

ÖĞRENME

Bilmediğiniz bir bilgiyi bilir hale gelmemiz, yapmadığımız bir etkinliği uygular duruma gelmemiz öğrenmedir. Öğrenme sırasında kullanılan yöntemler, öğrenmeyi kolaylaştırabilir veya zorlaştırabilir. Kişinin fizyolojik ve psikolojik olarak öğrenmeye hazır oluşu, öğrenmeyi kolaylaştırmaktadır.

FİZYOLOJİK HAZIRLIK

SAĞLIKLI OLUNUZ

Sağlık problemleri öğrenme sürecini olumsuz etkiler. Sağlığınıza dikkat ediniz.

UYKUSUZ KALMAYINIZ

Uykusuzken çalıştığınız konuya yoğunlaşamazsınız. Vücudunuzun ve zihninizin dinlenmesini sağlayacak süre kadar uyumaya özen gösteriniz.

İYİ BESLENİNİZ

Açken ya da yemekten hemen sonra yapılan çalışmalar verimli olmamaktadır. Yemek yedikten sonra biraz dinlenip sonra çalışmak dikkatinizin canlı olmasını sağlayacaktır.

Sınava hazırlanılan dönemlerde bilinçsiz olarak yapılan rejimler öğrenme hızınızı olumsuz etkiler.

Kahvaltı etme alışkanlığınız yoksa lütfen bu alışkanlığını edininiz. Sabah kahvaltı etmeden okula geldiğinizde kan şekeriniz düşeceğinden dersi anlamakta zorluk çekebilirsiniz.

SPOR YAPINIZ

İlgilendiğiniz spor dalı varsa belirli aralıklarla spor yapmanız motivasyonunuzu artıracaktır.

PSİKOLOJİK HAZIRLIK

MOTİVASYON

Motivasyon kişiyi davranışa yönlendiren istektir. Motivasyonu sağlayan en önemli etken, çalışmayı ihtiyaç olarak görmektir. Çalışma sonucunda elde edilecekler ihtiyacı karşılıyorsa, motivasyon yüksek olacaktır. Merak duygusu ve ilgi motivasyonu artırır. İlginizi çekmeyen konularda farklı çalışma yöntemleri geliştirebilirsiniz. Konuyla günlük yaşam arasında bağlantı kurabilir, örneklerle somutlaştırabilirsiniz.

Motivasyonu yüksek olan öğrencilerin özellikleri;

- ilgi duyma ve dikkatte süreklilik,
- Öğrenme için çaba gösterme ve gerekli zamanı ayırabilme,
- Sonuca ulaşmada ısrarlı olma.