

15 Adımda Düzenli Çalışmak



1

HEDEF

Her işe hedef belirleyerek başlamalısın. "Hedefim ne, ne istiyorum?" sorularının cevabı, hedefimizi belirler. Mesela, "Hedefim, derslerimde başarılı olmak." diyebilirsin. Bundan sonra atacağın adımlar ise başarı basamaklarını oluşturacaktır.

2

SAĞLIKLI ZİHİN

Ders çalışabilmenin ilk şartıdır sağlıklı bir zihin. Çünkü bedensel ve zihinsel sorunlar, stres, uykusuzluk gibi problemler ders çalışmayı, dinlemeyi ve anlamayı olumsuz etkiler. Mesela, yorgun halde okuduğunu anlamak çok zordur değil mi? O halde ilk adım sağlıklıdır.

DENGELİ BESLENME

Dengeli ve düzenli beslenme, başarılı olma yolunda önemli bir adımdır. Ders dinlerken veya çalışırken beyin normalden daha fazla çalışır. Bu yüzden, sabah kahvaltısı başta olmak üzere öğle ve akşam yemeklerini düzenli bir şekilde yiyerek sağlıklı gıdalarla beslenmelisin.

3

4

GÜNLÜK VE HAFTALIK PLAN

Sırasıyla bir günde ne yapman gerekiyorsa onları planla. Okul, derslerinin tekrarı, ödevler, yemek, oyun, sohbet... Saat saat planını oluştur. Haftalık olarak da günlük planların kontrolünü yapıp hafta sonlarını ona göre değerlendirebilirsin. Yani, program dâhilinde hareket etmek, sana istikrar sağlayacaktır.

5

ÖN HAZIRLIK

Merak, hem araştırmayı hem de incelemeyi beraberinde getirir. "Acaba yarın okulda hangi konuları işleyeceğiz?" diye kendine sor. İşlenecek konulara göz atman, o konuya aşina olmanı sağlar. Derse ön hazırlık yaptığın için konular hakkında biraz da olsa bilgi sahibi olursun. Bu da dersi daha iyi anlamana yardımcı olur.

NOT ALMAK

En iyi öğrenme, not alarak yapılan öğrenmedir. Not almak, hem öğrenmeyi hem de hatırlamayı kolaylaştırır. Hatta ders çalışırken ilk yararlanacağın yerler, notların olacaktır. Ayrıca, not almakla konuyu pekiştirmiş olacaksın. Ne demişler "Söz uçar, yazı kalır!"

6

DERSİ İYİ DİNLEME

Çalışmanın evvelinde iyi bir dinleyici olmak gerekir. "Ders, derste öğrenilir!" değil mi? Bunun için derste önemli dediğin kısımların altını çiz ve anlamaya çalış. Öğretmen, "Anlamadığınız yer var mı?" dediğinde anlamadığın noktaları sormaktan çekinme.

8

BAŞARININ ANAHTARI: TEKRAR

Gün boyu okulda gördüğün dersleri, o gün içinde tekrar etmeyi ihmal etme. Önce başlığını ve önemli görüp altını çizdiğin yerlere bak. Sonra derste neler işlendiyse hepsini tekrar gözden geçir.

ÇALIŞMA ORTAMI

Çalışma ortamının düzenli olması, derslerini daha iyi anlamana yardımcı olur. Mesela, dağınık bir odada veya masada çalışmak, odaklanmanı azaltır, dikkatini dağıtır. Bu da verimli çalışmanı engeller. Ders çalışırken telefon, tablet, oyuncak vb. dikkat dağıtıcı şeylerden de uzak durmalısın. Aynı şekilde yatakta, loş ışıkta veya koltukta çalışmak, uykunu getirebilir. Gürültü de dikkatin dağılmasına sebep olur ve çalışma verimini düşürür.

9

10

ZAMAN

Ders çalışma süreleri, verimliliği önemli derecede etkiler. Ortalama 25-30 dakikadan sonra dikkatin dağılacak ve konuyu anlamayı güçleştirecek. Bunun için çalışma vakitlerine 10-15 dakikalık molalar ekle. Bu sayede zihnin tazelenir, konuları anlamayı kolaylaştırır. Zaman, büyük bir nimet olduğu gibi ayrıca geri alınamayan bir nimettir. Bu yüzden, yalnızca ders çalışırken değil her an zamanın değerini bilmek gerekir.

11

KENDİNE İNAN

Ders çalışmak için veya sınavlarında başarılı olmak için önce kendine inanmalısın. Bu, sana çalışma azmi sağlayacaktır. Ümitsizliğe düşmemek için "Bu dersi öğrenebilirim, üstesinden gelebilirim." cümlesini bir kâğıda yazarak masana veya defterine yaz. Her okuyuşta kendini motive ederek derse başlamış olursun.

12

ÖDEVLER ÖNEMLİDİR

Ders çalışmayı, dilimlenmiş bir pastaya benzetebiliriz. Ödevler de bu pastanın parçalarından biridir. Derse hazırlık yapmaya veya dersi tekrar etmeye yardımcı olur. Bu yüzden ödevlerini mutlaka zamanında yapmaya çalış.

HANGİ DERSE NE KADAR VAKİT?

Sırf sevdiğinden veya daha kolay anladığından dolayı birkaç derse odaklanma. Bunu yaparak diğer dersleri ihmal etmiş olursun. Ders çalışmak için ayırdığın vakitleri, konuların zorluklarına göre sıralayabilirsin. Sana zor gelen bir dersi ilk sırada çalış. Böylelikle, zihnin yorulmadan zor konuları daha rahat anlayabilirsin. Aynı anda birden fazla derse çalışma! Bu, odaklanmanı ve dikkatini dağıtacaktır.

13

14

DERSİ ANLATMA

Dersi belki de en iyi anlama yöntemi, başkasına anlatmaktır. O gün işlediğin dersi iyi anladıysan, bunu bir de aileden birine veya arkadaşına anlatmayı deneyebilirsin. Bu o konuyu zihnine kazımaya yardımcı olacak ve unutman zor hale gelecektir. Ayrıca anlamadığın konuları da ailenle istişare edebilirsin.

15

KİTAP OKU

Bazı dersleri zor kavrayabilirsin. Ama korkma, bunun bir çaresi var; kitap okuyarak kelime hazineni ve anlama kabiliyetini geliştirebilirsin. Böylece anlamakta güçlük çektiğin metinleri ve konuları daha rahat anlarsın. Ayrıca okuma alışkanlığı edinmek için günlük kitap okuma zamanları oluşturabilirsin. Günde 20 dakika bile, çok şey değiştirecektir.