Fizyolojik Ve Fiziksel Şartların Ders Çalışmaya Etkileri 

Öğrencinin ders çalıştığı ortam fizyolojik ve fiziksel olarak belirli şartlara ve özelliklere sahip olmalıdır.

Fizyolojik Uyaranlar

Fizyolojik ihtiyaçlar aynı zamanda insan bedeninin fizyolojik uyaranlarıdır. Fizyolojik ihtiyaçlar şiddetli uyaranlara dönüştüğünde öğrencinin dikkati ders çalışırken şiddetli uyarıcının uyardığı noktaya yönelir. Bu yüzden fizyolojik uyaranlar ve ihtiyaçlar makul sınırlar içerisinde tutulmalıdır. İhtiyaçların çok aşırı karşılanması ya da öğrencinin bu ihtiyaçlardan yoksun bırakılması dikkat açısından problemdir. İhtiyaçlar mutlaka makul seviyede karşılanmalıdır.

Açlık, Tokluk, Susuzluk: Öğrencinin çok aç olması veya tıka basa yemek yemesi her ikisi de dikkat ve ders çalışma açısından problemdir. Öğrencinin çok aç olması fizyolojik olarak onu şiddetli bir şekilde uyaracağından odaklanmasını engeller. Çok fazla yemek yemesi, midesinin besinleri hazmetmek için çok çalışmasına neden olacak, bu da üzerine ağırlık çökmesi ve uykusunun gelmesi sonucunu doğuracaktır. Ders çalışmaya başlamadan önce yemek yemesi gerekiyorsa fazla yemek yememeli ve mümkünse meyve yemelidir. Karbonhidratlı besinleri tercih etmemelidir. Öğrencinin susuzluktan ağzı kuruyacak kadar susamış olması da onu fizyolojik olarak aşırı derecede uyaracaktır.

Banyo: Banyo, duş, insan bedenini temizler ve rahatlatır. Çocuğun banyo yapmış ve rahatlamış bir vücutla ders çalışması verimini artıracaktır.

Tuvalet İhtiyacı: Öğrenci sınavlardan ve ders çalışmaya başlamadan önce tuvalet ihtiyacını karşılamalıdır. Çok sıkışık bir şekilde ders çalışılırsa yine şiddetli bir uyarıcıdan dolayı dikkatin derse verilmesinde problem yaşanır.

Uykusuzluk: Uykusuzluk durumunda fizyolojik ihtiyaçlar psikolojik ihtiyaçlardan daha önce gelir ve öğrenci ders çalışmak istese bile yine dikkatini çalıştığı konuya odaklamakta zorlanır. Gün içerisinde karşılaştığımız olaylar, yaşadığımız problemler bizleri, duygusal ve zihinsel olarak etkiler. Biz bu olayları beynimizle algılar ve yorumlarız. Beynimizin çalışması karşılaştığımız bu olaylardan etkilenir. Beynimizin bu olayların negatif etkisinden uzaklaşması, kendisini formatlaması, yeniden düzenlemesi uykuyla olur. O yüzden öğrencinin düzenli uyku alışkanlığı önemlidir. Düzenli uyku alışkanlığı olan insanların beyinlerinin gün içerisinde en iyi çalıştığı zaman uykudan uyandıkları sabah vaktidir. Bu zaman okuma ve öğrenme açısından iyi değerlendirilmelidir. Vücut uyku ihtiyacını karşılayamadığında, zihinsel ve duygusal aktivitelerde performans kaybı olur. O yüzden öğrencinin uyku düzeni iyi olmak zorundadır.

Yorgunluk: Öğrenci ders çalışmadan önce bedensel olarak çok fazla yorulmamalıdır. Yorgun bir insanın öncelikle fizyolojik olarak dinlenmeye ihtiyacı vardır. Öğrenci çok yorgunsa dinlendikten sonra ders çalışmalıdır.

Fiziksel Uyaranlar

Öğrencinin dikkatini dışarıdan etkileyen dış uyaranların şiddetinin makul seviyede olması gerekir. Bu dış uyaranlar: Sıcaklık, ses, ışık, oksijen ve nemdir.

Sıcaklık: Ders çalışma ortamı yazın çok sıcak, kışın da çok soğuk olmamalıdır. Öğrencinin ders çalışma ortamının sıcaklığı normal seviyede ve hafif serin olmalıdır.

Ses: Öğrencinin dikkatini toplaması için, evde ders çalışırken, sınıfta dersi dinlerken, gürültüsüz bir ortam gereklidir. Sınıfta ders işlenirken sınıf tamamen sessiz olamaz. Her sınıfın, dersin, öğretmenin, kabul edilebilir bir gürültü seviyesi vardır. Bunu branş öğretmeni şartlara göre sınıf içerisinde kontrol etmelidir. Öğretmen ders anlatırken sınıfta, öğrencilerin konuya katılımından kaynaklanan seslere, kendi aralarında konuyla ilgili makul seviyedeki konuşmalarına, dersin bütününe zarar vermeyecek şekilde belirli bir oranda izin vermelidir. Öğretmen kendi dikkatini ve öğrencilerin dikkatini bu küçük gürültülere değil, konuya, eğitim öğretim faaliyetlerine yönlendirmelidir. Fakat öğrencinin evde kendi başına ders çalışırken ses ve gürültüden uzak durması, dersine yoğunlaşması açısından daha iyi olacaktır.

Işık: Öğrencinin ders çalıştığı ortamın ışığı ve aydınlatması normal olmalıdır. Oda karanlık ve loş olmamalıdır. Ya da odada çok parlak bir aydınlatma olmamalıdır. Ortamın loş ya da karanlık olması uyku getirirken, çok parlak olması gözleri yorar ve rahatsız eder. Işık öğrencinin çalışma masasına doğru belli bir yerden gelmelidir. Öğrenci yazı yazarken sağ elini kullanıyorsa ışık, üst sol arka taraftan; sol elini kullanıyorsa, üst sağ arka taraftan gelmelidir. Işığın farklı bir yerden gelmesi, öğrenci yazı yazarken gölgenin elinin ön tarafına düşmesine ve kalemin ucunu kapatmasına neden olur. Bu da öğrencinin dikkatini dağıtır.

Hava: Odanın yeterli büyüklükte olması gerekir. Çocuğun tek başına ders çalıştığı oda 12 metrekareden daha küçük olmamalıdır. Odadaki oksijen yeterli seviyede olmalı, oda nemli olmamalı ve sık sık havalandırılmalıdır. Ders çalışma ortamı ferah ve havadar olmalıdır.

M. Kemal Hayta (Bu yazı, yazarın “BİRAZ HİPERAKTİFİZ GALİBA Hiperaktivite, Dikkat Eksikliği ve Öğrenme Güçlüğünün ABC’si ” adlı kitabından alınmıştır.)