

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA TEKNİKLERİ

- Ders çalışmak için uygun bir odan olsun, eğer buna imkan yoksa evde uygun bir yeri kendine ders çalışmak için ayarla.
- Ders çalıştığın yer fazla sıcak ya da soğuk olmamalı. Fazla sıcakta ders çalışmak mümkün değildir, bir süre sonra uykun gelir.
- Ders çalıştığın ortamı zaman zaman havalandır. Temiz hava, yani oksijen olmazsa beyin uyku moduna geçmeye başlar. Uyku moduna geçmeye başladığın an camları aç odanı havalandır.
- Mutlaka sandalyede ve oturarak, masada ders çalış. Kanepede, yatak gibi yumuşak yerlerde ders çalışılmaz, kitap okunmaz, bir süre sonra uykun gelir. İnsan vücudu yatış pozisyonuna geçtiğinde beyin uyku hormonu salgılar. Yatarak ders çalıştığında ders çalışma ve uyuma eylemi beyinde birbiri ile ilişkilendirilir, beynini ders çalışırken uyumaya programlamış olursun ve ne zaman ders çalışacak ya da kitap okuyacak olsun uykun gelmeye başlar. **BEYNİNİ DÜZGÜN PROGRAMLA!**
- Hedeflerini mutlaka yaz ve görebileceğin bir yere bu kağıdı as. Zaman zaman bu kağıttan hedeflerini oku ve tekrar kendini derse motive et.
- **KENDİNE BİR HEDEF BELİRLE VE BUNA İNAN! Şöyle bir yazı yazıp çalışma masana yapıştırabilirsin. "ALLAH'IN İZİNİYLE BAŞARACAĞIM VE SINAVI KAZANACAĞIM!"**
- Çalışmaya başlamadan önce sana lazım olabilecek her şeyi elinin altında bulundur, ders çalışırken bir şeyler almak için sürekli yerinden kalkma yoksa dikkatin dağılır.
- Ders çalışırken TV, cep telefonu, tablet vs. ve müzik ile ilgilenme. Bu cihazları odandan çıkar veya kapat. Yoksa aklını derse veremezsin.
- Ders çalışırken sadece okumak yetmez. Yazarak çalış. Unutma! 1 kere yazmak 10 kere okumaya bedeldir. Özet çıkar, bunları ezberle. Boş bir kağıt çıkar, kendini sınav yap. Bilmediğin şeyler varsa kaynak kitaptan tekrar bu konulara çalış.
- 40 dakika çalış, 10 dakika öğrendiklerini tekrar et, 10 dakika mola ver. Dinlenme sırasında televizyondan, bilgisayar, tablet, telefon vs. uzak dur.
- Tekrar yapmazsan öğrendiklerinin %30'unu unutursun. Her gün çıkardığın ders özetlerini 5 dakika süreyle tekrar et.
- Hayal kurmak seni ders çalışmaktan alıkoyar, hayal kurma işini dersten sonraya bırak.
- Düzenli bir uyku saatin olsun, günde en az 6 saat uyu.
- Geç saatlere kadar televizyon izlemek, internette gezmek, bilgisayar başında vakit geçirmek seni başarısızlığa sürükler. Kendine bu kötülüğü yapma! **GELECEĞİNDEN ÇALMA!**
- Yağlı ve ağır yiyecekler yedikten sonra ders çalışamazsın. Beyindeki kan, sindirime yardımcı olmak için mide bölgesine gider. Ders çalışmadan önce hafif yiyecekler yemelisin. Ya da yemek yedikten 1-2 saat sonra ders çalışmaya başla.
- Yemek yedikten sonra 1-2 saat süreyle bir şey yeme ve içme, bu sindirim sistemini alt üst eder, kendini kötü hissedersin, kendini kötü hissedersen ders çalışamazsın unutma!