VERİMLİ DERS ÇALIŞMA TAKTİKLERİ

Etkili ders çalışma teknikleri

Öğrenmede iyi sonuç almanın yolu, çok çalışmak değil etkin ve yeterli çalışmaktır. Etkili çalışma sistemi, görsel işitsel veya dokunsal sistemlerden hangisine sahip olursa olsun her öğrencinin mutlaka yapmak zorunda olduğu stratejileri içermektedir. Başarılı öğrencilerin en önemli başarı sırları işte bunlardır.

Etkin dinle: Dersi derste hallet.

Etkin dinlemek demek, konsantre olarak dinlemek demektir.

Derse güçlü bir şekilde odaklanmak için aşağıdaki pratik önerileri uygulayın.

a- Hangi dersi görüyorsanız, "Şimdi fizik dersini dinliyorum, şimdi Türkçe dinliyorum" diye telkinde bulunun. Çünkü daha iyi yoğunlaşmak için zihninizi şimdiye getirmeniz gerekir.

b- Ders esnasında önemli yerlerin altını çizin ve en önemli bilgileri not edin. Not almak zihnin dağılmasını önler.

c- Sırada dik oturun ve öğretmen ile göz teması kurun. Söylediklerine dikkatinizi verin. Öğretmenle göz teması kurarsanız zihniniz öğretmenin söylediklerine daha çok odaklanır. Göz teması iletişiminizin kopmasını önler.

Eve gidince önce dinlenin. Dinlenmeden yapılan çalışmalarda sık sık konudan kopmalar meydana gelir. Konsantrasyonunuz çabuk bozulur. Aç iseniz midenizi tıka basa doldurmadan yemek yiyin.

Saat kaç ile kaç arasında çalışacağınızı ve neler yapacağınızı önceden belirleyin.

Özellikle ders çalışma sorunu olan öğrenciler bu uygulamayı bir gün öncesinde uyumadan önce yaparlarsa ertesi gün daha kolay ders çalışırlar. Yani bir gün öncesinde uyumadan önce "Yarın akşam saat 7, 10 arasında ders çalışacağım" diye zihninizde belirlerseniz ve aynı düşünceyi ertesi gün sabah ve okul çıkışında da tekrarlarsanız zihninizi saat 7, 10 arasında ders çalışmaya bloke edersiniz. Çünkü zihninizde neyi tekrar ederseniz kendinizi o yönde yönlendirirsiniz. Aynı uygulamayı maç seyretmek ya da dizi izlemek için yapmıyor muyuz?

Şampiyonların anahtarı: Tekrar. Günlük tekrar yoksa başarı da yoktur.

Başarılı bütün öğrencilerin ortak olarak yaptıkları en önemli çalışma günlük tekrardır. Tekrar, öğrenilen bilginin pekiştirilmesini ve uzun hafızaya atılmasını sağlar. Tekrar edilmeyen bilgi, su üstüne yazı yazmak gibidir. Bununla birlikte bir bilgiyi ilişkilendirme yapmadan papağan gibi tekrar etmek de etkisiz bir öğrenmedir. Özellikle yeni öğrendiğiniz bir bilgiyi uykudan önce yani o gün içerisinde tekrar etmezseniz %50"sini unutursunuz. Bir hafta içerisinde tekrar etmezseniz % 70"ni unutursunuz. Geriye gördüğünüz gibi çok az bilgi kalıyor ki bu kadarcık bilgiyle hiçbir başarı elde edilmez.

Günlük tekrarın yanında haftalık ve aylık tekrarlar da başarınızı zirveye çıkartır.

Konu tekrarı yaparken önemli bilgilerin altını çizin ve en önemli bilgileri karalama şeklinde hızlı not alın. Ayrıca mümkünse içinizden veya dışınızdan tekrar edin. Ya da konuyu bir arkadaşınıza anlatın. Böylelikle bilgiyi hem görsel hem dokunsal hem de işitsel olarak kaydetmiş olursunuz.

Çok yavaş özet çıkardığınızda farkında olmadan sadece “kopyala yapıştır” yapmaya başlarsınız.. Bu durumda, “Şimdi şöyle güzelce özet çıkartayım sonra dönüp bakarım” dersiniz ve öğrenmeyi ertelersiniz. Oysa öğrenmek tetikte olmak demektir. Bu nedenle “şimdi yazıyorum şimdi öğreniyorum” düşüncesiyle çalışmak gerekir.

Ayrıca, çok yavaş yazdığınızda beyninizin çalışma hızı ile yazma hızınız arasındaki sürede boşluk meydana geldiği için bu sürede zihnin başka konulara kayması ve konsantrasyonun bozulması sorunu yaşanır.

Öğrendiğiniz konularla ilgili sorular çözün.

Herhangi bir konuyu anlayıp anlamadığınızı nasıl bilirsiniz?

“Anladığımı hissederim” dediğinizi duyar gibiyim. Ancak bunun yeterli olmadığını belirtmek isterim.

Çünkü bazı öğrenciler, anlamadığı halde “İşlem tamam taraftara selam der” ve anladığını zannederek dersi geçer. Buna “erken anlama” sorunu denir. Bazı öğrenciler de; “Off be bir türlü anlayamıyorum” diyerek tam olarak anladığını hissetmez. Buna da “geç anlama” sorunu denir.

Oysa hissetmek, sübjektif bir veridir ve bizi yanıltabilir. Anladığınızın ve öğrendiğinizin gerçek göstergesi sorulardır. Sorularda iyi iseniz anladığınızı hissetmeseniz de öğrenmişsiniz ve anlamışsınız demektir. Sorularda iyi değilseniz anladığınızı hissetseniz de eksiğiniz var demektir.

Bu nedenle mutlaka tekrar eteğiniz konu ile ilgili soru çözmelisiniz. Ne kadar çok soru çözerseniz konuyu o kadar çok zihninizde netleştirirsiniz ve bilginizi kullanılabilir hale getirirsiniz.

Ülkemizde öğrencilerin en büyük sorunlarından biri de çalıştığı bilgiyi tam olarak soruda kullanamamasıdır. Çünkü ezber sistem zihnin analitik ve kritik düşünmesini engeller. Bu nedenle çocuklar bildiği bilginin analizini ve kritiğini yapmakta zorlanırlar. Bu da yaratıcı zekâyı öldürür. (Konumuz bu değil ama yeri gelmişken belirtmeden geçemedim)

Ertesi gün göreceğin konulara genel olarak göz at.

Öğrenmeyi harekete geçiren duygu meraktır. Merak duygusu ile öğrenme hem zevkli hem de çok kalıcıdır. Merak, aynı zamanda dikkati bir noktaya odaklamayı sağlar. Bu çalışma, sadece "hangi konuları göreceğim" diye bir göz atma işlemidir. Detaylı bir çalışma değildir. Bu çalışmanın amacı işlenecek konular hakkında genel bir resme sahip olmaktır.

45 dakikada bir 15 dakika ara

Ders çalışırken mutlaka her 45 dakikada bir 15 dakika ara verin. Bunun çini bir kronometre kullanmak çok faydalıdır. Her 45 çalışma süresinin son 4-5 dakikasında o süre içerisinde gördüğünüz konulara, önemli gördüğünüz yerlere göz atın.

Bu çalışma, bilgiyi uzun hafızaya atmak açısından çok etkilidir. Aynı zamanda bilgiyi zihninizde daha net görmenizi, konular arasındaki ilişkileri daha iyi kurmanızı kolaylaştırır, genel resmi görmenizi sağlar.

Ara vermek çalışmanın bir parçasıdır.

Ara vermeden, kesintisiz, non-stop yapılan bütün çalışmalar verimsizdir.

Çünkü ara vermek, hem odaklanma gücünü artırır hem de öğrenilen bilgileri bütünleşmiş etmemizi sağlar. Aynı zamanda aralıklı olarak bıkmadan uzun süre çalışmamız için çok etkilidir. İnsanlar ara vermeden çalıştıklarında belki 3-4 saat çalışabilirler ancak, ara vererek daha uzun soluklu çalışma imkânı elde ederler.

Ayrıca 3-4 saatte, 1 veya 2 saatlik ara vermek de konsantrasyonu artırmak ve bıkmadan çalışmayı sağlamak için çok önemlidir.

Ara verilmeden çalışıldığınızda, bilgileri daha çok karıştırırsınız, iki şıkka indirip yanlışı cevaplandırma oranınız artar. İlk 45 dakikadan sonra zayıf kaydetmeye başlarsınız. Çalıştığınızı zannedersiniz, ama etkisiz öğrenirsiniz.

Dinlenirken dinlen, çalışırken çalış.

İyi dinleme iyi bir çalışmayı getirir. Dinlenirken sadece dinlenin yani zihninizde konu veya soru olmasın, çalışırken de sadece çalışın.

Dinlenirken dinlendirici müzikler dinleyin. Müzikler, mutlaka pozitif müzikler olmalı. Yani depresif müziklerden sigaradan uzak durduğunuz gibi uzak durun. Dinlenme süresinde asla televizyon izlemeyin. Çünkü bir saat televizyon seyretmek iki saat kitap okumak kadar beyni yorar.

Çalışma masanızda değil başka bir yerde dinlenin.

İyi şeyler istemenin anlamı iyi şeyler vermektir

“Ne istiyorum ”un karşılığı “ne fedakârlıkta bulunacağımdır.

Bu nedenle iyi bir başarı için okuldan sonra en az 3 saat çalışmalısınız. Yani 3x45 dak. Bu performansın altındaki çalışmalar, karnelerde düşük not olarak geri döner.