



ERENKÖY IŐIK LİSESİ

ERENKÖY IŐIK FEN LİSESİ



CIS WE ARE AN ACCREDITED SCHOOL



FMV ÖZEL ERENKÖY IŐIK LİSESİ-FEN LİSESİ

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŐMA SERVİSİ

Aralık 2021

VERİMLİ ÇALIŞMA YÖNTEMLERİ

Verimli alıŐma Nedir?

Verimli alıŐma, belirlenen hedefler doğrultusunda zamanı planlı kullanabilme gücüdür. BaŐarıya ulaşmak isteyen  đrenci, zamanı günlük olayların akıŐına ve rastlantılara bırakmaz. Onu, hedefi doğrultusunda planlı olarak kullanır.

Bu düŐünceler seni de engelliyor mu?

- Kimse alıŐmıyor zaten.
- ÇalıŐmama gerek yok.
- Bugün yorgunum.
- Ders çalışmak çok sıkıcı.
- Bu konu çok zor.
- Yarın alıŐırım.
- Bunlar hayatta nerede iŐime yarayacak?
- Ne yaparsam yapayım bu dersi anlamıyorum.
- Çok çalıŐırsam arkadaşlarım başka iÇin mi yok derler.
- Sınıfta herkes düŐük alıyor zaten.
- Sınavlar çok anlamsız.
- Moralim bozuk.



Ders Çalışma İstedığı Diye Bir şey Var mıdır?

Birisi sizi ders çalışmaya zorlayabilir ama o dersi “çalışmak istemeye” zorlayamaz. İstemek için gereken arzu içinizden gelir ve motivasyon da içten zevk almamızı sağlayan, içten gelen en büyük güçtür.

Yani ders çalışma isteği diye bir şey yoktur. “İstek” olarak isimlendirdiğimiz şey aslında “Ders çalışma İHTİYACI, GÖREVİ” dir. İstek duymasak da, ders çalışmayı bir ihtiyaç, bir görev olarak adlandırmak, o şekilde algılamamızı, o şekilde algılamamız da harekete geçmemizi sağlayacaktır.

Olmayan bir şeyin gelmesini beklemek yerine, çalışmak için kendimizi motive etmeye gayret etmeliyiz. Daha açık ifade edersek, çalışma isteği diye bir şey var ise, bu ders çalışıp anlama işi gerçekleştikten sonra ortaya çıkacak bir ruh halidir☺

Kendini iyi hissetme ve verimlilik birbirleriyle sıkı sıkıya ilişkilidir. Hedefinizi saptayıp, bu hedeflere ulaşmak için kendinizi adamaya hazır mısınız, yoksa kendinizi sıkıntı içinde saate bakıp söylenirken bulmayı mı tercih ediyorsunuz?



“İyi bir ders çalışma seansı için Pomodoro Tekniđi”

Özellikle uzun süre ders başında oturamayan, çabuk sıkılan, hareket ihtiyacı olan öğrenciler ‘ara vererek çalıştıklarında’ bu ihtiyaçları karşılanmış olur. Pomodoro tekniği de ara vererek ders çalışma konusunda size rehberlik edebilecek bir tekniktir.



Pomodoro metodunu uygularken dikkat etmeniz gereken çok önemli noktalar;

- Ders çalışma sürenizde dikkatinizin dağılmasına asla izin vermeyin.
- 25 dakikalık dilimde zihninizi tamamıyla ders çalışmaya odaklandırın.
- Yapmak istediğiniz şeyleri mola zamanlarınıza erteleyin ve başka insanların da sizi bölmesine izin vermemeye gayret gösterin. Eğer bölünürseniz sayacı sıfırlayın ve baştan başlayın.



KAYNAKÇA

<https://pomodoroteknigi.com/>