



PLANLI, VERİMLİ VE ETKİLİ DERS ÇALIŞMAK

PLANLI, ETKİLİ VE VERİMLİ DERS ÇALIŞMAK

Hedefinizi belirledikten sonra, hedefinize ulaşmak için

PLANLI, VERİMLİ VE ETKİLİ DERS ÇALIŞMA
sisteminizin olması gerekir.

PLANLI, ETKİLİ VE VERİMLİ DERS ÇALIŞMAK

- 1 Ders çalışma programı oluşturun
- 2 Zamanı verimli kullanın
- 3 Verimi düşüren etkenleri ortadan kaldırın
- 4 Uygun çalışma ortamı oluşturun
- 5 Açken veya yeni yemek yediğinizde ders çalışmayın
- 6 Aynı anda farklı derslere çalışmayın
- 7 Farklı kaynaklardan yararlanın
- 8 Not tutun
- 9 Derse hazırlıklı gidin
- 10 Tekrar yapın

PLANLI, ETKİLİ VE VERİMLİ DERS ÇALIŞMAK

Ders çalışma programı oluşturun

Zamanınızı en iyi şekilde değerlendirmek ve hedeflerinize ulaşabilmek için günlük, haftalık ve dönemlik planlar yapmak çok önemlidir. Bir gün önceden, bir hafta önceden ve aylar öncesinden bitirmeyi hedeflediğiniz konular için planlar yapın.

Konuların hangi tarihe kadar bitmesi gerektiğini önceden belirlemelisiniz. Son ana yığılmış olan konular sizi yalnızca strese sokar ve veriminizi büyük oranda düşürür.



PLANLI, ETKİLİ VE VERİMLİ DERS ÇALIŞMAK

Ders çalışma programı oluşturun

Saatlerce ders çalışmak yapılan en büyük yanlışlardan biridir. Bir süre sonra veriminizi tümüyle kaybetmiş olacağınız için zamanınız da boşa gidecektir. Programınızı oluştururken **40 dakikada bir, çok uzun olmayacak şekilde molalar vermeyi unutmayın**

Molalarınızı ve çalışma saatlerinizi düzenleyebileceğiniz bir zaman yönetimi tekniği olan pomodoro tekniğine gelin birlikte göz atalım

PLANLI, ETKİLİ VE VERİMLİ DERS ÇALIŞMAK

Pomodoro Tekniği

Pomodoro tekniği maksimum odaklanma ve zihni yenilemeyi sağlamak ve böylelikle daha az zihinsel yorgunlukla çalışmayı daha hızlı tamamlamayı sağlamayı amaçlayan bir zaman yönetimi tekniğidir Bu teknikte 25 dakika ders çalıştıktan sonra 5 dk mola verilir ve bu bir pomodoro olur. 4 pomodoro yapıldıktan sonra uzun bir mola verilir bu mola tercihen 30 dakika sürer. Bir günde 8-16 pomodoro yapmak idealdir, tabi ki çalışma temponuza göre değişebilir.



PLANLI, ETKİLİ VE VERİMLİ DERS ÇALIŞMAK

Pomodoro Tekniği

İtalyanca "domates" anlamına gelen "pomodoro" kelimesi, Cirillo'nun bu tekniği geliştirirken kullandığı domates şeklindeki mutfak zamanlayıcısından gelmektedir. Senin için bir pomodoro çizelgesi hazırladık. Önce hedeflerini belirle, sonrasında da çalışmaya başla. Dört pomodoroda bir uzun mola vermeyi unutma


Hedeflerim

<input type="checkbox"/>	ARA	<input type="checkbox"/>	ARA	<input type="checkbox"/>	ARA	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	ARA	<input type="checkbox"/>	ARA	<input type="checkbox"/>	ARA	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	ARA	<input type="checkbox"/>	ARA	<input type="checkbox"/>	ARA	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	ARA	<input type="checkbox"/>	ARA	<input type="checkbox"/>	ARA	<input type="checkbox"/>

POMODORO TEKNİĞİ

Bu basit ama etkili yöntem, odaklanmanı artırır ve zamanını verimli kullanmana yardımcı olur!



Hedef Belirle:
Çalışmak istediğin görevi veya projeyi belirle.



Zamanlayıcı Ayarla:
25 dakika boyunca kesintisiz çalışmak için bir zamanlayıcı ayarla. Bu süreye "Pomodoro" denir.



Çalış:
Zaman bitene kadar zedece bu görevle ilgili işlere odaklanın



Kısa Molalar Ver:
25 dakikalık çalışma süresi sona erdiğinde, 5 dakika ara ver. Bu molada dinlen, hareket et veya su iç.



Tekrar Et:
İlk 4 basamağı 4 defa tekrarladıktan sonra 15-30 dakika uzun bir mola verin



PLANLI, ETKİLİ VE VERİMLİ DERS ÇALIŞMAK

Zamanı verimli kullanın

Herkes bedensel, zihinsel, duygusal yapıları, ilgileri ve yetenekleri bakımından birbirlerinden farklıdır. İlk olarak kendinizi tanımanız gerekir. Kendini tanıyan bir öğrenci planını oluştururken hangi derse ne sıklıkla çalışacağını bildiği için planı uygulaması daha kolay olacaktır.

Zamanın verimli geçebilmesi için gün için yalnızca ders çalışmak yerinde çalışma saatlerinin beraberinde, spor, eğlence, dinlenme gibi aktiviteleri de planına dahil etmelisiniz.



PLANLI, ETKİLİ VE VERİMLİ DERS ÇALIŞMAK

Verimi düşüren etkenleri ortadan kaldırın

Çalışılan odanın ısısından, uyku düzeni, kaygı, telefon ve sosyal medyaya kadar birçok etken ders çalışırken veriminizi düşürecektir. Örneğin programınızda 40 dakikalık bir çalışma aralığı varsa o 40 dakika boyunca çalışacağınız ders dışında hiçbir şeyin dikkatinizi dağıtmaması gerekir.

Bu sebeple bulunduğunuz ortam sizi ruhen ve fiziki olarak olumsuz etkileyecek şeylerden arındırılmış olmalı.



PLANLI, ETKİLİ VE VERİMLİ DERS ÇALIŞMAK

Uygun çalışma ortamı oluşturun

Günlük olarak kullandığınız çalışma defter ve kitaplarını üzerinde bulundurabileceğiniz bir çalışma masanız olmalı. Çalıştığınız odada takvim ve saat bulundurmalısınız. Odanın ışığı yeterli olmalı.



PLANLI, ETKİLİ VE VERİMLİ DERS ÇALIŞMAK

Dikkatinizi uyanık tutun

Çalıştığınız ortamı dikkatinizi toplayacak materyallerle donatmalısınız. Örneğin duvara hedeflerinizin yazdığı kağıtlar asabilirsiniz. Ayrıca çalışma masasında telefon ve yiyecek bulundurmamalısınız, bunlar dikkatinizi en çok dağıtacak etkenlerdir.



PLANLI, ETKİLİ VE VERİMLİ DERS ÇALIŞMAK

Açken ve yeni yemek yediğinizde çalışmayın.

Karnınız açken derse odaklanmanız neredeyse mümkün olmayacaktır. Karnınız tokken ise üzerinizde bir ağırlık hissetmeniz olasıdır. Bu sebeple yemek yedikten yarım saat sonra ders çalışmaya başlamanız odaklanmanızı kolaylaştıracaktır.



PLANLI, ETKİLİ VE VERİMLİ DERS ÇALIŞMAK

Aynı anda farklı derslere odaklanmayın.

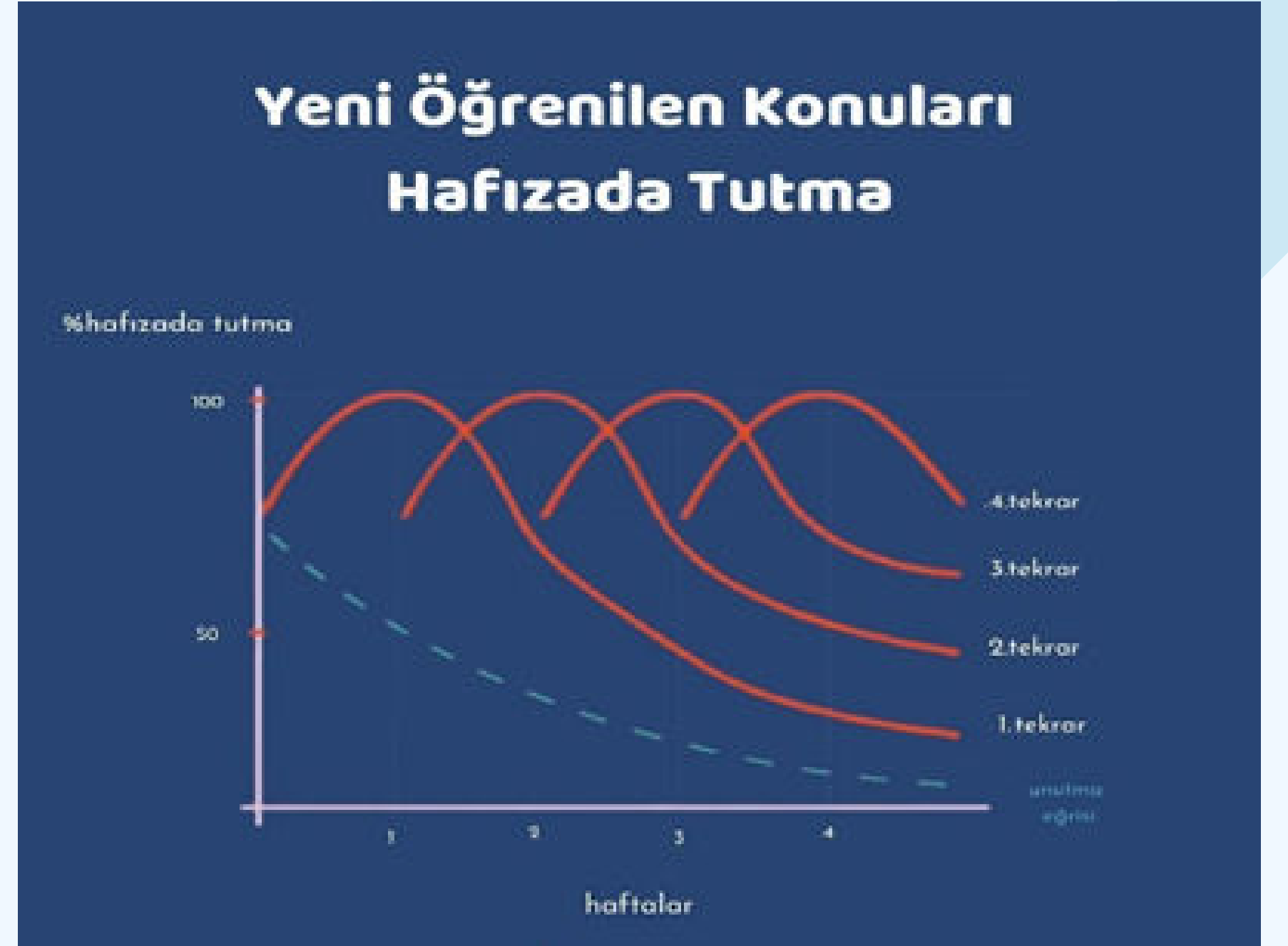


Masanızın olduğu kadar kafanızın da derli toplu olması çok önemli. Aynı zaman diliminde birden çok derse, konuya odaklanmaya çalışmak veriminizi düşürecek, sıkılmanıza ve ders çalışmak istememenize sebep olacaktır.

PLANLI, ETKİLİ VE VERİMLİ DERS ÇALIŞMAK

Tekrar yapın

Mutlaka o gün içinde gördüğünüz konuları akşam tekrar edin. Öğrendiklerinizin kalıcı hafızaya yerleşmesi için aynı gün içinde tekrar edilmesi önemli bir aktivitedir. Özellikle önünüzde hazırlandığınız bir sınav varsa düzenli aralıklarla çalıştığınız konuları tekrar etmeniz sizin için faydalı olacaktır.



PLANLI, ETKİLİ VE VERİMLİ DERS ÇALIŞMAK

Farklı kaynaklardan yararlanmanın

Ders çalışırken farklı kaynaklardan yararlanmak, çalışılan konu ile ilgili daha geniş bilgiler edinmemizi sağlar. Kullandığınız kaynakların güncel ve güvenilir olmasına dikkat edip, kaynaklarınızı çeşitlendirmelisiniz.



PLANLI, ETKİLİ VE VERİMLİ DERS ÇALIŞMAK

Not tutun

Öğrendiklerinizi kalıcı hale getirmek için bir başka yöntem ise not tutmak. Not tutarak, görsel olarak da hafızanızı desteklemiş olacaksınız.



PLANLI, ETKİLİ VE VERİMLİ DERS ÇALIŞMAK

Derse hazırlıklı gidin

Okula giderken işleyeceğiniz konuya hazırlıklı olarak gitmek, anlamak ve odaklanmak için daha az çaba göstermeniz yeterli olacaktır için işinizi büyük oranda kolaylaştacaktır.



Başarıya giden yolda atılması gereken adımlardan biri de “**ÖZGÜVEN**”i korumaktır. Yapabileceklerinin farkında olan, kendine inanan biri çalışmalarının sonucunu elbette alacaktır. **Ancak başarı kadar başarısızlık da doğal bir sonuçtur.** Başarısızlıkların ardından bahanelere sığınmak, vazgeçmek yerine; **başarısızlığın nedenlerini araştırmak, değerlendirmek ve yeniden denemek gerekir.**

Unutmayın ki;

**BAŞARIYA
GİDEN YOL
ÇOK
ÇALIŞMAKTAN
DEĞİL SİSTEMLİ
ÇALIŞMAKTAN
GEÇER.**