

İlkokul, lise ya da üniversite fark etmeksizin planlı ders çalışmanın faydalı olduğunu söyleyen sayısız kişiyle karşılaşıyoruz. Ancak çok az insan gerçek anlamda ders programının nasıl hazırlanabileceğini, nasıl uygulanması gerektiğini bizlere açıklıyor.

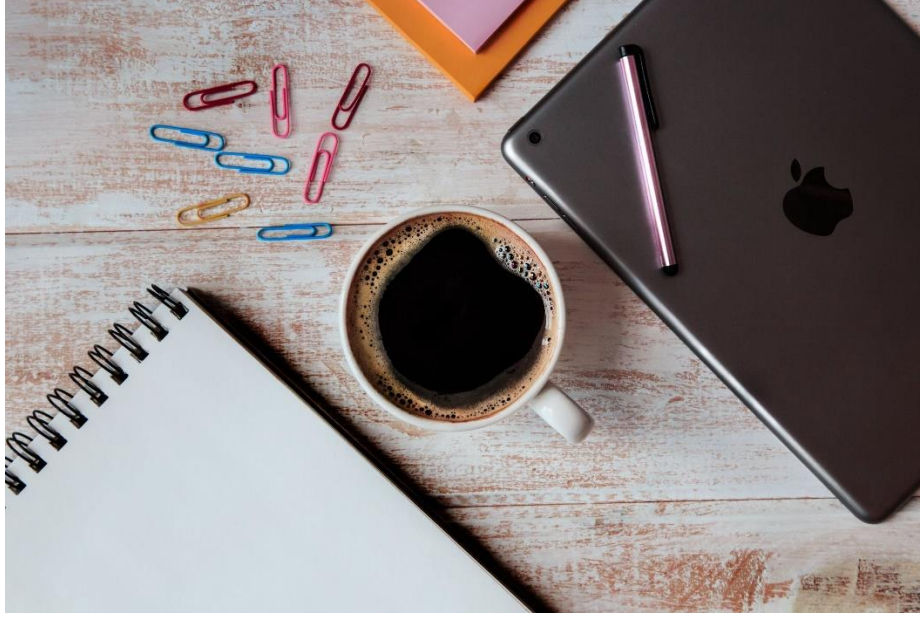
Sıkıcı tanımları unutun, temelden başlayalım: Ders çalışma programı kişiseldir, herkes için geçerli tek bir formül yoktur



Önce herkesin bildiği gerçekleri açıklayalım: Ders çalışma programı, üzerinde çalışacağımız dersi ve ilgili konuyu kendi planlarımız doğrultusunda günlere ve saatlere böldüğümüz bir tür çizelge. Programlar hepimiz için farklı olabilir. Ders programları isteğimize göre **haftalık, aylık veya yıllık** hazırlanabilir. Ders programları genel olarak verimimizi arttırmaya ve planlı bir şekilde eğitim hayatına devam etmemize olanak sağlar.

Ancak unutmayın ki iyi bir ders çalışma programı her zaman kişiye özgüdür. Kişiye özgü bir ders çalışma sistemi iste ancak ve ancak deneye yanıla, o sıkıcı yöntemleri uygularken belirir. Yani başkalarının söylediklerine göre ders çalışmak size uygun olmayabilir, ancak hemen pes ederseniz kendi planınızı oluşturamazsınız:

Aslında neden bir programa ihtiyacımız var?



Ders çalışma programlarına duyduğumuz gereksinimin en temel nedenleri **verimlilik** ve **planlı olmak**. Eğitim hayatımızın dışında günlük işler, iş kariyeri ve birçok farklı çalışma gerektiren durumlarda da planlı bir program, hayat kurtarıcı olmaktadır. Üzerinde çalışacağımız konuları haftalık, aylık veya yıllık olarak detaylı bir şekilde kendi içinde başlıklara ayırarak planlarımızı yaparız. Bu sayede çalışmayı ne zaman ve ne şekilde yapacağı konusu aklımıza takılmadan ilerlemiş oluruz.

Eğitim hayatınızda düzenli ders çalışmak büyük önem taşıyor. Ders çalışmanın önemini dikkate alarak iyi bir program hazırlamak, başarılı bir öğrencilik hayatı için olmazsa olmazdır. Hazırlayacağınız iyi bir ders programı sayesinde notlarınızı ve büyük sınavlardaki derecenizi yükseltebilirsiniz. **Verimli ve planlı bir öğrenci hayatı** için ders çalışma programınıza ihtiyacınız olacak.

■ Ders çalışma programı nasıl hazırlanır?

- Gerçekçi olun,
- Özgün bir program hazırlamaya çalışın,
- Haftalık, aylık veya yıllık plan modellerini deneyin,
- Öncelikli derslerinizi belirleyin,
- Zaman aralıklarını doğru planlayın,
- Ödül ve ceza sistemi kullanmaya çalışın,
- Deadline oluşturmayı deneyin,
- Programda mola zamanlarına mutlaka yer verin,
- Uykunuzdan feragat etmeyin,
- Aklınıza takılan durumlarda başkalarından tavsiye isteyin,
- Programa uymaya çalışın ve asla pes etmeyin!

■ Gerçekçi olun



Genellikle program hazırlamanın ilk aşamasında çoğumuz büyük bir motivasyona sahip olmakta. Bu motivasyon ile birlikte sınırlar zorlanabiliyor ve programı uygulama aşamasında sıkıntılar meydana gelebiliyor. Ders programınızı hazırlarken tüm alternatifleri ve yaşanacak durumları göze alarak adım atmanız gerekiyor. Uyamayacağınız bir **ders programı** hazırlamak vakit kaybetmenize neden oluyor ve büyük bir moral eksikliği doğuruyor.

Programı hazırlarken mümkün olduğunca uyabileceğiniz bir program hazırlamaya çalışın. Sınırları zorlamak bazı durumlarda faydalı olsa da programa uyamadıktan sonra bunun bir önemi kalmıyor. **Gerçekçi olun** ve size en uygun programı hazırlamaya çalışın.

Özgün bir program hazırlamaya çalışın



Özgünlük, bir ders programında bulunması gereken önemli bir özelliktir. Hepimiz, ders programını kendi yaşamımıza entegre etmeye ve kendi isteklerimiz doğrultusunda şekillendirmeliyiz. Bu yüzden, programımızın bize **özgü olmasına** önem verelim.

Programı hazırlarken tavsiye almanız size fayda sağlayabilir ancak tavsiye aldığımız kişinin programını kopyalaymayın. Size özgü bir program, sizin eğitim hayatınıza ve yaşantınıza entegre edilmiş bir program demektir. **Özgünlükten taviz vermeyin.**

Haftalık, aylık veya yıllık plan modellerini deneyin



Ders programları farklı zaman dilimleri için tasarlanabilmekte. **Haftalık, aylık veya yıllık** planlardan birini seçip işe başlayabilir ya da hepsini birden oluşturabilirsiniz. Üçünü birden oluşturmak size çok daha verim sağlayabilir. Haftalık planlarınızı aylık planlarınıza; aylık planlarınızı ise yıllık planlarınıza destek vererek motivasyonunuzu korumanızı sağlayacaktır.

Aylık veya yıllık planı tam olarak yerine getirmekte zorlanabilirsiniz. Haftalık planlarınızı mümkün olduğunca yerine getirirseniz aylık ve yıllık planlarınıza da o kadar uyumlu olursunuz.

Öncelikli derslerinizi belirleyin



Eğitim hayatı dışında da tüm işlerinizde öncelik belirleme, hem zaman yönetimi hem de verimlilik konusunda size büyük katkı sağlar. Eksik olduğunuz dersi ve ilgili konusunu iyi analiz etmeniz

gerekmekte. İyi bir analizin ardından eksik olduğunuz veya daha da gelişmek istediğiniz ders ve konuları belirleyip programda bu derslere **öncelik vermeyi** deneyin. Bir haftaya ilgili dersten daha fazla koyun ya da diğer derslere göre o dersi daha uzun saat dilimlerine yerleştirin.

■ Zaman aralıklarımı doğru planlayın



Zaman aralıkları belirlemek, iyi bir ders programında yer alması gereken bir husustur. Zamanı önemsemeden oluşturulmuş bir program, zaman yönetimi konusunda eksik kalacağı için verimliliğinizi düşürecektir.

Kendinize bir derse ne kadar çalışabildiğinizi ve en ideal çalışma sürenizin ne olduğunu sormayı deneyin. Ardından belirli saat aralıklarını günlük yaşantınızı da dikkate alarak derslere göre planlayın. Bu saat aralıklarını ne kadar doğru planlayıp derslere zamanında çalışırsanız zaman yönetimini de halletmiş olacaksınız. İyi bir **zaman yönetimi**, iyi bir programın temel taşlarından birisidir.

■ Ödül ve ceza sistemi kullanmaya çalışın



Ders programınıza iyi bir şekilde uyum gösterdiğinizde karşılığının sadece ders notlarının yükselmesi olmamasını isteyebilirsiniz. Ödül ve ceza sistemi derken tabii ki de lafın gelişi böyle bir tabir kullanıyoruz. İyi bir program hazırlayıp eksiksiz bir şekilde o programa uyduğunuzda programda kendinize daha fazla boş zaman tanıyıp **ödül saati** yapabilirsiniz. Bir başka örnek olarak eğer sosyal medyayı kullanmayı bıraktıysanız iyi bir çalışma gününün ardından kendinize özel bir sosyal medya saati oluşturabilirsiniz. Bu, motivasyonunuzu arttıracaktır.

Ceza olarak ise **ders saatini ve sayısını arttırma** yoluna başvurabilirsiniz. Bu da bir sonraki günlerde ve haftalarda kendinize zaman ayırıp ödül saati yapmanız için sizi biraz zorlasa da motive edecektir. Tabii ki de bu sistemin temeli, iradenizde bulunuyor. Bu sistemi kafanıza koyup kendinizi ödüllendirip bir yandan da gerektiğinde ufak cezalandırmalarla motivasyon düzeyinizi yönetebilirsiniz. Programınızın son kısmına ödül ve ceza durumlarında yapılacakları not alabilirsiniz. Ödül hakkı kazandığınızda ceza kısmına büyük bir çarpı atmak hoşunuza gidecektir.

Deadline oluşturmayı deneyin



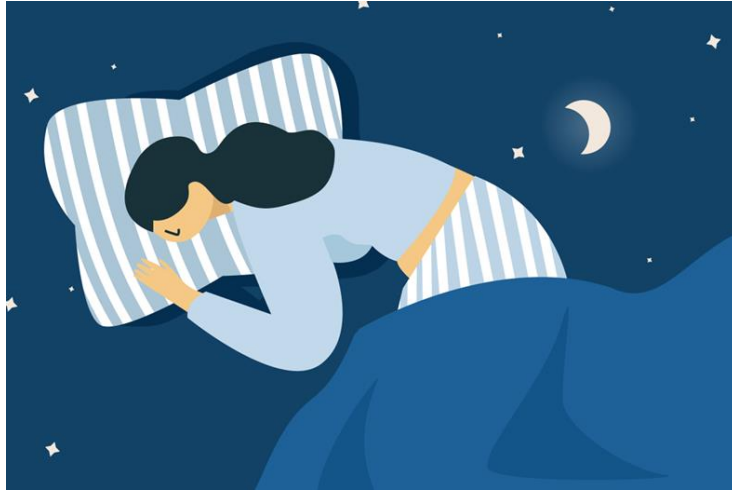
Deadline olarak adlandırılan **son teslim tarihleri**, bir işi motivasyonunuzu koruyarak halledebilmeniz için oldukça önemlidir. Özellikle eksik olduğunuz dersler için belirli bir tarihe kadar çalışılması gereken konular yerleştirin. Bu sayede zamanı verimli kullanmaya çalışıp **deadline tarihi** gelmeden o konuyu bitirme motivasyonu kazanacaksınız.

Programda mola zamanlarına mutlaka yer verin



Mola, bir çalışmada mutlaka yer alması gereken bir husustur. **Mola vermeyi** tercih etmediğiniz durumlarda dikkatiniz dağılabilir ve yorulup **odak problemi** yaşayabilirsiniz. Kendinize maksimum verimle çalışabileceğiniz çalışma süreleri ekledikten sonra aralara mutlaka uygun süreli molalar yerleştirin. Mola esnasında hareket etmeniz vücut sağlığınız için de olumlu olacaktır. Odağınızı tekrar topladıktan sonra ders programınıza uyumlu olarak çalışma sürecinize devam edin.

Uygunuzdan feragat etmeyin



Evet, bazılarımız tam bir gece kuşudur. Gece çalışmayı çok severler ancak uyku hormonu için gece çalışmak bazen yararlı olmayabiliyor. Uyku hormonu melatonin **23.00** itibariyle salgılanmaya başlıyor ve gece **02.00 - 04.00** arası maksimum seviyeye çıkıyor. Bu saatlerde uykuda olmanız **maksimum uyku verimi** sağlayacaktır. Hepimizin biyolojik saati farklı olduğu için saatler her ne kadar değişiklik gösterse de 7-8 saat uyumak büyük önem taşımakta. Programınızda yer alan derslere uygun saatler belirlerken uyku saatlerinizin de farkında olun. Çok erken kalkıp çok geç yatmaktan vazgeçin ve ders programınızda uygun saatler oluşturun. Dengeyi kurun ve uykunuzu almaya çalışın. Faydasını göreceksiniz.

Aklınıza takılan durumlarda başkalarından tavsiye isteyin



Bazı durumlarda ders programına adapte olmanız zor olabilir. Ne yaparsanız da uyabilecek bir ders programı oluşturamadığınız durumlarda tavsiye istemekten çekinmeyin. Okuldaki **öğretmenlerinizden veya başarılı arkadaşlarınızdan** tavsiyeler almak daha iyi bir ders programı oluşturmanızı sağlayabilir. Kendi düzeniniz ile uyumlu bir program hazırlamak için okuldaki rehberlik öğretmeniniz ile iletişime geçmeyi de deneyebilirsiniz. Tavsiyeleri kendi düzeninize entegre etmeye çalışın. Özgün olun maddesinde belirttiğimiz gibi ders programı **kopyalamaktan kaçının**.

Programa uymaya çalışın ve asla pes etmeyin



Pes etmek, bu süreçte aklınıza gelecek en son şey olmalı. Pes etmek yerine en doğru programı bulana kadar düzenlemeye devam edin. Denemekten çekinmeyin ve farklı programlar oluşturup analiz yapın. Unutmayın ki her programa **%100** uyma zorunluluğunuz yok. Programda bir ders

kaçırđınız zamanlarda kendinizi eksik bir iř yapmış gibi hissetmeyin. En iyisini başarana kadar devam edin. **Başarı sizin elinizde!**

Yararlanabileceđiniz videolar :

<https://shorturl.at/tvyJ7>

<https://shorturl.at/egpUV>

Yazının alındığı kaynak: <https://shorturl.at/iEQS2> (webtekno)