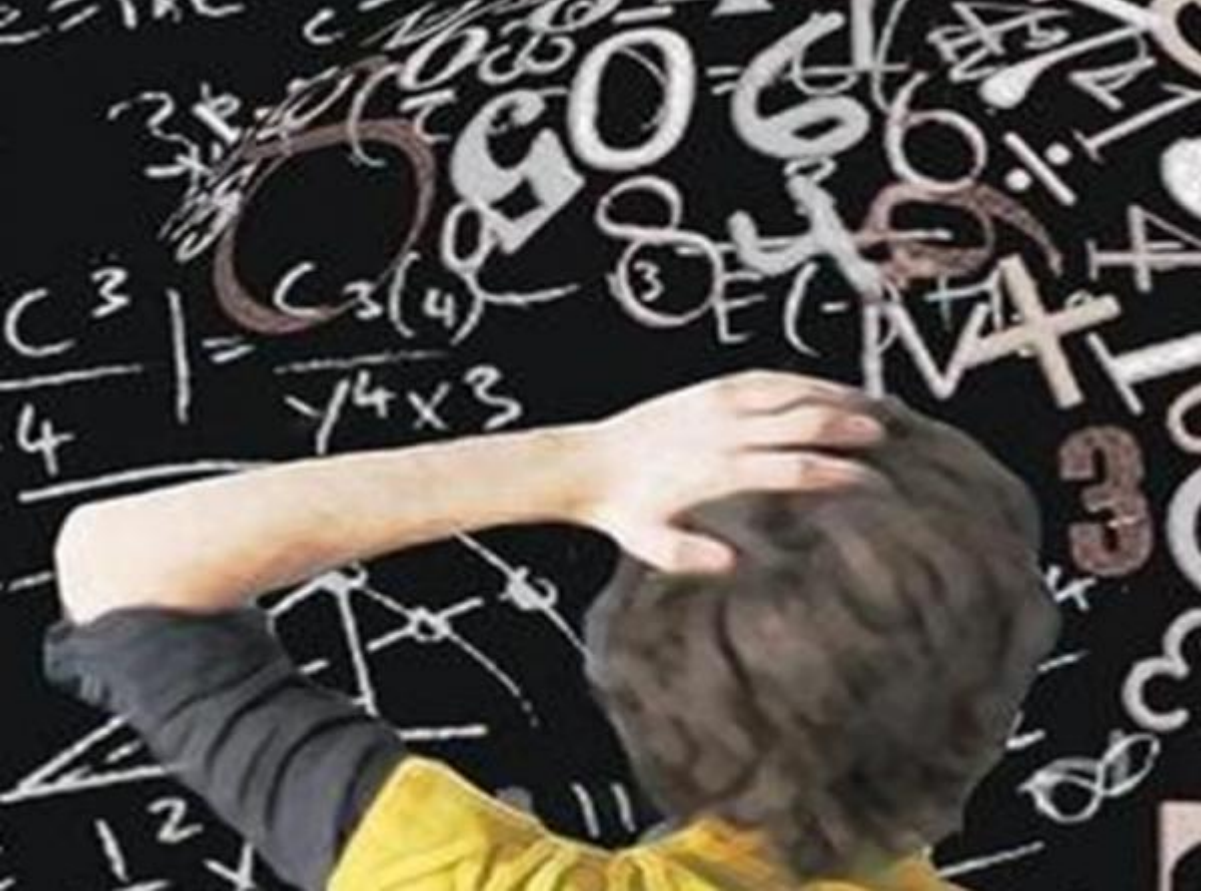


Ders Çalışma Teknikleri



Sizlerin geleceğe daha güvenli adımlar atmanız ve başarılı olmanız için deneyim ve tecrübelerimizin yanında bilimsel verilere dayalı olarak bu eğitim seminerini hazırlayıp sizlere sunmaya karar verdik. Bu seminerin bundan sonraki çalışmalarınıza ışık tutacağını ümit ediyoruz. Önce sizlere " Wanted Onu Tanıyor musunuz" başlıklı yazıyı okuyarak başlayıp sonrada gıda, Zaman kullanımı ve çalışma ortamı gibi hazırlanma konularından seminerimize devam edeceğiz. "Hedefi olmayan gemiye hiçbir rüzgâr yardım etmez"

WANTEDONU TANIYOR MUSUNUZ?

Çocuk Pazar sabahı saat 8.30 da uyandı. Cuma günü okuldan gelirken "bu hafta sonu önceki haftalardan farklı olacak. Kalan derslerimi tamamlayacağım ve önümdeki hafta içindeki sınavlara iyi hazırlanacağım." diye karar vermişti. Bu sebeple Cuma akşam üstünü ve geceyi çok iyi geçirdi. Televizyon seyretti, müzik dinledi, uzun uzun telefonla görüştü ve gece oldukça geç saatte yattı. Çünkü ders

çalışması için daha önünde uzuuun uzuuun iki gün ve iki gecesi vardı. Cumartesi günü arkadaşlarıyla beraber oldu. Biraz dolaştılar her zaman gittikleri yere gittiler. Sohbet ettiler sohbete o kadar çok dalmışlardı ki zamanın nasıl akıp geçtiğini fark etmedi bile. Ders çalışmadığı için zaman zaman biraz rahatsızlık duyduğu oldu ancak içinden gelen bu huzursuzluğu "daha önümde koskoca bir Pazar var" diyerek bastırdı. Pazar sabahı, işte bu şartlar altında 9,00 da uyandı. Önce güzel bir sabah kahvaltısı yaptı. Sonra sabah gazetelerini şöyle bir göz geçirdi. Ders çalışmak için sabah azimliydi. Saat 10.30 olmuştu. Şöyle bir televizyona göz atıp odasına geçmek istedi fakat film öyle heyecanlıydı ki bir türlü televizyonun başından kalkamıyordu. Önünde daha koskoca bir Pazar günü olduğunu düşünerek bu filmi izlemesinde bir sakınca olmadığına karar verdi. Film bittiğinde saat 12.00'yi geçiyordu. Hafta içi günlerde bu saatte yemek yemeğe alışkın olduğu için karnı acıktı. Annesinin özenle hazırlamış olduğu yemekleri yerken evdekilerle koyu bir sohbete girdi. Yemekten sonra yine çalışma odasına yönelmişti ki televizyonda maç yayını başlamıştı. Haftanın en önemli maçıydı. Bu maçı seyretmek için insanların birbirini çiğneyip, dünyanın parasını verdiklerini düşününce ayağına kadar gelen bu maçı seyretmemenin büyük kayıp olacağını düşündü. Tüm hafta bu maç konuşulacaktı maç biter bitmez (nasıl olsa 90dak.) sıkı bir şekilde çalışmaya başlamaya karar vererek maçı izlemeye koyuldu. Maç bittiğinde hafta sonu yaşadıklarını düşünmeye başlamıştı ki annesi içeriden çayın hazır olduğunu duyurdu. Oda çayı içip ders başına geçmenin doğru olacağına karar verdi çay bittiğinde üzerine bir ağırlık çökmüştü. Haftanın yorgunluğu, maçın gerginliği, sınav stresleri ve çayla birlikte yenilenler ... onu iyice gevşetmişti. "nasıl olsa şimdi çalışamam" diye düşündü ve dinlendikten sonra çalışmaya karar verdi. Saat 19.00 sıralarında içindeki huzursuzluğu bastırmaya gayret ederek çalışma masasına yönelmişti ki en sevdiği arkadaşıyla, ailesi onlara misafirliğe geldi. Misafir varken de ders çalışılmazdı ya... Birlikte sevdikleri diziyi seyrettiler. Artık kalan zamanında sadece en önemli iki dersi çalışırım diye düşünüyordu. Fakat yavaş yavaş uyku bastırmaya başlamıştı. Eğer uyumazsa yeni başlayan haftaya yorgun ve uykusuz girecekti. Bu sebeple kendi kendine şöyle dedi." Bugün çalışamadım. AMA YARIN SÖZ

ÇALIŞACAĞIM". Yarı sıkıntılı yarı huzurlu odasının yolunu son kez tuttu. Ancak çalışmak için değil, uyumak için...

GIDA YÖNÜNDEN: Beynin daha iyi çalışması glikoz ve oksijene bağlıdır. Bu bakımdan ders çalışan arkadaşların bilhassa belli miktar kuru üzüm veya bal alması ve temiz bir havada ders çalışması yerinde olacaktır. Sigara içen veya sigara dumanlarına maruz kalan bir arkadaşın zihni performansı düşülecektir. Aynı zamanda nikotinin kanı pıhtılaştırma etkisi olduğundan kanın beyine daha az süratte gitmesi mevzu bahistir. Bu nedenle beyin ve kalp infarktüsü olabilir. Midenin dolu olması kanın mide damarlarına birikmesine sebebiyet verecek yine beyne kanın az gitmesine, dolayısıyla uykunun gelmesine sebebiyet verecektir.

ZAMAN YÖNÜNDEN: Sabah çalışılan dersler daha kolay hafızaya alınır. Öğleden sonra çalışılan dersler ise zor öğrenilir. Sabah öğrenilen dersler kısa süre hafızada kalır, öğleden sonra öğrenilenler ise daha uzun süre hafızada kalır. Bunu birleştirirsek ilk çalışmalarını sabahları veya gecenin sabaha yakın vakitleri, tekrarı ise öğleden sonra yapılmalıdır. Akşamdan sonra ve gece ders çalışma verimsizdir. Bu vakitlerde daha basit konuları çalışmalı veya tekrar etmeli, mümkünse 22.00 - 23.00 civarında yatılmalıdır.

ÇALIŞMA ODASI: Odanın temiz ve düzenli olması ruhta iyi bir tesir bırakır. Havası temiz olmalı. Işığı loş, uyku getirici olmamalı. Duvarlarda poster vs. olmamalı. Ders çalışma verimi düşer ve zaman kaybı olur. Duvarda ve masada bazı ezberlenmesi gereken formüller veya çok önemli olan bazı bilgiler asılı olmalı. Onları göre göre öğrenecektir.

BEYİN CİMNASTİĞİ: İnsan beyni düşündürücü eserleri okudukça yeni hücreler yapılır. (18 veya 25 yaşına kadar) 16 milyar olduğu tahmin edilen hücreler 20 milyara kadar çıkabilir. 25 yaşından sonra ise sürekli beyin hücreleri ölmeye başlar. Bunu ne yapsanız durduramazsınız. Bu günde 7-12 bin civarında ölme mümkündür. 20 milyardan azalmaya başlarsa 80 yaşlarında dahi bir genç dimağ gibi seri karar verebilen, hafızası mükemmel, enerjik olacaktır. Böyle

olamayıp 16 milyardan azalma olursa bunama (senil demans) meydana gelecektir. Bu fırsatı kaçırmamış olanlar akıllı ise gereğini yapmalıdırlar.

Öğrenilen bilgiler için hücreler arasında protein sentezi yapılır bu bilgilerin bunlar üzerinde kaydolduğunu söyleniyor. Çok endişelenen kimselerde Norepinerrin salgılanıp bu protein sentezini imha eder. Öğrenme azalır. Biraz endişe olmalı ama moral yüksek olmalı.

UYKU: İnsanın sabah erken saatlerde ve akşama yakın saatlerde uyumasının olumsuz tesirleri vardır. Sabah uyuyanlarda gün boyu uyuşukluk, akşama doğru uyuyanlarda ise kafada zonklama, ağrı, baş dönmesi gibi psikolojik tesirleri olur. Uyku getiren başlıca faktör gözün ve kulağın beyne depolamak için gönderdiği gereksiz bilgilerdir. Bir de çok su içmek uykuyu getirir. Tabi ki fazla yemek yemek fazla su içmeyi gerektirir. Çok konuşma da insanın beynini yorar. Mecburiyet olmadıkça fazla konuşmamak dikkatin daha iyi olması için önemlidir.

ZAMANI DEĞERLENDİRME: Otobüste, durakta vs. sürekli bir şeyler okumalı. Yemek yerken kolay anlaşılabilir kitapları bitirebiliriz. Bir çay için 1 saat vakit geçirmemeli. Ya çay içerken bir şeyler okumalı veya öğrenilecek şeyleri başkalarına sormalı veya 5 dakikada çay faslını bitirmeli. Uygun değildir ama yabancılardan tuvalette dahi yabancı dil öğrenenler vardır. Japonlar haftada 2 kitap, Avrupalılar haftada 1 kitap bitiriyorlar. Türkiye'de hiç olmazsa ayda 1 kitap bitiren kaç kişi vardır? Avrupa'daki kahvehaneleri yine Türkler açmıştır ve yine Türkler oralarda vakit geçirmektedirler.

TEMBELLİĞİN SEBEPLERİ: Bazıları tembelliği dikkat ve irade noksanlığına bağlamışlardır. Düşünme ve tefekkür azlığına bağlamıştır. Genellikle düşüncesiz insanlar tembeldir. Tembel insanlar genellikle yemeyi, içmeyi, eğlenmeyi, uyumayı düşünürler. Evde pasif rahatı seven, her işi başkasına yaptıran aileler öğrenciler için kötü örnektir. Öğrencinin sınıfı arkadaşlarının tembel veya çalışkan olması da durumu etkiler. Bu yüzden herkes kendisine zeki, çalışkan ve düzenli ders çalışan, prensip sahibi arkadaşlar seçmeli. Öğretmenlerin adaletli davranıp davranmaması, şahsiyeti ve öğretim metodu da

talebeyi etkileyen hususlardandır.İnsan fıtratında kötülüğe veya gevşetmeye, tembelliğe eğilim özelliği vardır. Zira bu sayılan şeyler bir güç gerektirmeyen şeylerdir. Bazı insanlar yarınları, bugünden daha müsait farz eder. Böylece önemli işleri yarına bırakır. Oysa bunun tam tersi olmak, mesela yemek yerine, su içme ve nefes alma. Bunlardan en önemlisini daha sonraya tehir edebilir miyiz? Aynen onun gibi talebe için en önemli şey ne ise önce onu yapmalı. Her gelen gün kendi meşguliyeti ile gelir.

TEKRAR: Psikoloji " ANLAMANNIN EN İYİ YOLU TEKRAR ETMEKTİR." Der. Tekrarların arası kısa olmalıdır. Yani bugün çalıştım, uzun bir zaman geçtikten sonra tekrar ettim, sanki ilk kez okuyormuş gibidir. Biraz çalışıp onu hemen tekrarlamalı. Bir araştırmaya göre 5 günde 15 defa tekrar edilmekle bilgilerin unutulmayacağı belirtilir. Bunda sistem 1. Gün 5 tekrar , 2. Gün 4 tekrar , 3. Gün 3 tekrar , 4. Gün 2 tekrar , 5. Gün 1 tekrar Kafanız yorulunca evin içinde bir tur atıp tekrar dersin başına oturmak veya geceleri çalışmakta çok önemlidir.

KİTAP OKUMA: Kitaplar ömrü uzatmanın en iyi yoldur. Stres insanın ölüm alarmıdır. Kitaplar bitirilemeyecek kadar çoktur. Bu yüzden en lüzumluları okunmalıdır. **"BİR ŞEYİ BÜTÜN BÜTÜN ELDE EDEMEZSEN, BÜTÜN BÜTÜN TERK ETMEKLE DOĞRU DEĞİLDİR."**Herkes kafasını tetkik etse beyin kompitürüne nice gereksiz, boş bilgilerin yerleştiğini anlayacaktır. Bu bilgiler insan davranışını etkiler. Eğer beyin kompitüründe %60 iyi bilgiler, %40 bozuk bilgiler yerleştirilmişse o insan %60 iyi davranış sergiler. Bazen % 40'ı baskı altında tutup sürekli iyi davranabilir. **"BAŞARIYA GİDEN YOL ÇOK ÇALIŞMAKTAN DEĞİL, SİSTEMLİ ÇALIŞMAKTAN GEÇER"** Önemli olan etkili, planlı olmaktır. Hedef belli olmalıdır. Bu değişik zaman dilimlerine programlanmalıdır. Çalışma masanızın üzerine veya duvara " BU GÜN ÜNİVERSİTEYE HAZIRLIK İÇİN NE KADAR ÇALIŞTIM" gibi uyarıcı sözler asmalısınız. Yalnız burada şunu dikkat etmeli. Kaldıramayacağı veya yapamayacağı şeyleri program yapmamalı.

GRUP ÇALIŞMASI: En güzeli kolektif çalışmadır. Uygun bir mekanda yapılan karşılıklı çalışmalar verimlidir. Ama kolektif çalışan mekana önceden çalışıp hazırlıklı gelme daha faydalıdır. Beraber çalışmanın ayrı bir zevki vardır. Fakat arkadaşlarla kaynatmamalı. Söz vermeli. Gürültü patırtı ve tartışmalı ortamlar zihni yorar. Huzur içinde, nazik konuşmalarla, oyalayıcı konuşmalarla Lüzumsuz konuşmalarla harcatanlar nazikçe uyarılmalı.Yine ders çalışmayı isteyip de çalışmayanlar da kolektif çalışsınlar. Kendilerine yardımcı arkadaş bulsunlar. Bazı arkadaşlar da bunlara yardımcı olsun. En iyi ders çalışanlar, ders verenlerdir. Grup seçimi önemlidir. Eğer doğru seçim yapılırsa grup baskısı ve sosyal uyum çalışmaya başlamayı kolaylaştırır, dikkat kopmalarını azaltır.

İYİ BİR DİNLEYİCİ OLMAK: Not tutma önemlidir. Eğitimin temel şartı olan " aktif katılım'ı" sağlar.Unutmayı önler (Unutma eğitimin en büyük düşmanıdır.)

İyi bir dinleyici olmanın temel kuralı iyi not tutmak, iyi not tutmanın yolu da iyi bir dinleyici olmaktır. Dersi derste öğrenebilmek için öğrencinin elinde tek bir fırsat vardır. Söyleneni iyi dinlemek ve not tutmak, bütün duyu organlarını öğretmene tevcih etmek gerekir. Bir öğrenci okuduğunun %20'sini hatırlar. Önce okur sonra dinlerse %40'ını okur-dinler ve yazarsa %60'ını hatırlar.

TV- MÜZİK - TELEFON vs : Bu gibi uyarıcıların veya başka bir deyişle uyutucuların ortadan kalkması ders çalışma verimini arttırır. Televizyonun düğmesini açmak kolaydır ama kapamak zordur. Önce haberler derken sonra heyecanlı filimler vs. devreye girer. Arada reklamlar derken zihin allak bullak olur. O kafayla çalışarak öğrenilmesi mümkün olan dersler öğrenilmez. Zaman kaybı da olmuş olur.

TEMİZLİK: Ara sıra banyo yapma kan dolaşımını hızlandırır. Zira su vücuda dokununca damarlar genişler. Tıkanmalar önlenir., trafik normale döner. Bazı büyük insanların her gün duş aldığı söylenir. İnsan vücudunda elektriksel iyonlar mevcuttur. Sinirlerde uyanlar bunlara iletir. Su ise iletkendir. Su ile yapılan temizlikle biriken iyonlar

boşaltılır, rahatlama olur. Kaşıntı, kas ağrıları vs. sıcak bir banyo ile geçecektir.

AZ ZAMANDA ÇOK İŞ YAPMA: Öyle alimler vardır, doğumundan ölümüne kadar yazmış olduğu kitap sayfalarını yaşadığı gün sayısına oranlarsak gün başına 50 sayfa düşmektedir. Her sayfa yorumlansa bir cilt tutacak kadar muhtevalı, derin yazılardır. Bizler o eserlerden günde 50 sayfa okursak başımız zonklar. Ders çalışmada orijinallik önemlidir. "MERAK İLMİN HOCASIDIR". Orijinal şeyler daha iyi akılda kalır. Derslerin hafızada kalması için değişik mekanlarda ve değişik şifreler kurarak çalışmak faydalıdır. "NE GÜZELDİR" yerine "NE GÜZEL YAPILMIŞTIR" gözlüğü ile bakma daha verimlidir. Zira birinde piste yarından girme öbüründe baştan başlama vardır. Yarından giren boşuna koşar, zira baştan kaybetmiştir. İnsanın en kıymetli şeylerinden biri zamanıdır. Ama tavla oynayan bir kimseye sorsanız: "NE YAPIYORSUNUZ? " Der ki: "ZAMAN GEÇİRİYORUZ, VAKİT GEÇMEK BİLMİYOR." Halbuki insan kıymetli şeyleri kolayca vermediği halde o kıymetli vakti nasıl verebiliyor.

YATARAK ÇALIŞMA: Psikolojik olarak yatağı görme veya uzanma insanın uykusunu getirir. Tavsiye edilmeyen bir çalışmadır, yatakta çalışılmaz. İnsan gerekirse kitabın başında uyumalı ama yatağına gitmemekte direnmelidir. Yıllarca başını bir kanepeye dayayıp uzanmadan istirahat edenler vardır. Fakat bir günde 3 cilt kitap bitirmektedirler. Fakat yatakta iken uyumadan önce uykuya dalarken çitten atlayan koyunları hayal edeceğimize o gün gördüğümüz konuları tekrar etmek faydalı olur. Psikolojide yapılan araştırmalar göstermiştir ki ders çalışmaktan sonra uyulursa, ders çalıştıktan sonra normal işlere devam etmeye nazaran daha iyi yer ettiği görülmüştür. Uykuda hazmetme süresi olarak psikolojide tespit edilmiştir. Öğrenci yatmadan önce 10 dk süreyle o gün çalıştığı dersleri tekrarlayarak uykuya geçer ve sabahleyin de bir gece yapmış olduğu 10 dk'lık tekrarı yaparak başlarsa, yaptıklarını korumak açısından çok önemli bir avantaj sağlamış olur.

HIZLI OKUMA: Yavaş okumaktansa biraz süratli okuyup çok tekrar yapmak daha verimlidir. Dudakları kıpırdatarak okumak, okuma hızını

düşür. Okuma hızını arttırmak için göz düz olarak değil sekerek satırları takip etmelidir. Tekrarlar kartopuna benzer. Tepeden aşağıya yuvarlandıkça büyür, büyüdükçe hızı artar.