

Zaman yönetiminin önündeki en büyük engel 'erteleme' davranışıdır.

Bu erteleme davranışının birçok sebebi olabilir.

Bunlar; odaklanma sorunları, kaygı, olumsuz düşünce ve inançlar, mükemmeliyetçilik, başarısızlık hissidir. Bunlarla karşılaşırsan öğretmenlerinden yardım isteyebilirsin.

Zamanı nasıl yönetebilirim?

-Öncelikle kendine amaç belirlemelisin.

-Belirlediğin amaca uygun plan hazırlamalısın; uzun, orta ve kısa vadede neler yapacağını bilmelisin.

-Hazırladığın planı hayata geçirmelisin.

-Planlama yaparken bazen gecikmeler ve plana uyamama gibi aksiliklerin de yaşanabileceğini düşünmeli ve buna uygun telafi süreleri geliştirilmelisin.

-Planlamada serbest zaman etkinliklerine, hobilere ve başka ilgi alanlarına yönelik etkinliklere de yer vermelisin.

-Günlük ve haftalık belirli aralıklarla öz değerlendirme yapılmalı, plan üzerinde düzeltmeler yapmalısın.



Verimli ders çalışmanın önünde birçok engel mevcuttur. Bunlardan bazıları şu şekilde sıralanabilir;

Güdülenme Eksikliği

Bilgi Eksikliği

Zamanı Yönetememek

Planlı Ve Programlı Çalışmamak

Yeterli Tekrar Yapmamak

Bilgisayar, Telefon, Tablet Ve

Televizyon Gibi Teknolojik Aletleri

Ders Çalışma Esnasında Kullanmak

Gerektiğinde Arkadaşlarına Hayır

Diyememek

Çalışma İçin Gerekli Ortam

Düzenlemelerini Yapmamak (Ses,

Işık, Isı, Çalışma Yeri Gibi)

**Şehit Furkan Doğan
İmam Hatip
Ortaokulu**

*Rehberlik ve Psikolojik Danışma
Servisi*

**Verimli Ders
Çalışma
Teknikleri**



Öğrenme Stilleri

Herkesin birbirinden farklı öğrenme biçimleri vardır. Öyle ki herkes kendi kolay öğrendiği yöntemi tavsiye edebilir.

Başlıca üç farklı öğrenme stilinden bahsedebiliriz;

Görsel, işitsel ve kinestetik.

Öğrenme stillerini keşfederek başarılı olabilirsiniz.

Görsel Öğrenme Stili: Mekansal öğrenme

olarak da bilinen görsel öğrenme, görsel uyaranlarla öğrenmeyi ifade eder.

İşitsel Öğrenme Stili: İşitsel öğrenenler, bilgiyi görmekten çok duyarak öğrenirler.

Kinestetik Öğrenme Stili: Dokunsal öğrenme olarak da bilinen kinestetik öğrenme, fiziksel aktivite ile öğrenme şeklindedir.

Verimli ders çalışabilmek için nasıl bir yol izlemeliyim?

- Öncelikle istekli olmak gerekmektedir.
- Ardından hedef belirlenmelidir.
- Kişi kendini iyi tanımalı ve eksiklerinin farkında olmalıdır.
- Belirlenen hedefe uygun çalışma programı hazırlanmalı ve bu plana uyulmalıdır.
- Zaman zaman istekli olunmasa bile program aksatılmamalıdır.
- Programdan alıkoyacak faaliyetlerden uzak durulmalıdır.
- Çalışma programı zamanla geliştirilmeli ve güncellenmelidir.
- Amaçlara ulaştıkça kendi kendini ödüllendirme yapılmalıdır.

Verimli ders çalışabilmek için hangi yöntemler kullanabilirim?

- Derse hazırlık yapma
- Etkin dinleme
- Etkin okuma
- Ödevleri tamamlama
- Özetleme
- Tekrar etme
- Çalışma ortamının düzenlenmesi
- Planlı çalışma
- Tüm yöntemler sabır, azim ve kararlılıkla uygulanmalıdır.

Bireysel öğrenmenin temelini ders çalışma stratejileri oluşturur.

Öğrenmede bireysel farklılıklar olduğu için her öğrencinin kendisine uygun tekniklerle çalışması faydalıdır.

Etkin dinleme: Etkili öğrenme öğrenci derse katıldığı zaman gerçekleşir. Bunun için öğretmenin dikkatli bir şekilde izlenmesi, konudaki ana fikirlerin takip edilmesi, soru çıkabilecek konuların ipuçlarının yakalanması, ders işlenirken aktif olunması, konuyla ilgili araştırma yapılması dersle ilgili önemli bölümlerin etkili bir şekilde not tutulması. "İFİKAN" olarak kısaltılabilir.

Etkin okuma: Konuyu incele, konuyla ilgili sorular sor, metni dikkatli oku, öğrendiklerini anlat, konuyu tekrar et. "İSOAT" olarak kısaltılabilir.

Ödevleri tamamlama: Konuyu öğrenmek için ödevlerini aksatma

Özetleme: Aldığın notları özetle ve tekrar etmekte kullan.

Planlı çalışma: Tüm basamaklar düzenli olarak uygulanmalıdır.

Çalışma Ortamının Düzenlenmesi: Isı, ışık, gürültü yönünden uygun ortamlar düzenlenmeli, teknolojik aletlerin dikkati dağıtmasına izin verilmemelidir.

Çalışırken ders ya da konu ayırt edilmemeli, eksik konular tamamlanmalı, test pratiği için bol bol soru çözülmelidir.