**Verimli Ders Çalışma**

Öğrenciliğin en önemli sorumluluğu ders çalışmak ve öğrenmektir. Pek çok öğrenci ders çalışmayı masa başına oturup saatler harcamak olarak algılar. Bu yüzdendir ki bazı öğrenciler “çok çalışmalarına rağmen” istedikleri notları alamadıklarından şikayetçidir. Halbuki, kalıcı öğrenmeler ve ardından gelecek başarı sadece verimli çalışmalarla gerçekleşir. Bunun ilk koşulu ise neyi, ne için çalıştığınızı ve size ne fayda sağlayacağını bilmektir. Bu sorulara vereceğiniz yanıt sizin çalışma isteğinizi artıracak, karşınıza engeller çıksa bile, sizi etkili çalışma ve öğrenme yöntemlerine götürecektir.

***Ders çalışamıyorum!***

Ders çalışmanıza çeşitli faktörler engel olabilir. Motivasyon eksikliği, aşırı mükemmeliyetçiliğin oluşturduğu stres, performans kaygısı veya başarısızlık korkusu gibi kafanızı meşgul eden içsel faktörler sizi masanın başına oturtmaktan alıkoyabilir. Stres ve kaygılarınızı azaltmak için öncelikle “anlayamıyorum”, “yeterince iyi değilim”, “ne kadar çalışırsam çalışayım olmuyor” gibi olumsuz düşüncelerinizi gözden geçirin. Bu düşüncelerinizin yerine “üniversiteyi kazandığıma göre buradaki dersleri de yapabilecek yeterlikteyim”, “doğru şekilde çalışırsam başarabilirim” gibi alternatif inançlar geliştirin. Ayrıca nefes egzersizleri de stresinizi azaltmaya yardımcı olacaktır. Bunların dışında çalışma ortamının olmaması, aile baskısı, yeterli kaynaklara ulaşamamak gibi maddi imkânsızlıklardan kaynaklanan sebepler de ders çalışmanıza engel olan nedenler arasında yer alabilir. Çalışmanıza engel olan durumları belirleyip, mümkün olduğunca bertaraf etmeye çalışın. Örneğin, evde ders çalışamıyorsanız kütüphane, kafe gibi alternatif yerlere gitmeyi veya sosyal medyada kurulan sanal çalışma gruplarına katılmayı deneyin.

***Nasıl verimli çalışabilirim?***

Ders çalışmanıza engel olan durumları ortadan kaldırdınız sıra geldi verimli çalışmaya… Unutmayın, verimli çalışmak bir beceridir ve bu öğrenilebilir. Sizin için aşağıda sunduğumuz öneriler, uygulamaya geçirdiğiniz takdirde bu beceriyi kazanmanıza yardımcı olacaktır.

*1. Amaç belirleyin*

Çalışmalarınız bir amaca yönelik olsun. Neye, niçin çalıştığınızı bilerek masaya oturun.

*2. Plan yapın*

Dönem ilerledikçe, vizeler finaller yaklaştıkça çalışılacak konuların çokluğu içinde boğuluruz. Çalışılacak konuların çokluğu gözümüzü korkutur, çalışma şevkimizi kırar. Yapacağınız haftalık veya günlük plana göre çalışmaya başlamanız, konuların yığılmasının önüne geçecek ve sınav zamanlarında o konuyu tekrar çalıştığınızda anlamanızı kolaylaştıracaktır.

Dönem başında zamanınızı doğru şekilde planlarsanız, derse çalışırken daha az stres yaşar hem eğlenceye hem de dinlenmeye yeterince zaman ayırabilirsiniz.

*3. Zamanı verimli kullanın*

Zamanınızı yapılandırmak, sizi hem ders çalışmaya motive edecek hem de kendinize ayırdığınız ders çalışma saatiniz boyunca sizi ders dışı işlerle (internet, sosyal medya, televizyon dizileri, vb.) ilgilenmekten alı koyacaktır.

Zamanınızı yapılandırmak için günlük- haftalık- aylık planlar oluşturmanın yanında, telefonunuza indireceğiniz, “forest”, “time tune”, clockwise” gibi ücretsiz uygulamalardan faydalanabilirsiniz.

Zamanı verimli kullanmaya başladıkça ders dışı faaliyetlere de vaktiniz kaldığını göreceksiniz. Zaman planlamanıza sosyalleşme veya hobilerinizle ilgilenme vakti ekleyerek kendinizi motive edebilirsiniz.

*4. Derse hazırlıklı gelin*

Derse hazırlıklı girin. Ders materyallerine önceden göz atın, gerekli okumalarınızı yapın, okurken önemli gördüğünüz yerlerin altını çizin.

Farklı dersler için farklı defterleriniz olsun ve her ders için not alın.

Ders sırasında aktif olun. Derse sorularınızla veya görüşlerinizi bildirerek katılmaya çalışın.

*5. Dikkatinizi toplayın*

Dikkatimizi dağıtabilecek zihinsel, fiziksel ve çevresel faktörleri en aza indirmeye çalışın. Örneğin yorgunken veya canınız sıkkınken kendinizi ders çalışmaya zorlamak yerine önce kendinize vakit ayırıp bedeninizi ve zihninizi dinlendirin.

Çalışma ortamınızı, sizi uyarabilecek televizyon, telefon, gürültü gibi dış etkenlerden uzak kalacak şekilde düzenleyin.

Dikkatinizin belli bir süre sonra dağılacağını unutmayın. Bu yüzden çalışırken 40-45 dakikada bir 10 dakikalık aralar verin.

Pandemi nedeniyle bütün ailenin bir arada olması ile dikkatinizi dağıtacak durumlar yaşanabilir. Bunu önlemek için mümkünse ayrı bir oda kendinize ait bir çalışma alanı oluşturun ve ailenizi ders çalışmaya başlamadan önce sessizlik konusunda uyarın.

*6. Tekrar yapın*

Öğrendiklerinizi zamanla unutabilirsiniz. Bunu önlemek için aralıklı tekrar yapın.

Öğrendiklerinizin %50’si ikinci gün unutulur, bunu önlemek için tekrarınız dersten sonraki 24 saat içinde yapın. Böylece öğrendiklerinizin %90’ini muhafaza etmiş olursunuz.

Düzenli aralıklarla tekrar etmeniz halinde öğrendiklerinizi artık kalıcı hale getirmiş olursunuz.