ETKİN VE VERİMLİ ÇALIŞMA YÖNTEMLERİ

"Etkin Çalışma Nedir?"

1.     Hedeflerini Belirle

2.     Başaracağına bütün kalbinle inan,

3.     Çalışma sistemini gözden geçir,

4.     Yapman gerekenleri önceden planla,

5.     Haftalık program hazırla,

6.     Programlarını kararlı bir şekilde uygula,

7.     Programına sadık kal.

ÖNCE DOĞRU ÇALIŞMA ORTAMI

1.     Değişik yerlerde çalışmayın. Çünkü, çalışmak bir şartlanma gerektirir. Aynı zamanda, aynı mekânda ders çalışmak, çalışmaya daha kısa sürede uyum sağlamanızı sağlar. Çalışma masanıza sadece ders çalışmak için oturduğunuzu hissetmelisiniz.

2.     Dağınık bir ortamda çalışmak, boşa zaman harcamaktır. En iyisi, dikkatinizi dağıtacak fazla obje olmayan sade bir odada, mümkünse boş bir duvara dönük çalışın. İlginizin sadece çalıştığınız konuya yönelmesi çok önemlidir.

BUNLARI UNUTMAYIN!

İnsanlar birbirinden farklıdır. Bu yüzden belirli bir kalıp program ortaya koymak, insanın doğasına aykırıdır.
Çalışma programı kişiye özgüdür.
Hiçbir dersi ihmal etmeden, hiçbir konuyu sonraya bırakmadan, derslere sınavdaki önem derecesine göre zaman ayırarak kendi çalışma programınızı hazırlayın.

ÇALIŞMANIN VERİMLİ OLMASI İÇİN
\*Çalışma süresi bir seans için 1-1.5 saatten fazla olmamalıdır.
\*Düzenli molalar vererek yaptığınız 1-2 saatlik çalışma hiç ara vermeden yapılan 5 saatlik çalışmadan daha verimlidir.
\*Verimli olan saatlerinizi kolay anlayabileceğiniz konulara ya da derslere ayırmayın. Verimli saatlerde sizin için zor olan derslere çalışın ve zoru başarmanın mutluluğunu yaşayın.
\*Saatlerce aynı dersi çalışmak verimi düşürür, yorulmadan ara vermeyi öğrenin. Aynı türden dersleri art arda çalışmak yerine, bir işlem dersinden sonra, okuyarak çalışacağınız başka bir derse geçin.
\*Çalışmanın aktif olabilmesi için değişik yöntem ve tekniklerle çalışın. Her konu için farklı bir teknik kullanın; okuma, anlatma, not alma, uygulama, tartışma gibi farklı çalışma türleri aktif çalışmanızı sağlar.

VERİMLİ ÇALIŞMAYI ENGELLEYEN TUZAKLAR!!!

• Gözlerinizi yapmadıklarınıza çevirmek,
• Müzik eşliğinde çalışmak,
• Zorlanılan dersleri dışlamak,
• Aşırı kaygıya (güvensizliğe) sahip olmak,
• Yatarak (uzanarak) çalışmak,
• Çalışma anında hayallere dalmak,
• Uzayıp giden telefon konuşmaları yapmak,
• Motivasyon noksanlığı, isteksizlik,
• Günlük ayrıntılara boğulmak,
• Televizyona takılıp kalmak,
• Dersler, konular hakkında yetersiz bilgi sahibi olmak,
• Düzenli tekrarlar yapmamak.

ÇALIŞTIKLARINIZI UNUTMAMAK İÇİN

Hemen yapılan kısa bir tekrar, 1 hafta sonra yapılacak 5 saatlik bir çalışmaya eşdeğerdir.
Bilgilerin belleğinizde kodlanmasına dikkat edin, yani öğrendiğiniz bilgi üzerinde çalışırsanız, bilgi; ön bellekten uçmayıp, asıl belleğe transfer olur.
Öğrenilen bilgileri yenilemek için tekrar edin. Tekrar, unutmayı engellemenin en iyi yoludur.

OLUMLU DÜŞÜNEBİLMEK...

Beyninizden geçen düşünceleri doğru sorulara yönelterek olumlu düşünmeye çalışın.
"Neden başarılı olamıyorum?" sorusunun yerine "Daha iyi sonuçlar almak için ne yapmalıyım?" sorusunu kendinize sorun.

İSTERSENİZ BAŞARIRSINIZ! KENDİNİZE GÜVENİN

Kaygı denilen olgu, vücudun savunma mekanizmalarından biridir. Kaygı, sizin sınavlara yüklediğiniz anlamla ilgilidir. Yorgunluk ve kaygılarınızı azaltmak için burnunuzdan ağır, sessiz ve derin nefes alıp; yavaş yavaş verin. Bunu sık sık uygulayın.

*Şeyma ÇAKMAK*