

# VERİMLİ ÇALIŞMA PANOSU

## Verimli Ders Çalışma Genel Kuralları

Bir tarladan verim elde etmek için ilk önce o tarlayı sürersiniz, sonra tohum ekersiniz, sonra gübrelersiniz, sonra belirli aralıklarla sular ve ürünün yetişmesini beklersiniz daha sonrada biçerek ürünü elde edersiniz. İlk önce sulayıp sonra gübreleyip sonra tohum ekip sora sürerseniz yanlış teknik ve strateji izlediğiniz için üründen elde edeceğiniz verimde o denli düşük olur. Çünkü kurallara uymadınız. Ders çalışmakta böyledir; belirli kurallara uyduğunuz takdirde potansiyeliniz doğrultusunda maksimum verimi eldi etmeniz kaçınılmazdır. Bu kurallara kısaca değinecek olursak ;



## 1- Ders Çalışmaya Psikolojik Hazırlık

Ders çalışmayı bir sorumluluk ve gereklilik olarak görmeyen kimse ders çalışma motivasyonunun çabuk bozulmasına zemin hazırlamaktadır. İstimeyerek, anne-babamız yada başkaları istediği için ders çalışmak sadece zihin yorgunluğuna sebep olur.

Gelecek adına sağlam temelleri olan bir iş, mutlu bir yaşam ve sorunsuz bir gelecek için kendinize verdiğiniz değeri ders çalışarak elde edebilirsiniz. Kaldığını düşündüğümüz 70 yıllık ömrünüzün 5-6 yıllık bir kısmını çalışarak geçirip 60 yıl zahmetsiz bir hayat sürmek varken, 5-6 yıl amaçsız, anı yaşayarak, geçici zevkler ve hayaller peşinde koşup geri kalan ömrünüzü çalışıp başarmış insanlara hizmet edip, daha az gelire geçmişe bakarak ah vah ederek geçirmek ne kadar mantıklıdır.

Değerli öğrenciler ders çalışmaya başlamadan önce niçin ders çalışmanızın gerekliliğini hissedin ve o doğrultuda amaçlarınızı gerçekleştirmek için çalışın.

Özetle ders çalışmaya moral ve psikolojik yönden hazır olmak için kişisel ve toplumsal sorunlarınızdan arınmış, kendinize olan güveninizi dengelemiş, heyecanlarınızı kontrol altına almış olmanız ve hayata ciddiyetle bakmanız gerekmektedir.



## 2-Ders Çalışırken Dikkat Edilecek Hususlar

Ders çalışırken ortam ile ilgili ve ders çalışma stratejimizle ilgili ikifarklı konuya dikkat etmek mecburiyetindeyiz. Bu konuları kısaca özetleyecek olursak;

### ORTAM:

Ders çalışma ortamı denildiğinde insanın motivasyonunu ve ders çalışırken dikkatini dağıtmayacak hususlar ele alınmaktadır. Çalışma ortamını şu noktalara dikkat edilmelidir;

- \* Çalışma ortamı sessiz sakin olmalıdır. Bu sessizlik kişiyi yalnız hissettirecek kadar olmamalıdır.
- \* Çalışma ortamında dikkati dağıtacak POSTER, MÜZİK, TV vb... araçlar ders çalışmanın dikkatini çekecek konularda bulunmamalı ve mümkünse ortadan kaldırılmalı ya da kapatılmalıdır.
- \* Çalışma masası üzerinde ders dışı herhangi bir etkinlikle ilgili araç ve gereç bulundurulmamalıdır.

\* Çalışma sırasında ışık yazı üzerinde gölge oluşturmamalı, çalışma odamızda sarı ışık yerine beyaz ışık kullanılmalıdır. Kişinin göz yorgunluğuna ve uykusunun gelmesine sebep olabilmektedir.

- \* Ders çalışma masası sadece ders çalışmak için kullanılmalıdır,
- \* Çalışma sırasında oturuş sandalye ne çok yumuşak nede sert olmalı, bireyi gevşetecek yada rahatsız edecek seviyede olmamalıdır.

**NOT: UNUTULMAMALIDIRKI MOTİVASYON NE KADAR YÜKSEKSE ORTAMDA FİZİKSEL OLARAK BİREYİ AŞIRI DERECEDE RAHATSIZ EDECEK BİR OLGU OLMADIĞI MÜDDETCHE HİÇ BİR ŞEY DERS ÇALIŞMAYA VE SÜRDÜRMEYE ENGEL DEĞİLDİR.**

## Einstein'ın Başarı Formülü:

$$A=X+Y+Z$$

A: Başarı

X: Çalışma

Y: Yerinde ve zamanında davranma

Z: Dinlenme ve Eğlenme

