**VERİMLİ DERS ÇALIŞMA**

**Verimli Çalışmak Nedir?**

Dersi veya konuyu zamanı etkili bir şekilde kullanarak öğrenmek ya da kendini geliştirmektir.

**Nasıl Verimli Çalışılabilir?**

Verimli çalışma yöntemleri vardır. Bu yöntemleri kullanarak konuyu daha etkili ve kalıcı bir şekilde öğrenebiliriz.

1) Çalışma Ortamını Düzenle: Ders çalışılacak ortam dağınık değil, düzenli olmalı ve odada dikkati dağıtacak eşyalar, posterler, afişler yer almamalı. Çalışma masasında da sadece çalışılacak dersle ilgili materyaller bulunması sağlanmalıdır. Bunlar dikkatini daha kolay toparlamanı ve daha rahat odaklanmanı sağlayacaktır.

2) Hedef Belirle: ‘’Neden ders çalışıyorsun?’’ önce bu soruyu kendine sormalısın. Çünkü bir şeyi eğer neden yaptığımızı bilmeden başlarsak bırakmak için bahaneler üretmek kolay olur. Önce hedefini belirlemelisin.

3) Günlük veya Haftalık/Aylık Plan Yap: Plan yapmak çalışmayı alışkanlık haline getirmeyi sağlayacaktır. Hangi ders ile hangi konu ile başlayacağını bilirsen zaman yönetimini yapman o kadar kolaylaşır ve verimli çalışmaya bir adım daha yaklaşırsın. Planları yaparken gerçekçi olmalısın. Örnek planları inceleyip planı kendin yapabilir veya psikolojik danışmanın/rehber öğretmeninden bu konuda destek isteyebilirsin.

4) Hazırlık Yap: Okula ya da kursa gitmeden önceki gece diğer gün işlenecek konulara göz gezdirmelisin. Bu detaylı olarak bakmak anlamına gelmiyor. Amaç diğer gün konu işlenirken genel olarak bilgi sahibi olmak ve daha aktif katılım sağlayabilmektir.

5) Günlük ve Haftalık Tekrarı Yap: Öğrenmenin en güçlü adımı tekrardır. Planında gerekli zamanlarda günlük ve mutlaka haftalık tekrarlara yer vermelisin! Düzenli yapılmayan tekrar unutulan ders ve zaman kaybı anlamına gelir.

Unutmamalısın ki uyumadan önce tekrar edilmeyen bilginin yaklaşık %50’si, bir hafta içinde tekrar edilmeyen bilginin ise yaklaşık %70’i unutulur.

**Notlar:**

**-**Yatarak, uzanarak veya tv karşısında ders çalışılmaz. Masa başında, dik pozisyonda oturulup çalışılmalıdır.

**-**Molalarda oda havalandırılmalı, evde ufak yürüyüşler yapılmalı, vücut rahatlatılmalı ama telefon veya televizyona bakılmamalıdır.

-Ders çalışılırken telefon yanında, göz önünde veya dikkati dağıtacak bir yerde bulunmamalıdır. Gelen en ufak bir bildirim sesi veya ekran ışığı dikkatini dağıtabilir ve derse odaklanmanı engelleyebilir.