**VERİMLİ DERS ÇALIŞMA TEKNİKLERİ**

**Öncelikle ders çalışmak için doğru zamanı seçmek büyük önem taşır.**

Zihnin yorgun olduğu zaman dilimlerinde ders çalışmanın hiçbir yararı yoktur. Bu sebeple, sakin ve dingin kafayla ders çalışmaya oturmalıdır. Sabah saatleri, özellikle matematik ve diğer sayısal dersleri çalışmak için çok uygundur. Akşam erken yatıp, sabah erken kalkarak, sabah saatlerinde ders çalışma alışkanlığı kazanılmalıdır.

##### ****Ders çalışmadan önce rahatlama sağlanmalıdır.****

Sportif bir etkinlikte bulunmak, hafif müzik dinlemek, küçük yaşlardaki çocuklar için oyun oynamak, duş almak rahatlatıcı olabilir. Ders çalışmaya sadece zihinsel değil, fiziksel olarak da hazır olunmalıdır. Sanılanın aksine sosyal faaliyetlerin, ders başarısına olumlu etkide bulunduğu bilinmelidir.

##### ****Çalışma ortamı, çalışmak için uygun olmalıdır****.

Televizyon ve bilgisayar açıkken, cep telefonu yanınızdayken ders çalışmak uygun da değildir, mümkün de değildir. Dikkat dağıtıcı faktörler, ders çalışmaya başlamadan önce ortadan kaldırılmalıdır. Ayrıca çocukların ayrı bir odası olması, hem ders çalışmaları için, hem de sağlıklı bir şekilde yetişmeleri için imkanlar dahilinde ise sağlanmalıdır. İmkan dahilinde değilse de, çocukların özel bir çalışma masası ve köşesi olmalı, burayı sadece ders çalışmak için kullanmalıdır.

##### ****Ders çalışmaya başlamadan önce, bütün ihtiyaçlar hazır bulundurulmalı, dikkati ve konsantrasyonu bozacak şeylerden uzak durmalıdır.****

Tam ders çalışmaya başlamışken, kalemin, silginin, defterin, kitabın eksik olduğunun fark edilip, çalışma masasından kalkılması dikkati dağıtacaktır. Önceden hazırlığınızı tamamlayıp, daha sonra dersin başına oturulmalıdır.

##### ****Ders çalışma süresi çok iyi ayarlanmalıdır.****

Genellikle önerilen şey, 45 dakika ders çalıştıktan sonra 15 dakika ara verilmesidir. Aralıksız 3 saat ders çalışmanın çok faydası yoktur. Yorulan zihin ara ara dinlendirilmelidir.

Ders çalışırken sözlü müzik dinlemek dikkati dağıtacak ve ders çalışmayı engelleyecektir. Fakat hafif enstrümantal müzik dinlemenin ders çalışma verimliliğini yaklaşık %25 arttırdığı söylenmektedir.

**Ders çalışmak** için en önemli şeylerden biri amaçların belirlenmesi ve hedef oluşturulmasıdır. Amaçsız ve hedefsiz ders çalışmanın yararı yoktur. Çocuklar, neden ders çalışmak zorunda olduğunu bilmeli, hedefler belirlenerek motivasyonları sağlanmalıdır.

**Şu unutulmamalıdır ki, hiçbir sınav öğrencilerin kişiliğini ve zekasını ölçmez. Çocuklara bu öğretilmeli ve çocuklara sınav sonuçlarına göre davranılmamalıdır.**

**Derslere Düzenli Olarak Katılmaya Gayret Edin;** Özellikle üniversitede bazı derslere girme zorunluluğunun olmaması ya da yoklama alınmaması çekici olabilmektedir. Başkalarından alınan notlar sadece o insanların önemli bulduklarını ya da anladıklarını kapsamaktadır.

 **Derslere katılarak, not tutarak ve anlamadığınız konuları sorarak öğrenmeyi kolaylaştırabilirsiniz.** Çalışma yöntemleri geliştirerek sıkıldığınızda diğer yöntemlerle çalışmaya devam edebilirsiniz. Öğrenilen Konuyu Tekrar Edin; Öğrendiğinizi düşünerek tekrarı zaman kaybı olarak görmeyin. Gün içinde öğrendiğiniz konunun kısa süreli de olsa tekrarı unutmayı engeller. Ayrıca düzenli tekrar edilmeyen bilgi unutulacağı için yaptığınız çalışma boşa gidecektir. Düzenli tekrarların yapılması sınav öncesi hazırlığı daha kolay hale getirecektir.

**Başarılı Bulduğunuz Kişileri Rehber Alın;** Çevrenizde başarılı bulduğunuz kişilerin yaşantılarına dikkat ederek ipuçları bulabilirsiniz. Unutmayın rehber aldığınız davranış kişiliğinize uyuyorsa kalıcı olacaktır.

**Sosyal Yaşantınızı ve Kişiler Arası İlişkilerinizi Güçlendirin;** Zaman yönetiminde de açıklandığı gibi başarılı olmak sadece çalışmak demek değildir. Hobilerinize zaman ayırmak kişisel gelişiminizin yanında zihninizin dinlenmesi için de gereklidir. Güçlü ilişkiler ise kendinize olan güvenin artmasına yardımcı olacaktır.