

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA

BURHANIYE ANADOLU LİSESİ
REHBERLİK SERVİSİ
EMİNE ŞAHİN DOĞRU

*HER DAVRANIŞIN ATASI BİR DÜŞÜNCE DİR.
EMERSON*

Çalışmalarda verimliliği sağlayan , dersin başında kaç saat geçirildiği değil; bu saatlerin içeriğinin nasıl doldurulduğudur.

Eğer,

*Zaman buldukça ve istek duydukça çalışıyorsanız,

*Çalışmaya başlamakta güçlük çekiyor ve çalışmalarınızı uzun süre sürdüremiyorsanız,

*Çalışırken dikkatinizi yoğunlaştıramıyorsanız,

*Çalıştığınız konuları hatırlamakta güçlük çekiyorsanız,

***KAFANDA KURDUĐUN DÜŐÜNCEYE BENZİYORSUN.
FAUST***

*Çalışmayı zevksiz, sıkıcı bir iş gibi
değerlendiriyorsanız,

VERİMLİ DERS ÇALIŐAMIYORSUNUZ DEMEKTİR.

VERİMLİ ÇALIŞMA NEDİR?

Verimli çalışma, belirlenen hedefler doğrultusunda zamanı planlı kullanabilme gücüdür. Verimli çalışma, öğrenme davranışının ayrıntılı analizini, eksiklerin belirlenmesini gidermek için soru çözümlerinin kararlılıkla uygulanmasını gerektirir.

Bunun için,

Ulaşmak istediğiniz hedefleriniz ile şimdiki bilgi düzeyiniz arasındaki mesafeyi gerçekçi biçimde saptamalısınız.

VERİMLİ ÇALIŞMA NEDİR?

Çalışmalarınızda verimliliği azaltan temel problemleri belirlemelisiniz.

Çalışmalarınızda verimliliği arttırıcı stratejileri öğrenmelisiniz.

Çalışmalarınızı programlı biçimde yürütmelisiniz.

NEDEN PROGRAMLI ÇALIŞMALIYIZ?

Zamanı programlamak, yaşamı programlamaktır. Başarıya ulaşmak isteyen öğrencinin ; zamanı, günlük olayların akışı içinde rastlantılara bırakmadan, amacı doğrultusunda planlı olarak kullanması gerekmektedir. Bu aynı zamanda nörolojik bir durumdur. Bir plan yaptığımızda , beynimiz de o plana ilişkin protein sentezlemeye, enerji ayırmaya, kendini hazırlamaya ve iç motivasyonunu oluşturmaya koyulmaktadır. Görünürde hayatımızı programlıyorsak ta, içten içe beynimizi de programlamaktayız.

ÇALIŞMA PROGRAMI NASIL DÜZENLENİR?

Uygulanabilir bir çalışma programı öncelikle gerçekçi olmalıdır.

Geçerli bir program hazırlayabilmek için ilk önce günlük yaşantıda yer alan olayları ve zaman kaybına yol açan durumları belirlemelisiniz. Haftalık programınızı hazırlarken günlük etkinliklerinizi haftanın her günü için gözden geçirmelisiniz. Okula veya eve gidiş - geliş saatlerinizi , çalışma ve tekrar için ayrılacak sürelerinizi, yemek için verilen araları , dinlenme , gezme vb. hobiler için ayıracağınız zamanı da saptamalısınız. Sonuç olarak, çalışmalarınızı yürütebilmek için ilk başta ' NEYİ', ' NASIL', ' NE ZAMAN' çalışacağınıza karar vermelisiniz.

'NEYİ' ÇALIŞACAĞIM ?

Çalışmalarınızı yeni ve eski konularınızı kapsayacak ve birlikte sentezleyecek şekilde düzenlemelisiniz. Yeni konularla ilgili bilgilerinizi geliştirmek, kazanılmış eski konularla ilgili bilgilerinizi koruma ve kullanma gücünüzü arttırmak için ise konu tekrarı ve soru çözümü çalışmaları yapmalısınız. Defterinizdeki çözümlü soruları, sanki ilk defa çözüyormuş gibi boş kağıtlara yazarak tekrar tekrar çözmelisiniz. <<unutmayın ki, bu tekrarlar hem işlem gücünüzü arttıracak, hem de test tekniğinizi geliştirecektir. Yine bu tekrarlar, ilgileriniz ve bilgileriniz , sorular ve soru tiplerileri ile , cevaplar ve çözüm yolları arasında nöral bağlar kuracak ve kavramsal koridorlar oluşturacaktır.

'NASIL ÇALIŞACAĞIM' ?

Bilgi kullanımında yapılan hatalar, öğrenme aşamasındaki eksik uygulamaların bir sonucudur. Hatalarınızın analizi , hangi konunun nasıl çalışılacağını belirlemede size yardımcı olacaktır. Bu anlamda hatalarınızı eşsiz öğretmenler olarak görmemiz gerekmektedir. Hatalarınızı , asla sizi süründüren ve üzen stresör veya agresör faktörler olarak görmeyin. Hatalarınızı , size eksiklerinizi gösteren rehberler olarak görün. Hataya neden olan konu ve bilgilerinizi restore edin. Bu konuda basitten zora doğru soru çözümleri yaparak deneyimlerinizi güçlendirin.

‘NASIL ÇALIŞACAĞIM’ ?

Eğer temel sorununuz yeterli bilgi birikimine sahip olmamak ise , çalışmalarınızın her birine ayırdığınız zamanı gözden geçirmelisiniz. Programlı bir çalışma ile eksikliğinizi giderebilirsiniz ama, günde en az iki derse veya en fazla 3 derse çalışmalısınız. Ayrıca çalışmalarınızı konularla ve kaynaklarla da sınırlandırın. Yani ders çalışırken; beyniniz, bu çalışmanın ne zaman biteceğini, hangi kaynak veya konu testi bitirilince sonlanacağını bilmeli, görmeli ve hissetmelidir. Sakın ha çalışmalarınıza , hiç bitmeyecekmiş gibi veya ben nerede bitersem /tükenirsem , işte orada bırakırım duygusuyla başlamayın. Bu , çok erken bir bıkkınlık yaratabilir ve konsantrasyon eksikliğine yol açabilir.

'NASIL ÇALIŞACAĞIM' ?

Eğer temel sorununuz bildiklerinizi anımsayamamak ise 'tekrar yapma' alışkanlığınızı gözden geçirmelisiniz.

Düzenli tekrarlar (bakarak değil, yazarak yapılan tekrarlar) yapmadığınız için kazanmış olduğunuz bilgileri kaybediyor olabilirsiniz.

Eksiklerinizi ancak, bilgilerinizi kendiniz için anlamlı hale getirerek ve bol bol soru çözüp kullanma gücünüzü geliştirerek giderebilirsiniz. Konuları biliyor ama uygularken çok hata yapıyorsanız , çalışmalarınızda soru çözümüne yeterli zaman ayırmıyorsunuz demektir. Doğru ve hızlı çözüm gücüne ,bütün konularda yapacağınız sürekli çözüm çalışmalarıyla ulaşabilirsiniz.

NE ZAMAN ÇALIŞACAĞIM?

Gün içinde en verimli olunan saatler çalışmaya ayrılmalıdır. Bilimsel çalışmalar göstermektedir ki uykudan önce öğrenilenler en az unutilan bilgilerdir.

Çalışmalarınızı ; kısa çalışmalar (40-50 dk.) kısa dinlenmeler (10 dk.) ve sonra tekrar süreli çalışmalar şeklinde planlamalısınız. Böylece dikkatinizin dağılmasını engelleyebilir , aralıklarda dinlenebilir, öğrenme ve anımsama gücünüzü daha arttırabilirsiniz.

ÖĞRENDİKLERİNİZİ ÇABUK UNUTUYORSANIZ

Belleğimize yerleşen herhangi bir bilgiyi kendimiz için anlamlı kılmaz ve düzenli aralıklarla tekrarlamazsak, elbette ki o bilgiyi unuturuz. Bu teoriye psikolojide ‘yükleme teorisi’ diyoruz. Bu teoriye göre bilgilerimiz ile ilgilerimiz arasında anlamlı duygusal ve bilişsel yüklemeler yapmalıyız. Bu yüklemeleri yaptığımız oranda , o bilgiler bizim için daha kullanışlı ve en az düzeyde unutulmuş bilgiler olurlar. Demek ki , bir öğrenme olayından sonra , öğrenilen bilgilerimiz ile , öğrenirken deneyimlediğimiz ilgi ve merak zenginliğimiz arasında çok güçlü bir bağ vardır. Bu bağ güçlendiren psiko- biyolojik kanun ise tekrar mekanizmasıdır.

ÖĞRENDİKLERİNİZİ ÇABUK UNUTUYORSANIZ

Bu konuda gerek -yeter sayı ise 27'dir.(Dr. Hakan ALŞAN) Bilimsel çalışmalar göstermektedir ki , bir etkinlik 27 kez tekrar edildiğinde beynimiz tarafından otomatikçe bağlanıyor.

İNSANLARIN ZİHNİNDEN, YERYÜZÜNDEN KAZANILANDAN DAHA
FAZLA DEĞERLİ TAŞ VE ALTIN ÇIKARILMASI MÜMKÜNDÜR.

T. EDİSON

Örneğin. Size ‘Merhaba nasılsınız’ diyen birisine ,siz de hemen ‘iyiyim, siz nasılsınız’ diye cevap verirsiniz. Biri size ‘merhaba,nasılsınız’ dediğinde ,’ 1 dakika, bir nabzıma bakayım, mmm nabzım normal, bir de alnıma dokunayım, mm evet ateşim de yok.Evet kontrol ettim.Sanırım iyiyim.’ cevap veren veya cevap vermeden önce bu tür ölçümler yapan biri var mı aranızda? Yok. Neden yok? Çünkü beynimiz bunu en az 27 kez deneyimlediği için otomatiğe bağlamış ve kendisine ilişkin hazır cevaplar antolojisi oluşturmuştur.

Fakat Őu var ki, bu mekanizma yaŐamımızı kolaylaŐtırdıĐı gibi zorlaŐtırabilir de!

Örneğin; ‘ ben matematik yapamıyorum.’ , ‘Hocam olmuyor valla, yapamıyorum’ , ‘ ben matematiksiz kazanacağım’ gibi ifadeleri sıkça duyuyoruz. Aslında bu öğrenciler, günaydın’a karşı otomatikman günaydın diyenler gibi kafalarındaki hazır davranış repertuarlarından mazeretler öne sürerek bu durumu geçiŐtirmeye çalıŐıyorlar.

Halbuki, en az 27 gün buram buram terleseler, mide krampları geçirseler de matematiğe zaman ayırsalar , bu kez kafalarındaki eski mazereti repertuar veya savunmacı kalıp davranış beyin tarafından iptal edilecek ve bu yeni duruma ilişkin yeni bir yükleme yapılacaktır.

Size tavsiye;

Beyninizdeki eski yüklemeleri kırın ve size zarar veren kaçınmacı ve pasifize edici öğrenilmiş çaresizlikleri ve mazeretçi davranış repertuarlarını yenileriyle değiştirin ve yaşamınızda yeni davranış kalıplarına ve alışkanlıklarına açık olmak için kendinize en az 27 günlük bir şans tanıyın.

TAVSİYELERİMİZ

1. İlk önce ders, sınıfta anlaşılmaya çalışılmalı ve dersler kesinlikle kaçırılmamalı ve devamsızlık yapılmamalıdır.
2. Defterdeki sorular, çözümleri defterde olduğu halde tekrar boş kağıtlara karalamalar yapılarak çözülmeli ve yüksek sesle çalışılmalıdır.
3. Aynı şekilde konu anlatımlı kitaplardaki anlatımlar , çözümlü sorular ve konu testleri de çözülmeli ve özümsemelidir.

TAVSİYELERİMİZ

4. Farklı yayınevlerinin kitapları da takip edilmelidir.
5. Konu ve kaynak taraması yapılıyorken , karşılaşılan bütün sorular çözülmeli, çözülemeyen sorular asla arkada bırakılmamalıdır.
6. Çalışmalarınızı tamamladıkça , ilgili konu tablosuna işlemlerinizi mutlaka yapın. Böylece son durumunuzu görebilecek , nerelerde eksik kaldığınızı tespit edebileceksiniz.

DÜZENLİ TEKRARLAR

1. Tekrar: Öğrenme çalışmasının hemen sonunda yapacağınız bir tekrar, hatırlanan bilginin yaklaşık 1 gün korunmasını sağlar.
2. Tekrar: Öğrenme çalışmasından yaklaşık 24 saat sonra yapacağınız 5-10 dakikalık tekrarlar, bilgilerinizin belleğinizde yaklaşık 1 hafta kadar zinde kalmasını sağlar.
3. Tekrar: Öğrenmeden sonraki 1 hafta içinde yapacağınız 10-15 dakikalık tekrarlar ise , bilgilerinizin yaklaşık 1 ay boyunca belleğinizde zinde kalmasını sağlayacaktır.
4. Tekrar: İlk öğrenme etkinliklerinden 1 ay sonra yapacağınız 10-15 dakikalık tekrarlar ise , bilgilerinizin uzun süreli belleğinize güçlü bir biçimde yerleşmesini sağlar.

DÜZENLİ TEKRARLAR

Tekrarı, notlarınızı gözden geçirerek yapmalısınız. Ve unutmayın, kesinlikle bakarak değil, yazarak, notlar alarak yüksek sesle konuşarak veya mırıldanarak, adeta kendinizle veya soruyla arkadaşlık ederek tekrarlar yapmalısınız.

Geriye kalan tekrarlarda ise başka bir kağıda, bu kez hiçbir yere bakmaksızın konuyla ilgili hatırladıklarının tümünü yazarak veya konuyla ilgili sorular çözerek ve daha sonra notlarınızı kontrol ederek veya karşılaştırarak eksikliklerinizi düzeltmelisiniz.

‘ Çok kuvvetli bir oduncu varmış.Kereste tüccarının yanında işe girmiş.Ücret hayli dolgunmuş, çalışma şartları da iyiymiş.Oduncu elinden gelenin en iyisini yapmaya karar vermiş.Patronu oduncuya bir balta vermiş, çalışması gereken alanı göstermiş.Oduncu ilk gün, 18 ağaç devirmiş.Patronu çok etkilenmiş.’ Aferin! Bunu arttırarak devam et.’ demiş. Patronunun bu sözlerinden iyice etkilenen oduncu sonraki gün daha sıkı çalışmış ama ,ancak 15 ağaç devirebilmiş.Üçüncü gün daha çok çalışmayı denemiş, ancak bu sefer 10 ağaç devirebilmiş.Günden güne kestiği ağaç sayısı azalmış, azalmış...

ARTIK KARANLIĞA SÖVMİYİ BIRAK, KALK ALLAH
AŞKINA BİR MUM DA SEN YAK.

KONFİÇYÜS

Oduncu: ‘ Gücümü yitiriyor olmalıyım’ diye düşünmüş.Patronuna gitmiş bir türlü ne olduğunu anlayamadığını söyleyerek özür dilemiş ve işi bırakmak istediğini söylemiş.Bunun üzerine patron gülümseyerek oduncuya ‘En son ne zaman baltanı biledin?’ diye sormuş.Oduncu cevaplamış: Baltamı bilemek için hiç zamanın olmadı ki ! Hep ağaç kesmekle meşguldüm.’ demiş.

BILMEK YETMEZ, UYGULAMAMIZ GEREKİR. İSTEMEK YETMEZ,
YAPMAMIZ GEREKİR.

GEOTHE

Sizler de tıpkı hikayedeki oduncu gibi hep ders çalışmakla meşgul olursanız, dinlenmeye veya farklı şeyler öğrenmeye , farklı uğraşılara ve eğlenmeye zaman ayırmazsanız, yani baltanızı bilemezseniz performansınız ve veriminiz her geçen gün biraz daha düşecektir. Zaman zaman kendinizi dinlendirebilmeli veya eğlendirebilmelisiniz.

Unutmayın , çalışmak kadar eğlenmek ve dinlenmek te gerekli insani bir ihtiyaçtır. Ne kadar içten ve azimli çalışırsanız, o kadar mutlu ve tatlı dinlenirsiniz. Aynı şekilde ne kadar tatlı ve doğal dinlenirseniz, çalışmak için de o kadar taze enerji ve sinerji yaratırsınız.