

ETKİLİ DERS ÇALIŞMA YÖNTEMLERİ VE BAŞARI

Etkili ders çalışma yöntemleri ve başarı, hemen hemen tüm öğrencilerin öğrenmek istedikleri bilgiler arasındadır. Bilimsel olarak araştırılan ve denenmiş pek çok metod, etkili çalışma yöntemleri konusunda öğrencilere ışık tutmaktadır.

Etkili bir şekilde ders çalışmanın kendisine bağlı kuralları bulunmaktadır. Fakat bu kuralların yanında kişilerin sahip oldukları algı durumlarının ve özel yeteneklerinin de etkisi olmaktadır. Her bireyin birbirinden farklı olması, ders çalışma ve yöntemlerinde de farklılıkları ortaya çıkartmaktadır. Çalışma yöntemlerinde farklılıklar olmakla birlikte, herkes için geçerli olan, etkin öğrenme yöntemleri ve teknikleri de bulunmaktadır.

Etkili Ders Çalışma Yöntemleri

- Beyin uyku halindeyken çalışmaya devam etmektedir. Başta sözel dersler olmak üzere, uyumadan önce ders çalışmak konuların öğrenilmesini kolaylaştırmaktadır. Bu nedenle not alma ya da formül ezberleme gibi çalışmalar, uykudan önce gerçekleştirilebilir.
- Gece saatlerinin sözel derslerde ve ezber yapılacak konularda etkili olduğu gibi, sabahın ilk saatleri de daha çok sayısal dersler için doğru bir seçim olmaktadır. İyi bir uyku ve dinlenmiş bir zihinle birlikte öğrenmek çok daha kolay bir süreç haline gelmektedir.

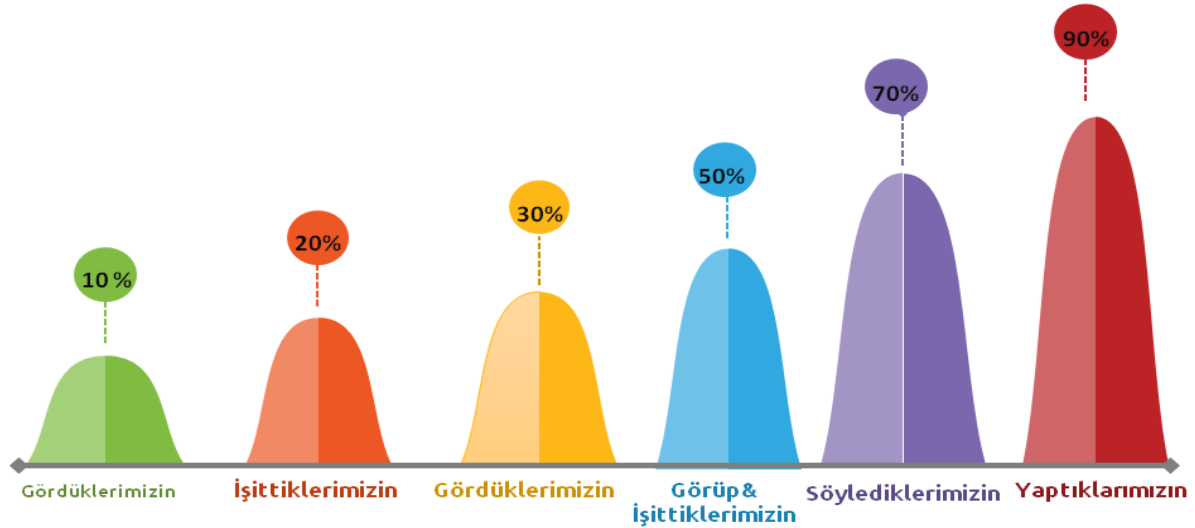
Konuyu İyi Öğrenin



- Uzun süreler boyunca gerçekleştirilen yoğun çalışma programları ve sonrasında gerçekleştirilen uzun ders araları, öğrenme ve başarı üzerinde verimli olmayabilir. Bu açıdan kısa kısa notlar alarak düzenli tekrarların yapılması öğrenme üzerinde çok daha etkilidir.

- Ders çalışırken kısa molalar verilmesi vücudun esnetilmesi açısından önemlidir. Özellikle sersemlik hissinin giderilmesinde ve vücudun uyarılmasında, yorucu olmayan egzersizler yapılabilir.
- Özellikle ders çalışırken uyku problem çoğu zaman çalışmayı engeller. Klasik kafein içeren ürünler yerine sağlıklı besinleri tercih etmek daha yararlı olacaktır. C vitamini zengini meyveler: Kış aylarında mandalina, portakal, kivi; yaz aylarında çilek, kıvılcık gibi meyvelerin hepsi C vitamini deposudur. C vitamini vücudun antioksidan kapasitesini artırarak stresin zararlı etkilerini azaltır. Muz önce midenizi yatıştırır. Yüksek miktarda potasyum içeriği sayesinde kas krampları ve güçsüzlüğünü azaltır, içindeki şeker ile uykunuzu açmanızda önemli yer tutar. Nane: Araştırmalar nanenin kokusunun ve tadının stresin düşmanı olduğunu gösteriyor. Nane uyarıcı kokusu ve tadı ile uykuyu açan besinler arasında da özel bir yere sahiptir.

Nasıl İyi Öğreniriz?

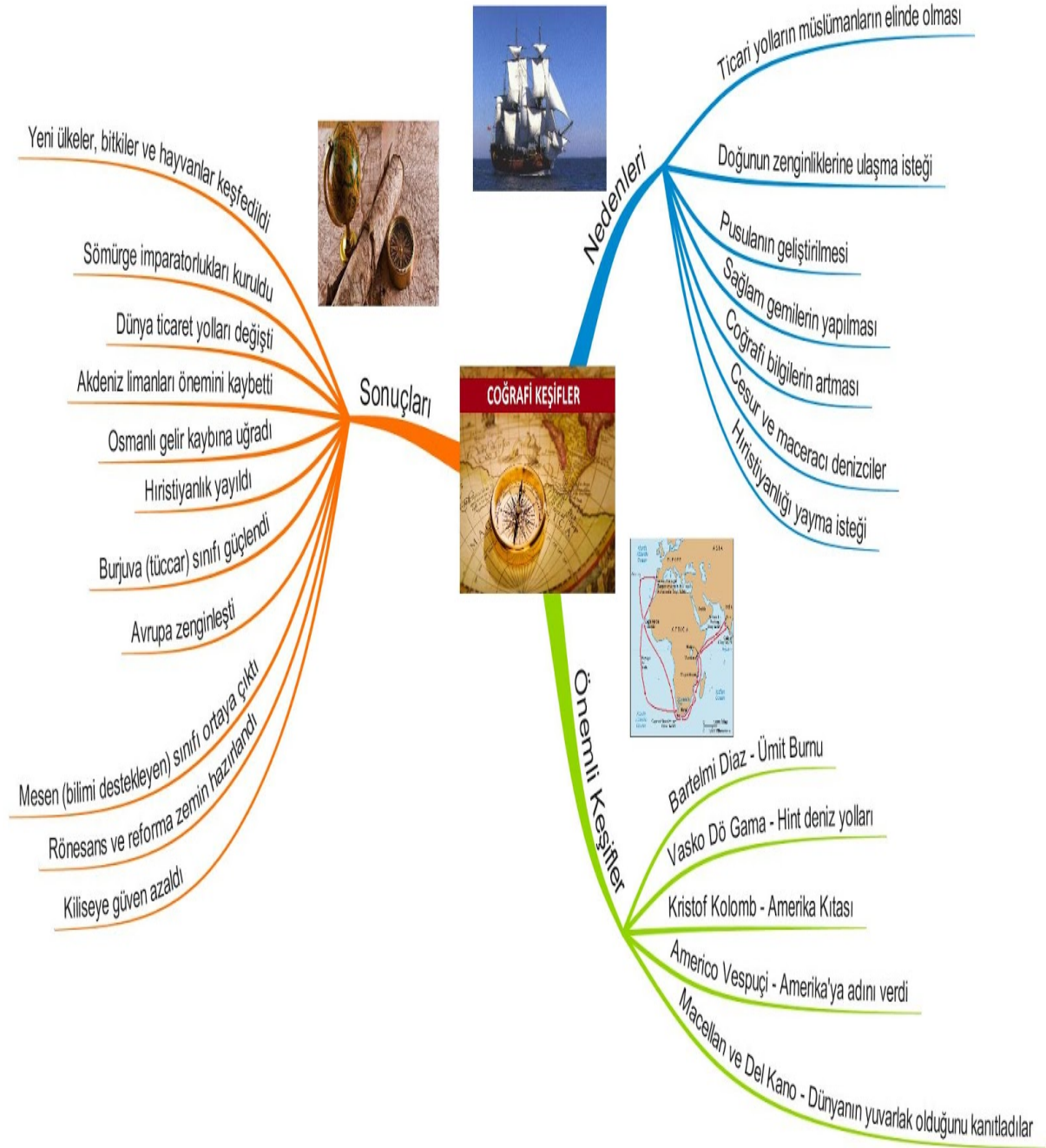


Aklımızda kalır...

www.rehberlikservisim.com

- Etkili ders çalışma yöntemleri ve başarı açısından ses kayıtlarıyla çalışmak da yardımcı olmaktadır. Özellikle de yoğun bir tempoda çalışırken de ses kayıt cihazlarından yararlanılarak dinleme yapmak, sürekli tekrar yapmakta etkili olmaktadır.
- Kişisel özelliklere bağlı olarak ders programının hazırlanması ve düzenli olarak bu programa uyulması başarıyı artırmaktadır.
- Ders çalışırken yazarak çalışmak ve küçük notlar almak, bilgilerin kolay bir şekilde unutulmasını engeller ve öğrenmeyi kolaylaştırır.

- Konu tekrarı yapılırken zihin haritası yöntemi kullanılarak daha işlevsel not tutma teknikleri kullanılabilir.



- Dikkatin dağıtılmaması için ders çalışırken, dikkat dağıtıcı seslerin olmamasına özen gösterilmelidir.
- Çalışma masası, dikkat dağıtılmaması için sade ve duvara karşı olmalıdır.
- Ders esnasında en fazla 40 dakika zaman süresi aşılmamalıdır. 40 dakikalık bir ders çalışmada en az beş dakika ara verilmesi, zihnin dinlendirilmesini sağlar. Verilen aralarda da çalışılan notlar düşünülebilir.

Amaç ve Hedeflerin Belirlenmesi

Hedeflerin ya da amaçların açık ve net bir şekilde tanımlanmış olması, başarılı olabilmek için büyük önem taşımaktadır. Belirlenen amaçlar davranışların başlamasında ve bu davranışların sürekliliği açısından etkili olmaktadır. Planlar sadece ders çalışma sürelerinin belirlenmesinde kullanılmamaktadır. Plan aynı zamanda kişinin kendisine zaman ayırmasına da olanak tanımaktadır. Derslere ne kadar süre ayrılması gerektiği ve dinlenmek için ayrılacak zaman, planlar doğrultusunda belirlenebilir.

Derse Hazırlık



Okula ya da kursa gitmeden önce, anlatılacak olan konuya hazır bir şekilde gitmek, derse odaklanmak ve anlamak için fazla çaba harcanmasını engeller. Bu sayede konu daha rahat bir şekilde anlaşılabilir. Çalışma masasının düzenli olmasının etkin öğrenme yöntemleri ve teknikleri arasında yer aldığını daha önce belirtmiştik. Çalışma ortamı kadar derslerin de düzenli bir şekilde çalışılması gerekmektedir. Bu nedenle aynı anda pek çok derse odaklanmaya çalışmaktansa, ders ders ve konu konu çalışmak verimin artırılmasına yardımcı olur.

Farklı Kaynak Kullanımı

Bir konuyu pek çok farklı kaynak üzerinden çalışmak, konunun çok daha iyi bir biçimde anlaşılmasına yardımcı olur. Güvenilir ve güncel kaynaklar üzerinden ders çalışmak, konunun öğrenilmeyen noktasının kalmaması açısından da önem taşımaktadır.