

## ZAMAN YÖNETİMİ



İlk olarak kendinizi tanımanız gerekir. Kendini tanıyan öğrenci planını oluştururken hangi derse ne sıklıkla çalışacağını bildiği için zaman planlaması daha kolay olacaktır. Zamanın verimli geçebilmesi için gün içinde yalnızca ders çalışmak yerine spor, eğlence, dinlenme gibi aktiviteleri de plana dahil etmelidir.



## MOLA VERME

Mola vermek zaman kaybı gibi görünse de aralıksız çalışmayla bir süre sonra veriminizi tümüyle kaybetmiş olacağınız için zamanınız da boşa gidecektir. Kendi dikkat kapasitenize göre 25/5 dk (Pomodoro tekniği), 40 dk çalışma 10 dk mola ya da dikkatini uzun süre koruyabilenler için biraz daha uzun çalışma ve uzun mola kullanılabilir.



## AÇKEN VE YEMekten SONRA DERS ÇALIŞMA

Karnınız açken ve tuvalet ihtiyacınız varkenderse odaklanmanız neredeyse mümkün olmayacaktır. Yeni yemek yediğinizde ise üzerinizde bir ağırlık hissediyor olursunuz. Ders çalışma sırasında da herhangi bir yeme içme faaliyeti odaklanma problemine sebep olacaktır. Tüm bu etkenleri ortadan kaldırdıktan sonra derse başlamak faydalı olacaktır.

# ETKİLİ ÇALIŞMA YÖNTEMLERİ

## HEDEFLERİNİZİ BELİRLEME

Başarılı olabilmek için mutlaka hedefin açık ve net bir tanımının yapılmış olması, kişinin buna inanması gerekir. Amaçlar davranışları başlatır, sonuçlarda bu davranışların etkisiyle elde edilir.



## UYGUN ÇALIŞMA ORTAMINI OLUŞTURMA

Günlük olarak kullandığınız çalışma defter ve kitaplarınıuzerinde bulundurabileceğiniz bir çalışma masanız olmalı. Odanın ışığı yeterli olmalı. Dikkatinizi dağıtacak, başınızı kaldırdığınızda sizi



## PLAN YAPMA

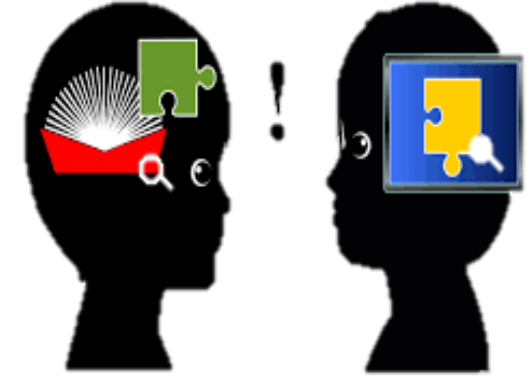
Plan, sanıldığı gibi sadece ders çalışma sürelerini planlamak için yapılmaz. Planın en önemli işlevi aynı zamanda kendinize zaman ayırmaktır. Hangi dersi ne zaman ve nasıl çalışmanız gerektiğini düşündükten sonra sıra plan yapmaya gelir. Plan yaparken hangi aralıklarda hangi derse çalışacağınızı, dinlenmek için ne kadar vakit ayıracağınızı ve uyuyup uyanacağınız saati belirlenmesi gerekir.

## DERSE HAZIRLIK YAPMA

Okula, kursa, yahut özel derse giderken işleyeceğiniz konuya hazırlıklı olarak gitmek, anlamak ve odaklanmak için daha az çaba göstermeniz yeterli olacağı için işinizi büyük oranda kolaylaştacaktır. Uzaktan eğitim sürecinde video derslere de hazırlıklı gidilmelidir.

## TEKRAR YAPMA

Mutlaka dersini gördüğünüz konuları akşam tekrar edin. Öğrendiklerinizin kalıcı hafızaya yerleşmesi için aynı gün içinde tekrar edilmesi önemli bir aktivitedir.



## NOT TUTUN

Öğrendiklerinizi kalıcı hale getirmek için bir başka aktivite ise not almak. Yalnızca duysal değil görsel olarak da hafızanızı desteklemiş olacaksınız. Ayrıca derste dikkati dağılan öğrencilerin ders esnasında küçük notlar alması derse olan dikkatini uzun süre korumasına yardımcı olacaktır.