS ÇALIŞTIĞINIZ
BELLİ BİR YER OLSUN.

dayanarak sorular çıkartın. Bu soruları bir kâğıda yazın. Bu işlemin 3-4 dakika da tamamlanması gerekir.

"Oku": Bu aşamada çıkartmış olduğunuz sorulara cevap vererek okuyun ve verdiğiniz cevapları ana fikir ve temel kavramları içine alacak şekilde anahtar kelimelerle(İSOAT gibi) kâğıda kaydedin.

"Anlat": Bu basamakta kitabınızı kapatın aldığınız notlara dayanarak konuyu yüksek sesle anlatın. Bu anlatım sırasında ana fikir, temel kavram ve anahtar kelimelerin ağzınızdan çıkması esastır. Bu işlemin de 4-5 dakika sürmesi gerekir.

"Tekrar": Bu aşamada not ve kartonlarınızı kaldırarak öğrendiklerinizi anlatmaya çalışın. Eğer hatırlayamadığınız yerler varsa bunları not alın ve tekrar göz atın. Öğrendiğinizden emin olmak için sorunun ana fikri ve anahtar kelimeleri çağrıştırması ve diğer bilgilerin zincirleme olarak hatırlanması gerekir.

GÜRÜLTÜSÜZ VE TEKNOLOJİK ALETLERDEN(TV, TABLET BİLGİSAYAR TELEFON VB.) UZAK ORTAMDA ÇALIŞIN.

OTURARAK ÇALIŞIN.

ÇALIŞIRKEN GEREKLİ OLACAK TÜM MALZEMELERİNİZ YANINIZDA OLSUN.

BİR SAYISAL BİR SÖZEL ÇALIŞIN.

HER GÜN AYNI SAATTE ÇALIŞMAYA BAŞLAYIN.

EVE GELİNCE EN AZ 30 DK DİNLENİN.

İYİ BİR UYKU UYUMAK ÖNEMLİDİR.

Kaynak: Esenler RAM-Muğla RAM