***Ders Çalışmayı Nasıl Eğlenceli Hale Getirebiliriz?***

Öğrencilik hayatının büyük bir bölümü ders çalışarak geçiyor. Defter, kitap, notlar, ödevler derken sınav stresiyle beraber bazen işler içinden çıkılmaz hale gelebilir. Genellikle tam ders çalışmaya başlarken “nereden başlasam, nasıl yapsam?” düşünceleri havada uçuşur. Kısacası, zaman zaman ders çalışmamak için birçok bahane üretilir. İşte tam da bunun için ders çalışmayı biraz eğlenceli hale getirmek işleri daha kolaylaştırır.

Ders çalışmaktan sıkılanlar, “Tam ders çalışacağım aklıma başka şeyler geliyor” diyenler için bunu eğlenceli hale dönüştürmek elbette mümkün. Eğlenerek öğrenmeyi kim istemez ki?

Düzenli bir ortam, özenle alınmış ders notları kitaplar önünüzde açıksa şimdi biraz işin içine eğlence katabiliriz.

***Müzik Ruhun Gıdasıdır***

Ders çalışırken size iyi gelen bir müzik açabilirsiniz. İsteğe bağlı olarak, dinlendirici ya da odaklanmayı kolaylaştıran çeşitli müziklerden ve podcastlerden faydalanabilirsiniz. Sevdiğiniz parçalardan oluşan bir müzik listesi de derse başlamanız için motive edici olacaktır. Spotify’da ders çalışırken dinlenecek müzik listelerinden de yardım alabilirsiniz. Müziğin sesini fazla açıp kendinizi müziğin ritmine kaptırmamaya dikkat!

***Keyifli Bir Program***

Ders çalışmaya başlama, çoğumuz için oldukça keyifsiz bir süreçtir. Sürece başlamak için de motive edici bir şeyler olması işleri kolaylaştırır. Ders programını keyifli bir yapıda hazırlamak, başlangıç için oldukça rahatlatıcı olacaktır. Bu programı, içerik ve görsel olarak keyifli bir hale getirebilirsiniz. Örneğin; ders programına kısa konu tekrarlarıyla başlamak, hafif tempoda bir başlangıç sunarken aynı zamanda konuları hatırlamaya da yardımcı olacaktır. Görsel olarak keyifli bir program için renkli kağıtlardan ve renkli kırtasiye ürünlerinden destek alabilirsiniz. Burada her rengi, bir dersi temsil edecek şekilde kullanırsanız, görsel hafızanızda da program yer almış olur.

***Sadeliğe Renkli Dokunuşlar***

Ders çalışmayı eğlenceli hale getirebilecek unsurlardan biri de renklerden faydalanmaktır. Ders notları, program, önemli işaretlemeler, küçük notlar gibi yazılarda renkleri kullanabilirsiniz. Örneğin; renkli postitlere kendinize göre anlamlar yükleyebilirsiniz. En önemli not, bir rengi temsil edebilir. Günlük hatırlatmalar için tek bir renk kullanabilirsiniz. Tüm bunları belirli bir düzen içinde yapmak, hatırlamayı kolaylaştırıcı nitelikte olacaktır. Aksi halde fazla renklerle dolu bir çalışma ortamı, dikkat dağınıklığını artırabilir. Bu nedenle sade bir çalışma ortamı içerisinde renkli kodlamalardan yararlanmak, hatırlamak ve ders çalışmayı keyifli hale getirmek için idealdir.

***Molalarla Kendinizi Ödüllendirin***

Ders çalışırken kendinize kısa molalar mutlaka vermelisiniz. Bu molalar, en az 40 dakikalık bir çalışma diliminden sonra verilmelidir. Masadan hiç kalkmadan ders çalışmak hem verimliliği hem de motivasyonu düşürebilir. Molayı uzun tutmamak önemli ama iyi değerlendirmek daha da önemli. Kendinize küçük ödüller koyarak bunu eğlenceli hale getirebilirsiniz. Molalarda bir gıda tüketmek, kısa bir video izlemek gibi sevdiğiniz şeyleri yapmak, çalışma motivasyonuna katkıda bulunacaktır. Mola kısmına 10-15 dakika ayırabilirsiniz. Bu zaman diliminde de sevdiğiniz şeyi yapıyor olmak, ders için ayrılan zaman dilimini keyifli hale getirmeye destek olacaktır.



***Mekân Değişikliği Her Zaman İyidir***

Odaklanabildiğiniz bir ortama sahip olmak, ders çalışmaktan zevk almak için önemlidir. Sürekli odanıza kapanıp ders çalışmak zaman zaman bunaltıcı olabilir. Eğer evde ders çalışmaktan sıkıldıysanız odağınızın dağılmayacağı yerlere gidebilirsiniz. Mekân değişikliği seçilen yere göre her zaman kişiye kendini iyi hissettirir. Kütüphanede çalışmanız odaklanma konusunda da size yardımcı olacağı için daha sağlıklı olacaktır. Dışarıya çıkamadığınız durumlarda evin bir başka alanında ders çalışabilirsiniz. Mekân değişikliği yapamadığınız durumlarda ise küçük dekorasyon değişiklikleri de faydalı olacaktır.

***Enerjinizi Kaybetmeyin***

Öğrencilik kolay değil elbette. Sabah erken kalkmak, akşam gelip ödev yapmak, ders çalışmak derken bünyeniz yorgun düşebilir. Sağlam bir zihin için beden sağlığınıza dikkat etmelisiniz. Doğru bir uyku düzeni ve bünyenize uygun bir beslenme programı, zihninizin performansı için oldukça önemlidir. Öğün atladığınızı düşünüyorsanız ders molalarında kuruyemiş, kuru meyve gibi sağlıklı atıştırmalıklar tüketerek enerjinizi koruyabilirsiniz. Enerjik bir vücut ve aktif bir zihin sayesinde ders çalışmak daha keyifli hale gelecektir.

Ders çalışırken gözleriniz yorulduysa kısa bir mola vererek gözlerinizi dinlendirebilirsiniz. Dinlenmiş halde çalışmaya başlamak, çalışmayı daha keyifli hale getirecektir.

***Dağınıklıktan Kurtulun***

Daha ders çalışmaya başlamadan sizi yoracak olan tüm fazlalıkları kaldırarak, çalışma masanızda düzen sağlayabilirsiniz.  Sadece gerçekten ihtiyacınız olan eşyaları bulundurarak ortamı düzenli tutmak, dikkat dağınıklığına kesin bir çözüm getirecektir. Genel olarak bulunduğunuz oda için de bu geçerli. Etrafın dağınık olması hem gözünüzü yoracak hem de odağınızı kaybetmenize sebep olacaktır. Eğlenceli bir çalışma programı için düzenli bir çalışma alanı yaratmak önemlidir.