

# VERİMLİ DERS ÇALIŞMA YÖNTEMLERİ

Hedefi olmayan gemiye, hiçbir  
rüzgâr yardım etmez.

Montaigne

# HEDEF BELİRLEME

Ders çalışmaya başlamadan önce kendimize hedef belirlemeliyiz. Hedef belirlediğimizde ders çalışmak daha anlamlı hale gelecek ve gideceğimiz nokta belirli olduğu için hedeften sapmalar olmayacaktır. Kendinize hedef belirlemezseniz ne için ve neden çalıştığınızı bilmediğiniz için ders çalışmak istemezsiniz.

Kendimize belirlediğimiz hedeflerden bazıları uzun vadede gerçekleştirebileceğimiz hedeflerdir. Bunların gerçekleşmesi uzun bir sürenin geçmesi gerekmektedir. Mesela hukuk fakültesini kazanacağım ya da bilgisayar mühendisi olacağım gibi.

Bazı hedeflerimiz ise kısa vadede gerçekleştirebileceğimiz hedeflerdir. Mesela her gün 50 matematik sorusu çözeceğim ya da edebiyat sınavından 60 alırsak 70 almayı hedeflemeliyiz.



# Hedef belirlerken dikkat etmemiz gereken noktalar vardır. Bunlar:

1. Belirlediğiniz hedef anlaşılır ve belirgin olmalıdır.
2. Bizim için gerçekleştirilebilir olmalıdır. Matematik sınavından 50 alırken 100 almayı hedefleyemeyiz. Kendi notunuza daha yakın bir hedef belirlemeliyiz. İstedığımız hedefe ulaştığımız zaman kendimizi daha iyi hissederiz ve motivasyonumuz artar. Böylelikle hedeflerimize ulaştıkça daha üst bir noktayı hedefleyebiliriz.
3. Yaşamımızdaki her şey için kendimize hedefler belirleyebiliriz. Sadece derslerle ilgili konularda değil günlük hayatla ilgili hedeflerde belirleyebiliriz.



Odanızda ve evde çeşitli yerlere ulaşmak istediğiniz hedefinizi asın. Ümitsizliğe kapıldığınızda ya da ders çalışmak istemediğinizde hedefinize bakın . Bu size motive edecektir.



Her başarılı insanın bir planı, her başarısız insanın bir mazereti vardır.

**Henry Clausen**

# PLAN YAPMANIN ÖNEMİ

Ders çalışırken bir plan doğrultusunda çalışırsak hedefimize daha kolay ulaşırız. Plan bize neyi nasıl çalışmamızı söylemez. Belli bir düzen içerisinde ilerlememizi sağlar. Bir plan doğrultusunda ders çalışırsak zamanımızı en iyi şekilde değerlendirmiş oluruz. Planınızı sadece ders çalışma zamanları ile doldurmamalıyız. Kendimize ayırmamız gereken saatleri de yerleştirmeliyiz.



# Ders Çalışmanın Püf Noktaları:

- Planda tüm derslere orantılı bir şekilde yer vermelisiniz. Hep sevdiğiniz aynı dersleri çalışırsanız diğer derslerden geride kalabilirsiniz.
- Plana sayısal bir ders çalıştıktan sonra sözel ağırlıklı bir ders yada tam tersi şekilde yerleştirmelisiniz. Sürekli sözel ve ya sayısal ders çalışmanız öğrenme hızınızı düşürebilir.







Her gün yatmadan önce  
yarın yapacaklarınızı  
listeleyip yazın. Daha  
sonraki gün yatmadan önce  
o gün yaptıklarınızı  
değerlendirin. Dn  
hazırladığınız listeye  
yaptığınız işler için tik atın.  
Böylelikle günlük planlama  
yapmış olursunuz.



## Ders Çalışmanın Püf Noktaları:

- Ders çalışmanın temeli tekrar etmektir.
- Her gün öğrendiğiniz dersleri akşam tekrar etmelisiniz. Tekrar etmediğimiz bilgiler unutulur. Tekrar ettiğimiz bilgiler daha kalıcı olur. İlk öğrendiğimiz bilgiler kısa süreli hafızaya yerleştirilir. Bilgileri tekrar edersek o bilgiler kısa süreli hafızadan uzun süreli hafızaya geçer.
- Plana okul olan günlere o gün okulda işlenen derslerin tekrarını yerleştirmelisiniz.



# Ders Çalışmanın Püf Noktaları:

**Derse gelmeden önce muhakkak hazırlık yapmalısınız. Derse hazırlık yaparak gelerseniz ders esnasında dikkatiniz dağılmaz. Anlamadığınız yerlerle ilgili soru hazırlayın. Bir gün sonraki dersler için hazırlık yapacağınız zaman bırakmalısınız. Hazırlık sözel dersler için birkaç kere okuma, sayısal dersler içinse konuya baktıktan sonra örnek soruları da incelemelisiniz.**



## Ders alışmanın Püf Noktaları:

**Ders esnasında da not tutmalısınız. Ders esnasında not tutarsanız derse daha aktif katılırsınız. Not tutarken öğretmenin her dediğini yazamazsınız. Özellikle vurguladığı ve tekrar ettiği yerleri not edin. Not tutarken kısaltmalar ve kodlamalar yapmalısınız.**



# Ders Çalışmanın Püf Noktaları:

Haftada bir deneme sınavı çözün. Bu denemeler konu tarama testi olursa daha iyi olur. Böylelikle konuları ne kadar öğrendiğinizi görmüş olursunuz. Eksikleriniz varsa tespit etmiş olursunuz. Bir konudan çok fazla yanlışınız olursa konuyu tekrar etmeniz gerekmektedir. Hafta da bir çözeceğiniz konu tarama testi ile konu tekrarınızı da yapmış olursunuz.



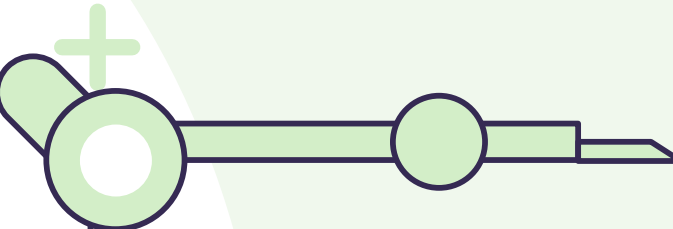
Çalıştığınız konuyu yeterince anlayamıyorsanız farklı kaynaklardan yararlanmalısınız.

Yanlış yaptığınız soruları kontrol edin ve sorunun nasıl çözüleceğini öğrenin.



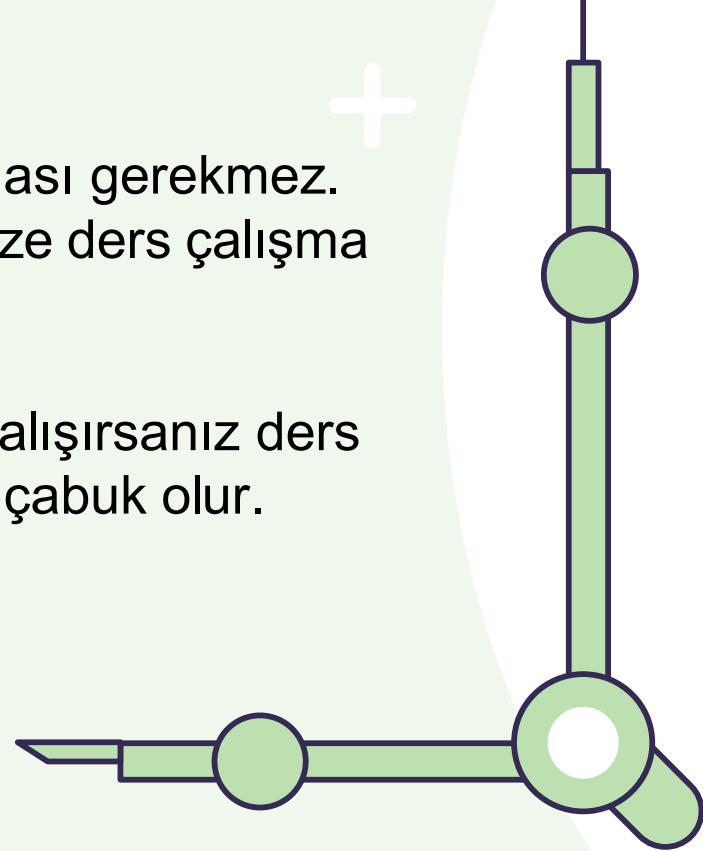
Ders çalışma alışkanlığınız yoksa ilk on beş gün vücudunuz size direnecek ve ders çalışmamanız için bahaneler üretecektir. 15 gün düzenli her gün aynı saatte aynı yerde ders çalışırsanız ders çalışma alışkanlığınız oluşacaktır.





Ders çalışırken muhakkak odanız olması gerekmez.  
Evde bir masanın köşesini de kendinize ders çalışma köşesi olarak düzenleyebilirsiniz.

Ders çalışırken hep aynı yerde ders çalışırsanız ders çalışma alışkanlığı kazanmanız daha çabuk olur.







Ders çalıştığınız yeri düzenlemelisiniz. Ders çalışma masanızda sadece o an çalıştığınız ders için gerekli malzemeyi bulundurun. Masada başka bir dersle ilgili malzeme bulundurursanız dikkatiniz dağılabilir.



- Ders çalışırken odanızın ışıklandırmasının yeterli ve yandan gelmesini sağlamalısınız. Işık arkadan gelirse gölgeniz önünüze düştüğü için uykunuz gelebilir.
- Ders çalışırken odanızı sık sık havalandırın ortamdaki oksijen miktarının az olması sizi olumsuz etkileyebilir.
- Ders çalışırken sırtınız dik bir şekilde oturarak çalışın. Uzanarak ders çalışırsanız uykunuz gelebilir.

Masanız düzenli olmalıdır. Masanızın olduğu duvar sade olmalıdır. Duvarda poster, resim gibi dikkat dağıtıcı unsurlar olmamalıdır.

Ders çalıştığımız odada bir saat ve takvim olması zamanı takip edip verimli kullanmamızı sağlayacaktır.



**Bugün uygulamaya geçirilen iyi bir plan, yarın uygulanacak mükemmel bir plandan daha iyidir.**

**George Patton**

Planda yarım gün ya da 1 gün  
boşluk bırakmalısınız.  
Kendinize zaman ayırın. Bu  
boşluklarda sevdiğiniz  
aktivitelere yer verin.  
(Arkadaşlarınızla vakit  
geçirmek, sinemaya gitmek,  
spor yapmak gibi)



Ders çalışırken mzık dinlememelisiniz. Onun yerine müziği ödül olarak kullanabilirsiniz. O gün çalışmanız gereken konuları bitirdiyse niz ders çalışmanız bittikten sonra mzık dinleyerek kendinizi dllendirebilirsiniz.

Ders çalışırken çok sıkılırsanız ya da dikkatiniz dağılırsa ayağa kalkıp odanızın içinde bir tur atın.

Eğer mümkünse her gün aynı saatte ve aynı yerde ders çalışmanız alışkanlık kazanmamızı kolaylaştırır. Vücut bir süre sonra kendiliğinde her gün aynı saatte ders çalışmaya başlayacaktır.



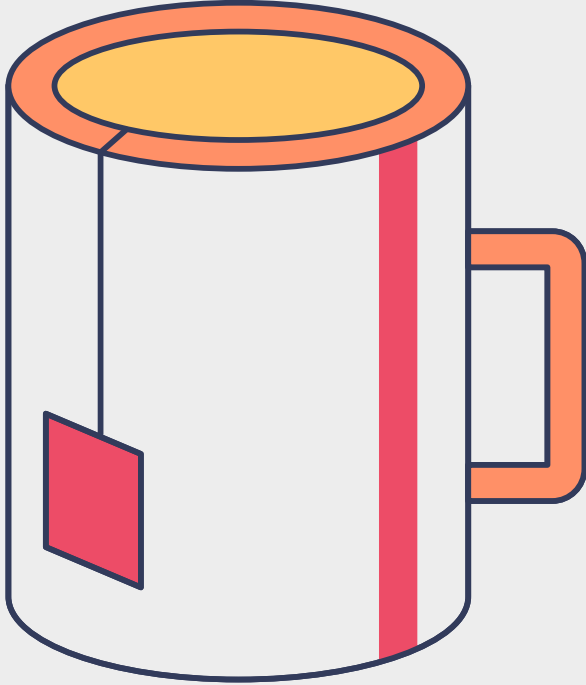
# Ders Çalışmanın Püf Noktaları:

Günlük dersleri plana yerleştirirken 40-50 dakika ders çalışma 10 dakika ara verin. Üst üste ara vermeden çalışırsanız bir süre sonra öğrenme hızınız düşer.

Kısa aralarda televizyon, bilgisayar yada telefon gibi teknolojik aletlere yönelmeyin. Eğer öyle yaparsanız ders çalışmaya dönemezsiniz yada 10 dakika verdiğiniz ara uzar ve ders çalışmaya geri dönemezsiniz.

İki saat ders çalıştıktan sonra 20 dakika gibi büyük bir ara vermelisiniz.

Önemli olan uzun saatler boyunca ders çalışmak değil. Her gün düzenli bir şekilde ders çalışmaktır.



Ara verdiğinizde  
bir şeyler  
içebilirsiniz.

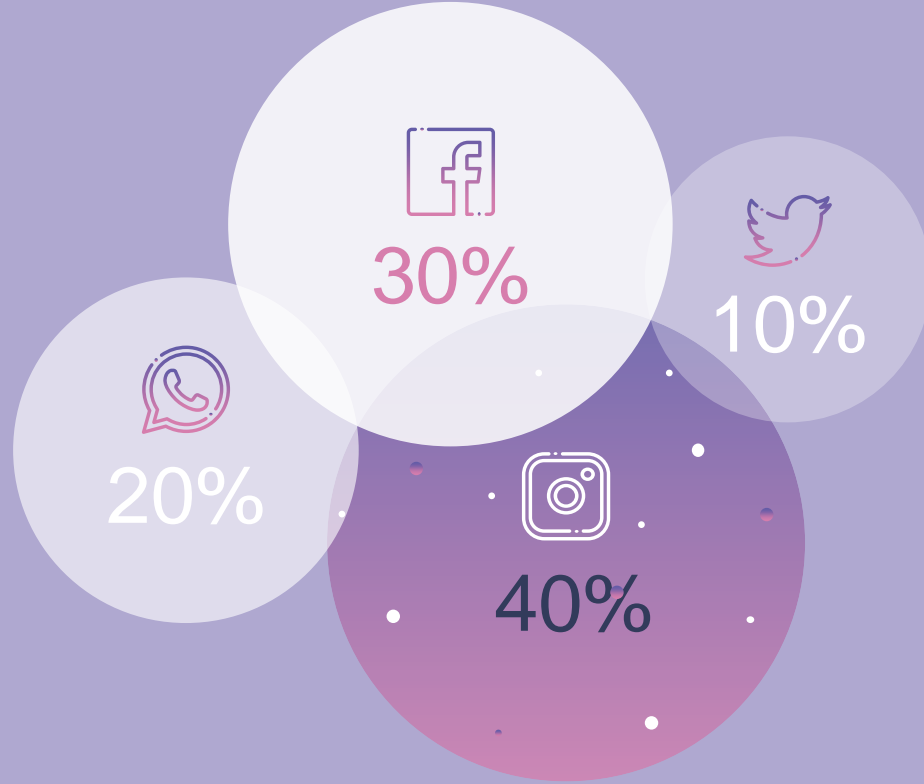


Plan yapmaya başlamadan önce sizi ders çalışmaktan alıkoyan durumları listeleyin. Karşı koyamadığınız arkadaşlarınız, sosyal medya, ders çalışmaya oturmamak gibi.



Bazen arkadaşlarınıza hayır diyemeyebilirsiniz. Bu gibi durumlar yaşamamak için planınızda boşluk bıraktığınız gün arkadaşınızla bir araya gelmek için ayarlama yapabilirsiniz.





Günümüzde en çok sosyal medyada vakit kaybediyoruz. Buna engel olmak için sosyal medyada vakit geçirmeden önce telefonunuza alarm kurarak sosyal medyada geçireceğiniz vakti denetleyebilir ve kısıtlayabilirsiniz.

Ders çalışırken hayal kurmaya başlıyorsanız ve buna engel olamıyorsanız, ders çalışma masanızdan kalkın. Çünkü orası ders çalışmak için hayal kurmak için değil. Ders çalışma masanızda hayal kurarsanız bu alışkanlık olur ve hep masaya oturduğunuzda hayal kurarsınız. Masadan kalkın ve başka bir yerde kurduğunuz hayale ulaştığınızı düşünün.





Dinlediğiniz için teŖekkür ederim.

İZMİT REHBERLİK ARAŖTIRMA MERKEZİ