

BEN BANA GÜVENİYORUM!

Hayatınız kimin denetiminde? Sizin yaşamınıza yönelik kararları kendiniz almak istemez misiniz. Kendi ayaklarınızın üstünde durmak, özgür olmak, hayallerinizin oluşturduğu amaçlara ulaşmak istemez misiniz?

Hayatınızla ilgili sorumluluğu dış dünyaya ve olaylara bırakırsanız, çalışmanızı ve başarınızı her zaman engelleyecek birçok sebebiniz olacaktır;

- Anne-babanızdan duyduğunuz kötü bir söz,
- Öğretmeninizle aranızda geçen kötü bir diyalog,
- Bir başka gün canınız sıkın olduğu için,
- Bir başka gün hava içinizi kararttığı için,
- Bir başka gün arkadaşlarınız sizi çağırdığı için...

Hayatınızı rastlantılara bırakmak istemiyorsanız düzenli bir şekilde çalışmalı, aşağıdaki prensiplere uymalısınız.

AMAÇLAR; MOTİVASYON İÇİN TEMEL OLUŞTURUR VE DAVRANIŞI YÖNLENDİRİR.

Verimli çalışma için;

- 1-)Düşlediğiniz hayalleri hayat amaçlarına dönüştürün.'On yıl sonra nerede olmalıyım, bu sene neler gerçekleştirmeliyim, bu ay hangi derslere ağırlık vermeliyim' gibi uzun orta ve kısa vadeli hedefler seçin.
 - 2-)Zamanı iyi bir şekilde değerlendirmek için kendinize çalışma programı hazırlayın.Hedeflerinizi de bu programın üzerine yazarak her zaman görebileceğiniz bir yere; çalışma masanıza, duvara yada defterinizin kapağına asın.Bu sayede çalışmanızı engelleyebilecek iç ve dış faktörlerden uzaklaşıp görevinizi yapabilirsiniz.
 - 3-)Derse ön hazırlıkla gelerek, aktif dinleyerek, anlaşılmayan noktaları soruya dönüştürerek, düzenli notlar tutarak dersi daha iyi anlayabiliriz.
 - 4-)Öğrendiğiniz bilgileri zamana karşı hızlı kullanabilme becerisini geliştirebilmek için düzenli aralıklarla süreli test çözümü yapmalıyız.
 - 5-)Öğrendiğimiz bilgileri evde tekrar eder, pekiştirme amacıyla ödevlerimizi yaparsak bilgilerimiz beynimizde daha kalıcı olur.
- Unutmayın ki hiç tekrar yapılmazsa öğrenilenlerin % 80'i unutulur.
- 6-)Matematik veya fen bilgisi problemi çözerken ara vermeyin.
 - 7-)Molalarda televizyonla ilgilenmeyin.

Evde çalışırken;

Çalışma odası oluşturun yoksa bir masa yada sehpa üzerinde çalışın.O bölgeyi sadece çalışma için kullanın.(şartlı refleks)

Çalışmak için oturan bir insanın dikkatini dağıtan faktörler ya çevreden gelir yada kişinin kendi zihninden kaynaklanır.Bunun için;

a.-Çalışılan yer cam kenarı olmamalı,

- Işık arkadan gelmeli,
- Duvarda poster, resim gibi ilgi uyandıracak nesnelere olmamalı,
- Sessiz ve sakin bir ortam olmalı,
- Çalışma masası sade ve düzenli olmalı,
- Uzanarak, elinizi çenenize koyarak çalışmayın,
- T.V yada müzik dinlemeyin,
- Ortam çok soğuk yada sıcak olmamalı,

-Çalışma odanız veya sınıfınız havalandırılmalıdır.Havadaki oksijenin azalması beyninizin verimli çalışmasını engeller.Baş ağrısı, uyuklama oluşabilir.

b.-Yeterli ve düzenli beslenme önemlidir.özellikle kahvaltı aksatılmamalıdır,

- Düzenli bir uyku, spor ve egzersiz de gereklidir,
- Çalışırken bir şeyler yiyip içilmemelidir,
- Telefonla ilgilenilmemelidir,

-Endişelere kapılmak, hayal kurmak motivasyonunuzu bozacaktır.Kaygılarınızı kendinize güvenip, hayat amaçlarınıza yönelerek yenebilirsiniz,

-Hayal kurmayı, müzik dinlemeyi, top oynamayı çalışmanız bittikten sonra kendinize ödül olarak verebilirsiniz.

- Çalışma programınızı anne-babanızla da paylaşın.Ders zamanında sizi rahatsız eden olmasın.

Okulda;

- Derse ön okuma ve ön bilgi sahibi olarak gelin,
- Derste yanıtını bulmak üzere sorular çıkartın,
- Öğretmenin 'önemli, başlıca, örneğin, sonuç olarak...' gibi kullandığı kelimelerden sonra gelen cümlelere dikkat edin,gerektiğinde not alın,
- Not tuttuğunuz kağıt konusunda cömert olun,
- Alt, üst ve yanlarda boşluk olsun.Sonradan bir şeyler ekleyebilirsiniz,
- Kısaltmalar kullanın: (+:ek olarak, ör:örneğin, ≈:benzer şekilde, *:önemli),
- Notları evde temize çekin,
- Önemli yerlerin altını çiziz, renkli kalem ve büyük harfleri kullanın,
- Yanlışlıkların üzerini çiziz, zaman kaybetmeyin,
- Ana başlıklar, alt başlıklar kullanın.Harfler ve numaralar kullanın,
- Konunun özünü anlamadan yazmaya çalışmayın,
- Öğretmene hareket ve mimiklerinizle katılın,
- Öğretmene konuyla ilgili sorular sorun, açıklamalar isteyin,
- Aklınıza gelen soruları ve yorumları not alın.

Bunların hepsini nasıl yapacağız diye soracaksınız belki ama önemli olan sizin öğrenmeye istekli oluşunuzdur.Yeteneklerinizi ve zekanızı kullanırsanız başaramayacağınız hiçbir şey yoktur.

Başlamak için geç kalmış değilsiniz.Kendinize güvenmelisiniz.Her gün amacınız doğrultusunda yapacağınız küçük bir adım ileriki yıllarda büyük başarılar getirecektir.

Metin TURHAN
Rehber Öğrt.