

## AMACINIZ OLSUN

Hedefinizin olması ve hedeflerinizi gerçekleştirmek için plan yapmak, sizi istediğiniz başarıya götürecektir. Çalışmaların ilk ve en önemlilerinden biridir. 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 başarma ümidinizi kırarak kadar ulaşmaz olmalıdır.

## MOTİVE OLUN

Ders çalışmak gibi zor bir faaliyete başlamak ve sürdürmek için yüksek motivasyon gerekir. Ders çalışmaya olumsuz düşüncelerle (dersin zor olduğu, anlamadığınız, dersin gereksiz olduğu, dersi sevmediğiniz vb.) 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 gibi). Dersle ilgili kendinize hedefler belirleyip hedefe ulaştığınızda kendinizi ödüllendirebilirsiniz (2 saat ders çalışsam akşamki maçı izleyeceğim gibi).

Kişiler tembel değildir. Sadece kendilerine esin kaynağı oluşturacak kadar güçlü amaçları yoktur.  
Anthony Robbins

## SONUCA DEĞİL, SÜRECE ODAKLANIN

Bir işe başladığınız andan itibaren elde edeceğiniz sonuçlara odaklanırsanız motivasyonunuza oldukça zarar verirsiniz. Beynimiz olumsuz düşünmeye eğilimlidir. Bu durum sınavlarda da geçerlidir. Sonucu düşündükçe aklınıza başarısızlık fikirleri takılmaya başlar. Sürekli, sınavda yapamayacağımız, düşük not alacağımız, istediğimiz okulu kazanamayacağımız, hatta sınavda kaydırma yapacağımız gibi bir sürü olumsuz düşünce aklınıza gelir. Bu düşünceler yoğun olduğunda motivasyonunuzu, öğrenme seviyenizi düşürür, hatta sınav kaygısına neden olur.

Unutmayın, sonuçları asla %100 kontrol etme şansımız yoktur. Siz ne yaparsanız yapın, ne kadar çalışırsanız çalışın istediğiniz okulu kazanacağınızın ya da sınavdan yüksek bir not alacağınızın garantisizdir. Sadece ihtimali artırırsınız.

Bu nedenle sürece odaklanmalıyız. Çünkü süreç çoğunlukla bizim kontrolümüzdedir. Ne kadar ders çalışacağınızın, nasıl çalışacağınızın seçimi size aittir. Sürekli sınavın sonucuna odaklanmak yerine, yapabileceklerimize odaklanmak kesinlikle faydalı olacaktır.

Sizin göreviniz elinizden gelenin en iyisini yapmaya çalışmaktır.

NASIL  
VERİMLİ  
ÇALIŞILIR?  
ÇALIŞILIR?  
ÇALIŞILIR?



**ETKİLİ VE VERİMLİ DERS ÇALIŞMA BİR ÖĞRENCİYİ BAŞARIYA GÖTÜRECEK EN ÖNEMLİ FAKTÖRLERDEN BİRİDİR.**

**HER ÖĞRENCİNİN BİREYSEL FARKLILIKLARI GÖZ ÖNÜNE ALINDIĞINDA ÇALIŞMA YÖNTEMLERİNDE BAZI FARKLILIKLAR OLACAKTIR.**

**FAKAT HERKES İÇİN GEÇERLİ GENEL ÇALIŞMA YÖNTEMLERİNİN OLDUĞU DA UNUTULMAMALIDIR.**

## PLANLI ÇALIŞIN

Verimli çalışmanın en temel yolu öğrencinin kendine uygun bir çalışma planı hazırlamasıdır. Her öğrencinin dersleri algılama düzeyi gün içindeki zamanlarda 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 sevdiğiniz derse çalışmak gibi) çalışmanızı ortadan kaldırır. Çalışmayı erteleme sorununa da en iyi çözümdür.

## TEKRAR YAPIN

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.

## ÇALIŞMA ORTAMINI DÜZENLEYİN

Beynimiz birçok konuda mükemmel olmasına rağmen aynı anda iki şeye odaklanamaz. Bu nedenle ders çalışırken dikkatimizi dağıtacak koşullardan kaçınmalıyız. Ders çalışırken tv izlemek, telefonla oynamak ve müzik dinlemek dikkatimizi dağıtacak ve öğrenmeyi olumsuz etkileyecektir. **Ders çalışırken telefonunuzu yanınıza almamanız faydalı olacaktır.**



## ÇALIŞMA SÜRESİNİ BELİRLEYİN

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.

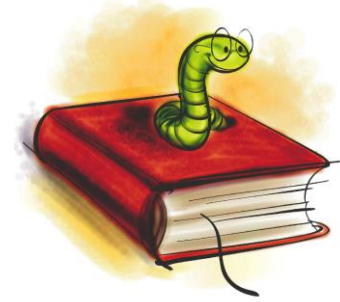


**Nereye gideceğini bilen bir insana dünya kenara çekilir ve yol verir.**

**Çin Atasözü**

## BİR SAYISAL BİR SÖZEL ÇALIŞIN

**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.**



## ÖĞRENMEYİ ÖĞRENİN

Çalışırken ne kadar duyunuzu kullanırsanız unutma o kadar az olur. Sadece okuyarak ya da test çözerek çalışmak öğrenmenizi zorlaştıracaktır. Farklı çalışma yöntemlerini 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