

# VERİMLİ ÇALIŞMA YÖNTEMİ

*Başarıyı hedef alın; mükemmel olmayı değil.*

*Yanlış yapma hakkınızdan vazgeçmeyin.*

*Vazgeçerseniz yeni şeyler öğrenme ve*

*Gelişme olanağınızı kaybedersiniz.*

## UNUTMAYIN!

Mükemmeliyetçiliğin arkasında korku yatar.

İnsan olduğunuzu hatırlayın.

Korkularınızı göğüsleyin

## DAHA MUTLU

Ve etkili bir insan olursunuz

Çok sayıda öğrenci ders çalışma ile ilgili yakınmalarını ve sorunlarını sık sık dile getirir. Bunlardan bir kısmı ders çalışmaya başlamakta güçlük çektiğinden, bir kısmı çalışmayı sürdüremediğinden, bir kısmı da çalıştığı halde başarılı olamadığından şikayetçidir.

Öğrencilerin ders çalışma konusundaki sorunları başlıca şu nedenlerden kaynaklanmaktadır:

- Öğrencilerin, küçük yaştan itibaren çalışma alışkanlığını edinmemiş olması,
- Yanlış çalışma alışkanlığı,
- Temel bilgi eksikliğinden dolayı dersleri anlayamama,
- Ailevi sorunlar,

**Öğrenciler arasında en yaygın olan neden “Yanlış Çalışma Alışkanlıkları”dır.**

**Yanlış Çalışma Alışkanlıkları genellikle şunlardır:**

- Amaçsız çalışma,
- Plansız ve programsız çalışma,
- Evin değişik yerlerinde çalışma,
- Yatarak, uzanarak çalışma,
- Kaynaklardan yararlanmama,
- Derslerden korkma, anlayamadığı dersi bırakma,
- Dersle ilgili ön yargılar.

Sevgili öğrenciler, ders çalışma konusunda sorunlarınız varsa öncelikle

yukarıda sıraladığımız **yanlış çalışma alışkanlıkları** ‘nı inceleyip ,hangisinin ya da hangilerinin sizde olup olmadığını düşünün. Eğer yanlış çalışma alışkanlıklarına sahipseniz, ders çalışma konusundaki sorunlarınız büyük ölçüde bundan kaynaklanmaktadır.

Unutmayın ki yanlış çalışma alışkanlıklarınızın farkında iseniz, sorunlarınızı %50 çözümlenmişsiniz.

Bu durumda ilk yapacağınız şey aşağıda ele alacağımız doğru ve verimli ders çalışma konusundaki önerilerimizi dikkatle okumak ve eksiksiz uygulamaktır. Göreceksiniz ki ,önerilerimizi eksiksiz uygulamaya başladıktan bir süre sonra sorunlarınız azalmaya başlayacaktır.

YAPABİLECEĞİNİZ ŞEYLERİ YAPMAYA BAŞLARSAK  
KENDİMİZİ HAYRETLER İÇİNDE BIRAKACAK SONUÇLAR ALIRIZ

## VERİMLİ ÇALIŞMA NEDİR?

Çalışmanın verimli olması sizin masa başına geçirdiğiniz sürenin uzunluğu değil o çalışmanın sizin için ne kadar etkili olduğuna bağlıdır. Verimli çalışma amaç doğrultusunda zamanı planlı ve programlı kullanmaktır. Bunun için de okul, dersane, arkadaşlık, spor, yemek, uyku vb. gibi etkinliklerin dışında kalan zaman ders çalışmak için ayrılır ve belli bir plan ve programa bağlıdır.

Verimli ders çalışma sadece ders çalışmak için zaman ayırarak diğer etkinlikleri göz ardı etmek değildir. Aksine belli bir plan ve program dahilinde çalışmanız, size hem ders çalışmanız hem de diğer etkinlikleriniz için zaman ayırdığından hayattan daha çok zevk almaya yardımcı olur.

## DOĞRU ÇALIŞMA ALIŞKANLIKLARI

### Amacınızı Belirleyin

Amacınız açık seçik belirlemediği bir kişi dümeni olmayan bir gemiye benzer. Gemi sürekli yol alır, içindekiler çalıştıklarını zanneder, ancak geminin akıbeti şansa ve kadere kalmıştır. Böyle bir gemi kayalara çarparak parçalanacağı gibi hiç ilgisiz bir limana da gidebilir.”

### Önce Ne istediğinizi Belirleyin

Başarılı olmak, kendini tanımak, inanmak verimli çalışmak ile mümkündür. Hayattan ne istediğinizi için hedefleri, öncelikler ve idealler kazandırır.

### Amacınızı belirlemede kendinize şunları sorun?

Hangi mesleği yapıyor olmak istersiniz? nasıl bir yaşam tarzı size uygundur? Nerede ve ne yapıyor sizi mutlu eder? Bu sorulara vereceğiniz yanıt sizin şu an birinci amacınızdır. Ve artık çalışmalarınızı bu amaca kanalize etmelisiniz. Amacınız ne olursa olsun bu önemli değildir. Önemli olan sizin kendinizi , yeteneklerinizi ve becerilerinizi tanıyıp ne istediğinizi bilmenizdir.

Öğrenmek amacı ile yapılan her işin kendine özgü bir “amacı” vardır. Amaçsız çalışma olmaz. Bilinçli çalışma , çalışmanın ne amaçla yapıldığının öğrenci tarafından açık seçik bilinmesini gerektirir. Yaptığı işin amacını bilmek, öğrencinin bu işi benimseyip, ona sahip olmasına ve iş için kendini güdülemesine yardımcı olur.

GİDECEĞİ LİMANI BİLMEYENE,  
HİÇBİR RÜZGARDAN HAYIR GELMEZ

Başarılı olmanın tek ve mutlak ölçüsü iyi bir üniversiteye girmek, herkesin gıpta ettiği bir mesleğe sahip olmak değildir. İnsan yetenekli olduğu çok değişik alanlarda severek yapabileceği çeşitli işlerde kendini ortaya koyabilmişse, yaşamdan zevk alan birey ise başarılı olmuş demektir.

Hayatta en büyük amaç mutlu olmaktır. Her şey bunun uğruna yapılmaktadır. Ama herkesin mutlu olması için kullandığı araçlar farklıdır. Sizler üniversite sınavlarına hazırlanırken sizi mutlu edecek severek yapabileceğiniz bir mesleği elde etmeye çalışıyorsunuz. Ancak sizi mutlu edecek mesleği ya da meslekleri önceden belirlemiş olmanız, çalışmanız için size çok önemli bir yol gösterici olacaktır.

**PROGRAMLI ÇALIŞMA SİZE BİR PUSULA GÖREVİ GÖRECEK VE HEDEFİNİZE ULAŞMADA SİZE YARDIMCI OLACAKTIR.**

### **GÜNLÜK ÇALIŞMA PROGRAMI**

O gün öğrenilen konuların tekrarı ve test çözümü

Ödevlerin tamamlanması

Bir gün sonra işlenecek konuların ön hazırlığını içermelidir.

Öyleyse Program

Zamanı etkin şekilde kullanmanızı ,

Neyi ,nerede başlayacağınıza karar vermenizi,

Bilgilerinizi ne kadar özümlediğinizi görmenizi,

Ne zaman dinlenip ne zaman çalışacağınıza karar vermenizi,

Geleceğinize bir adım daha yaklaşmanızı kolaylaştıran çok önemli bir araçtır

### **PLANLI ÇALIŞMA ALIŞKANLIĞI**

Her işte daha rahat zaman ayırmanızı ve yapmak istediğiniz şeyleri daha huzurlu yapmanızı sağlar. Hangi dersi çalışacağınıza karar vermemekten dolayı zaman kaybetmenizi ,bir dersi bırakıp diğerine geçmenizi önler. Her derse yeterince zaman ayırmanın ve çalışmanın verdiği bir güven sağlar. Günü gününe çalışmak, sınav öncesi çalışma süresini kısaltır, sınav paniğini önler ve çalışma verimini yükseltir.Öğrenilecek konunun kısa bir zamana sıkıştırılması yerine ,uzun zaman yayılarak daha kalıcı ve etkili olmasını sağlar.Anne babanız ile aranızda ders çalışma konusunda çıkabilecek anlaşmazlıkları önler.

Bilinçli bir plan yapmanız,derse kendinizi daha kolay vermenizi sağlar.

#### **Plan Yaparken Nelere Dikkat Etmeniz Gerekir**

Derslerin planını dengeli olarak yapın. Belli derslere ağırlık vererek, çalışılması gereken diğer dersleri ihmal etmeyin.

### **ÇALIŞMA ORTAMINIZ NASIL OLMALI ?**

Çalışma ortamınızın sizin veriminizi yükseltecek bir biçimde düzenlenmiş olması o çalışmadan daha fazla doyum almanızı sağlayacaktır. Çalışmanızı mutlaka çalışma odanızda eğer çalışma odanız yoksa mutlaka sürekli çalıştığınız bir çalışma köşenizde yapmalısınız. Çalışmanızı mutlaka çalışma masanızda ve sandalyede oturarak yapmalısınız.

Masanızın düzenli olmasına özen göstermelisiniz. Masanızın üzerinde sadece çalıştığınız dersle ilgili materyal bulunmalı ,gereksiz şeyler kaldırılmalıdır. Odanız temiz havadar olmalı, sık sık havalandırılmalı ve düzenli olmalı. Dersler için aradığınız materyalleri kolaylıkla bulabileceğiniz bir şekilde düzenlenmeli. Çalışma odanızda ders çalışırken dikkatinizi dağıtabilecek posterler,afişler, müzik, resim vb. dikkat dağıtıcı işitsel ve görsel uyarıcılar bulunmamalı. Odanız mümkün olduğunca sade ve düzenli olmalı. Çalışma odanız yeterince sıcak ve soğuk olmalı, iyi aydınlatılmalı, ışık gözlerinizi yormamalı. Çalışmanızda yeterince verim alabilmek için dengeli ve düzenli beslenmeli, özellikle sabah kahvaltınızı düzenli ve yeterli kaloriyi alacak şekilde yapmalısınız. sınavlara hazırlandığınız dönemlerde zayıflama rejimine girmeyi kesinlikle düşünmemelisiniz. Uykunuzun düzenine dikkat etmeli 7-8 saatlik uykunuzu almalısınız.

#### **Çalışma Odanız Yoksa ?**

Çalışma ortamında aile bireyleri ile birlikte olma zorunluluğunuz varsa onlardan sessiz olmalarını istemelisiniz (televizyon, radyoyu açmamak, yüksek sesle konuşmamak gibi) ya da siz bu ortamda çalışmaya kendinizi alıştırmalısınız.

### **YANLIŞ ÇALIŞMA DAVRANIŞLARI**

#### **Yatarak - Uzanarak Çalışma**

Çalışmadan verim alabilmek için motive olmak ve dikkati yoğunlaştırmak gereklidir. Çalışmaların çalışma masasında yapılması dikkatinizi toplamanıza yardımcı olur. Yatarak veya uzanarak bir materyali okumaya başladıktan bir süre sonra gevşemeye başlarsınız ve dikkatiniz dağılır. Bu şekilde gazete, roman, dergi okunabilir. Ancak öğrenme kompleks bir olaydır ve yalnızca okumak öğrenme için yeterli değildir.

Bu nedenle çalışmalarınızı mutlaka çalışma masanızda ve sandalyenizde yapmalısınız

### **Gürültülü Ortamda Çalışma**

Müzik dinlenen,radyo veya televizyonun açık bulunduğu veya çevreden çok fazla gürültünün geldiği bir ortamda ders çalışmak çalışmadan alınacak verimi düşürür. Öğrenmenin en önemli koşulu dikkattir. Bu tür ortamlarda ise dikkati ders yoğunlaştırmak çok güçtür. Ders çalışmak için gerekli olan dikkatin müzikle bölüşüldüğü durumlarda ,ders çalışmak için ayrılan zamandan yeterince yararlanmak mümkün olmamaktadır.

#### **Dağınık Ortamda Çalışma**

Çalışma odanızın havadar,masanızın temiz ve düzenli olması çalışma veriminizi yükseltecektir. Çalışma masanızın üzerini çalışmaya başlamadan önce toparlar ve sadece çalışacağınız ders ile ilgili materyali bırakırsanız çalışma sırasında dikkatiniz dağılmaz. Yalnızca dersle ilgilenebilirsiniz.

### **Zamanı Arttırmanın Yolları**

Enerjisini harcamak kişiliğini ve yeteneğini geliştirmek çabası içinde olan genç için bu dönemde en büyük engellerden biri pek çok isteğini gerçekleştirecek zamanı bulamamaktır. Oysa güne belirli bir programla başlarsanız ve kendi kendinizle bu programa uyacağınız konusunda anlaşarsanız günü verimli bir şekilde yaşar hayattan da daha çok zevk alırsınız.

### **Televizyon-Radyo**

Televizyon ve radyo en çok zaman harcanan ve dikkati dağıtan faktörlerden biridir. Televizyon ve radyoda izlemenizin ve dinlemenizin yararlı olduğuna inandığınız programlar ile mutlaka izlemek istediğiniz programlara hazırladığınız programlara mutlaka yer veriniz. Bunların yanı sıra hiçbir özelliği olmayan, sıradan olan ve benzerlerini yüzlerce kez izlediğiniz veya dinlediğiniz programlara yer vermeyiniz. Televizyon ve radyoyu sürekli açık tutmayınız. İzlemek istediğiniz programlardan sonra mutlaka kapatınız. Televizyon ve radyo başında geçirdiğiniz zamanın sizin için bu dönemde yararsız olduğunu unutmayınız.

### **Telefon Konuşmaları**

Gündelik yaşantı içinde en çok zaman alan faktörlerden biri de telefon konuşmalarıdır. Telefonu amacı dışında kullanmaktan kaçınm. Bütün gün birlikte olduğunuz arkadaşlarınızla geceleri uzun süre telefonla konuşmak gereksizdir ve sizin için bir zaman kaybıdır. Ve bu konuşmalarınızı şöyle yapın. Aramak istediğiniz tüm arkadaşlarınızı arka arkaya arayın ve öz olarak görüşmek istediklerinizi söyleyip konuşmayı bitirin. Daha sonra özellikle ders çalışırken telefon görüşmesi yapmak için derse ara vermeyin. Bu tüm dikkatinizi ve motivasyonunuzu bozacağı için zararlıdır. Arkadaşlarınıza da sizi aramalarını istediğiniz saatleri söyleyin. Ders çalıştığınız saatlerde yalnızca ders çalışın.

### **Arkadaş Toplantıları**

Gençlik dönemindeki yaşantınızdaki en önemli yerlerden birini tutan arkadaşlar, arkadaş toplantıları ve arkadaşlarla yapılan geziler en çok zaman harcanan etkinliklerdir. Çalışma programınızın içinde elbette arkadaşlarınızla geçireceğiniz süreler için zaman ayıracaksınız. Fakat bu zamanın programınızda belli bir süreyi aşmaması gereklidir. Geleneksel kültürümüzün önemli özelliklerinden biri de insanların ısrarcı çağırma veya isteklerine hayır diyememektir. Bu nedenle pek çok kez istemeden veya kendimizi zorunlu hissederek arkadaşımızla buluşur veya onlarla zamanımızı paylaşıyoruz. Sınavlara hazırlanan bir öğrenci olarak en çok ihtiyacımız olan şeyin zaman olduğunu unutmamalı ve **“HAYIR”** demeyi öğrenmelisiniz. İstemediğiniz bir şeyi sadece **hayır** diyemediğiniz için yapmak hem zaman kaybıdır hem de sizi sıkır. Bu nedenle gerektiği zaman **“hayır”** demeyi öğrenmeli ve bu sözü söylerken **“sana değil isteğine hayır diyorum”** mesajını da karşı tarafa doğru olarak yansıtabilmelisiniz.

## **ÖĞRENME**

Öğrenme ,tekrar ya da yaşantı sonucu davranışta meydana gelen oldukça devamlı bir değişiklik olarak tanımlanabilir. Öğrenme ,davranışta bir değişikliktir. Bu değişiklik iyiye doğru olabileceği gibi kötüye doğru da olabilir. Tekrar yada yaşantı sonucu meydana gelen değişikliktir. Değişikliğin oldukça devamlı olması gerekir. Kişiliğin öğrenme yeteneği zeka,yaş ve genel uyarılmışlık haline bağlıdır. Zeka ne kadar yüksekse öğrenme o kadar hızlı olur. Öğrenme yeteneği ilk yetişkinlik çağlarına kadar artar, sonra bir müddet sabit kalır,orta ve ileri yaşlarda hafif bir düşme gösterir. Genellikle en iyi öğrenme yüksek bir genel uyarılmışlık düzeyi gerekir. Ancak çok fazla uyarılmışlık ,özellikle kaygı ile birlikte ise ,öğrenmeyi aksatır. Bunun yanı sıra bireyin öğrenme yeteneği daha önce ki öğrenmelerine de bağlıdır. Daha önce yapılmış öğrenmeler ,eski ve yeni öğrenme durumunda yer alan uyarıcı ve davranımlar arasındaki benzerliğe göre yardımcı veya köstekleyici rol oynayabilir. İki öğrenme durumunda yer alan uyarıcı ve davranımlar arasında ki benzerlik olumlu aktarmaya, benzemezlik de olumsuz aktarmaya yol açar.

### **Kaygı ve Öğrenme**

Öğrenebilmek için bir miktar kaygılanmak faydalıdır. İleri derecede kaygı hali öğrenmeye elverişli değildir hatta öğrenmeyi engeller. Sınıfta kalkmamak, üstünlüğü elden kaçırmamak başkalarına küçük düşmemek için ya da rasyonel olmayan ölçüsüz bir rekabet duygusu altında aşırı çalışma haline rastlanır. Nihayet bu halin nevrotik kaygı haline girip kendi amacını baltalayan hallere yol açtığı görülür. Nevrotik kaygı hallerinde bireyin yararına olmayan davranışlar belirir. Aşırı kaygı kurbanı olan kişilerde ,imtihanda soruları kavrayamama ,anlayamama, okuduğu şeyleri istediği anda hatırlayamama,düşünememe gibi haller görülür. İleri kaygı hallerinde kişi ,soyut düşünebilmek yeteneğini,zihin esnekliğini ve akıcılığını yitirir.

## **ÖĞRENME STRATEJİLERİ**

Öğrenmede kullanılan bazı yöntemler öğrenmeyi kolaylaştırmakta etkilidir.

Bu yöntemler:

- 1.Aralıklı ya da toplu öğrenme
- 2.Sonuçlar hakkında bilgi
- 3.Bütün halinde ya da parçalara bölerek öğrenmedir.

### **1.Aralıklı ya da Toplu Öğrenme**

#### **Aralıklı Öğrenme**

Materyalin günlük, haftalık ya da aylık programlar dahilinde öğrenilmesidir. Çoğu dersin öğrenilmesinde, düzenli aralıklarla çalışmak yani çalışmaların arasına kısa dinlenme süreleri serpiştirerek çalışmak daha iyi sonuçlar verir. Aralıklı çalışma pek çok motor becerileri geliştirmek için iyi yöntemdir. Aralıklı öğrenmede insan beyni fazla yorulmaz. Diğer yandan sizin dersten sıkılma olasılığınızı azaltır. Zaman geçtikten sonra hatırlama daha iyi olacağı ve öğrenme ancak tekrarlarla gerçekleşebileceği için aralıklı öğrenme sınavlara hazırlanan öğrenciler için en iyi yöntemdir.

#### **Toplu Öğrenme**

Materyalin biriktirip sınavdan bir gün önce çalışılmasıdır. Toplu öğrenme tek bir sınavda başarılı olmayı sağlayabilir. Uzun süreli öğrenmeyle ilgilenen kişiler için özellikle üniversite sınavlarına hazırlanan kişiler için bu öğrenme yöntemi uygun değildir.

**ÇOĞU ÖĞRENME İÇİN EN İYİ KURAL ÇALIŞMAYI TOPLU DEĞİL ARALIKLI ŞEKİLDE YAPMAKTIR.**

### **2. Sonuçlar Hakkında Genel Bilgi**

Diğer bir öğrenme stratejisi de sonuçlar hakkında bilgi elde etmektir. Kendisinin ne kadar hatalı ya da hatsız olduğu hakkında hemen bilgi alan öğrenci ,genellikle çabuk öğrenir. Ne kadar gelişme gösterdiğini kesin olarak bilmeyen öğrenci ise genellikle yavaş

öğrenir. Hatta hiç öğrenemeyebilir. Bir çok öğrenci sınavdaki durumlarını öğrendikten sonra kendilerine ikinci veya üçüncü bir şans verdiğinde notlarını hayli yükseltmektedir.

### 3. Bütün Halinde ya da Parçalara Bölerek Öğrenme

Bu öğrenme stratejisi dersin bir bütün halinde ya da dersin parçalara bölünerek öğrenilmesidir. Her iki yöntemin olumlu ve olumsuz yönleri vardır. Özellikle yabancı dildeki kelimelerin öğrenilmesinde bütünü parçalara bölerek öğrenme daha etkindir. Bölerek öğrenmenin üstün olduğu diğer bir durumda öğrenilecek malzemenin aşırı derecede uzun olduğu hallerdir. Örneğin, bir aktörün bir oyunda çok uzun bir rolü varsa,bunu parçalara bölerek öğrenmeyi tercih etmelidir. Parçalara bölerek öğrenmenin diğer yararları,öğrenmenin güdülenmesine yardım etmesi ve bir parçayı iyice öğrendiğinde ,kendisini başarılı hissetmesini sağlamasıdır. Malzemenin bütünü çok uzun ve öğrenilmesi güç ise,bu kural özellikle geçerlidir. Diğer taraftan bu yöntemin iki önemli olumsuz yönü vardır. İlki, öğrenilen parçaların bir araya getirilmesi için ek tekrarlara gerek duyulmasıdır. Diğer ise, parçaları birbirine karıştırma ve sıralarını bozma tehlikesidir.

#### Belirli bazı koşullarda ise, bütün halinde öğrenme, bölerek öğrenmeden daha verimlidir.

**Bu koşullardan biri**, bütünün dinlenmeler arasında çok fazla çalışma gerektirmeyecek kadar kısa olduğu durumlardır.

**İkincisi**, malzemenin çok anlamlı ve kolayca birbirine bağlanabilir olduğu durumlardır.

**Üçüncü koşul ise**, öğrencinin yeteneğine bağlıdır. Şayet öğrenci çabuk öğrenen biri ise bütün halinde öğrenme daha verimli olacaktır. Genellikle üniversite öğrencilerinden beklenen çalışma türlerinde,bütün olarak çalışma daha üstün olmakla birlikte parçalara bölerek çalışma ile beraber kullanılması ve bütün halinde tekrarlar yapılması gerekir. Anımsamak, ve bir davranışı otomatik olarak aynen yapabilmek,değişik derecelerde öğrenmenin belirtileridir.

### OKUYARAK ÖĞRENME

Öğrenme kompleks bir olaydır. Bu konuyu öğrenmenin ilk aşamalarından biri okumadır. Fakat ders kitabını büyük bir dikkatle okumak bile o konunun öğrenilmesinde yeterli değilken pek çok kişi bu okumayı uzanarak, gürültülü ortamlarda veya müzik dinleyerek yapmaktadır. Böyle bir okumadan alınacak verim düşük olmakta ve öğrenci bu çalışmanın sonucunda “ ÇALIŞIYORUM. FAKAT BAŞARILI OLAMIYORUM.” demektedir. Bir materyali okuyarak öğrenmek için bazı noktalara dikkat etmek gerekmektedir.

#### İzle

Materyalde anlatılmak istenen öğrenmek için hızlı bir “**göz atma**” adımıdır. Bu adımda tüm konu okunmaz. Sadece başlıklar, ara başlıklar, resim altları okunur ve bir izlenim oluşturulmaya çalışılır.

#### Sor

İlk adımda edindiğiniz izlenime dayanarak soru çıkarılmasıdır. Konu başlıkları, ara başlıklar rahatlıkla soruya dönüştürülebilir. Ayrıca benzerlik ve farklılıklarla ilgili sorular da çıkarabilirsiniz. Yazıdaki tanımlar ise klasik sınav sorularıdır.

#### Oku

İkinci adımda çıkardığınız sorulara cevap bularak materyali dikkatle okumaktır. Çıkarılmış olduğunuz tüm sorulara bu adımda yanıt bulmaya çalışın. Bulamazsanız geri dönün ve o bölümü tekrarlayın. Bulduğunuz yanıtları ana fikir, temel kavram ve tanımları da içine alacak biçimde not edin.

#### Anlat

Materyali kapatın ve sadece aklınızdan konuyu anlatmaya çalışın. Eğer hatırlayamadığınız yerler varsa notlarınıza bakın ve o bölümü tekrarlayın. Konuda eksik bir yer kalmamasına özen gösterin.

### DİNLEYEREK ÖĞRENME

Bir konuyu ilk aşamada yani derste anlatırken anlamak çok önemlidir. Bunun için öncelikle anlatılan konuya dikkati yoğunlaştırmak ve pasif bir dinleyici konumundan çıkmak gerekmektedir. Derse aktif bir katılım sağlanmadıkça yani anlatılan konu ile ilgili not tutmak, soru sormak vb. Konuyu dinleyerek öğrenmek mümkün olmamaktadır. Bir materyali dinleyerek öğrenmek için bazı noktalara dikkat etmek gerekmektedir.

#### Ön Hazırlık Yapma

Derse ön hazırlık yaparak gelmek ,okuyarak öğrenmenin tüm aşamalarını yaparak konuyu tamamen öğrenmek değildir. Ön okuma yapmak o konuyla ilgili kavram, tanım, formülleri tanımayı ,bunlarla derste karşılaşınca daha kolay anlamayı sağlar.Derse ön hazırlık yaparak gelmek konu derste anlatılırken tekrar olanağı sağlandığından bilginin daha iyi kaydedilmesinde yardımcı olur.

#### Fikirlere Dikkat Etme

Ders anlatılırken anlatılmak istenen fikirlere dikkat etmek gereklidir. Konuda anlatılan temel fikir ve kavramları iyi anlamak ve bunlara tamamen yanıt bulmak amacıyla dersi dinlemek dikkatinizin dağılmasını önler ve daha sonra hatırlamanızı kolaylaştırır.

#### İşaretlere Açık Olma

Ders sırasında dersi anlatan kişi konunun önemli noktalarını dinleyenlere bazı işaretler verir. Bu işaretler o konunun en önemli yerini ve özünün anlaşılmasını sağlar. Anlatanın “özetlesek”,”şu noktaya dikkatinizi çekerim”,”bunun esas sebebi”,”bunun üç sebebi vardır”, “sonuç olarak “vb. sözlerle başlayan cümlelerine duyarlı olmak ve bunları not etmek yararlı olacaktır.

#### Katılım Sağlama

Derse aktif olarak katılmanız hem dikkatinizin dağılmasını engeller, hem de dersten daha çok zevk almanızı sağlar. Dersin anladığınız veya anlamadığınız yerlerinde öğretmeninize tepki verin. Gülümseyerek veya anlamadığınız yeri sorarak derse aktif olarak katılın. Bu hem öğretmeninizin dersi daha zevkli işlemesine hem de sizin o dersten daha çok verim almanızı sağlar.

#### Araştırmacı Olma

Genelde toplum olarak yaptığımız en hatalı davranışlardan biri, araştırmaya yeterince önem vermemektir. Öğrenim hayatımızda da, araştırmacı olmak ve bilmediğimiz konuları araştırmak yerine bir bilene sormayı tercih ederiz. Oysa bir konunun araştırılarak öğrenilmesi, daha iyi hatırlanmasını sağlar. Ders sırasında da konu hakkında sorular sorulması, tartışılması öğrenmeyi kolaylaştırır. Dersin, sınıf ve öğretmen arasında bir diyalog halinde geçmesi her iki tarafında dersten daha çok zevk almasını sağlar.

## Not Tutma

Konuyla ilgili anahtar bölümlerin ve öğretmenin derste verdiği işaretlerin not tutulması öğrenme için büyük önem taşımaktadır. Notlarınızı düzenli ve okunaklı tutmalı, gerektiğinde bunları defterinize geçirmelisiniz. Küçük kağıtlara aldığınız notları kaybedebilirsiniz. Bu nedenle notlarınız için özel bir defter edinin ve notlarınızı bu deftere alın.

## Hatırlama ve Unutma

Otomatik olarak Diyelim ki, bir şeyi mükemmel bir şekilde öğrendiniz. O anda hatırlamanızın %100 ve unutmanızın %0 olduğunuzu söyleyebiliriz. Bir kaç saat ve ya gün sonra o konuyla ilgili bir hatırlama testi(konuyu) aldığınızda, ilk öğrendiklerinizin bir miktarını, örneğin %75'ini unutmuş olduğunuzu görürsünüz. Bu durumda hatırlamanız %25 dir. Hatırda tutma ya da hatırlanan miktar %100 öğrenme ile unutulmuş miktar arasındaki farktır.

## Hatırda Tutulan Miktar

Hatırda tutulan miktar pek çok şeye bağlıdır. Bunlardan en önemlileri malzemenin anlamlılığı, malzemenin başlangıçta ne kadar iyi öğrenildiği ve diğer öğrenmelerden gelen bozucu etkilerdir.

**Malzemenin anlamlılığı:** Anlamlı malzemenin hatırlanması anlamsızlara kıyasla çok daha kolaydır. Anlamsız yada güç malzemeyi hatırlayamayışımızın nedeni, bunların öğrenilmesindeki zorluktur.

**Öğrenme derecesi:** Aşırı öğrenme yapan öğrencilerin başarısı çok yüksektir. Bundan dolayı sınava hazırlanan öğrenciler mümkün olduğu kadar aşırı öğrenme yapmalıdırlar. Bir dersi iyi bilmek yeterli değildir. Mükemmel oluncaya kadar öğrenmeye devam edilmelidir.

**Bozucu etki:** Öğrenmeden önce yada sonra yer alan bir başka öğrenmenin, söz konusu öğrenmenin hatırlanmasını olumsuz yönde etkilemesidir.

## DAHA İYİ NASIL ÖĞRENİRİZ?

### İnsan Belleğinin Özellikleri Nelerdir?

İnsan öğrendiğinin yarısını ilk 80 dk. içinde unuttur. Okuduğumuzu ya da dinlediğimizi tam olarak anlamış veya dinlemiş isek öğrendiğimizin %45'ini ilk 20dk, %55'ini ilk 60dk, %65'ini de 9 saatte unutturuz. Çalışma ve tekrardan sonra bir süre ara verirsiniz daha iyi hatırladığınızı göreceksiniz. Her insan zaman zaman hatırlamak istediği bazı şeyleri hatırlamada zorluk çeker.

## BELLEK

Bellek, geçmiş yaşantıları akılda tutabilme gücüdür. Belleme sürecini daha iyi anlayabilme için daha küçük evrelere ayırmak yararlı olur.

- Bir şeyin bellekte yer etmesi ve böylece istenildiği zaman anımsanabilmesi için o şeyin önce algılanması gerekir. Böylece ilk evrede bir takım izlenimlerin kazanılması söz konusu olur.
- Algılanma sonucu elde edilen izlenimlerin zihinde tutulması ikinci evreyi meydana getirir. Bunu nöronlar arası ilişkide (sinapslarda) bir takım değişikliklerle oluştuğu ileri sürülmektedir.
- Her öğrenilen şeyin zihinde izi kalır. Öyle ki daha önce görülmüş, algılanmış nesne ve olaylarla karşılaştığı zaman, bunların daha önce görülmüş olduğu anımsanır. Buna **tanıma** denir. Tanıma belleğin ilkel bir belirtisidir. Böylece daha önce gidilen yerler, tanışılan kişiler, müzik parçaları yeniden görüldüğü ve işitildiği zaman tanınır. Tanıma için bir nesneyi veya olayı bir kere algılamış olmak yeterlidir.
- Bir kaç kez görüp zihninizde iyice yer etmiş olan nesne ve olayları, istediğimiz zaman zihninizde canlandırabiliriz. Buna **anımsama** denir. Bir tanıdığımızı, istediğimiz zaman zihninizde canlandırabilir ve adını söyleyebiliriz. Okuduğumuz şeyleri ana çizgileri ile bir başkasına tekrarlayabiliriz. Bu tekrarlama bazı değişiklikler olur. Örneğin materyalin bazı kısımları unutulur, bazı kısımları değişir, bazı kısımları ise abartılır. Anımsama, belleğin sadece tanımadan daha ileri bir fonksiyonudur. Anımsayabilmek için daha esaslı kavramış, daha iyi öğrenmiş olmak gerekir.
- İyi öğrenilmiş şeyler çok tekrar edilirse **alışkanlık** meydana gelir. Alışkanlıklar o kadar iyi belenmiş bilgi ve davranışlardır ki, bunları hiç düşünmeden tekrarlar veya yaparız. O halde tanımak,

### Belleğin üç temel özelliği vardır.

- a. Bilgiyi kaydetmek,
- b. Bilgiyi saklamak,
- c. İstendiği zaman saklanan bilgiyi geri getirmek

### İki Tür Bellek Vardır:

Uzun süreli bellek, Kısa süreli bellek,

Sınama, Duyular, Çevreden gelen uyarılar, Unutma, Hatırlama Duyularımıza gelen bilgiler önce "**Kısa Süreli Belleğe**" yerleşir. Kısa süreli bellek biyofizik bir olaydır. Saniyelerle sınırlıdır. Unutulan bilgiler geri gelmez. Kısa süreli belleğe gelen bilgilerin uzun süreli belleğe kodlanabilmesi için mutlaka tekrarların yapılması gerekir. Uzun süreli bellek biyokimyasal bir olaydır. Saatle veya günlerle sınırlıdır. Belleğe yerleştirilen bilgiler hatırlanabilir. Yapılan sistemli tekrarlarla uzun süreli belleğe yerleşen bilgiler henüz bize mal olmuş bilgiler değildir. Bilgilerin gerektiği biçimde hatırlanabilmesi için bilgilerin kullanılması yani sınanması gerekir. Sınama, bilgi transferinin gerçekleşebilmesi için gereklidir. Sınama, bizi uzun süreli bellekte depolanan bilgiye götürür.

### Ara-bul-geriye getir ipuçlarını sağlar.

Öğrenilen bilgilerin kolayca hatırlanabilmesi için hatırlamayı sağlayan ipuçlarının bilinçli olarak önceden oluşturulması gerekir. Bunu; Öğrenilecek bilgiyi bize anlamlı gelecek biçimde örgütleyerek, Bilgiyi öğrenirken onun nasıl hatırlayacağımızı planlayarak; Öğrenilecek bilgi ya da konu ile ilgili sorular sorup ayrıntıları öğrenerek gerçekleştirebiliriz.

## KENDİNE GÜVENME

işinin yaptığı çalışmaya, kendini vermesi her şeyden önce o işin üstesinden geleceği konusunda "**kendine güvenmesini**" gerektirir. Yetersizlik duyguları içindeki bir öğrencinin bir gün başarı sağlamak için, dikkatli bir çalışma ortamı içinde bulunması güçtür. Bu yönü ile, verimli çalışmada öğrencinin kendine güvenmesinin önemi hiçbir koşulda yadsınmaz. Güven

eksikliği olan bir öğrencinin, yapacağı işte kendine güven duymasının en iyi yolu, o işi başaracağına kendisini inandırmasıdır. Bunun için kişinin kendine güven sağlayabilecek küçük ancak etkili kimi çareler araştırıp bulması gerekir. Böylesi bir kişinin, örneğin aynı konuda daha önce sağladığı bir başarısını düşünmesi ya da yapabileceği çalışma ile elde edilecek sonucu bir an için düşünmesi v.b. biçimdeki iç telkinler yararlı olabilir. Öğrenmenin temeli, dikkatin konu üstünde toplanmasına dayandığına göre, o konuya kendini vererek öğrenen kişi kendine karşı bir öz saygı duygusu da geliştirmiş olacaktır. Böylece, kendi kendine yeterli olduğu inancına da katkıda bulunacaktır. Kendine güven duygusu aynı zamanda, güçlü bir **“irade”** ve **“kararlılığı”** gerekli kılar. Kararlılık, çalışmaya ilişkin belirli bir konuda verilen kararın ortaya çıkan küçük engeller karşısında hemen değiştirilmemesi, tam tersine bu engellerin yenilerek verilmiş olan kararı gerçekleştirmektir. Çalışmada kararlılık ile ilgili bir başka noktada, dikkati gerektiği gibi yönlendirebilmek için planlandığı anda çalışmaya başlamaktır. Planladığınız saatte canınız çalışmak istemezse bile kendinizi çalışmaya zorlamalısınız.

**Olay, bir zamanların ünlü modacı Elsa Schiaparelli’nin başından geçer.**

Tam bir defile arifesinde atölye çalışanları işi bırakırlar. Kala kala mankenler, baş makastar ve tayyörcüsü kalır. Elsa Schiaparelli için defileyi iptal etmekten başka bir çare kalmadığı düşünülürken, o odanın içinde dört dönüyor ve durmadan **“mutlaka bir başka yolu olmalı”** diye söyleniyormuş. Sonunda **“buldum”** diye haykırmış. **“Bizde, giysileri olduğu gibi sunacağız. Kimi yarım, kimi kolları takılmamış, kimi yakasız... olsun!. Biz defilemizi bu biçimde de olsa takdim edeceğiz.”** Böylece duyurulduğu günde defile yapılmış. Ne başarı olmuş ne başarı!. Bazı paltolar tek kollu bazı giysiler dikim aşamasındaymış. Ama yine de izleyenlere fikir verecek durumdaymış. Hem yürekliliği açısından alkış toplamış, hem de bol bol sipariş alarak işine sekte vurulmasını önlemiş. Uzun süre bu ilginç defileden söz edilmiş. Sizler de amacınıza ulaşmak için çalışırken, güçlüklerle karşılaşip, yolunuzun tıkanıp gördürseniz **“mutlaka bir başka yolu olmalı...”** deyin ve çareler arayın.

**ASLA VAZGEÇMEYİN, ASLA!**

Çalışma zamanı geldiğinde örneğin, **“On dakika daha dinleneyim.”** **”Biraz daha televizyon izleyeyim.”** türündeki düşüncelerle kendinizi oyalamanız, çalışmayı ileriye bırakmak demektir. Bu gibi durumlarda dikkatinizi toplayabilmeniz de, hep ileriye bırakılmış olacaktır. **Bundan sonraki çalışmalarınızda VERİMLİ ÇALIŞMA YÖNTEMLERİNİ UYGULAYARAK DAHA BAŞARILI OLACAĞINIZA İnanmaktayız.**

## **FARKLI DERSLERE ÇALIŞMA YÖNTEMLERİ**

### **MATEMATİK DERSİNDE BAŞARILI OLMAK İÇİN**

- ◆ Matematik dersi dikkatle ve özünsenerek dinlenmeli, derse ilgi gösterilmeli,
- ◆ Derse ilgi gösterildiği ve konular tekrar edildiği sürece zor olmayan bir ders olduğuna inanılmalı,
- ◆ Derse aktif bir katılım sağlanmalı,
- ◆ Konular sistemli olarak tekrar edilmeli,
- ◆ Sınıfta çözülen örnekler evde bir kez daha çözülmeli sonra konu ile ilgili diğer sorulara geçilmeli,
- ◆ Sorularla ilgili soru kökleri iyi anlaşılmalı, veriler iyi incelenmeli, çözümler kağıt üzerinde yapılmalı,
- ◆ Konular bir bütün halinde öğrenilmeli,
- ◆ Çözümlemeyen veya çözümünde güçlük çekilen sorular öğretmene sorulmalı,
- ◆ Konularla ilgili mümkün olduğunca çok soru çözülmeli,
- ◆ Geçmiş yıllara ait soruları incelenmeli,
- ◆ Dersle ilgili diğer problemler için **Rehberlik Servisi’ne** danışılmalı,

### **FEN BİLGİSİ DERSİNDE BAŞARILI OLMAK İÇİN**

- ◆ Konu sınıfta dikkatle dinlenilmeli,
- ◆ Anlaşılamayan temel kavram, tanım ve alt başlıklar açıklayıcı notlar tutulmalı,
- ◆ Örnekler dikkatle dinlenerek not edilmeli,
- ◆ Ders notlarından sistemli olarak tekrar yapılmalı,
- ◆ Konu ders notlarından tekrar edildikten sonra yapılmış örnekler ve sorular da tekrar edilmeli,
- ◆ Konularda kullanılan formül yasa veya denklemler ezberlenmemeli, öğrenilmeli,
- ◆ Konularla ilgili bol soru çözülmeli. Çözümler kağıt üzerinde yapılmalı,
- ◆ Çözümünde güçlük çekilen sorular belirlenerek öğretmene sorulmalı,
- ◆ Geçmiş yıllara ait sorular incelenmeli,
- ◆ Dersle ilgili diğer problemler için **Rehberlik Servisi’ne** başvurulmalı,

### **TÜRKÇE DERSİNDE BAŞARILI OLMAK İÇİN**

- ◆ Derse ön hazırlık yaparak gelmeli, güçlük çekilen bölümler saptanmalı,
- ◆ Derste anlaşılamayan yerler öğretmene sorulmalı,
- ◆ Konu ile ilgili not tutulmalı,
- ◆ Okuyarak öğrenmeye ve okuma hızı artırılmaya çalışılmalı,
- ◆ Konular ile ilgili çeşitli kaynaklara (yazım kılavuzlarına ve sözcüklere) başvurulmalı,
- ◆ Konular sistemli olarak tekrar edilmeli. İlgili sorular çözülmeli. Çözülmesinde güçlük çekilen sorular saptanmalı,
- ◆ Sorular ile ilgili “soru kökleri” iyi okunmalı. İstenene dikkat edilmeli,
- ◆ Konular ile ilgili mümkün olduğu kadar çok soru çözülmeli,
- ◆ Geçmiş yıllara ait sorular incelenmeli,
- ◆ Dersle ilgili diğer problemler **Rehberlik Servisi’ne** danışılmalı,

## SOSYAL BİLGİLER DERSİNDE BAŞARILI OLAK İÇİN

- ◆ Derse ön hazırlık yaparak gelmeli,
- ◆ Derse hazırlanırken konuların birbiriyle ilişki içinde olduğu düşünülerek konular arasında bağlantı sağlanmalı,
- ◆ Olayların nedenleri ve sonuçların iyi incelenmeli , konular bütünlük içinde öğrenilmeli,
- ◆ Konular çalışılırken gerekli araçlardan (atlas,grafik,şekil, vb.) yararlanmalı,
- ◆ Konu içinde geçen kavram ve tanımlar iyi öğrenilmeli,
- ◆ Sistemli tekrarlar yapılmalı,
- ◆ Tekrarlardan sonra konular ile ilgili sorular çözülmeli,
- ◆ Sorularda istenen bilgileri ezberlemek yerine açıklama ve sonuç çıkarmaya yöneltilmeli,
- ◆ Konu eksikleri giderilmeli,
- ◆ Sorularda verilen her bir maddenin yeni bir soru kökü olabileceği düşünülerek sorular iyi incelenmeli, açıklamalar yapılmalı,
- ◆ Geçmiş yıllara ait sorular incelenmeli,
- ◆ Dersle ilgili diğer problemler için *Rehberlik Servisi'ne* danışılmalı,

## ÇALIŞMAYA KONSANTRE OLMASINI ÖĞRENMEK

*Kavramak için görmek,  
Görmek için dikkatle bakmak gerekir.*

"Ders çalışırken canım sıkılıyor, dikkatimi bir konu üzerinde yoğunlaştırıyorum, bir süre sonra başka şeyler düşündüğümü fark ediyorum, çalıştığım, iyi öğrendiğimi düşündüğüm konuları bir süre sonra hatırlayamıyorum ya da konu ile ilgili bir soru ile karşılaştığımda çözemiyorum" türünden yakınmaları bir çok öğrenciden duyarız. Bu tür yakınmalar bir çok öğrenciden, öğrencinin konsantrasyon (dikkat yoğunlaştırma) ile ilgili bir takım yanlışları olduğunun göstergesidir. Bu gün öğrendiğiniz bir konuyu bir yıl sonra hangi ölçüde hatırlayacağınız, büyük ölçüde o konuya çalışırken bugün ne kadar konsantre olduğunuz ile yakından ilgilidir. Bu anlamda aklımızı bir fotoğraf makinesine benzetebiliriz. Eğer fotoğraf makinenizi görüntüye net olarak alacak şekilde ayarlar ve sıkı tutarsanız, iyi, belirli ve ayrıntılı bir resim alabilirsiniz. Ancak bu koşullar yerine gelmemişse resim bulanık çıkacak ve ne filmin banyosunda ne de baskısında yapılacak hiçbir ustalık resimdeki bozuklukları gideremeyecektir. İşte bunun gibi zihninizi ne kadar zorlarsanız, ne kadar yorsanız, çalışırken hafızanıza iyi yerleştirmemiş olduğunuz bilgileri toparlayıp çıkarma olanağını bulamazsınız.

*O halde ne yapmalıyız? Bir konu üzerinde dikkatimizi yoğunlaştırmak için ne yapmalıyız? Konsantre olmak öğrenilebilen bir beceridir. Bunun için dikkat edilecek bazı noktalar vardır.*

### KONSANTRASYON İÇİN ÖNCE KESİN BİR AMAÇ BELİRLENMELİ

Kişinin çalışacağı konular üzerinde konsantrasyonun yüksek olması, kendini motive edebilmesi ile doğrudan ilgilidir. Kendini iyi derecede motive edebilmek ise severek, benimseyerek belirlediği bir amaçla mümkün olur. Bunun için amaç belirlemeden bir çalışma yapmak yerine sonunda ulaşmak istediğiniz, hedeflediğiniz amaç doğrultusunda bir çalışma yapmak motivasyonunuzu, dolayısıyla da konsantrasyonunuzu olumlu etkileyecektir.

### KONSANTRASYON İÇİN TAM BİR KARARLILIK GEREKİR

Konsantrasyon öncelikle tam bir irade ister. Hiç kuşkusuz konsantrasyon sorununun temeli işin başlangıcındadır. Bu gerçek size istek ve cesaret vermelidir. Daha işin başında işe tüm ilgi ve özeninizle sarılmalısınız. Çok geçmeden konsantrasyonu bir alışkanlık haline getirebilirsiniz.

### KONSANTRASYONU CANLI TUTABİLMEK İÇİN ÇALIŞMAYA ÇEŞİTLİLİK GETİRMEK ŞARTTIR

Zihnimiz için belli bir süreyi aşınca bu konu üzerindeki konsantrasyonu sürdürmek genellikle zordur. Çünkü zihnimiz monoton bir çalışma düzeninde farklı şeylerle meşgul olmaya başlayacaktır. Onun için çalışmamıza çeşitlilik getirmekte fayda vardır. Bu aşamada *çalışmaya çeşitliliği nasıl getirebiliriz?* Sorusu aklınıza gelecektir.

Bunun için önce öğrenilmekte olan konuya değişik açılardan bakmayı ve konuya değişik yerlerden yaklaşım yorum getirmeyi öğrenmelisiniz. Örneğin bir ders için ayırdığımız çalışma süresini tekrar etme, not alma, test çözme, dinlenme, çalışma vb. gibi bölümlere ayırın. Kendinize sorular üretin, önceki konularla, günlük yaşantıyla bağlantı kurarak, konudan ayrılmadan yorum yaparak, dikkatinizi dağıtmayacak bir çeşitlilik oluşturun. Bunu yaparsanız rahavetten ve sıkıcılıktan kolayca uzak kalacağımızı unutmayın.

### PLANLI ÇALIŞMA KONSANTRASYONA KATKIDA BULUNUR

Çalışmayı, olanakların elverdiği ölçüde günün aynı saatlerinde ve aynı yönde sürdürmekte yarar vardır. Bunun için ortamsal koşullarımızı dikkatinizi dağıtılabilecek uyarıcılardan (müzik, tv, telefon, gürültü vb.) ayıklamak gerekir. Uygun dinlenme aralıkları ile sıraya koyduğunuz ders ve konuları çalışmak konsantrasyonu olumlu etkileyecektir.

### KONSANTRASYON AKLIN DAĞILMASINI ÖNLEME SANATIDIR

Çalışma için ayırdığımız süre içinde çalışmanıza katkıda bulunmayacak düşünce ve uğraşlara vakit harcamayınız. Kendi kendinize çalışmalarınızın sonucu olarak elde etmeyi amaçladığımız hedefi, sürekli hatırlayarak duygularınızın etkisinden kurtulup gerçekten önemli olanı seçiniz. Örneğin, ideali mühendislik alanında başarı kazanmak olan bir öğrenci ders çalışmaya oturduğunda bu idealini gerçekleştirme konusunda ona yarar sağlamayacak düşünce ve davranışlar içine girdiğini fark ettiği anda bunları daha sonraya erteleyip, idealine uygun çalışmalara öncelik vermeyi bilmelidir.

### KENDİ KENDİNİZE RANDEVU VERİN

Belli bir çalışmayı belli bir günde, belli saatlerde sürdürmek üzere kendi kendinize randevu verin. Bu saatleri sadece bu amaçlar için bırakınız ve sizi engelleyecek başka her hangi bir yükümlülüğten kaçınınız.

## **KONSANTRASYONUN KOLAY VE MÜMKÜN OLABİLMESİ İÇİN BEDENİN VE ZİHNİN YETERİNCE DİNLENMESİ GEREKİR**

İdeal bir konsantrasyon için yorgun olmamak gibi çok fazla dinlenmiş olmamaya da dikkat etmelidir. Çünkü yorgunluk nasıl dikkati olumsuz yönde etkileyen bir faktör ise, çok fazla dinlenmiş olmak da uyku ve rehaveti getireceğinden yine dikkati olumsuz etkileyen faktörlerden biridir.

### **ÇALIŞMALARINIZDA BİTKİNLİĞİ ÖNLEYİN**

Bitkinlik, uzun süren sıkı bir çalışmanın sonucu olarak yavaş yavaş vücuda yerleşir. Uykusuzluk, aşırı duyarlılık, sinirlilik, bütün çalışmalarınıza karşın yine de çalışmalarınızda her şeyin ters gittiği düşüncesi gibi düşünceler bitkinliğin belirtileri olabilir. Bitkinlik ve kendinize güvensizlik sizi böylesine sardı mı dinlenmeye ihtiyaç doğmuş demektir. Böyle bir ruh halinde yapılan çalışma zarar getireceğinden çalışmalara ara verip bir süre dinlenmek yerinde olacaktır.

### **DERİN BİR KONSANTRASYON SAĞLAMAK İÇİN KAFANIZI DOLDURAN BÜTÜN DUYGUSAL SORUNLARIN ETKİSİNDEN KURTULMAK GEREKİR**

Duygusal sorunları zihinden kovmak gerçekten zordur ve irade ister. Yapılacak en akıllıca iş bu duygularla yüzleşip onları tanımak, onların orada olduklarını bilmek ve öncelikle onlardan kurtulmak için önlemler geliştirmektir. Uzun süren duygusal sorunlar çalışmalarınızı iyice yıkabilir. Buna siz izin vermemek için gerekirse etrafınızda size yakın olan kimselerle (ana-baba, rehberlik servisi, ailede veya diğer çevrede fikirlerinize güvenebileceğiniz başka biri gibi) konuşarak rahatlayabilir gerekirse bu sorunlardan korunmak için öneri alabilirsiniz.

### **KENDİNİZE GÜVENİN**

Konsantrasyonda başarılı olmanız düşüncelerinizi yönlendirmedeki başarınıza bağlıdır. Düşüncelerinizi, sınavlarda başarıyı nasıl elde edeceğinize, bunun üstesinden nasıl geleceğinize yöneltmeniz gerekir. Bu konuda "eğer" lere yer vermeyiniz. Kendinizden kuşkulamanız sorunlarınızı artırır. Oysaki kendinize güveniniz sorunlarınızı azaltır.

### **KALEM VE KAĞIDIN GEREKTİRDİĞİ GİBİ KULLANILMASI (NOT ALMAK) KONSANTRASYONLU ÖĞRENMENİN EN ETKİN YÖNTEMLERİNDEN BİRİDİR**

Konsantrasyon sadece çalışırken söz konusu değildir. Dersi dinlerken de konsantrasyona ihtiyacınız vardır. Dersi dinlerken dikkat edeceğiniz noktalar çalışırken dikkat edeceğinizden çok farklı değildir. Bir konunun anlatımını dinlerken dikkatiniz o konuda olmalı, başka şeyler düşünmemelidir. Öğretmenin özellikle vurguladığı bölümlerin farkında olmalı ve bir bütünü not etmeye çalışmaktansa konunun özüne yönelik notlar almaya, başka şeyler düşünmemelidir. Öğretmenin özellikle vurguladığı bölümlerin farkında olmalı ve bir bütünü not etmeye çalışmaktansa konunun özüne yönelik notlar almaya özen gösterilmelidir. Dersi dinlerken de, çalışırken de beş duyu organını kullanacak şekilde araç gereçten yararlanmak, önemli yerleri not etmek, konunun önemli kısımlarını zihninizde yer etmesine yardımcı olacaktır.