

Günün hangi saatlerinde ders çalışalım?

Verimli çalışmanın temel ilkelerinden biri de zaman denetiminin sağlanmasıdır. En verimli ders çalışma saatleri yani anlama ve dikkat yoğunlaşması zaman aralıklarında ve günün belli saatlerinde artar ve azalır.

Bunun için öncelikle iyi bir yansıtıcı gözlem yapılmalıdır. Gözlem sonunda;

- Hangi saatlerde çalıştığımda daha kolay anlıyorum?
- Hangi saatlerde zorlanıyorum?
- En verimli çalışma saatleri hangileridir, türü sorulara cevap alınacaktır.

Çalışmaları en kolay öğrenilen ve dikkatin en kolay toplanabilen saatlerde gerçekleştirilmesi gerekir. Ders çalışma zamanını planlanırken; başkasını örnek almak yerine, kendi yetenek, bilgi, beceri, tutum ve ihtiyaçlardan yola çıkmak daha yararlı olacaktır. Çünkü her birey kendine özgü olduğu için dersi anlama ihtiyacı, tekrar yapma süreleri de birbirlerinden farklı olacaktır. Çalışma planı yapılırken; derslerin zorluk kolaylık derecelerini göz önüne alınmalıdır. Zor gelen dersleri dikkatin en iyi yoğunlaştırabilecek saatlerde olmalıdır.

İdeal ders çalışma saat aralıkları kişiden kişiye değişiklikler gösterebilmektedir. **Ancak en verimli saatler, birçok insan için sabah saatleridir.**

Çünkü bu saatlerde;

- Beyin dinlenmiş,
- Gerekli uykuyu aldığımızdan dolayı ders çalışırken uyuma ihtimali düşük,
- Çevrede dış uyaranlar etkin değil,
- Dikkatimiz daha açık olacaktır.

Sınav Kazandıran Saatler

07.30 -11.00

Konunun uzmanlarının bildirdiklerine göre kortizon gibi uyanıklık veren hormonların en fazla salgılandığı dönem sabah 08.00-11.00 arasındadır. Bu saatlerin; planlama, düzenleme ve ileriye dönük yapıcı fikir üretimi için en verimli saatler olduğu görüşünde birleşiyor. Özellikle bilişsel süreçlerin işe koşulduğu matematik, fen bilimleri gibi düşünmeyi gerektiren derslerin bu saatler arasında çalışılmasında fayda vardır.

16.00- 18.00

Saat 16.00- 18.00 arası zihni canlılığın geri döndüğü saatlerdir. Bilgilerin kısa süreli hafızadan uzun süreli hafızaya almak istediğiniz konuları çalışmak için ideal zaman aralığıdır. Bu saatler aralığında sabah

öğrenilen derslerin tekrar edilmesi gereken saatlerdir. Yapılacak etkili ve verimli tekrarlarla bilgilerin kalıcılığı sağlanmış olacaktır.

19.30 -22.30

Saat 19.00'dan sonra yine zihni çalışma için verimli bir ara gözlenmektedir.

Bu zaman aralığı yaklaşık 3 saat sürüyor. Bu saatlerde yenilen yemeklerin sindirimi kısmen yapılmış, beyin yeni bir öğrenme ve tekrarlar için hazır hale gelmiş olacaktır.

Zihnin işleyişi bakımından tekrarların akşama doğru 16.00-18.00 arası yapılmalıdır.

Zaman nasıl etkin kullanılabilir?

- Herhangi bir dersle ilgili çalışma gün ve saatlerinizi belirlerken; o dersin sınıfta veya dershanede işlendiği güne yakın olmasına dikkat edilerek,
- Çalışma saatlerini mümkün olduğunca her gün aynı saatlerde koyarak,
- Çalışma saatlerinizi mümkün olduğunca yemek saatiyle çakıştırmamaya özen göstererek,
- Verimli çalışma için en yararlı zaman dilimleri ortalama 1.5 saatlik sürelerdir.
- Evden okula gelirken, servislerde ve diğer araçlarda zamanı daha verimli hale getirerek,
- Bunun için de bu türe durumlara daha önceden hazırlıklı olarak çantada ya bir kitap ya da daha önceden hazırlanacak küçük kartlara ders notları yazarak değerlendirilmelidir.

Kalıcı bir öğrenme için bellek istediğiniz konular üzerinde ilk olarak zihnin en açık olduğu sabah saatlerinde yoğunlaşmakta fayda vardır.

Rehberlik Servisi