

## Amacınız Olsun

Hedefinizin olması ve hedeflerinizi gerçekleştirmek için plan yapmak, sizi istediğiniz başarıya götürecektir. Yapılan araştırmalar, başarıyı yakalayan kişilerin net ve açık hedeflerinin olduğunu desteklemektedir. Hedef belirleme ile istek çoğu zaman karıştırılır. İsteğin hedefe dönüşmesi için eyleme geçmek gerekir. Rastgele çalışmak yerine bu çalışmanın bir şey için gerekli ve değerli olduğunu bilerek çalışmak insanı daha fazla motive eder. Hedef koyarken ulaşılabilir ve motive edici olmasına dikkat etmelisiniz. Hedefler kesin ve net olmalıdır. Bu hedef sizi rahatlık bölgesinden çıkaracak kadar etkili olmalı ama başarıma ümidinizi kırarak kadar ulaşılmaz olmamalıdır.



## Motive Olun

Ders çalışmak gibi bir faaliyete başlamak ve sürdürmek için yüksek motivasyon gerekir. Ders çalışmaya olumsuz düşüncelerle (dersin zor olduğu, anlamadığınız, dersin gereksiz olduğu, dersi sevmediğiniz v.b.) başlarsanız motivasyonunuz düşer ve çalışmayı sürdürmekte ve konuyu öğrenmekte zorlanırsınız. Motive olmak için derse başlarken konunun önemi, günlük hayatta neden önemli olduğu gibi konularda minik bir araştırma yaparak merak duygunuzu harekete geçirebilirsiniz. (Üslü sayılar bankacılar, kimyacılar tarafından sıklıkla kullanılır.) Dersle ilgili kendinize hedefler belirleyip hedefe ulaştığınızda kendinizi ödüllendirebilirsiniz. (2 saat ders çalışırsam akşamki maçı izleyeceğim gibi.)

## Sonuca Değil, Sürece Odaklanın

Bir işe başladığınız andan itibaren elde edeceğiniz sonuçlara odaklanırsanız motivasyonunuza zarar verirsiniz. Beynimiz olumsuz düşünmeye eğilimlidir. Bu durum sınavlar için de geçerlidir. Sonucu düşündükçe aklınıza başarısızlık fikirleri takılmaya başlar. Sürekli sınavda yapamayacağımız, düşük not alacağımız, istediğimiz üniversiteyi kazanamayacağımız hatta sınavda kaydırma yapacağımız gibi bir sürü olumsuz düşünce aklımıza gelebilir. Bu düşünceler yoğun olduğunda motivasyonunuzu ve öğrenme seviyenizi düşürür, sınav kaygısına da neden olur. Unutmayın sınav sonuçlarınızı %100 kontrol etme şansımız yoktur. Siz ne yaparsanız yapın, ne kadar çalışırsanız çalışın istediğiniz okulu kazanacağınızın ya da sınavdan yüksek not alacağınızın garantisi yoktur. Sadece ihtimali arttırırsınız. Bu nedenle sürece odaklanmalıyız. Çünkü süreç (çoğunlukla) bizim kontrolümüzdedir. Ne kadar ders çalışacağınızın ve nasıl çalışacağınızın seçimi size aittir. Sürekli sınavın sonucuna odaklanmak yerine, yapabileceklerimize odaklanmak kesinlikle faydalı olacaktır.

**Sizin göreviniz elinizden gelenin en iyisini yapmaya çalışmaktır.**

“Binlerce kilometrelik bir yolculuk bile, tek bir adımla başlar.”

Laozi

# NASIL VERİMLİ ÇALIŞILIR

*Çalışmadan, yorulmadan ve üretmeden rahat yaşamak isteyen toplumlar; evvela haysiyetlerini, sonra hürriyetlerini daha sonra da istiklal ve istikballerini kaybetmeye mahkumdur.*

*H. Öztürk*



Etkili ve verimli ders çalışma öğrenciyi başarıya götürecektir en önemli faktörlerdendir. Her öğrencinin bireysel farklılıkları göz önüne alındığında çalışma yöntemlerinde de farklılıklar olacaktır. Fakat herkes için geçerli genel çalışma yöntemleri olduğu unutulmamalıdır.



REHBERLİK SERVİSİ

Ömer Özmmar Anadolu İ.H.L.

## Planlı Çalışın

Verimli çalışmanın en temel yolu öğrencinin kendine uygun bir çalışma planı hazırlamasıdır. Her öğrencinin dersleri algılama düzeyi , akademik düzeyi ve hedefleri değişiklik gösterir. Buna bağlı olarak öğrencinin kendi potansiyeline uygun çalışma planı yapması gerekir. Çalışma planı, zamanı daha verimli kullanmanızı sağlar. Belirsizliği ortadan kaldırarak, tek yönlü (sadece test çözmek ve sevdiğin derse çalışmak gibi) çalışmanızı ortadan kaldırır. Çalışmayı erteleme sorununa da en iyi çözümdür.

## Tekrar Yapın

Yeni öğrendiğimiz bilgiler kısa süreli hafızamıza kaydedilir. Ancak tekrar ettiğimiz, bizim için duygusal olarak anlamlı olanlar ve zihnimizdeki diğer bilgilerle bağ kurabildiklerimiz uzun süreli hafızaya aktarılır. Tekrar etmediğiniz bilgiler kısa süre içinde unutulacaktır. Amacımız unutmayı en aza indirmek olmalıdır. Bu nedenle ders sonlarında, günlük, haftalık ve aylık periyotlar ile tekrar yapmalısınız.

**“Bilge insan çalışmasına,**

**bilgisiz de boş hayallerine güvenir.”**

Hz. Ali (r.a.)



BAŞARININ İLK ŞARTI DERSİ İYİ DİNLEMektir.

## Çalışma Ortamını Düzenleyin

Beynimiz bir çok konuda mükemmel olmasına rağmen aynı anda iki şeye odaklanamaz. Bu nedenle ders çalışırken dikkatimizi dağıtacak koşullardan kaçınmalıyız. Ders çalışırken tv izlemek, telefonla ynamak ve müzik dinlemek (müzik ile daha iyi öğrendiğini düşünenler sayısal derslerde sözsüz müzik dinleyebilir) dikkatimizi dağıtacak ve öğrenmeyi olumsuz etkileyecektir. Ders çalışırken telefonunuzu yanınıza almamanız faydalı olacaktır.

## Çalışma Süresini Belirleyin

Çalışma süreniz ne çok kısa, ne de çok uzun olmalıdır. Çalışırken 40-45 dakikada bir 15 dakika ara verilmelidir. Dinlenmeden çok uzun süre çalışmanız verimli olmayacaktır. Çünkü ara vermek, hem odaklanma gücünü artırır hem de öğrenilen bilgileri sindirmenizi sağlar. Çalışırken derse odaklanmanız gerektiği gibi ara verdiğinizde de sadece dinlenmeye odaklanın.. Günlük ne kadar çalışılması gerektiği ise ihtiyaca göre farklılık gösterecektir. Okuduğunuz sınıf, öğrenme hızınız ve seviyeniz gibi etkenleri değerlendirerek günlük çalışma saatinizi belirlemelisiniz

## Bir Sayısal Bir Sözel Çalışın

Çok uzun süre aynı derse ve aynı ders türlerine çalışmayın. Bu hem daha çok yorulmanıza hem de sıkılmanıza neden olur. Bir sözel bir sayısal ders çalışmanız daha verimli olacaktır.



“NE İSTİYORUM”UN KARŞILIĞI “NE FEDAKARLIKTAKI BULUNACAĞIM”DIR

## Soru Çözün, Pratik Yapın

Çalışılan konu hakkında öğrenmenin gerçekleşmesi ancak soru çözmeye mümkündür. Testler öğrenmenizi sınıadığı gibi bilgiyi anlamlı kılmakta buda derslere karşı bakış açımızı olumlu etkilemektedir. Sınavlarda süre sınırının olması nedeniyle de sınav pratiğimizi geliştirmektedir.

## Öğrenmeyi Öğrenin

Çalışırken ne kadar duyunuzu kullanırsanız unutmada o kadar az olur. Sadece okuyarak ya da test çözümlerle çalışmak öğrenmenizi zorlaştıracaktır. Farklı çalışma yöntemleri kullanmalısınız.

Bazı yöntemler;

-Konuyu kendinize anlatın,

-Yazarak çalışın, özet çıkarın.

-Renkli kalemler kullanarak zihin haritaları hazırlayın.

-Hayalinizde canlandırın.(Örn: Bir savaş sahnesini)

-Önceki öğrendiğiniz konular ile bağlantı kurmaya çalışın.

Yapılan bir araştırmaya göre öğrenciler;

Okuduklarının 10% unu;

İşittiklerinin 26% sını;

Gördüklerinin 30% unu;

Görüp işittiklerinin %50 sini;

Söylediklerinin 70% ini;

Yaptıkları şey konusunda söylediklerinin 90% ını

akıllarında tutuyor.



AZİM KAYBETSEN DAHİ VAZGEÇMEYİP SÜREKLİ DENEYEREK BAŞARIYA ULAŞMAKTIR.