

AMACINIZ OLSUN

Ulaşmak istediğiniz bir amacınızın olması size güç verecektir.Hedefiniz doğrultusunda strateji geliştirebilir,sizin için öncelikle önem oluşturmamayan konuları düzenleyebilir ve gereksiz enerji kaybından kurtulabilirsiniz.



MOTİVE OLUN

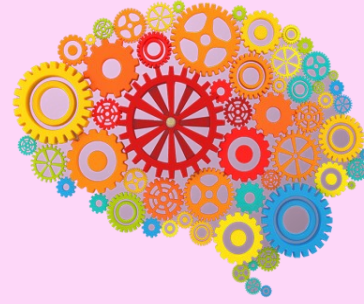
Sizi hedefe ulaştıracak güç ;iç enerjinizdir.O yüzden birey,kendisini harekete geçirecek sebepleri bulmalı ,ders çalışma azminin düştüğünü fark ettiği anda hedeflerini göz önüne getirerek kendini harekete geçirmelidir.Her an dış dünyadan bir motive unsuru aramak çoğu zaman sonuçsuz kalabilir.Ayrıca dış dünyadan gelen motive unsurları geçici ve etkisi yetersiz olacaktır.

PLAN YAPIN

Bir takım elbiseyi alırken nasıl bedeninize uygun olanı seçiyorsanız,ders çalışma programı hazırlarken de standart planlardan ziyade kendi ders çalışma özellikleriniz çerçevesinde plan yapmanız uygun olacaktır.Ayrıca planınız hedeflerinize ulaşma sürecinde hangi aşamada olduğunuzun ölçütü olacaktır.

ÇALIŞMA ORTAMINIZI BELİRLEYİN

Her öğrencinin öğrenme stili farklıdır.Ders çalışma yoğun dikkat ve gayret gerektiren bir süreçtir.Bu sebeple ders çalışma ortamınızın süreci engelleyici özellik taşıması gerekir.Ortamdaki ışık düzeyi çalışmaya uygun olmalıdır.Aşırı soğuk ve aşırı sıcak ortamlar süreci olumsuz etkileyecektir.Çalışmaya uygun ses ortamı olmalıdır.Çalışma masası ve sandalye dikkati olumsuz etkilememelidir.



ÇALIŞMA SÜRECİ BELİRLEYİN

Ortalama bir öğrencinin ara vermeden 40-45 dakikadan uzun süre ders çalışması, çalışılan konuyu kavramada güçlüklerle yol açacaktır.Çalışılan dersler sayısal-sözel arka arkaya gelecek şekilde düzenlenmelidir. Zihnin zindeliği azaldıysa ara verilmeli dinlendikten sonra devam edilmelidir.

Hayat tercihlerden ibarettir.

TEKRAR YAPIN

Öğrenilen bilgilerin % 80'i ilk 24 saat içerisinde unutulmaktadır. Günlük kısa tekrarlar ve haftalık olarak düzenli tekrar bilgilerinizin pekişmesini ve öğrenilen konuların unutulmasını engelleyecektir.Haftalık olarak her dersten her bir konuya dair 3-5 soru çözmek bilginizin uzun süreli belleğe atılmasını kolaylaştıracak ve soru çözüm hızınızı artıracaktır.

SÜRECE ODAKLANIN

Başarıya giden yol düz bir çizgi halinde değildir.Kimi zaman iniş ve çıkışlar yaşayacaksınız.Her olumsuzlukta hayal kırıklığına kapılmak ya da her başarı sonrası aşırı güven duygusuna kapılmak,hedeflerinize ulaşmanızı zorlaştırır.Unutmayın kimse size hedeflerinizi hediye etmeyecek.Siz mücadele edip elde edeceksiniz.



MOTİVE OLMAK İÇİN...



ÇALIŞMA ORTAMI

- ◆ Çalıştığınız masada başka bir işle uğraşmayın.
- ◆ Evde kendinize bir köşe, mümkünse oda ayarlayın.
- ◆ Ders çalışırken masa başında olmaya özen gösterin. Uzanarak ders çalışmayın.
- ◆ Çalışmayla ilgili yardımcı malzemeyi önceden hazırlayın.
- ◆ Dikkatinizin dağılmaması için telefon, televizyon, poster ve dergi bulundurmayın.
- ◆ Odadaki gürültüyü en aza indirin.
- ◆ Çalışma yerinizin ışığını ve sıcaklığını ayarlayın.



ETKİN OKUMA

İncele: Okunacak konunun ana alt başlıkları konuların ilk son paragrafları gözden geçirin.

Sor: Çalışılan konuyla ilgili olarak olabildiğince ayrıntılı sorular hazırlayın.

Oku: Konuyu hazırlanan soruların hepsine cevap verilecek şekilde tekrar tekrar okuyun.



Anlat : Okuduğunuz konuyu soruların cevaplarını vererek kendi kendinize anlatın.

Tekrar: Çalıştığınız konuyu belli aralıklarla tekrar edin. Örneğin hafta içi çalıştığınız konuyu hafta sonu, bütün bir ay çalıştıklarınızı ise ayda bir tekrar edebilirsiniz.

Diğerleri ertelerken sen karar ver;

Diğerleri hayallere dalarken sen hazırlan;

Diğerleri vazgeçerken sen azmet;

Diğerleri uyurken sen öğren.