|  |
| --- |
| NASIL DERS ÇALIŞMALIYIZ… |
|  |
| **1- HEDEF BELİRLEMELİYİZ….** Çalışmamızın yönünü belirlemek ve çalışma isteğimizi sürekli tutmak [i](http://www.nuveforum.net/118-egitim/43440-ders-calisilir/)çin yapmamız gereken en önemli şey, bizi ileride, mutlu edecek yolu belirlemektir. Neye ulaşmak [i](http://www.nuveforum.net/118-egitim/43440-ders-calisilir/)çin çalıştığımızı bilmemiz gerekir.Yapacağınıza da inansanız yapamayacağınıza da inansanız, sonuçta haklı çıkarsınız.“Hedefimizi, hırsla, istekle, inançla kovalamalıyız.Sadece ilgi duymamız yetmez.”Henry Ford“İnançlı bir tek kiş[i](http://www.nuveforum.net/118-egitim/43440-ders-calisilir/), sadece ilgi duyan doksandokuz kişiye bedeldir”J.S. Mill**2. PLANLI VE PROĞRAMLI ÇALIŞMALIYIZ…** Hedefimize ulaşmak için hangi dersleri, nasıl bir sıralama ile ne zaman ve ne kadar çalışmamız gerektiğini bilmeliyiz.Her gece 8 saat uyuyoruz yılda tam 120 günGünde 3 saat T.V seyrediyoruz yılda tam 45 günYollarda harcanan 2 saat yılda tam 30 günGünde sadece 1/2 saat boş durmak yılda tam 15 günHergün birinin bizi 5 dk. bekletmesi yılda ort. 30 saat ediyor…Yukarıdaki bilgiler basit matematik hasaplarla bulundu. Nasıl? Dehşet verici değil mi? Bu hesaba göre yılın 7 ayı, fazla kayda değer olmayan faaliyetlerle geçiyor. Artakalan zaman diliminde yapılan tek şey üniversiteye hazırlık olmadığına göre (yemek, sosyal faaliyetler, okul dersleri v.s.) planlı çalışmaya ne kadar ihtiyacınızın olduğu ortada..Planlı çalışmanın görünür bir ihtiyaç olmasının dışında başka yararları da var;a) Hangi dersi çalışacağımıza karar verememekten dolayı zaman kaybetmemizi, kararsızlık içinde bir dersi bırakıp diğerine geçmemizi engeller.b) Düzenli ve günü gününe çalışmak, sınav öncesi çalışma süresini azaltır. Sınav paniğini önler. Çalışma verimini yükseltir.c) Her derse yeterince zaman ayırmak ve yeterince çalışmak, kişinin kendine olan güvenini artırır.d) Öğrenilecek malzemenin kısa bir zaman dilimine sıkıştırılması yerine, uzun zamana yayılarak daha etkili ve kalıcı olmasını sağlar.e) Planlı ders çalışma; ailemizle aramızda ders çalışma konusunda çıkabilecek çatışmaları önler.f) Sağlıklı ve bilinçli plan yapmamız, kendimizi derse çok daha kolay vermemizi sağlar.g) Her işe daha rahat zaman————————————————————————————————**OKUL DERLERİNDE BAŞARILI OLMAK İÇİN….**Düşünsenize; okullar kapandığı günde, elinizde karneniz var.Ve karnenize bakıyorsunuz.Gerçekten sizi ve ailenizi sevindirecek notlarla dolu.Neler düşünür ve neler hissedersiniz?Aslında hepinizin büyük bir umutla beklediği sonuç bu.Çünkü büyük emekler verdiniz, büyük fedakarlıklarda bulundunuz ve sonuçta o muhteşem cümleyi söylüyorsunuz:\*Her şeye değdi\*İşti bu mutluluğu yaşamak ve ailenize yaşatmak istiyorsanız, aşağıdaki önerilerimize kulak verin.Bilin ki şampiyonlar, her zaman en baştan belli olur.Şampiyon olmak istiyorsanız, en baştan bunları yapmaya karar verin.İyi bir başlangıç iyi bir sonucu getirir.İyi şeyler istemenin anlamı iyi şeyler verme cesaretini gösterebilmektir.Ayrıca yine bilin ki bunları yapmadığınızda okulların bittiği gün elinizdeki karnenin notlarını ve sizin durumunuzu şimdiden ben görebiliyorum. Amacım size şimdiden neler yaptığınızda sonuçta neler olabileceğini göstermek.Ben birlikte çalıştığım öğrenci dostlarımda bunu binlerce defa gördüm. Aşağıdaki önerilere uyan dostlarımın mutluluklarına hep şahit oldum.Umarım bu önerileri okuyan sizler de bu mutlulukları yaşarsınız.Unutmayın; yarın şimdidir.Yarınımızı şimdiden yaparız.**Okul başarısı için pratik öneriler**1- Yarın göreceğiniz derse hızlı bir şekilde göz atın.2- Mutlaka yeterince uyku alacağınız bir saatte yatın. Gece geç yatmak ertesi günü kaybetmek demektir. Unutmayın eksik alınan uyku, ertesi gün öcünü alır.3- Sabah iyi bir kahvaltı yapın. Kahvaltı günün enerji kaynağıdır. Kahvaltı yapmazsanız derslerin ortasında algı gücünüz zayıflar, tükenir.4- Dersi derste halledin.5- Etkili dinlemenin en önemli kuralı öğretmen ile göz teması kurmaktır.6- Etkili dinlemenin ikinci kuralı, önemli bilgileri not almaktır.7- Anlamadığınız konuları sorun.Bilin ki; o konu sınavlarda çıkabilir ve sorabileceğin en uygun zaman o derstir.8- Derste sizin konsantrasyonunuzu bozan arkadaşlardan uzak durun.Unutmayın; derste eğlenmek için değil öğrenmek için bulunuyorsunuz.9- Sizinle aynı hedefleri olan kişilerle arkadaş olun.10- Okulda, teneffüs aralarında iyi dinlenin, iyi dinlenirseniz bilgileri zihninizi iyi kaydedersiniz.11- Fastfood yiyeceklerden uzak durun. Bu tür yiyecekler beyin gücünü tam olarak kullanmanızı engeller.12- Okuldan eve geldikten sonra iyi bir yemek yiyin ve mutlaka yeterince dinlenin.13- Her gün kesinlikle o gün gördüğünüz dersleri tekrar edin.Unutma tekrar yoksa başarıda yoktur.14- Tekrar ettiğiniz konularla ilgili soru çözün.Bir konuyu anlayıp anlamadığınızı ancak sorularla bilirsiniz.15- Telvizyon karşısında ya da gürültülü ortamlarda değil, sakin, sessiz bir ortamda ders çalışın.16- Yatarak ders çalışmayın. Her ders çalıştığınızda uykunuz gelmeye başlar.17- Mutlaka her 45 dakikada 15 dakika dinlenme arası verin.Dinlenmeden çalışırsanız çabuk bıkar ve zayıf kaydedersin. Ayrıca bilgileri karıştırırsın.18- Dinlenme arasında televizyon seyretmeyin. Bir saatlik televizyon seyretmek iki saat kitap okumak kadar beyninizi yorar.19- İyi dinlenmek için dinlendirici pozitif müzikler dinleyebilirsiniz.20- Ders çalışırken sadece ders çalışın, müzik dinlemeyin.21- çalışma masanız düzenli olsun sadece o gün çalışacağınız derslerin kitap ve defterleri olsun.22- Çalışma masanızda mutlaka su ve kolonya bulundurun. Su zihni diri tutar, kolonya bilincinizi tetikler.23- Etkili öğrenmek için kendi öğrenme tarzınızı tespit edin. Ve o tarzı kullanarak çalışın. (Bunun için daha önce Öğrenme Tarzlarıyla ilgili yazdığım yazılara bakınız)24- Konsantrasyonunu artırmak içi bol bol balık yiyin veya Omega 3 vitamini alın.25- Her televizyon dizisini değil, haftada kalite açısından seçerek en fazla iki dizi seyredin.26- Her zaman internetin başında olmak yerine, internete günlük ya da haftalık belli bir zaman ayırın. Bu zaman haftalık en fazla üç-dört saat olmalı.27- Arkadaşlarınıza ayıracağınız zamanı belirleyin. Bu zaman ders çalışmanızı etkilemeyecek bir zaman ve süre olmalı.28- Mutlaka uygulanabilir iyi bir çalışma programı yapın.**Başarılı bir dönem sizi bekliyor.****Gösterin kendinizi.** |