



# VERİMLİ ÇALIŞMA TAKTİKLERİ

Yaşadığımız bu zor günlerde, zamanı kullanma ve çalışma alışkanlıklarımızı kaybetme noktasına gelmiş olabiliriz. Peki, bu durumda neler yapabiliriz?

Öncelikle başarılı olmak için çok çalışma değil etkili çalışma önemlidir. Nasıl etkili çalışabiliriz sorusunun cevabı ise;

**Kendinize inanın ve hedef belirleyin:** Zihin, yapabileceğini kestirebildiği kadar başarılı olur. İnanıldığın sürece başarabilirsin. Fakat hedef belirlerken gerçekçi hedefler belirlemek de önemli bir noktadır.

**Çalışma ortamı:** Masanızda sadece dersiniz ile alakalı nesnelere olmalı.

**Çalışma planı hazırlama:** Güne belirlenmiş bir çalışma ve yaşama programı ile başlamanın iki büyük yararı vardır. Birincisi ders çalışmaya başlamak çok kolaylaşır, ikincisi ders çalışmanın dışında sürdürdüğünüz etkinliklerinizin sırasında suçluluk duymanız gerekmez ve bu etkinliklerin tadını çıkartarak, hayattan daha fazla zevk alırsınız. Ders dışı etkinlikleri kendinize bir ödül olarak görerek ders çalıştığınız süreyi de daha zevkli hale getirmek, daha istekli ve dolayısıyla verimli ders çalışmak mümkün olur.

**Plan Nasıl Yapılır?** Program yapmak ders çalışmayı kolaylaştırır. Ancak bunun için ne kadar iyi ve kesin olursa olsun, "Programın kafada yapılması" yetmez. Programın mutlaka kâğıt üzerinde yapılması gerekir.

Çalışma programınızı "haftalık" yapmanız kolay kontrol edebilmeniz açısından yararlıdır.

Haftayı programlarken önceden bilinenleri takvime yerleştirin.

Tatil günleri, sınav tarihleri, ödev teslim zamanları, spor, kurs günleri veya saatleri, okula giriş - çıkış zamanları gibi.

Kendinize hangi ders, hangi konu, ne kadar ilerlemeli sorularını sorun, bunun için bir liste yapın. Bu listeyi yaparken temel kural özelliklerin ne olduğunu saptamaktır. Yapacağınız her işin sizin için kişisel önem derecesini belirlemeye çalışın.

-Sizin için en yüksek önem derecesine sahip olanlar

-Orta derecede önemliler,

-Daha düşük derecede öneme sahip olanlar gibi.

Haftalık takviminize yapacaklarınızı yerleştirin.

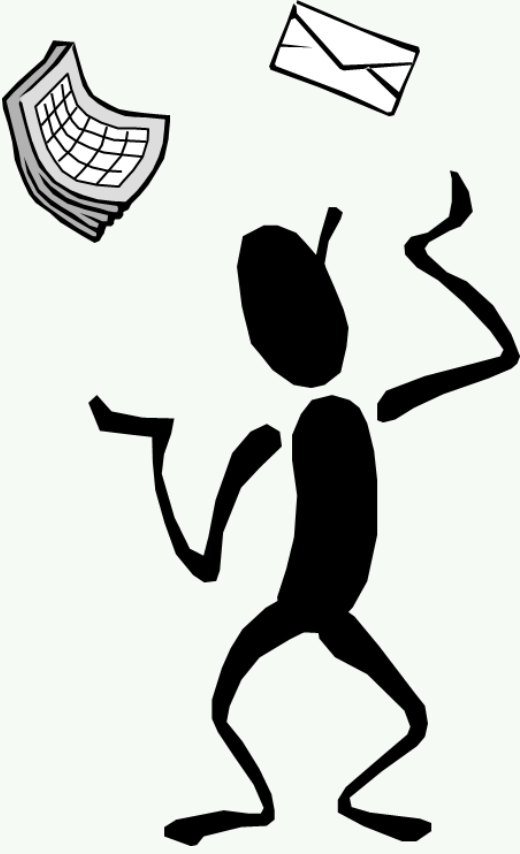
Bunu yaparken;

- Genellikle saat kaçta uyandığınızı,
- Kahvaltı, yemek saatlerinizi,
- Yolda harcadığınız süreleri,
- Okulda geçirdiğiniz süreyi,
- Ders çalışmaya ayırdığınız süreyi,
- Dinlenme, eğlenme, gezmeye ayırdığınız süreyi, Uykuya ayırdığınız süreyi, göz önünde bulundurun.

Çalışmayı planladığınız derslerin başlama ve bitiş sürelerini takviminize yazın. 1 seanslık çalışma sürenizin 1 saati aşmamasına dikkat edin, aralıklı çalışmalısınız.

Çalışırken yemek yememelisiniz, bunun için ayrı süre ayırın. Dinlenme sürenizin dışında ayrıca boş vakit ayırın ki, beklenmedik durumlarda programınız





aksarsa, bu saatlerden yararlanmanız mümkün olsun ve programınız sarkmasın. Programınızı yaparken, çalıştığınız kaynaktaki konuları ve sıralamayı esas alabilirsiniz.

**Düzenli tekrarlar yapma:** %100 öğrenilen bir bilginin: 20 dk içinde %50' sini, 60 dk içinde %70' ini, 24 saat içinde ise %80' inini unuturuz. Düzenli tekrarlar yapılmazsa, öğrenilenler bir süre sonra unutulacak ve yeniden bu konular çalışılacaktır. Bu durum zaman kaybına yol açar. Öğrenilenleri belleğe kaydetmek için düzenli olarak tekrarlar yapılmalı, yeni bilgiler öncekilerle ilişkilendirilmelidir.

En ideal ders çalışma süresi 40 dakikadır. 10 dakika dinlenme ve arkasından 10 dakika tekrar yapılmalıdır. Bu ilk tekrar öğrenilen konunun 24 saat süresince hafızaya kaydetmek açısından oldukça önemlidir. Eğer dinlenip ikinci bir tekrar daha yaparsanız, yaptığınız bu tekrar öğrenilen bilginin 1 hafta süresince hafızada kalmasını sağlayacaktır. Eğer hafta sonu da bir tekrar daha yaparsanız öğrendiğiniz bilgiler, 1 ay süre hafızanızda kayıtlı kalacaktır. Bir ay sonra aynı konunun tekrarını yaparsanız,

bu konu uzun süreli hafızanıza depolanacaktır. Tekrarlar öğrenilen bilgiyi uzun süreli hafızaya kaydetmek için önemli bir noktadır.

**Daha hızlı ve etkili okuma:** Çalışmaların verimli olmasında çalışma zamanı ve yerini belirlemek kadar da okuma yeteneğinin arttırılması önem taşımaktadır. Bu noktada kitap okuma çok önemli.

**Not tutma:** Öğretmenin anlattıklarını dikkatle dinleyip ya da okuduğumuz kitabın önemli cümlelerini bir tilki gibi fark edip bunları not almak.

**Uyku düzeni:** Zihnimiz gün içerisinde öğrendiği bilgileri gece uzun süreli belleğe aktarır. Eğer vücudumuz ihtiyacı olan uykuyu almazsa, gün içinde öğrenilen bilgiler kaybedilir.

Jale UÇAR

## VAZGEÇME VE BİR ADIM AT.

**Einstein'ın Başarı Formülü:**

- A: Başarı,
- X: Çalışma,
- Y: Yerinde ve zamanında davranma,
- Z: Dinlenme ve Eğlenme.

$$A=X+Y+Z$$