

# VERİMLİ ÇALIŞMAK İÇİN 6 ETKİLİ YÖNTEM

## 2 DİKKATİNİZİN DAĞILMASINI ENGELLEYİN

Çalışırken telefon, televizyon gibi dikkat dağıtıcı unsurlardan uzak durun. Sessiz bir ortamda, sadece dersinize odaklanarak çalışmak, verimli olmanıza katkı sağlar.

## 1 DERS ÇALIŞMA PLANI OLUŞTURUN

- Ders çalışma zamanınızı planlamak, hedefler belirlemek ve hangi konuları ne zaman çalışacağınızı düzenlemek, sizi motive eder ve zamanınızı verimli kullanmanızı sağlar. Planlı olmak, derslere dağılmadan odaklanmanıza yardımcı olur.

## 3 KISA ARA VERMEK VE YENİDEN BAŞLAMAK

Uzun süre kesintisiz çalışmak verimliliği düşürebilir. Her 30-40 dakikada bir kısa bir ara verin. Ara vermek, zihninizi dinlendirir ve tekrar başladığınızda daha enerjik olmanızı sağlar.

## 4 ÖĞRENME TARZİNIZI KEŞFEDİN

- Her öğrencinin öğrenme tarzı farklıdır. Kimisi görsel, kimisi işitsel, kimisi ise kinestetik (hareketle) öğrenir. Hangi tarzda daha iyi öğrendiğinizi keşfedin ve buna göre ders çalışın.

## 5 AKTİF NOT ALIN VE TEKRAR EDİN

Derste öğretmen ne anlatıyorsa, kendi cümlelerinizle not alarak öğrenmeye çalışın. Not alarak aktif bir şekilde çalışmak, bilgilerin hafızada kalmasını sağlar. Çalışma sonunda, öğrendiklerinizi tekrar etmek pekiştirilmesine yardımcı olur.

## 6 SAĞLIKLI BESLENME VE UYKU DÜZENİNE DİKKAT EDİN

Yeterli uyku almak ve dengeli beslenmek, beyin fonksiyonlarını güçlendirir. Dikkat dağılmadan ders çalışabilmek için enerjik olmalısınız. İyi uyku ve sağlıklı beslenme, zihinsel performansınızı artırır.

