



EVDE VERİMLİ DERS ÇALIŞMA

Koronavirüs salgını ile evlere kapandık ve kişisel temizlik önlemlerimizi artırdık. Evde verimli ders çalışmak önümüzdeki aylarda sizi başarıya götüren en önemli unsur olabilir.

- Ders çalışmak için giyinin; pijamayla yapılacak en verimli iş aylaklık olabilir. En sevdiğin dizinin yeni bölümünü izlerken pijamalarını giyip ayaklarını uzatabilirsin... Pijama bu aktiviteler için biçilmiş kaftan olsa da ders çalışmak için aynı şeyi söyleyemeyiz. Yataktan kalktığında üstünü değiştirmek sana **“Hey, yeni bir güne başladık”** mesajı verecektir. Pijamayı çıkartmamak ise aklının ister istemez yatakta kalmasına neden olur. Bu yüzden güne bir şort-çşofman ve t-shirt ile başlamak daha verimli ders çalışmanı sağlar.
- Günün hangi saati ders saati? Düzenli ders çalışma önemlidir. Buradaki düzenli ders çalışma ise “sürekli” ders çalışma anlamı taşımaz. Aynı zamanda günün, haftanın belli bir bölümünü çalışmaya ayırmak anlamına gelir. Başarılı insanların neredeyse hepsi kendilerine belirledikleri saatlerde çalışmalarını gerçekleştirir. Bu da vücudun o saatlerde çalışmaya daha kolay adapte olmasını sağlar. Örnek vermek gerekirse; sabah 10’da uyandıktan sonra her gün 11:00-13:00 arasını ders çalışmaya ayırmak bu saatlere alışmayı daha da kolaylaştırır. Ayrıca gece geç saatlerde değil günün erken saatlerinde çalışmanın daha verimli olduğunu da unutmamalısın.
- Uygun bir ders çalışma planı hazırlayın. Etkili ve doğru plan ve zaman yönetimi yaparak derslerinizde olan başarınızı arttırabilirsiniz. Kendinize haftalık olarak bir plan çıkartın. Gün içerisinde ders çalışma saatleri belirleyin. Unutmayın doğru plan ve zaman yönetimi yapmak başarıya gideceğiniz yolda sizin anahtarınız olacaktır!
- Ders çalışmak için sessiz, rahat bir yer bulun. Evde çalışacağınız yeri ya da odanızı uygun şekilde hazırlamanız gerekir. Çalışacağınız ortam ne çok sıcak ne de çok soğuk, aynı zamanda havalandırması iyi olmalıdır. Düzenli bir ortamda, gözünüzün önünde dikkatimizi dağıtacak objeler ve resimlerden uzak, masada olmak şartıyla çalışmaya başlayabilirsiniz.
- Dikkatinizi dağıtan her şeyden kurtulun ve bütün cihazları kapatın (Televizyon, bilgisayar, cep telefonu).
- Alışkanlıklarınızı gözden geçirin; ders çalışma alışkanlığı nasıl edinilir, sorusuna öncelikle kendi alışkanlıklarınızı gözden geçirerek cevap bulmalısınız. Günde kaç saat uyuduğunuzdan tutun da, televizyon ya da internet başında kaç saat harcadığınıza, arkadaşlarınızla olan etkinliklerinizden eğlenmeye kadar bütün alışkanlıklarınız sizin ders çalışma programınızı etkiler. Kendinize ders çalışma düzeninizi belirleyecek yeni alışkanlıklar edinebilirsiniz ya da alışkanlıklarınızı gözden geçirebilirsiniz.
- Bilgiyi öğrenmek için farklı çalışma teknikleri kullanın.
- Sizi motive edecek bir ödül seçmeyi düşünün. Örneğin, bugün 1 saat çalıştıktan sonra kendime meyve tabağı hazırlayacağım gibi sizi motive edici, size iyi gelecek ödüller belirleyebilirsiniz kendinize.
- Çalışmanızı parçalara ayırın. Bir günde tüm dersi çalışmak yerine dersi anlamlı parçalara bölerek çalışın.