1. **KENDİNİZİ TANIYIN**

Öncelikle kendinizi tanımalısınız. Öğrenme stilinizi, zekâ türünüzü ve dikkat düzeyini test ettirip bunlarla ilgili bilgi sahibi olmalısınız. Bunlar size hangi derse nasıl çalışmanız gerektiği konusunda bilgi verecektir. Örneğin, siz görsel öğrenme stiliyle öğrenen biriyseniz, ders çalışırken daha fazla görsel ögeden yararlanmalısınız. Yaptığınız çalışmaları görsel hale getirebilir, çeşitli şekiller ya da şemalar çizerek hem daha kolay öğrenebilir hem de öğrendiklerinizi kalıcı hale getirebilirsiniz.

1. **HEDEFİNİZİ BELİRLEYİN**

Hedef belirlemek, çalışma motivasyonu için son derece önemlidir. Ortaokul ve özellikle lise döneminde bir kariyer planınız olmalıdır. Bir önceki aşamada kendinizi tanımanın önemi burada devreye giriyor. Hedef belirlerken kendinizle ilgili bilgilerinizden yararlanabilirsiniz. Nasıl bir kişiliğe sahipsiniz, karakter özellikleriniz nelerdir, güçlü ve zayıf yönleriniz nelerdir? Bu sorulara vereceğiniz gerçekçi cevaplar, bu cevaplara uygun meslek seçimi size gelecekte daha mutlu bir birey olma fırsatı sunacaktır. Gelecek planlarımız gerçekçi, bizlere uygun ve bir o kadar da heyecan verici olmalıdır. Gelecekte olmayı düşlediğiniz yeri düşünürken heyecan duymalısınız. Bu heyecan size dersin başına oturmak için ihtiyaç duyduğunuz gücü sağlayacaktır. Her ders çalışma seansına "Gelecekteki hedeflerime ulaşmak için şimdi bir adım atmalıyım." iç sesi ile başlayabilirsiniz.

1. **DERS ÇALIŞMA SÜRESİNDE 45 + 15 FORMÜLÜ**

Eğer ders çalışmaya karar verip dersin başına oturduysanız büyük bir adım attınız demektir. İşin en zor kısmı geride kaldığına göre artık diğer detaylara bakabiliriz. Ders çalışma seanslarınız en fazla 45 dakika sürmelidir. 45 dakika sonunda mutlaka 10 ya da 15 dakika mola vermelisiniz. Ders çalışma süresi 45 dakikayı geçtiğinde yaptığınız tüm çalışmalarda verimliliğiniz düşecektir. Ayrıca mola süresi de 15 dakikayı geçmemelidir. 15 dakikadan daha uzun süre mola verdiğinizde tekrar, dersin başına oturmakta zorlanabilirsiniz. Planınızı bu kuralları dikkate alarak yapmalısınız. Örneğin; bir tatil gününde 6 saat ders çalışmayı planlıyorsanız, mutlaka bu 6 saatlik süreyi 3'er saatlik iki blok seans olarak ayırmalısınız. Sabah 45 + 15 dakikalık periyotlarda 3 seans, öğleden sonra yine 45 + 15 dakikalık 3 seans şeklinde zamanınızı planlayabilirsiniz.

1. **DERS ÇALIŞMA ORTAMI SANDIĞINIZDAN DAHA ÖNEMLİ**

Ders çalıştığınız ortam çok önemlidir. Mutlaka bir masada ders çalışmalısınız. Yatarak ya da uzanarak ders çalışmamalısınız. 15 dakikalık molalarda mutlaka kısa süreli de olsa basit vücut egzersizleri yapmalısınız. Bunlar özellikle boyun ve sırt kaslarınızın gevşemesini ve sağlıklı bir oturma pozisyonuyla daha verimli ders çalışmanızı sağlayacaktır.

1. **DİKKAT DAĞITICI TÜM UNSURLAR DIŞARI!**

Ders çalıştığınız ortamdan dikkat dağıtıcı her şeyi uzaklaştırmalısınız. TV, bilgisayar ve özellikle cep telefonu. Ayrıca müzik dinleyerek ders çalışmak kesinlikle doğru bir yöntem değildir. İnsan beyni aynı anda iki farklı şeye aynı düzeyde odaklanamaz. 'Müzikle ders çalışınca daha iyi anlıyorum' savunmaları kesinlikle bilimsel gerçeklikle bağdaşmamaktadır.

1. **NOTUNUZU TUTUN**

Hangi ders olursa olsun mutlaka not tutarak çalışmak gereklidir. Sadece okuyarak ya da sadece bir şekle bakarak ders çalışmak yeterli olmayabilir. Bilgilerin kalıcılığı için olabildiğince fazla duyu organını işin içine sokmak gerekir. Duyusal hafıza daha uzun süreli ve daha kalıcıdır. Not tutarken ya da bir şekli izlerken görsel bir ipucu oluşturursunuz. Bir de tuttuğunuz notları duyabileceğiniz bir sesle tekrar ederseniz işitsel bir ipucu da elde etmiş olursunuz. Olabildiğince fazla çağrışım ve hatırlama ipucu için daha fazla duyu organınızı işin içine sokmanızı tavsiye ederiz.

1. **OLUMLUDÜŞÜNÜN**

Yakın bir dönemdeki yazılı ya da uzun vadedeki genel sınav için ders çalışıyor olabilirsiniz. Her iki durumda da bazen zaman darlığı bazen bitirilmesi gereken konuların çokluğu gibi nedenlerle olumsuz düşüncelere doğru yönelebilirsiniz. Şunu unutmayın! Doğru bir plan yaparsanız, her şeyi bitirecek kadar zamanınız vardır. Yapacağınız çalışma ile ilgili makro ve mikro düzeyde planlar yapıyor ve bu planlara uygun davranışlar sergiliyorsanız bu durumda olumsuz düşünmeniz çok yersizdir. Bazen hiçbir şeyi yetiştiremeyeceğinizi düşünüp, çalışma eylemini sonlandırırsınız. Oysa yetişmeyeceğini düşünmek yerine o konuyla ilgili hemen çalışmaya başlarsanız, kendinizi daha iyi hissedeceksiniz. Tüm mesele karar verip başlamakta, başlarsanız biter. Olumlu düşünmek sizi daha çok çalışmaya sevk edecektir.

1. **SAĞLAM KAFA SAĞLAM VÜCUTTA BULUNUR**

Ders çalışmanın verimliliği için bir diğer önemli koşul da sağlıklı bir bedendir. Bunun için iyi beslenmeli, uyku ihtiyacınızı tam anlamıyla karşılamalı ve [**spor**](https://www.haberler.com/spor/) yapmalısınız. Çoğu öğrencinin ders çalışmak istememesinin nedenlerinin başında aslında farkında olmasa bile uykusuzluk, yorgunluk, sağlıksız beslenme ve gerilmiş kaslar gelir. İyi beslenmeliyiz, iyi uyumalıyız ve spor yapmalıyız. Bol su tüketimi de ders ya da sınav esnasındaki olası baş ağrısının önlenmesi için en önemli tedbirdir.

1. **TEKRAR EDİN**

Öğrenilen bilgilerin kalıcılığı için çalışma, kısa bir süre içinde tekrar edilmelidir. Tekrar edilmeyen bilgiler unutulur. Tekrarlar için hatırlatma kartları hazırlayabilirsiniz. Eğer ders çalışma konusunda sizin gibi ciddi arkadaşlarınız varsa onlarla beraber tekrar seansları yapabilirsiniz. Öğrendiklerinizi onlarla paylaşabilir, onlara ders anlatabilir, onlardan ders dinleyebilirsiniz. Öğrendiklerinizi hatırlatacak her fırsattan yararlanmalısınız. Örneğin; tarih dersi çalışıyorsanız ve molada TV'de ya da bir dergide çalıştığınız konuyla ilgili bir şey gördüğünüzde bunu tekrar için bir fırsat gibi görmeli ve hemen değerlendirmelisiniz. Konuyu çalıştıktan sonra onunla ilgili videolar izleyebilir, hem bilgileri kalıcı hale getirebilir hem de başka detaylar yakalayabilirsiniz.

1. **ŞİMDİ GİDİN VE EMEKLERİNİZİN KARŞILIĞINI ALIN!**

Ders çalışmayı verimli hale getirmek için gerekli koşulları yerine getirdiyseniz artık hazırsın demektir. Öğrenciler sınav öncesi ne kadar çalışırlarsa çalışsınlar kendilerini eksik hissederler. Çünkü öğrenci çok ders çalışmış olsa bile verimli çalışma yöntemlerini kullanmadığı için kendini yeterli hissetmez. Oysa doğru yöntemleri uygulayan bir öğrenci kendisini hazır hisseder ve emeklerinin karşılığını almak için hazırlandığı sınava girer. Sınav esnasında, çalışmalarının ziyan olmaması için olumlu düşünmeye ve dikkate ihtiyacı vardır. Doğru yöntemleri kullandığınız sürece başarınız kesinlikle artacaktır.