

## ÖĞRENMEDE VERİMİ YÜKSELTME YOLLARI

Günde 7 - 8 saat uyuyunuz.

Kahvaltı yapmayı ihmal etmeyiniz. "Sabahları kıtlıktan çıkmış gibi ye. Öğle yemeğini arkadaşınla paylaş. Akşam yemeğini düşmanına ver" şeklindeki İngiliz atasözünde de vurgulandığı gibi sağlıklı yaşam için dengeli beslenmenin çok önemli olduğunu unutmayınız.

Derslere ön hazırlık yaparak giriniz.

Dersi derste öğrenmeye çalışınız.

Öğretmene soru sormaktan kaçınmayınız.

Öğrendiğiniz konuları aynı gün mutlaka tekrar ediniz.

Televizyonun zamanınızı çalmasına fırsat vermeyiniz.

Bünyenizin dinç olması için sportif çalışmalar (yürüme, koşma) yapınız.

Yatarak, soğukta, sıcakta, kalabalıkta, yetersiz ya da fazla ışıktaki yaptığınız çalışmaların verimli olmayacağını biliniz.

Yazarak çalışınız. "Âlem unuttur kalem unutmaz" şeklindeki Türk atasözünde de vurgulandığı gibi, yazmanın beynin algılama derecesini artırdığını aklınızdan çıkarmayınız.

20 - 40 dakikalık çalışmalardan sonra 5 - 10 dakika ara veriniz.

Konuları çalıştıktan sonra kendi kendinize sorular sorarak öğrenme durumunuzu belirleyiniz.

Kitaptan çalışırken önemli gördüğünüz kısımları işaretleyiniz ya da satır altlarını çiziniz.

Bünyenizde herhangi bir rahatsızlık varsa mutlaka hekime görününüz.

Günde 2 - 4 saatinizi kendinizi geliştirmeye ayırınız. Yani, her gün bilgi biri-kiminizi biraz daha artırmak için çalışma yapınız.

Çinlilerin dediği gibi: "Duyduğumu unuturum, gördüğümü hatırlarım, yaptığımı öğrenirim" sözünde vurgulanan öğrenme modelini benimseyiniz. Yani, teorisini öğrendiğiniz bir konunun uygulamasını yapmaya çalışınız.

MELTEM TOKER

Öğretmen  
İstanbul  
alıntıdır

