

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA TEKNİKLERİ

DÜZENLİ TEKRAR

YAPMAK

Gün içinde öğrenilenler tekrar edilmediğinde kısa sürede unutulabiliyor. Bu nedenle düzenli tekrar yapmak, verimli ders çalışmanın önemli noktalarından bir tanesidir. Düzenli tekrar yapmak, öğrenilenleri kavramayı ve hatırlamayı kolaylaştırıyor.

GÜNLÜK PLAN

YAPMAK

Çalışırken bir programa uymak ve bir planı takip etmek, insanı daima motive eder. Verimli ders çalışma programı hazırlamak için çalışılacak dersleri, konuları günlere bölmek gerekiyor.

DİKKAT DAĞITICILARI ORTADAN KALDIRMAK

Ders çalışırken ihtiyacın olmayacaksa telefon, tablet gibi elektronik cihazları çalışma alanından uzaklaştırabilirsin. Gelen bildirim veya aramalar dikkatini dağıtabilir. Telefonunu başka bir odada bırakmak, ders çalışırken farkında olmadan telefonu alıp sosyal medyaya bakınmana da engel olacaktır.

NOT TUTMAK

Ders çalışırken bir kağıda veya deftere öğrendiklerini not almak öğrenme sürecinde oldukça etkili oluyor. Öğrenmeyi ve öğrenilenlerin kalıcı olmasını kolaylaştırıyor. Bu da ders çalışırken verimliliği artırıyor.

UYUMADAN ÖNCE NOTLARI GÖZDEN GEÇİRMEK

Uyumadan önce çalıştığım konularla ilgili notlarını gözden geçirmek, tekrar okumak ve o gün öğrendiklerini tekrar etmek faydalı olabilir. Çeşitli araştırmalarda uykudan önce düşünülen, okunan bilgilerin daha kalıcı olduğu söyleniyor. Verimli ders çalışabilmek için sen de öğrendiklerini uyumadan önce tekrar ederek kalıcı hale getirebilirsin

YETERİ KADAR UYUMAK

Uykunu almadığında baş ağrısı, halsizlik gibi fiziksel sorunlarla karşılaşabileceğin gibi ders çalışırken odaklanman da zorlaşıyor. Bu da verimli ders çalışmaya engel oluşturuyor

Muhammet ÇÖMEZ
Rehber Öğretmen