

UYGUN OLMAYAN SAATLERDE ÇALIŞMA:

Beyinde öğrenmenin etkili, kalıcı ve kısa sürede oluşması için insan bedeninin dinlenik halde olması gerekmektedir. bu nedenle dinlenik olduğumuz saatler ders çalışmak için en uygun vakitlerdir. Sabah saatleri öğrenme için en müsait olduğumuz anlardır. Okuldan gelince bir derse başlamak yerine dinlenmek gerekir. Yemeklerden hemen sonra değil de yarım saat bir ara vermek gerekir. Uykudan önce yapacağımız tekrar kalıcı öğrenmeler edinmemizi sağlar. Sürekli ders çalışmak değil ara vererek ders çalışmak daha etkili olur.

TELEVİZYON – TELEFON: Televizyon ve sosyal medya, arkadaş konuşmaları en çok zaman harcanan ve dikkati dağıtan faktörlerden biridir. Bu davranışın yanlış olduğunu bildiğimiz halde halen devam ettiğimiz bile olmaktadır. En başta şunu düşünmeliyiz eğer böyle bir özelliğimiz var ise hedefimize ulaşmamızda nasıl bir etkisi olabilir. Bu soruyu aklınızdan çıkarmayınız. Bu davranış çalışmaya başlamamızı engellemekle birlikte insan ilişkilerimize de olumsuz etkiler yapmaktadır. Bu teknoloji ürünlerine ayıracağımız zamana önceden karar vermemiz ve kendimize sınır koymamız gerekmektedir. Aynı zamanda günlük çalışma programımızda bu etkinliklere ayıracağımız zamanı belirterek kendi kontrolümüzü sağlarız.

ENDİŞELER: Zihnin dağılmasına yol açan bir başka sebep endişelerdir.

“Bu sınavda başarılı olabilecek miyim? Ya başaramazsam? Annemin babamın yüzüne nasıl bakacağım? Arkadaşlarım benden çok çalıştı, ben tam hazırlanamadım... Bu iş olmayacak galiba...”

Bunlar ve buna benzer düşünceler önemli bir sınava hazırlanan her öğrencinin zihnini meşgul eder. Bu düşüncelerden kurtulmak için bir formül olarak kendi kendinize şu soruları sormanızı öneriyoruz: “Bu düşünceler benim çalışmamı kolaylaştırıyor mu? Bu düşünceler bana yardımcı oluyor mu?” Bu sorulara verilecek cevap “HAYIR” olduğuna göre yapılacak olan bu düşüncelerden uzaklaşıp çalışmaya yönelmektir.



0-454-216 26 86



Kavaklar Mahallesi Yeniyol
Mevkii
No:226 Merkez/Giresun



giresunram.meb.k12.tr



VERİMLİ

ÇALIŞMADA
ENGELLER



[giresunram](https://www.instagram.com/giresunram)



[giresunram](https://twitter.com/giresunram)



[giresunram28](https://plus.google.com/giresunram28)



[giresunram](https://www.youtube.com/giresunram)

VERİMLİ DERS ÇALIŞMAYI ETKİLEYEN OLUMSUZ FAKTÖRLER



Dikkatin dağılması sebebi ile ders çalışmada verimin düşmesi; hem ders başında geçen sürenin uzamasına hem de zevk veren etkinliklere daha az zaman harcanmasına yol açar. Diğer taraftan başarının düşmesi ve zevk veren etkinliklere zaman ayıramamak okuldan ve eğitimden uzaklaşmaya sebep olur.

Zihnin Dağılmasına Yol Açan İç Sebepler



HAYAL KURMAK: Ders çalışırken hayallere dalmak ya da yapacağımız işlere yönelik düşünmek sık karşılaştığımız bir durum olabilmektedir. Böyle bir durum ile karşılaşıyorsak öncelikle şunu kendinize söyleyin. "Şu an ders çalışıyorum ve bunları şimdi düşünmemeli dersime devam etmeliyim." Kurmak istediğiniz hayali kendinize bir ödül olarak verin. "Ders çalışma sürem bittiği zaman 10 dakika hayal kuracağım." Hatta bu durumu sık yaşıyorsanız sizi yönlendirmesi açısından sizi uyararak hatırlatma notu ya da bir sloganı göreceğiniz bir yere yapıştırabilirsiniz.

Eğer bunları deneyip hayalinizi erteleyemiyorsanız bir başka önerimiz ise bu hayale devam etmeniz ve hayali bitirmeniz ve derse devam etmeniz.

Hayaliniz daha da genişliyor ve derse dönemiyorsanız yerinizden kalkarak hafif fizik egzersizleri yaparak kendinizi iyi hale getirip çalışmaya devam edebilirsiniz.

ENDİŞELER: Zihnin dağılmasına yol açan bir başka sebep endişelerdir.

"Bu sınavda başarılı olabilecek miyim? Ya başaramazsam? Annemin babamın yüzüne nasıl bakacağım? Arkadaşlarım benden çok çalıştı, ben tam hazırlanamadım... Bu iş olmayacak galiba..."

Bunlar ve buna benzer düşünceler önemli bir sınava hazırlanan her öğrencinin zihnini meşgul eder. Bu düşüncelerden kurtulmak için bir formül olarak kendi kendinize şu soruları sormanızı öneriyoruz: "Bu düşünceler benim çalışmamı kolaylaştırıyor mu? Bu düşünceler bana yardımcı oluyor mu?" Bu sorulara verilecek cevap "HAYIR" olduğuna göre yapılacak olan bu düşüncelerden uzaklaşıp çalışmaya yönelmektir.



Zihnin Dağılmasına Yol Açan Dış Sebepler

YATARAK – UZANARAK ÇALIŞMAK: Bazı kişiler yatarak daha iyi çalıştığını söyleseler de çalışmadan tam 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.

ORTAM ISI, IŞIK VE SES DÜZEYİ: Müzik dinlenen, radyo veya televizyonun açık bulunduğu veya çevreden çok fazla gürültünün geldiği bir ortamda ders çalışmak dikkati dağıtacağı için çalışmadan alınacak verimi düşürür. Aynı şekilde ders çalışma ortamının yeterince aydınlık olması gerekir, ışığın çok olduğu durumlarda da gözlerimiz yorulur. Ortamın ısı da yeterli derece de olmalıdır. Soğuk ortamlarda üşür, çok sıcak ortamlarda da aşırı gevşeriz.

UYGUN OLMAYAN ORTAMLARDA ÇALIŞMA: Çalışma masanızın üzerini çalışmaya başlamadan önce toparlar ve sadece çalışacağınız ders ile ilgili materyali bırakırsanız çalışma sırasında dikkatiniz dağılmaz. Yalnızca dersle ilgilenebilirsiniz. Bunun yanında ders çalışacağınız ortamda çok fazla uyarıcı var ise yine dikkatiniz dağılabilir. Aynı şekilde ortam ısı, ışık, temiz hava açısından uygun değilse yine veriminiz düşecektir.

Ders çalışma alanınız sabit bir yer değilse yine çalışmanızdan tam verim alamazsınız. Oluşturabiliyorsak çalışma odası ve çalışma masası, oluşturamıyorsak sadece çalışma masası ya da sadece bu amaçla kullanabileceğimiz bir yer oluşturmamız gerekmektedir. Her gün farklı noktalarda çalışacağımız dersten tam verim alamayız.