

Bir konuyu öğrenmek için:



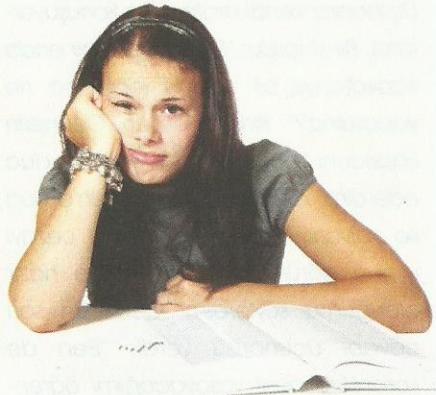
Zamanı Kullanma Becerisi:

Kişinin öğrenmeye yeterince zaman ayırması demektir. Bazı konuları bir saatte, bazı konuları on dakikada öğrenmeniz mümkün. Bu durum, konunun özelliğinden ve sizin sahip olduğunuz önceki öğrenme yaşantılarınızdan kaynaklanır. Ayrıca aynı konuyu bazı öğrenciler 1 saatte, bazıları 45 dakikada, bazıları ise 20 dakikada öğrenebilir. Bu tamamen bireysel farklılıklarla açıklanabilir.

Zamanı verimli kullanmak, sadece konuyu öğrenmek için ayrılan süreyi ifade etmez. Hangi zaman aralığının, konuyu öğrenmek için ayrıldığı da önemlidir. Zor ve karmaşık bir konu için günün son saatlerini ayırmak öğrenmeyi güçleştirir. Kolay ve sade konuları günün son saatlerinde, karmaşık ve zor konuları günün ilk saatlerinde zihin dinç iken çalışmak öğrenmeyi kolaylaştırır.

Duygusal Hazırlık:

Moral ve motivasyon düzeyi, öğrenme sürecini etkileyen en önemli faktörlerden biridir. Ders çalışmaya başlarken istekli başlamanız, moral düzeyinizin yüksek olması, öğrenebileceğinize inanmanız başarınızı artırır. Bu nedenle ders çalışmayı başkalarının istediği için yaparsanız hiçbir zaman ayırdığınız zamanın ve harcadığınız emeğin karşılığını almazsınız. Öncelikle şunu düşünmelisiniz ki ayırdığınız zaman ve harcadığınız emek kendi geleceğinize yaptığınız yatırımdır. Zamanında ve doğru bir biçimde yapılan yatırımlar her zaman kar getirir. İyi bir üniversite, iyi bir bölüm ve iyi bir meslek için en iyi yatırım sınav öncesinde ayrılan zaman ve harcanan emektir.



Doğru Yöntem Seçimi:

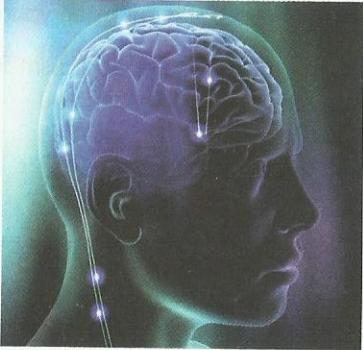
Her konunun kendine özgü bir teknikle öğrenilmesi gerekebilir. Bazı konular özet çıkararak, bazı konular çok soru çözerek, bazı konular çok tekrar edilerek öğrenilebilir. Her öğrenci konunun özelliğini dikkate alarak ve kendi öğrenme biçimine uygun olarak bir strateji belirlemelidir. Bazı konuları hatırlatmak için birtakım kısa yollar tercih edilebilir. Öğrenci konuyu ilginç hâle getiren semboller ve sözcükler kullanarak hatırlamayı kolaylaştırabilir.

Hepsini Bir Arada Kullanabilme Yetisi:

Bir orkestrada birbirinden farklı şekilde çalınan çalgı aletleri ve birbirinden farklı çalgıcular bulunur. Orkestra şefi çalgıların ve çalgıcuların özelliklerini bilerek ortaya hoş bir eser çıkarabilir. Ortaya çıkan hoş bir eser orkestra şefinin yönetim becerisidir.

Sınava hazırlanan öğrencinin karşısına da birbirinden farklı dersler, birbirinden farklı zorluk düzeyinde konular çıkmaktadır. Bunları iyi bir şekilde yönetmek bir beceridir. Bu beceri kazanılırken elbette yanlışlar yapacaksınız. Bazen bir konuya gereğinden fazla zaman ayırdığınız, bazen bir konuyu yanlış yöntemle öğrenmeye çalıştığınız, bazen motivasyon düzeyinizi ayarlayamadığınız anlar olacak. Önemli olan bunlardan dersler çıkararak sonraki süreçleri doğru yönetebilirsiniz.

Zeka Başarıya Yeter mi?



Zeka başarıda önemli faktörlerden biridir. Zeka, başarı için gerekli ancak yeterli değildir. Çok zeki insan oyunu kurallarına göre oynamazsa kaybedebileceği gibi ortalama zekaya sahip bir öğrenci oyunu kurallarına göre oynayarak başarılı olabilir.

Başarı, düzenli ve planlı çalışmanın ürünüdür. Zeka ile düzenli ve planlı çalışma desteklenirse başarı kaçınılmaz olur. Üniversite sınavında karşınıza çıkan sorular sadece çok zeki kişilerin çözebileceği nitelikte değildir. Ortalama zekaya sahip bir öğrencinin çözebileceği sorulardan oluşur. Ancak gerek sınav heyecanı, gerek motivasyon düşüklüğü ve gerek uygun yöntemin belirlenemeyişi ortalama zekaya sahip birçok öğrencinin sınavda başarısız olmasına neden olur.

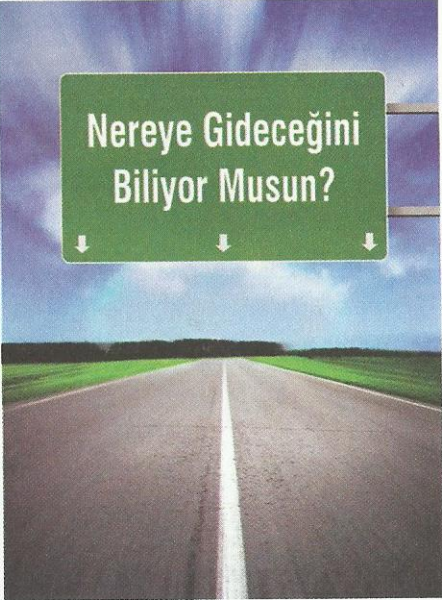
Başarılı Öğrencinin Özellikleri

- ◆ Zamanı verimli kullanır.
- ◆ Amaçlarını belirlemiştir.
- ◆ Ders çalışmaya mutlaka zaman ayırır.
- ◆ Başarılı bir çalışmanın ardından zevk aldığı bir şeyi yaparak kendini ödüllendirir.
- ◆ Bir konuyu öğrenmeden diğer konuya geçmez.
- ◆ Günü gününe çalışmayı alışkanlık haline getirir.
- ◆ Tekrar yapmanın zaman kaybı olmadığını bilir.
- ◆ Anlamadığını sormanın bir erdem olduğunu kabul eder.
- ◆ Not almayı ve soru çözmeyi zaman kaybı olarak görmez.
- ◆ "Ben bu konuyu öğrenemem." demez. "Bu konuyu öğrenmek için ne yapmalıyım?" sorusunu kendisine sorar.

Alice: Hangi yoldan gideyim?

Tavşan: Nereye gittiğini bilmiyorsan hangi yoldan gittiğinin bir önemi yok!

(Alice Harikalar Diyarında)



AMAÇLARINIZI BELİRLEYİNİZ!

Nereye varacağını bilmeden yola çıkanın varabileceği bir yer yoktur. Hedefini belirleyerek çalışmaya başlayanlar, yol ne kadar uzun olursa olsun yolun sonuna geç de olsa ulaşır. Öyleyse ilk yapacağınız iş, hangi amaçla (niçin) çalışacağınızı ve öğreneceğinizi bilmek ve belirlemek olmalıdır.

Her çalışma, bir amaca yönelik olmalıdır. Bu amaçlar kısa ve uzun vadeli olabilir.

Bir problemin çözümünü öğrenmek, bir yazıdaki ana düşünceyi bulmak gibi amaçlar kısa vadeli amaçlardır. Amaçlarını iyi belirleyerek çalışmaya başlarsan sınıf geçmek, okulu bitirmek, sınavı kazanmak ve nihayet hayatta başarılı olmak gibi uzak amaçlarına da ulaşmış olursun.

Amacını açık seçik belirlememiş bir kişi dümeni olmayan bir gemiye benzer. Gemi sürekli yol alır, içindekiler çalışıklarını zannederler, ancak geminin akıbeti şans ve tesadüflere kalmıştır. Böyle bir gemi kayalara çarparak parçalanacağı gibi, hiç ilgisiz bir limana da gidebilir. Hiçbir rüzgâr onun için yararlı olamaz.

Her çalışma, bir amacı zorunlu kılar. Bu amaçlar, bir soruyu çözmek, bir formülü kavramak, bir metindeki ana düşünceyi bulmak, karışık bir konunun ayrıntılarını kavramak olabilir. Bunları iyi belirleyerek çalışmaya başlayan kişiler, yakın amaçlara ulaşma ulaşma daha uzun amaçlarını gerçekleştirme yolunda önemli mesafeler kat ederler.

HEDEFLERİ BELİRLERKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

1. Hedefler Doğru Seçilmeli:

Her bireyin sahip olduğu özellikler, ilgi, yetenek ve imkanlar farklıdır. Kişinin iyi bir bölüm kazanması için öncelikle bir hedefi olmalıdır. Bu hedef, kişisel özelliklere uygun ve ulaşılabilir olmalıdır.

2. Hedefe Ulaşmak, Hayal Etmekle Mümkündür:

Hedefe ulaşmak, önce hayal etmekle mümkündür. Bir sorunumuzu zihnimizde tasarlamadan çözemeyiz. Bir hede-

fi zihnimize kazımadan, ona ulaşmayı istemeden, onu elde etmemiz mümkün değildir. Hedefe ulaşmak için tabii ki tek başına hayalle yetinmemek gerekir. Ona ulaşmak için doğru bir yöntem belirlemek ve elde etmek için çalışmak gerekir.

3. Belirgin ve Net Hedefler Başarı Sağlar:

Düşüncelerin netleşmesi, kararların belirginleşmesi hedeflerin netleşmesiyle mümkündür. Üniversite sınavına hazırlanan öğrencinin motivasyon kaynağı belirlediği hedefdir. Belirgin hedef, denizde yol alan gemiye yön veren rota gibidir.

4. Hedeflerinizi Ölçülebilir Hâle Getirin:

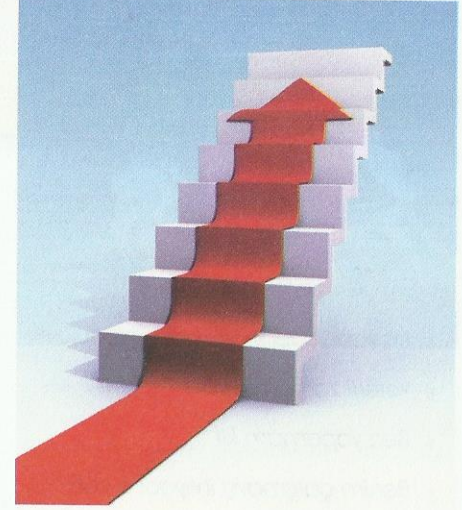
Ölçülebilir hedef, kişiye ne yapması gerektiğini söyler. Hedefini netleştiren bir öğrenci ona ulaşmak için kaç puan alması, bunun için kaç net yapması gerektiğini bilir. Her deneme sınavından sonra sonuçlarınız ile hedeflerinizi karşılaştırarak çalışmalarınızı gözden geçirin.

5. Hedefleriniz Gerçekleştirilebilir Olmalı:

Kişinin kendine güvenmesi, çalışmalarından sonuç alması hedefine ulaşma inancıyla doğru orantılıdır. Günde yarım saat ders çalışmayan bir öğrencinin günde 5 saat çalışacağım diye hedef belirlemesi doğru değildir. Öncelikle yarım saat çalışma süresini 1,5 saate çıkarmak gibi bir hedef belirleyerek çalışma süresini artırmaya çalışmalıdır. Daha sonraki süreçte aşamalı olarak süreyi artırarak günde 5 saat çalışması mümkün olabilir.

6. Hedeflerinizi Yazılı Hale Getirin:

Unutmak doğal bir durumdur. Her unutma yapılması gerekenleri engeller. Her engel de kişiyi hedefinden uzaklaştırır. Bu nedenle günlük, haftalık, aylık ve yıllık hedeflerinizi belirlemeniz, bunları çalışma masanızda uygun bir yere asmanız çalışmak için size esin kaynağı oluşturacaktır.



Bir gemi doğuya gider,

Bir gemi batıya

Esen aynı rüzgârla.

Gemilerin nereye gideceğini belirle-
yen, rüzgâr değil yelkendir.

Ella Wheeler Wilcox

Plan Yapmayı Engelleyen Yanlış Düşünceler

- ◆ Bu kadar çalışmak bana yeter.
- ◆ Yeterli zamanım yok.
- ◆ Ben yapamam ki!
- ◆ Benim çalışmaya ihtiyacım yok.
- ◆ Şimdi çok yorgunum, sonra çalışırım.
- ◆ Bu konular çok sıkıcı.
- ◆ Bu konu çok zor, öğrenmem mümkün değil.
- ◆ Yarın çalışırım, nasıl olsa sınava çok zaman var.
- ◆ Bu konulardan hayatta soru çıkmaz.
- ◆ Bu dersten ağızımla kuş tutsam istediğim netleri yapamam.

Hedefe ulaşmak için bir plan yapmalısınız. Plansız yola çıkan kişi hedefe ulaşmak için zamanını ve gücünü doğru kullanamaz. En kötü plan, plansızlıktan her zaman iyidir. Çünkü en kötü plan, kişiye neleri yaptığını, neleri yapamadığını söyler. Böylece kişi kendini değerlendirme, yapamadıklarını telafi etme becerisine ulaşır. Plansızlık ise kişinin kendi kendini kandırmasıyla sonuçlanır. Çünkü kendini sorgulamayan, yapıp yapamadıklarını gözden geçirmeyen kişi hedefine ne kadar yaklaştığını da belirleyemez. Böylece yapılan çalışmalar sonuçsuz kalır.

Esen rüzgârlara kendini bırakarak, istediği limana ulaşmak isteyenleri bekleyen son, tam bir hayal kırıklığıdır. Üniversite sınavında, şans faktörünün oranı % 0'a yakındır. Disiplinli çalışmalısınız çünkü rakipleriniz işlerini şansa bırakmıyor. Planlı ve programlı çalışıyor.

Planlı çalışan arkadaşlarınız varken, sizin işi şansa bırakmanız, erkenden havlu atmak olacaktır. Planlı çalışmak, nereye ve nasıl gideceğinizi mantıklı bir biçimde, önceden kararlaştırmaktır. Geçerli ve verimli bir program hazırlayabilmeniz için öncelikle, günlük yaşantınızda yer alan olayları ve zaman kaybına yol açan nedenleri belirlemelisiniz.

Birden çok iş ya da ders üzerinde aynı günde çalışmanız gerektiğinde hangisinden işe başlayacağınızı bilemediğiniz ya da çalışmaya başlamak için karar veremediğiniz anlar çok olur. Bunun temel nedeni öğrenciye rotasını gösteren bir planının olmayışdır. Bir günde birden çok dersi çalışmanız gerektiğinde bunun oluşturduğu psikolojik baskı ile gücünüzü doğru kullanamazsınız. Bir dersi tam olarak öğrenmeden diğer derse yönelir onu halletmeye çalışırsınız. Ancak zihninizin bir kenarında da diğer derslere çalışmanız gerektiği düşüncesi sizin motivasyonunuzu düşürür. Bir süre sonra çalışmanız gereken diğer derslere vakit ayıramadığınızı düşünerek suçluluk psikolojisine kapılırsınız. Kendinizde hissettiğiniz eksiklik, başaramayacağım duygusunu oluşturur ve plansızlığın sonucunu kendinize olan güveni kaybederek ödersiniz.

Böyle bir durumla karşılaşmanın çözümü aslında gayet basit. Kişiler yaşamlarındaki kararsızlık ve karışıklığı ancak bir planla giderebilir. Sınava hazırlanan bir öğrenci olarak yapmanız gerekenleri sıraya koymakla yani **"karar vermekle"** sorunu çözmenin en önemli adımını atarsınız. Kararınızı verdikten sonra diğer sorular sadece sizin sorunuzu çözmenizi sağlayacaktır. Verilen her karardan sonra kişi kendine verdiği kararlar ilgili **"nasıl?"**, **"ne zaman"** ve **"nerede"** sorusunu yöneltir. Bu sorulara dikkat ederseniz bir şeyleri çözmeye, yapmaya ve gidermeye yöneliktir. Ve bu sorular kişiyi eylemsizlikten kurtarır, sorunu çözmek için adım atmaya yöneltir.

Ders Nasıl Çalışılır?

- ◆ Ders çalışma masasına istekli oturun.
- ◆ Ders ayrımı yapmayın.
- ◆ Ezberlemeden öğrenmeye ve kavramaya çalışın.
- ◆ Dikkati sadece çalışılan ders ve konuya toplayın.
- ◆ Konuyu daha iyi kavramak için yardımcı öğelere (haritalara, şekillere v.b.) başvurun.
- ◆ Kendi kendimize konuyu kavramaya yönelik "Ne? Nerede? Nasıl? Ne zaman? Niçin? Kimlerle?" gibi sorular sorun.
- ◆ Çalışılan konularla ilgili diğer konuları da yeterince öğrenin.
- ◆ Yeterince anlaşılmayan bir bölümü atlamadan bir sonraki konuya geçmeyin.
- ◆ Daha iyi hatırlamak için notlar alın.
- ◆ Konuların zorluk düzeyine göre yeterince soru çözüp pekiştirin.

Ders Çalışma Programı Nasıl Hazırlanır?

"Her yiğidin bir yoğurt yiyişi vardır." atasözünde olduğu gibi ders çalışma programı da öyledir. Her ne kadar da öğretmenleriniz size birtakım ders çalışma programı önerse bile, o program size bire bir uymayacaktır. Önerilen her ders çalışma programının size rehberlik etmek amacıyla yapıldığını bilmelisiniz. Başkasının giysisi size nasıl uymuyorsa, ders çalışma programı da uymayacaktır. Ancak ders çalışma programı konusunda birtakım önerilerimiz olabilir. Bunlar sizin işinizi kolaylaştırmak içindir.

Herkesin bedensel, zihinsel, duygusal yapısı kendine özgüdür. İlgisi ve yetenekler açısından her insan farklıdır. Sizin isteyerek çalıştığınız ve hemen öğrendiğiniz bir dersi, bir başka arkadaşınız sevmeyebilir ve zor öğrenebilir. Bu nedentle bir ders ya da konu için ayrılacak süre, kişiden kişiye göre değişir. Bir konuyu öğrenmek için ayırmanız gereken süreyi kendi özelliklerinize göre belirlemelisiniz.

Ders programınızı 3 aşamada hazırlayabilirsiniz.



Her dersten çalışmanız gereken konuları saptayın.



Çalışmanız gereken ders ve konuları, haftanın günlerine bölerek yerleştirin.



Okuldan geliş zamanı ile uyku saatleri arasında kalan çalışma sürenizi belirleyin.

Ders çalışmada verim elde etmek için 40 dakika ders çalıştıktan sonra, 10 dakika çalıştığınız konuları gözden geçirmelisiniz. Her çalışma süresinden sonra da 10 dakikalık bir dinlenme arası vermelisiniz.

Günlük Ders Çalışmanın Formülü:

| | | | | | | |
|---------------------|---|---------------|---|-----------------|---|--------------------|
| <u>Ders çalışma</u> | + | <u>Tekrar</u> | + | <u>Dinlenme</u> | = | <u>Toplam Süre</u> |
| 40 dakika | + | 10 dakika | + | 10 dakika | = | 60 dakika |

Ders çalışma isteğinin ortaya çıkmasını řu şekilde açıklayabiliriz:



Çalışma isteğini uyandırmak için çalışmaya başlayın ve bunu sürdürmeye çalışın. Bir süre sonra ders çalışmayı severek yapmaya başlayacaksınız. Fakat sevme konusunda acele etmeyin. Önce, yalnız bir gün düzenli çalışmayı başarmak için uğraşın. Daha sonra bunu bir haftaya yaymaya çalışın. Birkaç hafta boyunca düzenli çalışmayı aksatmadan yaparsanız artık ders çalışmak sizin için zevsiz bir uğraşı olmaktan çıkar. Ders çalışmayı, istenmeyen bir iş olarak algılamaktan ziyade; onu, gelecekteki hedeflerinize ulaşmak için yapılması gereken şartlardan biri olarak görmelisiniz.

Çalışmak için uygun zamanın gelmesini beklersiniz. Halbuki ders çalışmak sizin için istenen bir durum değilse, ders çalışma isteğiniz uyanmaz. Bir taraftan başarılı olmak için ders çalışmanız gerektiğini bilirsiniz, diğer taraftan da çalışmaya başlayamadığınız için kendinizi zor durumda hissedersiniz.



Ders Çalışırken Müzik Dinlemek:

Araştırmalar; beynin birden fazla uyarıcıya açık olabileceğini ancak dikkatin beyin tarafından bir noktaya odaklanabileceğini göstermektedir. Müzik ile kulak sisteminin beyni meşgul etmesi ve aynı anda ders çalışmayla beynin okuma, anlama ve yorumlayarak depolamayı bir arada gerçekleştirmesi, öğrenme sürecinde sakatlanmalara sebep olmaktadır. Her ne kadar da bazı öğrenciler müzik dinleyerek daha iyi öğrendiğini söylese de durum böyle değildir. Belki kısık sesle bir fon müziği dinlemek dikkatin dağılmasına yol açmayabilir.

Yatarak Ders Çalışmayı Denemek:

Yatak odası bir insanın rahatladığı ve uyuyarak ruhunu ve bedenini dinlendirdiği kişiye özel bir yerdir. İç dünyamızı yansıtır. Yatarak ders çalışma esnasında bedensel gevşeme ile beyin algılama ve yorumlama, dikkati toplama süreçlerinde azalmalar meydana gelir. Böyle bir ortamda öğrenmenin ilk şartı olan **"UYANIK OLMA HÂLİ"** bozulmuş olur. En uygun durum çok yumuşak olmayan bir sandalyede dik oturma ve kolları bir masa veya sıraya yaslayarak ders çalışmaktır.

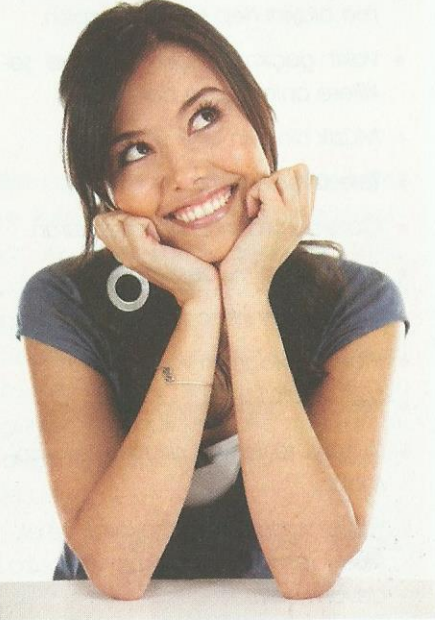
Kanepe, koltuk ya da yatak üzerinde hafif uzanarak ders çalışmayı denemek başarıyla sonuçlanmaz. Başlangıçta haril haril ders çalışma sonrasında horul horul uyumayla sonuçlanır.

Televizyon Seyrederek Derslere Seyirci Kalmayın:

Hem ders çalışıp hem televizyon seyretmek mümkün değildir. Televizyonda seyrettiğiniz olaylar hazır yaşantılar olduğu için beyni tembelleştirmektedir. Bir amacı olan genç bir beyin için olmaması gereken bir olumsuzluktur. Mutlaka izlemeniz gereken bir program var ise de bunu günlük program içerisine uygun bir zamana koyarak değerlendirmeniz gerekir. Televizyon kapalı iken hakimiyet sizdedir. Televizyonu açtığınız anda siz onun hakimiyetine girersiniz. O kanal sizin bu kanal benim derken saatlerinizin boşa akıp geçtiğine şahit olursunuz. Birçok kanalın ve programın olduğu bir ortamdan kişinin kendisini kurtararak derse yoğunlaşması zordur. Bu nedenle, siz siz olun en iyisi kumandayı elinize almayın.

Ders Nasıl Çalışılmaz?

- ◆ Yatın.
- ◆ Dersten derse, konudan konuya atlayın.
- ◆ Gelişigüzel karalama yapar gibi not tutun.
- ◆ Önemli kavramları atlayıp öğrenme olayını hep sonraya bırakın.
- ◆ Vakit geçirmek için resim ve şekillere anlamsızca bakın.
- ◆ Müzik dinleyin.
- ◆ Televizyon izleyin.
- ◆ Çalışma sırasında hayaller kurun.
- ◆ Zor konuları ve dersleri dışlayın.
- ◆ Günlük ayrıntılara takılın.
- ◆ Plan ve program yapmayın.
- ◆ Kendinizi başkalarıyla kıyaslayın.
- ◆ Düzenli tekrar ve alıştırmalar yapmayın.
- ◆ Yanlışlardan ders almayarak ve eksikleri tamamlamamaya yolunuza devam edin.



Cebinizdeki Düşmandan Kendinizi Koruyun:

Ders çalışırken açık olan, titreşimi çalan, mesaj gelen cep telefonuna kim olsa merak ederek bakmak isteyecektir. Telefona yönelik alacağımız tedbirler programlı ders çalışmamızda önemli yer tutmaktadır. Ödev sormak ya da acil durumlar için telefon kullanımında dahi görüşme kısa tutulmalı ve ya da boş zamanlarda telefon kullanılmalıdır. En iyisi siz siz olun ders çalışırken telefonunuzu bulduğunuz odadan uzakta tutun. Görüşmelerinizi ya da telefon ihtiyacınızı verdiğiniz molalarda karşılayın. Böylece o size engel değil, çözüm olsun.

Hayallerinizi Bir Kenara Bırakın:

Hayal kurmak, çalışmaya başlayan bir öğrencinin çalışmasını engelleyen ve en sık karşılaşılan durumdur.

Çalışmaya başladığınızda hayalleriniz sizi içine alıyor ve çalışmanızı engelliyorsa size iki farklı yol önereceğiz:

Birincisi böyle bir durumla karşılaştığınızda kurmak istediğiniz hayali kendinize bir ödül olarak verin. **“Bu ders çalışma süresini tamamladığım zaman, 10 dk. hayal kuracağım”** deyin. Eğer iç disiplini kuvvetli bir öğrenciyse, çalışma motivasyonunuz artacaktır. Bu takdirde çalışmanın sonunda kendinize hak ettiğiniz ödülünüzü zevkle verin ve hayalinizi zevkle kurun.

Ders çalışırken hayale dalarsanız ve bunu kendinize ödül olarak verecek şekilde erteleyemiyorsanız, ikinci önerimiz kurduğunuz hayale devam etmeniz ve bitirmenizdir. Hayalinizi bitirip doyurma ulaşın ve tekrar dersinize dönün. Bu hayallerin geri gelmesini önlemenin bir yoludur. Hayallerinizi birdenbire keserseniz, bir süre sonra onları düşünmeye başlamanız kaçınılmazdır. Birçok kişi hayal kurma isteği ve hayal kurmanın pişmanlık arasındaki ikilemden kendini kurtaramaz ve verimli çalışamaz. Siz öyle yapmayın. Hayalinizi tamamlayın ve dersinize dönün.

Bazı öğrenciler hayallerini sürdürdükleri ve hayallerine gömüldükleri zaman, bundan çıkamadıklarını ve dolayısıyla derse dönemediklerini söylemektedir. Böyle durumlar için önereceğimiz yol şudur:

Beş-on dakika gibi makul bir süre sonra derse dönemediğinizi fark ederseniz, yeniden kalkın yürüyün, hafif fizik egzersiz hareketleri yapın, kendinizi, zihninizi ve havanızı değiştirin.

Endişelerden Kurtulun:

Zihnin dağılmasına yol açan bir başka sebep endişelerdir.

- ▶ “Bu sınavda başarılı olabilecek miyim?”

DERSE HAZIRLIKLI GELİN

Etkili ve verimli öğrenmenin yollarından biri de derse aktif olarak katılmak ve derse ön hazırlık yaparak gelmektir. Derlerde sürekli pasif olmak anlamayı güçleştirir ve motivasyonu düşürür. Derse katılmadan önce, o gün işlenecek konuları gözden geçirmek dikkatin uyanık olmasını sağlar. Böylece öğrenci hem derse katılır hem de kendine olan güveni kazanır hem de öğretmenin anlattıklarını daha kolay kavrar. Dikkat, zihnin en önemli özelliğidir ve her zaman vardır. Sevilen ve ilgi duyulan bir konu, dikkatin uyanık olmasını sağlar. Derse hazırlıklı gelen bir öğrenci ise daha kolay öğrendiği için dikkatini daha uzun süre toplayabilir.

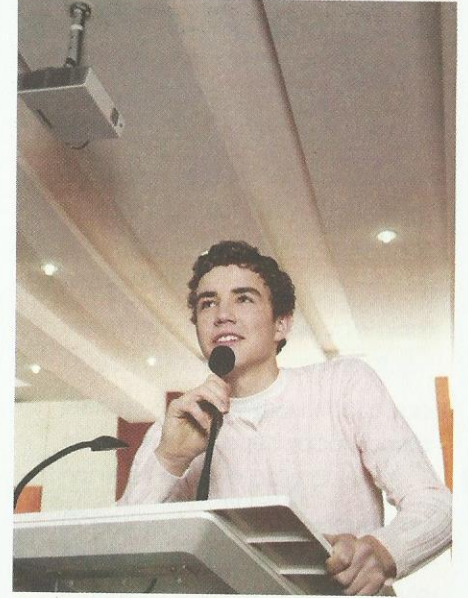
Gerek derse ön hazırlık yaparken, gerek işlenen konuları tekrar ederken anlamakta güçlük çekilen yerler belirlenmeli, bunlarla ilgili sorular hazırlanmalı ve dersin öğretmene mutaka sorulmalıdır. Öğretmenlerin derse hazırlıklı gelen, anlamadığı yerleri soran öğrencilere yardım etmekten zevk aldığını unutmamak gerekir.

DERSE AKTİF DİNLEYİN

Derlerde öğretmenlerinizi dinlediğiniz, onları duyduğunuz halde daha sonra söylediklerinin hiçbirini hatırlamıyor musunuz? Oysa onun konuşmasını duydunuz. Özellikle derlerde öğretmeni duyuyor fakat dikkatinizi veremiyor olabilirsiniz. Bu durum dinleme ile duyma arasındaki farkı ortaya koyar. Yani bir başka ifadeyle dinleme becerinizin düşük olduğunu gösterir. Dersi dinleme yolu ile öğrenme, kendi başınıza öğrenmenizden daha etkilidir. Dinleme becerinizi yükseltmek için şunları yapmalısınız:

Dinlemeye hazırlıklı olun: Dersten önce konuyla ilgili hazırlık yapın. Ders kitabından, yardımcı kitaptan, önceki ders notlarından yararlanarak derse gelmeden önce ön hazırlık okuması yapın. Ayrıca bedensel gereksinimlerinizi karşılamış, derste kullanacağınız malzemeleri temin etmiş ve dikkatinizi dağıtacak unsurları ortadan kaldırmış olarak derse girmeniz dinleme becerinizi artırır.

Seçici ve değerlendirici olun: Dinleme, okumaya benzer. Herhangi bir metni okurken sadece sözcükleri tanımazsınız. Sözcükleri tanır, onlar, birleştirir ve değerlendirirsiniz. Dinleme süreci de böyledir. Sadece sözcükleri duymak, dinleme



İyi bir dinleyici olmak için,

- ◆ Öğretmene bakın.
- ◆ Dikkatli olun.
- ◆ Sorular sorun.
- ◆ Konuşanın sözünü kesmeyin.
- ◆ Notlar alın.

Yaygın Not Alma Sorunları ve Çözüm Önerileri

| Sorun | Çözüm |
|--|--|
| Zihnim dağılıyor ve sıklıyor. | Sınıfın önüne otur. Konuyu önceden incele. Derste yanıtlanmasını beklediğin sorular hazırla. |
| Öğretmen çok hızlı konuşuyor. | Kısaltma sistemi geliştir. Kısaltmalar kullan. Daha sonra doldurmak için boşluklar bırak. |
| Öğretmen farklı konulara geçiniyor. | Konuyu önceden gözden geçirerek örgütlenme ilkelerini belirle. Dersten sonra notlarını tekrar düzenle. |
| Bazı düşünceler uygun görünmüyor. | Bu düşünceleri notunda sayfanın yanına veya parantez içine al. Daha sonra notlarını gözden geçirirken kontrol et. |
| Her şey önemli görünüyor veya hiçbir şey önemli değil. | Ya konu hakkında bilgi sahibi değilsin veya anahtar kavramları belirleyemiyorsun. Konuyu anlamamışsın. İlgili ders kitabından konuyu incele. |
| Yeni teknik terimleri telaffuz edemiyorum. | Yeni teknik terimleri okuduğu gibi kaydet. Notlarını tekrar gözden geçirirken doğrusunu yaz. |
| Öğretmen terimleri açıklamadan kullanıyor. | Anlamadığın terimleri kaydet. Kitabın sözlük kısmına veya sözlüğe bakarak notunda bıraktığın boş yere anlamını yaz. |
| Öğretmen doğrudan kitaptan okuyor. | Kitaptan pasajları işaretle. Öğretmenin yorumlarını not kâğıdının yanına yaz. Notuna nerede bulunduğunu kaydet. |

Edison gibi not tutun:

Thomas Edison, en çok not tutan bilim adamlarından biridir. Ömrü boyunca 5 milyon sayfadan fazla not tutmuştu. Önemli çalışmaları, izleyeceği adımlar, hemen hemen aklından geçen her şey bu notlarda yazılıyordu. Edison not tutarken aşağıdaki ilkelere göre hareket ederdi:

1. Çalışmasında bütün önemli ilerlemeleri bir yere not ederdi. Böylece başarısız bir hareketi tekrar etmekten ve aynı şeyleri tekrar denemekten kurtulurdu.
2. İleriye bakardı. Sadece yaptıklarını değil, yapacaklarını da not alırdı.
3. Geriye bakardı. Geriye dönüp yaptıklarını kontrol eder, yapamadıklarını telafi etmeye çalışırdı.
4. Dosyalama sistemi kullanıyordu. Notlarını kendi içerisinde çeşitli kategorilere ayırarak saklardı. Böylece geriye dönüp tekrar etmesi gereken notlara kolayca ulaşırıdı.
5. Notlarında teknik ayrıntılara dikkat ederdi. Kim, ne, nerede, ne zaman ve ne kadar? sorularına yanıt verecek şekilde not tutardı.