



Nazmi Arıkan

FEN BİLİMLERİ

Okulları

## VERİMLİ ÇALIŞMA ORTAMI / ORTAOKUL ÖĞRENCİ BÜLTENİ

### VERİMLİ ÇALIŞMA ORTAMI

Hepimiz için çalışmaya başlamak ve çalışmayı devam ettirmek her zaman zor olmuştur. Çalışırken birçok etken insanın zihnini dağıtıp verimli çalışmasını engeller. Bu yüzden çalışma ortamını bu faktörleri en aza indireyecek şekilde düzenlemeliyiz. Şimdi bu düzenlemelerin nasıl yapılacağını hep birlikte inceleyelim.

- Eğer mümkünse masanız cam kenarında olmamalıdır. Bu şekilde olursa hem güneş ışığının rahatsız edici etkisinden kurtulursunuz hem de dışarıdaki olaylar (bahçede futbol-basketbol oynayan arkadaşlarınız, sokaktan geçen insanlar vs.) dikkatinizi dağıtmaz.
- Işık kaynağı (ampul ve ya güneş ) arkanızda olmamalı, çünkü kendi gölgeniz masanızın ve çalıştığınız kitapların üzerine gelerek sizi rahatsız edebilir. Bu yüzden ışık kaynağınızı ışık karşıdan gelecek şekilde ayarlayın.
- Çalışma odanız sık sık havalandırılmalıdır. Havasız bir ortamda rahat çalışamazsınız. Oksijen miktarı azaldıkça uykunuz gelir.
- Oturmak için koltuk yerine sandalye tercih edin ve sandalyeniz masanıza göre ne çok yüksek ne de alçak olsun.
- **Ses**

Çalışma odası sessiz olmalıdır. Ders çalışırken müzik dinlenmemelidir. Birçok öğrenci "Ben müziksiz ders çalışmam. Müzik beni engellemiyor" dese de insan zihni aynı anda iki konuya yoğunlaşamadığı için ders esnasında müzik dinlemeniz çalışma veriminizi azaltacaktır. Bu yüzden müzik dinlemeyi ders aralarında yapın. Hatta müziği kendinize ödül olarak koyabilirsiniz, "Matematikten bugün hedeflediğim soruları bitirirsem biraz müzik dinleyebilirim " diyebilirsiniz.



## • Poster

Çalışma odanızda sevdiğiniz sanatçıların, tuttuğunuz takımın posterleri veya arkadaşlarınızla, ailenizle çektiğiniz fotoğraflar bulunmamalıdır. En azından gözünüzün görebileceği yerlerde (duvarınız, dolap kapağınız, vb.) Neden diye sorduğunuzu duyabiliyoruz. Çünkü bu tarz resimler ve posterler sizi hayal dünyasına sürükleyebilir, zihninizin dağılmasını sağlayabilir. Mesela, tam ders çalışırken geçen sene sınıfça gittiğiniz piknikte çektiğiniz fotoğrafa dalıp anılarınızı düşünmeye başlayabilirsiniz. Veya tuttuğunuz takımın posterine bakarak son maçta ne kadar başarısız oldukları aklınıza gelebilir. Sonuç olarak, odanızı size en az çağrışım yaptıracak şekilde dizayn etmelisiniz. Tabii yoğun ders çalışma dönemleri dışında (yani özgür olduğunuz zamanlarda) odanızı istediğiniz şekilde süsleyebilirsiniz.

Herkes kendisine ait bir odaya sahip olmayabilir, bu durumda evin bir köşesinde kendinize bir çalışma mekanı hazırlamalısınız. Bunun için üzerinde yazı yazmanıza yetecek büyüklükte bir masa ve kitap-defter-kalem gibi ihtiyaçlarınızı yerleştirebileceğiniz bir alan yeterli olacaktır.

Diyelim ki mutfakta yemek masasını kendinize çalışma ortamı olarak seçtiniz. İlk yapmanız gereken bu masayı yemek masası olmaktan çıkarıp çalışma masası haline dönüştürmeniz. Bunun için masanın örtüsü değiştirilebilir, masanın üzerinde bulunan tuzluk, bardak vs. gibi masanın yemek için kullanıldığına dair belirtiler ortadan kaldırılabilir.



## Önemli Notlar!

- Çalışma esnasında dikkatiniz dağılır, hayale dalarsanız biraz ara verin.
- Çalışırken bir şeyler atıştırmayın.
- Yatarak ders çalışmayın.
- Televizyon karşısında ders çalışmayın.