

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA

KELİME BULMACASI

A	D	T	K	O	R	T	K	İ	E	Z	İ	M	A	Y	P	Ö	Z	B	Z
N	Ü	D	E	R	S	İ	İ	Y	İ	D	İ	N	L	E	M	E	K	A	K
L	S	Ü	Y	P	U	D	R	İ	B	Z	I	A	C	A	D	E	R	T	M
A	I	Z	T	O	Z	L	U	B	A	T	P	E	K	P	D	Ü	Ş	L	K
M	U	E	V	A	İ	S	T	E	K	L	İ	Ç	A	L	İ	Ş	M	A	K
A	T	N	S	M	K	O	S	S	B	U	Ç	F	Ü	A	O	Y	U	N	Z
D	İ	L	T	A	E	A	E	L	K	Y	K	Ü	E	N	O	K	U	Ü	T
I	Ü	İ	A	Ç	T	O	A	E	E	E	İ	T	A	L	I	İ	Ö	E	Ü
Ç	İ	Ç	Ü	B	O	Ü	O	N	G	T	Ü	T	C	I	T	Ü	N	İ	Ğ
I	B	A	N	E	D	O	O	M	I	E	I	N	Ş	Ç	W	M	H	T	C
N	G	L	A	L	E	Ğ	T	E	K	R	A	R	Y	A	P	M	A	K	Ş
D	E	I	T	İ	K	M	S	K	S	L	M	Y	İ	L	T	M	Z	Ü	A
A	T	Ş	E	R	S	İ	İ	S	K	İ	D	İ	B	I	L	K	I	C	E
S	K	M	A	L	U	D	R	U	İ	U	D	B	A	Ş	A	K	R	T	Ü
O	E	A	P	E	Z	L	U	Z	Ü	Y	I	E	K	M	N	Z	L	Ü	P
R	Y	K	L	M	İ	S	T	İ	I	K	O	Y	H	A	N	T	I	O	R
M	T	T	A	E	O	N	O	T	T	U	T	M	A	K	R	M	K	Ü	E
A	V	Ü	A	K	B	K	K	Z	B	Ü	F	Ğ	T	K	Ü	B	J	M	İ
K	A	E	V	A	İ	S	T	İ	D	İ	B	I	L	K	Ğ	O	V	E	L
U	Y	G	U	N	Ç	A	L	İ	Ş	M	A	O	R	T	A	M	İ	Ğ	S



BULUNACAK KELİMELER

- YATARAK ÇALIŞMAK
- SADECE SEVİLEN DERSLERE ÇALIŞMAK
- DERSTİ İYİ DİNLEMEK
- NOT TUTMAK
- TV KARŞISINDA ÇALIŞMAK
- TEKRAR YAPMAK
- İSTEKLİ ÇALIŞMAK
- PLANLI ÇALIŞMAK
- ARA VERMEDEN ÇALIŞMAK
- ANLAMADIĞINDA SORMAK
- HAYALLERE DALMAK
- DÜZENLİ ÇALIŞMAK
- YETERLİ UYKU
- UYGUN ÇALIŞMA ORTAMI
- AMAÇ BELİRLEMEK
- İYİ BESLENMEK
- ÖN HAZIRLIK



Verimli
Ders Çalışma

ÇALIŞMA ORTAMI NASIL OLMALI?

Çalışma Odasının Koşulları

Çalışma odası iyi havalandırılmış olmalıdır. Hava sıcaklığıyla orantılı olarak belli aralıklarla havalandırma yapılmalıdır. Çalışma odası uygun bir ısıya sahip olmalıdır. Ne çok sıcak ne de çok soğuk olmalıdır. Tavsiye edilen oda sıcaklığı 20-25 derece arasındır.

Ders Çalışırken Müzik Dinleme

Araştırmalara göre beyin birden fazla uyarıcıya açık olabilir ancak dikkat bir noktaya odaklanabilir. Çalışma esnasında müzik dinlemek dikkatin bölünmesine neden olarak okuma-anlama-yorumlama-bilgiyi depolama gibi süreçlerin verimli bir şekilde gerçekleşmesine engel oluşturabilir.



Bilgisayar ve Tablet Kullanımı

Bilgisayar araştırma ve araştırılan konuyu yazıya dökme açısından oldukça önemli bir araçtır. Ancak odada bilgisayarın olması veya ders aralarında oyun oynama amacıyla kullanılması öğrenme için gereken odaklanmayı güçleştireceği için uygun değildir.

Çalışma Işığının Yönü ve Şiddeti

Çalışma ortamının ışığı gözü yormayacak ve uyku getirmeyecek düzeyde olmalıdır. Gün ışığı tercihen karşıdan gelmelidir. Eğer ışık arkadan gelirse çalışan kişinin gölgesi çalışma masasının ve ders kitaplarının üstüne düşer. Bu da uyku getirici, göz yorucu bir etki yaparak odaklanmayı engeller. Masa lambasının ışığı göze direkt gelmemelidir. Işık, sağ elini kullananlar için soldan; sol elini kullananlar için sağdan gelmelidir.

Masa Sandalye Nasıl Olmalı?

Çalışma masasının pencerenin hemen yanında olmamasına dikkat edin. Çünkü pencerenin hemen yanında çalışmak dikkatin dışarıda olup bitenlere yönelmesine neden olacak, dolayısıyla dikkatin toplanmasına ve sürdürülebilmesine engel olacaktır. Masanın duvara karşı olması çalışmanın verimi açısından yerinde olacaktır. Duvarda sizi motive edecek bir yazı ya da resim olabilir. Gitmek istediğiniz bir okulun veya yerin resmi gibi. Güzel ve çalışma isteği oluşturabilecek bir slogan da yazılı olabilir. Ancak bunların ölçülü bir şekilde olmasına dikkat edin. Çalışma masası yataktan uzak olmalıdır. Çalışma masasının yakınında kitaplık olmalıdır.

Bilgisayar ve Tablet Kullanımı

Bilgisayar araştırma ve araştırılan konuyu yazıya dökme açısından oldukça önemli bir araçtır. Ancak odada bilgisayarın olması veya ders aralarında oyun oynama amacıyla kullanılması öğrenme için gereken odaklanmayı güçleştireceği için uygun değildir.

ÇALIŞMA ORTAMI NASIL OLMALI?

Masa Düzeni Nasıl Olmalı?

Hep aynı masada ders çalışmak ve uygun masa düzenini sağlamak, çalışma isteği (motivasyon) ve çalışılan konuya odaklanma (dikkat) açısından önemlidir.

- Çalışma masasının gereğinden fazla eşyayla doldurulması psikolojik baskı ve yılmılık yaratabileceği gibi dikkatin dağılmasına da neden olabilir.
- Dağınık bir masada çalışmaya başlamak zordur. Bu nedenle çalışma masası her çalışmadan sonra düzenlenmelidir.
- Sadece çalışılacak dersle ilgili ve ihtiyacı duyulabilecek malzemelerin bulundurulması yeterli olacaktır.
- Masanın üzerinde veya görülebilecek bir yerde saatin olması çalışma ve dinlenme süresini kontrol etmede önemlidir. Saatin ses çıkarmaması iyidir.

8 Telefon?

Ders çalışırken açık olan, titreşimde olan, mesaj gelen cep telefonu dikkati dağıtacak unsurlardan biridir. Özellikle karşı cinsle olan arkadaşlıklarda kişinin dikkatini derse vermesini önemli ölçüde engellemektedir. Bu nedenle telefon acil durumlar dışında kullanılmamalı, ödev veya önemli görüşmeler ders çalışma anında değil uygun olan diğer zamanlarda yapılmalı ve kısa tutulmalıdır.

Hep Aynı Yerde mi Çalışmalıyım?

Herkes bağımsız bir çalışma odasına sahip olmayabilir. Böyle bir durumda çalışma köşesi düzenlemek gerekir. Çalışma köşesinin sahip olması gereken özelliklerden (Sıcaklık, ses, ışık gibi) daha önce bahsedilmişti. Bununla beraber çalışma köşesi, üzerinde yazı yazılabilecek bir masa ve çalışma sırasında gerekli olan kitapların, notların, kâğıtların, kalemlerin vb. malzemenin konabileceği bir alandan oluşmalıdır. Hep aynı yerde çalışmak dikkat, odaklanma ve motivasyon açısından yarar sağlayacaktır.

9 Televizyon?

TV hem zamanın kontrolsüz kullanılmasına hem de duygusal olarak oyalanmaya (Çeşitli duyguların canlanmasına, hayal kurmaya vb.) neden olduğundan dikkatin öğrenilecek materyale yönelmesini engeller. Bunun için televizyonun ders çalışılan ortamda bulundurulmaması ve TV izleme saatlerinin çalışma programında derslerin arasına değil de uygun zaman dilimlerine yerleştirilmesi gerekir.

