ZAMAN

İki arkadaş yola çıkarlar. Gidecekleri yere varırlar. Vardıkları yer göz alıcı bir güzellikte görünür onlara. Her tarafta insanlar alışveriş yapmakta, güzel ve çeşitli yiyecekler, kıyafetler satılmakta; insanların kimi neşe içinde kimi de mutsuz; ama alabildiğine canlı bir yaşam sürmektedirler.

Askerlerden biri , kralın izin verdiği ölçüde bu güzelliklerden yararlanır, eğlenir, bu arada da kralın söylediklerini de hiç unutmaz. Onun istediklerini almak için 24 altının bir kısmını harcar, bir kısmını da yol parası için ayırır. Diğer asker ise gördüklerinden başı döner, kralın söylediklerini unutan bu asker eğlenceden başını alamaz, gününü gün eder, hatırına da kralı hiç getirmez. Nasıl olsa param çok, kaleden de uzaktayım deyip etrafında gördüğü güzelliklerden ölçüsüzce yararlanmak için altınlarının çok önemli bir kısmını harcar. Diğer asker parasını, ölçüsüzce harcayanı uyarır : ”**Kralımız bizi buraya bu işler için değil alışveriş için gönderdi, eğlenmeye harcayacağımız zamanı ve parayı da söyledi, yapmamız gerekenleri bir bir anlattı, verdiği paranın hesabını soracağını söyledi hatırlasana… Bak paran çok az kalmış, bari onu harcama da yol parası olarak kullan.**” der; ama dinletemez. Adam beş parasız kalır. Kaleye dönme zamanı da gelir çatar. Parasını kralın dediği gibi harcayan asker, rahat ve huzurlu bir şekilde kaleye varır ve kral tarafından ödüllendirilir. Diğeri ise yolda bin bir türlü eziyet çeker. Aç, susuz bir şekilde çölleri dağları ve denizleri aşar. Saraya perişan bir şekilde, dilenci kılığında gelir. Altınların hesabını veremediğinden kral tarafından cezalandırılır.”

Bir günümüz, 24 altın değerinde bir servettir. Onu verimli kullanmak, büyüklerimizin bize çizdiği plan doğrultusunda değerlendirmek en kazançlı yoldur. Bize verilen bu 24 saati iyi kullanırsak hedeflerimiz, karşımıza güzel bir ödül olarak çıkar. Böylece idealimizdeki okulda okuma şansını yakalarız. Zamanımızı eğer bizden istenildiği gibi değil de, kafamıza göre rastgele harcarsak; sınavlarda başarısız olmak bizim için en büyük ceza olacaktır.

Zaman, tekrar kazanılmayan tek servettir; iyi değerlendirilirse meyveleri karşımıza ödül olarak çıkar.



ZAMANI VERİMLİ KULLANMAK

Elden çıkınca kazanılmayan tek sermeye zamandır. Zaman iyi planlama ile genişler, içine o kadar şey sığar ki… İsraf edilince de olanca hızıyla akıp gider.

Zaman tanzimi

Geçen hafta içinde televizyon başında kaç saat harcadınız, lüzumsuz konuşmalarla ne kadar vaktinizi yediniz? Sabah güneş doğduktan sonra uyuma adetiniz var mı? Yemek veya çay başında ne kadar vakit geçiriyorsunuz?

Bu ve benzeri sorulara verilen cevaplar, aslında herkesin hayatta farkında olmadan büyük zaman dilimini nasıl faydasız işlerle harcadığını göstermektedir. Bu soruların cevabı aynı zamanda ne kadar çok vakte sahip olunduğunu da göstermektedir. Öyleyse herkes sahip olduğu zaman potansiyelini değerlendirmelidir. Bir şey bütünüyle elde edilemezse, tamamen de terk edilmemelidir. Zamanı elden geldiğince iyi değerlendirmek başarının anahtarıdır.

Teneffüs

Psiko-biyolog E:L:Rossi’nin “**20 dakika Ara” adlı esrinde** “ Her insanın zihinsel ve fiziksel olarak verimli çalışabildiği belli bir periyodu vardır ve genellikle 1,5 saat civarındadır. İnsan bu periyodu aştığı zaman, vücut yorulma sinyalleri verir. Bu sinyaller esneme, konsantrasyon zorluğu, algıda zayıflama, dalgınlık gibi şekillerde kendini gösterir. Bu sinyaller hissedildiği anda çalışmaya kısa bir ara verilmeli ve dinlenilmelidir. Bu dinlenme, faaliyet değiştirerek veya 15 – 20 dakika gözlerini kapatıp sessizce bekleyerek yapılabilir. Gözleri kapatmaktan amaçlanan beyne bilgi girişini azaltmaktır. Çünkü beyne ulaşan bilginin büyük çoğunluğu görme yoluyla elde edilir. Elleri veya yüzü yıkama, hafif fiziksel hareketler yapma da ideal dinlenmeye katkıda bulunur.” Denmektedir. Dinlenme beynin öğrenme yeteneğini yükselmek için çok gerekli bir eylemdir yani.

Zihinsel dinlenme

Çok kimsenin düşündüğünün aksine zihinsel yorgunluğu atmak için her türlü işi gücü bırakıp bir kenarda oturmak gerekmez. Değişik zihinsel ve bedensel faaliyetler, beynin değişik kısımları tarafından yönetilmektedir. Dolayısıyla her faaliyet değiştirildiğinde, beynin bir merkezi üzerindeki yükü azalıp başka bir merkezi daha aktif hale gelir. Bu duruma, bir öğrencinin matematik problemlerini çözmeye ara verip bedensel bir işle meşgul olması veya sözel içerikli bir derse çalışması örnek olarak gösterilebilir. Eğer dinlenme arası verilmezse vücut zorlandığı için stres hormonu salgılanır, konsantrasyon yeteneği zayıflar, verimlilik düşer.

Başarıya ulaşmak için zaman planlanarak çok iyi değerlendirilmelidir; ancak bu yapılırken beynin dinlenmesine de dikkat edilmelidir.



GÜNÜ VERİMLİ KULLANMAK

Başarıya ulaşmak, günü verimli kullanmakla doğru orantılıdır.

Bir iş yapılırken, sürenin yetersizliğinden yakınılıyorsa orada bir eksiklik vardır. O da planlama eksikliğidir. Bir çok kişi ise plan yaptığı halde gerekli öğrenmenin gerçekleşmediğinden şikâyetçidir. Plan, yaparken planın en verimli nasıl işletileceği veya en verimli çalışmanın ne şekilde yapılacağı bilinmezse bu yakınmalar sürüp gider.

Kişi günü en iyi nasıl değerlendireceğini, planında hangi zamanı neye ayıracağını iyi bilmelidir. Şimdi uzmanların araştırmalarından yola çıkarak, bir günün en verimli şekilde nasıl değerlendirilebileceğini görelim.

Sabah saatleri

Hayatta başarılı olmuş, ömürlerine birkaç insanın yapabileceği kadar çok işeri sığdırmış başarılı ve meşhur kişiler, sabah vakitlerinin önemine dikkat çekmişler ve sabah erken kalkıp sonra da uyumamayı başarıya götüren önemli bir sebep olarak vurgulamışlardır. Fizyologlar; “**kortizol**” gibi, uyanıklık veren hormonların en fazla salgılandığı periyot olarak sabah 8 – 11 arasını gösteriyorlar. Uzmanlar yaptıkları sayısız araştırmada bu saatlerin planlama, düzenleme ve ileriye dönük düşünce üretimi için en verimli saatler olduğu sonucuna varmışlardır. Başarılı olan kişilerin bu saatleri dikkate almalarının önemi burada olsa gerek. Öyleyse planlama aşamasında sabah satleri mümkün olduğunca öğrenmeye yönelik etkinliklere ayrılmalıdır.

Öğle saatleri

Bilimin verilerinden yola çıkarak öyle saatlerinin dinlenmeye ayrılması gerektiğini söyleyebiliriz. Çünkü uzmanların açıklamalarına göre hormonal denge açısından öğle saatleri vücudun dinlenmeye çekildiği periyottur. Bu saatlerde çalışmaya ara verilmesinin ve mümkünse kısa bir uyku arasının plana yerleştirilmesinin gerekliliğini yine uzmanlar söylüyorlar. Araştırmalar, yarım saatle iki saat arasında değişebilen bu uyku arasının öğrenciye canlılık kazandıracağını, bu ara sonunda sanki güne yeni başlanmış gibi bir durumun oluşacağını ortaya çıkarmıştır.

Öğleden sonra ve akşam saatleri

Vücudumuzda her gün gerçekleşen ve “biyoritm” aktiviteler zinciri içerisinde, öğleden sonra saat 4 – 6 arası zihinsel canlılığın tekrar ortaya çıktığı belirlenmiştir. Öğrenci kalıcı bir öğrenme istiyorsa zihnin en açık olduğu saat olan sabah saatlerinde öğrendiklerini öğleden sonra 4 – 6 arasında tekrar etmesi gerekmektedir. Hafızaya alına bilgilerin uzun süreli olması amaçlanıyorsa bu süre en verimli aradır.

Fizyologlar, akşamüstü saat 5 – 7 arasının vücut sıcaklığının en yüksek saatler olarak belirlendiğini belirtiyorlar. Bunun anlamı, fiziksel egzersiz olarak seçilebilecek en uygun vakitlerin bu periyot olmasıdır. Gece uyuma problemi olanlar için bu egzersizlerin doğal bir uyku ilacı fonksiyonu olduğu da uzmanların görüşü. Akşam saat 7’den sonra ise zihin yine öğrenme faaliyetlerine açılır. Üç saat süren bu aralık, çalışma için uygun ve verimli bir periyottur. Eğer akşam yemeği çok yenilmemişse, bu sürede öğrencinin uykusu da gelmeyecektir. Uyku başlangıcı için uzmanların tavsiye ettikleri saat aralığı gece 10 – 11 aralığıdır. Bu saatlerden sonra arttık çalışma bırakılmalı vücudun ve zihnin dinlenmesi için yatak odasının yolu tutulmalıdır.

Planlarınızı hazırlarken yukarıda anlatılan bilimsel verilerden yararlanmanız, gününüzü daha iyi değerlendirmenizi dolayısıyla da başarıya ulaşmanızı sağlayacaktır.



PLÂN

Bir işte başarılı olmak için yapılacak ilk iş, hedef belirlemek; ikinci iş ise, belirlenen hedefe yönelik bir plan yapmaktır.

Bir bina yapılırken, bir yolculuğa çıkılırken, bir alışverişe gidilirken plan yapılır; ya da yapılması gerekir. Eğer plan yapılmazsa bina yıkılabilir, yolculukta hiç hesap edilmeyen aksilikler başa gelebilir, alışverişte beklenmedik sorunlar yaşanabilir.

Hayatınızda sadece bir kez girebilme imkanına sahip olduğunuz Liselere Giriş Sınavı ve benzeri ilköğretim sonu sınavlar da hem sizin geleceğinizin hem de ülkemizin yarınlarının şekillenmesi açısından bir bina yapımından, bir yolculuğa hazırlanmaktan, bir alışverişten daha önemsiz değildir. Öyleyse belirlenen hedeflere ulaşmak için mutlaka bir çalışma planına ihtiyaç vardır.

Plan, her öğrenciye göre değişik nitelikler taşır. Çünkü öğrencilerin çalışma biçimler, ilgileri, öğrenme süreleri, sosyal çevreleri, birikimleri birbirlerinden farklıdır. Bu durumda, planda bulunması gereken temel nitelikler göz önünde bulundurularak, her bir öğrenciye, öğrencinin yapısına ve durumuna uygun planların yapılması gerekir.

Öğrencilerimiz, kendi çalışma planlarını kendileri hazırlayabilecekleri gibi, okul ve dershanelerindeki rehber öğretmenlerinin yardımıyla yapabilirler. Eğer öğrencimiz, çalışma planını kendisi yapmışsa bu planı mutlaka rehber öğretmenlerine onaylatmalıdır. Bazen dışarıdan bir göz, gerçekleri daha doğru okuyabilir.

PLÂN NASIL YAPILIR?

Çoğu öğrencimiz, birden çok dersi aynı günde çalışmak zorunda olmaktan yakınıyor. Ayrıca hem sınavlara hazırlığı hem de okul derslerini bir arada yürütme konusunda sıkıntı çektiklerini söylüyor. “Nasıl çalışsam, hangisine önce başlasam, ikisini bir arada yürütebilir miyim, zamanı yetirebilecek miyim?” gibi endişe ve kararsızlıklar gerçekte plansızlığın doğal bir sonucudur.

Plân Nedir?

Yapılacak işlerin belli bir süre ve düzen içine sokulmasına plan denir. Sınavlara hazırlık ciddi bir iştir. Bu işte başarıya ulaşmak, planlı bir çalışmayla mümkündür.

Planlanmış bir çalışma, hedefe yönelik yapılacak işlerin etkili bir şekilde yürütülmesini sağlar. Plan; “nasıl”, “ne zaman” ve “nerede” , “hangi derse çalışılacağına” karar verme demektir.

Plânsızlık Ne Tür Sorunlara Yol Açar?

Plansızlık; öğrencide dikkatsizliğe, yorgunluğa, bitkinliğe, isteksizliğe ve dalgınlığa neden olur. Bu durum, öğrencide ruhsal baskı, kararsızlık, çalışmaya motive olamama ve verimsiz çalışma gibi olumsuz sonuçlara yol açar. Bu sorunların aşılması için planlı çalışmanın nasıl yapılacağı çok iyi bilinmeli ve çalışmalar planlı bir şekilde yürütülmelidir.

Plân Yaparken Dikkat Edilecek Hususlar Nelerdir?

Planlı çalışmada yapılacak ilk iş, çalışma sürelerini belirlemektir. Yani hangi dersin hangi konusuna ne zaman çalışılacağını saptamaktır.

Planlar ; günlük, haftalık, aylık ve yıllık olarak değişik şekillerde yapılabilir. Bir öğrenci en az bir adet günlük, bir adet de haftalık plan yapmalıdır.

Plân yapılırken;

* Günlük çalışma süreleri derslere uygun bir şekilde ayrılmalıdır.
* Hangi dersin hangi saatte çalışılacağı kararlaştırılmalıdır.
* Öğrenilmesi zor olan dersler, zihnin algılama gücünün en yüksek olduğu saatlere yerleştirilmelidir.
* Öğrenilmesi kolay dersler, zihnin yorulduğu ve algılama gücünün zayıfladığı saatlere yerleştirilmelidir.

Her öğrencinin algılama gücünün en yüksek olduğu saatler farklılık gösterebileceği gibi genelde zihnin dinlenmiş durumda bulunduğu sabah saatleri etkili öğrenmenin en verimli biçimde olabileceği saatler olarak kabul edilmektedir.

Planlama yapılırken, plana yerleştirilen derslerin okul derslerindeki plana uygun olması öğrenmeyi artırır. Örneğin Pazartesi günü okulda matematik dersi görülüyorsa evde uygulanan planda da pazartesinin matematiğe ayrılması tercih edilen bir yöntem olmalıdır.

Çalışma günleri planlanırken her günün aynı saatlerine denk getirilmesi öğrencinin o saatlerde çalışmaya motive olmasını sağlayacaktır. Bu aynı zamanda dikkatin toplanmasına ve zamanla öğrencinin o saatlerde çalışma isteğinin uyanmasını sağlayacaktır.

Planda yemeklerden sonraya ders çalışma konmamalıdır. En az yarım saat ara verecek şekilde planlama yapılmalıdır; çünkü yemekten hemen sonra yapılacak bir çalışma verimli olmayacaktır.

Plan hazırlanırken ders çalışma süreleri 45 – 50 dakika tutulmalı ve 10’ar dakikalık aralar verilmelidir. Uzmanlar, en etkili çalışma yönteminin ara verilerek yapılan çalışmalar olduğunu belirtmektedir. Ancak, dinlenme süresinin 10 dakikadan fazla olması, dikkatin dağılmasına ve çalışmaya karşı isteksizliğin artmasına neden olacağından bu süre aşılmamalıdır.

Planlama yapılırken öğrenmede birbirine yakın dersleri peş peşe koymamak gerekir. Örneğin; matematik ve fen dersleri peş peşe gelmesi yerine, matematikle Türkçeyi peş peşe getirecek bir plan tercih edilmelidir. Kısacası bir sayısal dersle bir sözel dersin peş peşe geldiği bir plan daha uygundur.

Plan yazılı hale getirilmeli ve sürekli görülüp motive olunan bir yere asılmalıdır ki planlı çalışmayla ulaşılacak hedef her an akılda olsun.



PLÂNDA ESNEKLİK

Plan yapanların en sık düştüğü hatalardan biri planlarının sınırlarını çok katı yapmalarıdır. Yapılan planda sınırlar esnek olmayınca uygulamada zorluklar çıkmaktadır. Hazırladığı planı gerçekleştiremeyen öğrenci, bu nedenden ümitsizliğe düşmekte; sonra da özgüvenini yitirmektedir.

Hayatımızda kontrolümüz dışında o kadar çok faktör var ki, bunların bizim çizdiğimiz çerçeve içerisinde kalacağını beklemek yanlış olur. O yüzden, her planda , beklenmedik olaylar ve faktörler dikkate alınarak plana yerleştirilecek olan etkinliklerin süreleri esnek tutulmalıdır.

Yapılması planlanan iki farklı aktivite arasında belli bir süre pay bırakılmalıdır. Böylece, bitmesi gereken bir etkinliğin elde olmayan nedenlerle sarkması, diğer etkinliğin gerçekleşmesini etkilemeyecektir; etkinliklerden birinin geç bitmesi veya diğerinin erken başlaması durumunda plan bozulmayacaktır.

Gözümüzü korkutan büyük projelerin bile küçük parçalara ayrılması gerekmektedir. Aksi halde, ne kadar önemli olsalar da bunlar hep, yapılacaklar listesinde kalmaya mahkûmdur.

TENEFFÜS

Çalışmak ne kadar önemliyse dinlenmek de bir o kadar önemlidir. Çünkü beynin algılama gücünün en yüksek olduğu süre belirlidir ve sınırlıdır. Bu süreler aşıldığında, öğrenme verimsizleşir. Öğrenmenin etkili olabilmesi, belirli bir süre dinlenmeyi yani teneffüsü gerektirir.

Uzmanlar , beynin bir çalışmaya en yüksek oranda motive olduğu sürenin 15 ile 20 dakika arsında olduğunu söylemektedirler. Hele hele 40 – 45 dakikadan sonra algılamanın iyice azaldığını; beynin, öğrenme etkinliğinde zayıflıklar gösterdiğini belirtmektedirler. Bu durum, öğrencide bir öğrenme isteksizliği de doğurmaktadır.

Çalışmanın etkili olması, beynin verimli şekilde kullanılabilmesine bağlıdır. Zihin yorgunsa, öğrenme verimli olmayacaktır. Dinlenmemiş bir beyin, algılamada zayıflıklar gösterecektir çünkü. Algılamada beynin tüm fonksiyonlarıyla verimli bir şekilde kullanılabilmesi de teneffüsü zorunlu kılmaktadır.

Uzmanlar en iyi çalışmanın, ara verilerek yapılan olduğu görüşünde birleşiyorlar. Ayrıca ara vermeden yani teneffüs yapılmadan uzun süreli bir öğrenmenin verimsiz.

Kaynak:

https://kisiselbasari.com/geri-gelmeyen-hediye-zaman-ve-onu-verimli-kullanma.html