

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA TAVSİYELERİ



ÖĞRENCİLER İÇİN EL KİTABI

Abidinpaşa Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi

Ankara 2023

Öğrencilerimiz, aileleri ve öğretmenlerimiz için ilgi duyabileceklerini düşündüğümüz çeşitli konularda araştırmalar yaptık. Edindiğimiz bilgileri raporlayarak el kitapları, posterler, kılavuzlar hazırladık. Bunları okulumuz web sitesinde “Literatürü Sizin İçin Taradık” linki altında topladık.

Öğrencilerimiz için hazırladığımız bu el kitabı verimli ders çalışma konusunda birtakım tavsiyeler içermektedir. Geniş bir literatür taramasına dayanan bilgileri içeren bu el kitabının basım ve yayım hakları Abidinpaşa Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesine aittir. Anılan kurumun izni alınmadan yayının tümü, bölümleri ya da tasarımı mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, satılamaz ve kaynak gösterilmeden alıntı yapılamaz.

Editör

Zübeyde BAŞDOĞAN

Okul Müdürü

Raporlayan

Psk. Banu ÖZDEMİR

Rehberlik Öğretmeni

Düzenleyen

Savaş Kürşad YİRMİBEŞ

MEB Şube Müdürü

Yayına Hazırlayan

Mehmet İbrahim TALAN

Bilişim Teknolojileri Öğretmeni

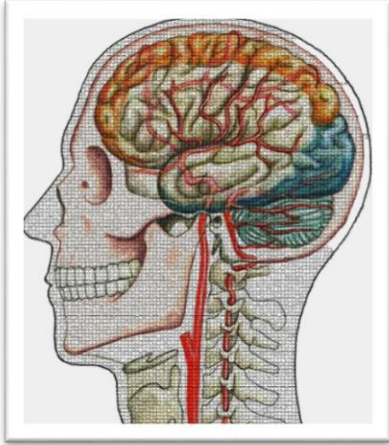
DERS ÇALIŞMAK
BİR SANATTIR.
SANATÇI OLUN!



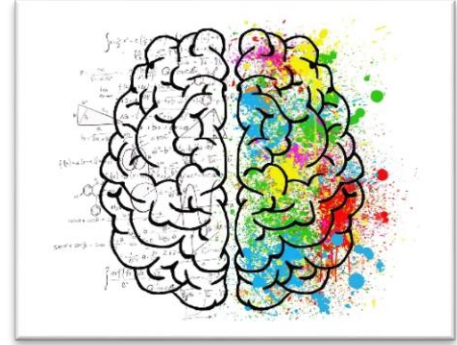
Ders çalışmak, tıpkı diğer beceriler gibi öğrenilebilen bir beceridir. Bu beceride ne kadar ustalaşsanız o kadar iyi öğrenirsiniz. Öğrenmenin kendi kendine gerçekleşen bir şey olduğunu düşünmek cazip gelebilir. Ancak durum hiç de öyle değil. Bol bol pratik yapmalısınız.

İşte ilginç bulabileceğiniz bazı garip beyin gerçekleri:

Tüm omurgalılar içinde en büyük beyne sahipsiniz. Beyniniz vücut ağırlığınızın yaklaşık yüzde 2'sini oluşturur ve beyin ağırlığının yüzde 85'i serebrum olarak adlandırılan biraz süngerimsi gri maddeye aittir.



Serebrumunuz beyninizin tam üstünde ve iki yarıya bölünmüş durumdadır. Görme, duyma, konuşma, akıl yürütme, duygulanma ve öğrenme gibi tüm zekice fonksiyonların gerçekleştiği yerdir. Serebrumunuz, piyano çalan kedilerin Instagram gönderilerinde gezinirken aynı zamanda yemek yemenize izin veren bölümdür. Trilyonlarca bağlantı veya sinaps ile birbirine bağlanan 86 milyar sinir hücresini veya nöronlarını kullanarak bu olağanüstü şeyi yapar. Bir şeyler öğrenmede de oldukça iyidir.

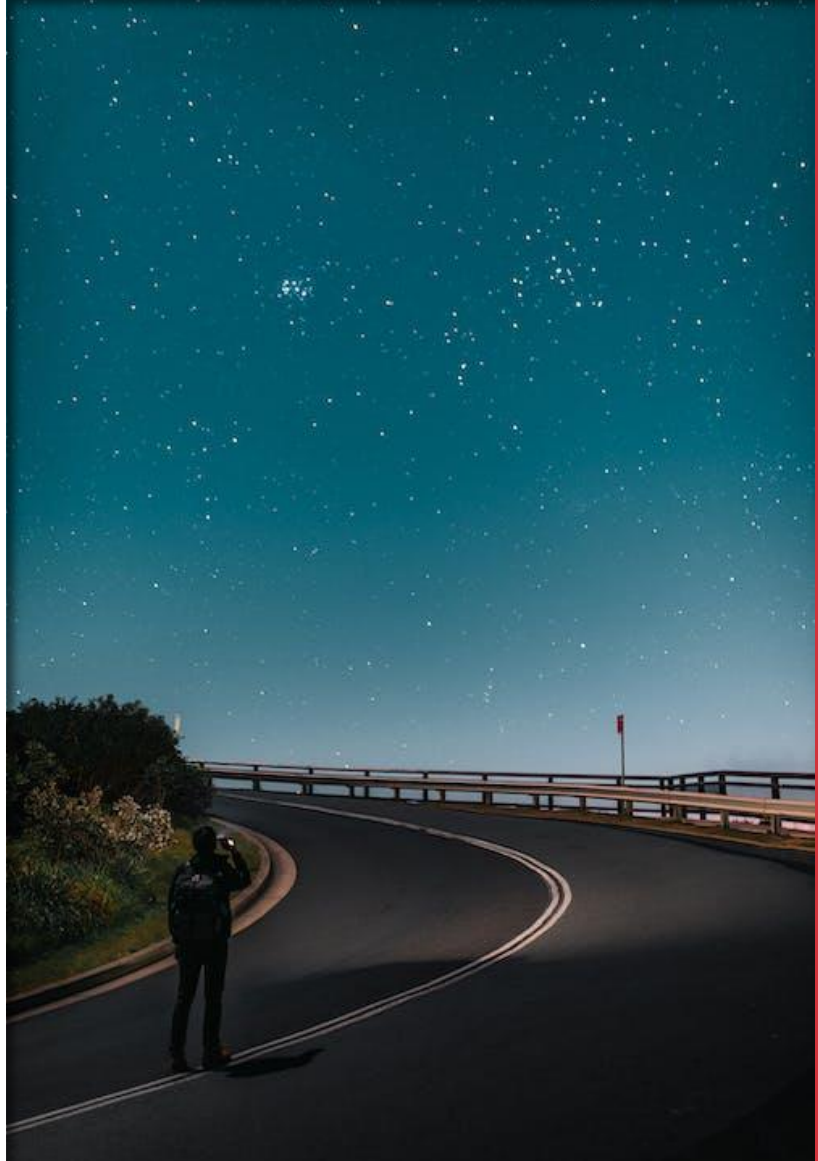


Doğduğunuz andan itibaren öğrenmeye başladınız. Şimdi okuldasınız, muhtemelen tüm bu öğrenme işinin oldukça iyi gittiğini düşünüyorsunuz. Ama hayır. Çalışma becerilerinizi geliştirmeden etkili bir şekilde öğrenemezsiniz.

Çalışmak bulmacanın sadece bir parçasıdır. Akademik performansınızı geliştirmenize yardımcı olabilecek çok sayıda etkili çalışma tekniği vardır. Eğitim yatırımınızdan en iyi getiriye elde etmek için size ve bireysel öğrenme tarzınıza uygun sağlam teknikler geliştirmeniz gerekir. Farklı teknikleri deneyerek ve sizin için en uygun olanı bularak çalışma sürenizi en iyi şekilde değerlendirebilir ve akademik hedeflerinize ulaşabilirsiniz.

İşte size verimli çalışmak için bazı tavsiyeler:

Hedeflerinizi Belirleyin.



Bu hayatta neyi başarmak, ne olmak istediğinize dair bir hedefiniz olsun. Nasıl bir hayata sahip olmak istiyorsunuz? Öğrenim hayatınıza hangi okulda ya da üniversitede devam etmek istiyorsunuz? Hayatınız süresince neleri başarmak istiyorsunuz? Bu soruları kendinize sorun. Bu hedeflerinize ulaşmak için neler yapmanız gerektiği hakkında düşünün, araştırma yapın. Bunlara ulaştığınızı hayal edin. Bir liste yapın; küçük kağıtlara yazıp evin çeşitli yerlerine asın ya da hayallerinizi simgeleyen resimlerden bir kolaj oluşturun. Ama kalkın, silkinin ve bu hedeflerinize ulaşmak için küçük de olsa adım atın.

Geleceğinize dair hedefiniz ve/veya hayalleriniz basit, başkaları için anlamsız veya komik olabilir. Kanguru çiftliği kurmak, aya gitmek, borsa oynayarak köşeyi dönmek istiyor olabilirsiniz. Ancak en azından “Her sabah neden erkenden kalkıp okula gidiyorum?” sorusuna anlamlı bir cevabınız olur. Çünkü bir hedefiniz olmadan rüzgarla savrulan bir yapraktan farksız olacaksınız.

Etkililik ve üretkenlik konusunda uzman olan kişiler, her şeyin ne elde etmek istediğine karar verme ve bunları yazmakla başladığını söylemektedir.

Hadi! “Yapmam gereken tüm şeyleri 1 saatte nasıl yazarım?” demek yerine oturun ve yapmak istediğiniz 9 şeyi yazın. Neden 9? Çünkü 10’dan küçüktür (mağazalarda alışveriş yaparken sıkça rastladığınız 9,99 TL fiyat etiketlerinin oluşturduğu psikoloji ile aynı. Buna 9’un gücü deniyor.). Bu nedenle 9 iyi bir rakamdır.

Hangi 9 şey? Bunlardan bazıları uzun vadeli hedefler olabilir; doktor olmak, Mars’a gitmek gibi ve bazıları ise kısa vadeli hedefler olabilir; sınava hazırlanmak, konu tekrarı yapmak gibi.

Hangi hedefi seçerseniz seçin, hazırladığınız hedef listesi uzun ve kısa vadeli hedeflerinizin bir karışımı olmalıdır. Birçok yetişkinin yaptığı hatalardan birisi listelerine genelde kısa süre içinde yapacaklarını yazmaları, uzun vadeli hedeflere yer vermemeleridir. Bu da listelerini yapılacaklar listesine dönüştürür. Siz listenizi hedef listesi şeklinde hazırlayın.

Zamanı yönetmeye çalışmak yerine hedeflerinizi belirleyerek kendinizi yönetmeyi deneyin.

Şimdi oturun ve 9 hedefinizi yazmayı deneyin.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____

Kendinizi motive etmek için ulaşılabilir hedefler belirleyin. Makul olmayan derecede yüksek hedefler belirlemek bir tuzaktır; hüsrana ve hayal kırıklığına uğrayabilirsiniz.

Okul Hayatınıza Aktif Olarak Katılın.



Devamsızlık Yapmayın.

Derslere düzenli olarak katılın. Kaçırduğunuz zamanın telafisi zordur. Arkadaşlarınız öğrenmeye devam ederken onları geriden takip etmekte hoş olmayacaktır.

Dinleyin.

Öğretmeninizi dinleyin ve anlattıklarına odaklanın. Dersi anladığınızdan emin olun.

Sorun.

Bir şeyi anlamıyorsanız sorun! Bunu daha önce duymuşsunuzdur ama "Tek aptalca soru, sormadığınız sorudur." sözü kesinlikle doğrudur. Ne sorarsanız sorun bu, kesinlikle aptalca bir soru olmayacaktır.

Bir şeye takılıp kalırsanız veya bir şey size mantıklı gelmiyorsa her zaman yardım isteyebilirsiniz. Anlamadığınız konuları öğretmenlerinize veya arkadaşlarınıza sorabilirsiniz.

Not Alın.

Öğretmeniniz dersi anlatırken not alın. Bazı kaynaklara göre akıcı bir konuşmada dakikada yaklaşık 125-175 kelime kullanılır. Bu nedenle öğretmenin söylediği her şeyi yazmanız mümkün değildir. Ancak önemli noktaları yazmanız gerekir. Sınavlardan önce mutlaka notlarınızın üzerinden geçin. Notlarınızı eve gittiğinizde temize çekin. Bu iyi bir tekrar olacaktır. Notlarınızın yeterli olduğunu düşünmüyorsanız, arkadaşlarınızla notlarınızı değiştirebilir, birbirinizin eksiklerini tamamlayabilirsiniz.

Tekrarlayın ve Ödevlerinizi Eksiksiz

Tamamlayın.

15-20 dakikanızı ayırıp gün içerisinde derste işlenen konuları tekrarlayın. Ödevlerinizi düzenli olarak yapın. Son ana bırakmak yerine verildiği gün ödevlerinizi tamamlamaya çalışın. Bu, o gün öğrendiklerinizi tekrar etmenizi sağlayacaktır. Ertesi günkü derslere önceden hazırlık yapmanız da mükemmel olacaktır.

Benim Alanım



Çalışma Alanı Oluşturun.

Birçok insan herhangi bir yerde öğrenebileceğini söyler. Trende, otobüste, sahilde, parkta, bahçede, hatta bisiklete binerken. Tabii sonucusu pek doğru olmayabilir. Gerçekten garip olurdu.

Belki bazı insanlar farklı yerlerde öğrenebilirler, ancak birçok insan için kendisine ait bir öğrenme alanı olması öğrenmesini kolaylaştırır ve daha iyi öğrenmesini sağlar. Neden mi? Çünkü odaklanabilmeyi sağlar.

Odaklanmak için evinizde bir alanı kendi alanınıza haline getirin. Çalışmak için rahat ettiğiniz bir yer belirleyin. Bu tek başına kalabileceğiniz bir oda, balkon, mutfak, evdeki bir odanın herhangi bir köşesi ya da yemek masasının bir ucu olabilir. Öğrenme alanınız büyük olmak zorunda değil. Süslü püslü de olmak zorunda değil. Ancak tamamen size ait olmalı.

Nereyi belirlerseniz belirleyin, bir kâğıda büyük harflerle'nın çalışma odası yazın ve belirlediğiniz alana yapıştırın. Çalışma materyallerinizi bu alana düzgün şekilde yerleştirin. Bu evdeki diğer kişilere sizin kendi alanınıza geçtiğinizde çalıştığınızı

hatırlatacaktır. Böylelikle aile bireyleri çalışma alanınıza geçtiğinizde sizi rahatsız etmeden önce iki kez düşüneceklerdir.

Kendi alanınızı belirlediniz peki şimdi kendinizi öğrenmeye hazır hale nasıl getireceksiniz?

İhtiyacınız olmayan her şeyi ortadan

kaldırın.

Çok sayıda akademisyen beynimizde iki sistem olduğunu söylüyor: Hızlı ve yavaş. Beyninizin hızlı bölümü isminizi duyduğunuzda başınızı çevirmenizi sağlıyor ya da bir örümcek gördüğünüzde çığlık atmanızı. Hızlı bölüm beyninizin bir parçasıdır. Onu kapatamazsınız ya da onun yaptıklarını kontrol edemezsiniz.

Beynin yavaş bölümü karar vermenizi sağlar. Bu ayakkabıları mı yoksa diğer ayakkabıları mı alsam? Kahvemi şekerli mi içsem yoksa krema mı koysam? Yavaş bölüm aynı zamanda öğrenme ile ilgilidir. Konuyu anlamanızı, konuyla ilgili bilgileri bir yerlerde depolamanızı ve ihtiyaç duyduğunuzda hatırlamanızı

sağlar. Yavaş bölüm her zaman nasıl düşündüğümüz ile ilgilidir.

Hızlı bölüm ise rahatsızlık veren bir arkadaş gibidir. *“Şuna bak! Ne kadar hoş! İsteddiğini yap! Hey! Dışarı çıkalım mı? ...”* Yavaş bölüm, çoğu zaman hızlı bölümün söylediklerine odaklanır. Bu nedenle hızlı bölümü yönetmek zorundayız, yoldan çıkmaması için. Bunu yapmak için birçok yol var.

Ancak biz şimdi kendi öğrenme alanınızı düzenlerken hızlı bölümü nasıl susturabileceğinize odaklanalım. Çalışma alanınıza girdiğinizde ya da yerleştiğinizde İHTİYACINIZ OLMAYAN HERŞEYİ ORTADAN KALDIRIN YA DA KAPATIN. Bunları özellikle büyük harflerle yazdık. Çünkü bu etkili çalışma konusunda oldukça önemli ipuçlarından biridir. Hızlı beyniniz *“Hey şuna bak!”*, *“Aaa! ne giymiş?”*, *“Duyamadım ne dedi?”*, *“Hey! Mesajda ne yazmış?”* şeklinde konuşmaya devam ederken öğrenemezsiniz. Bu nedenle ekrandan yayılan ışığın cazibesine kapılmamak için etrafınızdaki aletleri kapatın, web sitelerinden çıkın, televizyonu kapatın, sosyal medyadan uzaklaşın... Dikkatinizi dağıtan her şeyi gözünüzün önünden uzaklaştırın. Mümkün olduğunca sessiz bir alan

oluşturun. Hızlı beyninize yapacak ya da düşünecek bir şeyler bulması için fırsat vermeyin. Yavaş beyne çalışması için alan verin. Böylelikle daha hızlı, daha iyi öğrenirsiniz ve daha başarılı olabilirsiniz. Belki de olmazsınız, ancak elinizden geleni yapmış olursunuz.

Sıcaklığı Ayarlayın.

Öğrenme alanınızın sıcaklığını sizin için en ideal sıcaklığa getirin. Çok sıcak ya da çok soğuk bir ortam dikkatinizi dağıtacaktır. Hatırlayın hızlı düşünen kısım *“Ben üşüdüm.”* demekten oldukça hoşlanacaktır. *“Kapüşonlu süveterim nerede? Yeni bir süveter ihtiyacım var. Belki kırmızı olabilir...”* Çok sıcakta da aynı şey olacaktır. *“Tişört mü giysem? Hangisini giysem acaba? Sanırım yeni bir tişörte ihtiyacım var? ...”*

Bu nedenle alanınızın sıcaklığını iyi ayarlayın. Bu beyninizi öğrenmeye hazır hale getirecektir. 22-25°C yeterli ve uygun olacaktır.

Işık Olmalı.

Işık rengi öğrenme alanınız için önemlidir. Bazı araştırmalar sıcak ışığın (ışık kaynağında renk

sıcaklığının) üretkenliği artırdığını, soğuk renkte ışığın ise konsantre olmayı kolaylaştırdığını öne sürmektedir.

Ancak herkes aynı değildir, bu nedenle kendi üstünüzde bir deney yapabilirsiniz. Pencereniz varsa, doğal ışıkta çalışmayı deneyin. Süslü-püslü ev aydınlatma sistemlerinden birine sahipseniz, rengi değiştirmeyi deneyin. Ya da farklı renkte ampuller (sıcak beyaz, soğuk beyaz) alabilir veya ışığı kısmayı deneyebilirsiniz.

Temizleyin.

Çalışmaya başlamadan önce alanınızı temizleyin. Ders için ihtiyacınız olan her şeyi (defter, kitap, kalem, hesap makinası vb.) yanınıza alın.

Dakikalar Önemlidir.

Tüm dakikalardan en iyi şekilde yararlanmak için birtakım beceriler edinmelisiniz. Böylece sadece öğrenmenizi kolaylaştırmış olmayacak; aynı zamanda yetişkinlerin sürekli çok önemli olduğunu tekrar tekrar ifade ettikleri bir beceriyi edinmiş olacaksınız. Zamanı nasıl yönetebileceğinizi kavramanız, yapmayı öğreneceğiniz en iyi şeydir ve bunda yetişkinlerin bile birçoğu zorlanmaktadır.

Zamanı Yönetemezsiniz.

“Zamanı yönetmenin 5 yolu” gibi başlıkları olan birçok kitap ya da yayın vardır. Ancak şu bir gerçek ki zamanı yönetemezsiniz. O istesenez de istemesenez de geçer gider. Eğer bir zaman makinası keşfetmediyseniz (tüm fizikçilerin bildiği gibi şu an için imkânsız), bununla ilgili yapabileceğiniz herhangi bir şey yok. (Eğer bir zaman makineniz olsaydı, ne yapardınız? Bir düşünün.)

Ancak siz kendinizi yönetebilirsiniz. Zamanı düşmanınız değil, sizi daha üretken kılacak dostunuz yapabilirsiniz. Onu en iyi şekilde kullanmanın kendinize özgü yollarını keşfedebilirsiniz.



Hedefler, Hedefler, Hedefler

Her çalışma oturumunda ne kadar iş yapacağınıza başlangıçta karar verin ve hedefinize ulaştığınızda durun.

Hafta başında, hafta sonuna kadar ulaşmak istediğiniz çalışma hedeflerinizi yazın. Ardından bu hedeflere ulaşmak için tamamlayacağınız her görevin ne kadar zaman alacağını tahmin ederek zamanınızı planlayın. Böylece zamanınızı nasıl kullanacağınız ve ne yapmanız gerektiği konusunda net olursunuz. Büyük görevleri (bir makale yazmak gibi) tek bir oturumda tamamlanması daha kolay olan daha küçük bölümlere ayırabilirsiniz. Ayrıca her görevin aciliyetini değerlendirmeli ve haftanın başlangıcı için daha acil görevler planlamayı unutmamalısınız.

Zamanı Yapılandırın.

Şimdi hedefleriniz var ve onlara doğru ilerlemeniz lazım. Bunu nasıl yapacaksınız? Neden bir takvim oluşturup günün geri kalanında neler yapacağınızı üzerine işaretlemiyorsunuz. Zamanı bloklara ayırın.

Örneğin 11.00-12.00 arasında Mars'a gitme hedefinize ulaşmak için Newton'un birinci hareket yasasını öğrenebilirsiniz. Tabii ki bu bir saat içinde hedefinize ulaşmanız mümkün olmayacaktır, ancak hedefinize doğru ilerlemeniz için bir başlangıç olacaktır.

Zaman bloklamaya her gününüzü aynı olacak şekilde yapılandırmakla başlayabilirsiniz. Örneğin, 8.00-8.30 arasında e-postanızı kontrol edebilir; 12.00-12.30 arasında öğle yemeği yiyebilirsiniz. Her gününüzü belirli bir hedefinize ulaşmak için çalışacağınız 30 dakikalık bloklara ayırabilirsiniz. Ayrıca dinlenme ve yenilenme aralarını da takviminizde belirtebilirsiniz. Örneğin 10 dakikanızı zihninizi temizlemeye ya da bir sonraki çalışma için zihinsel olarak kendinizi hazırlamaya ayırabilirsiniz.

Sınavlar ve ödev teslim tarihleri gibi önemli tarihleri de takviminizde işaretleyebilirsiniz.

En İyi Zamanı Bulun.

Ancak herkes birbirinden farklıdır. Belki siz gündüz insanı değilsinizdir. Ya da çalışmaya sabah 6.00'da başlayanlardansınız. Belki zihniniz aktif olmaya öğle yemeği saatlerinden sonra başlamaktadır. Bu nedenle çalışma programınız tıpkı hedefleriniz gibi size özgü olmalıdır.

Çalışma planınızı günlük rutininize uygun olarak yapılandırın. Böylece ona bağlı kalmak daha kolay olacaktır. Her zamanki uyku saatinizden çok daha geç saatlerde çalışmayın; gece geç saatlere kadar kendinizi zorlamak, düzgün çalışamayacak kadar yorgun olmanıza neden olabilir.

Yatmadan hemen önce veya tam olarak odaklanamayacağınızı veya uyanık olmayacağınızı bildiğiniz zamanlarda çalışmayın. Mümkünse ders çalışmak için kendinize birkaç gün ışığı saati ayırın. Dışarı güzelse ve dikkatinizi dağıtmıyorsa, gün ışığı saatlerinde çalışmak uyanık kalmanıza ve odaklanmanıza yardımcı olabilir.

Güzel olan kontrol sizde, programınızı istediğiniz gibi değiştirebilirsiniz.

Çalışma Zamanınızı Akıllıca Kullanın.

Dikkatinizin dağılması ve kendi burnunu yemeğe çalışan adamın YouTube videosunu izleyerek bir saat geçirmek çok kolay. Beyninizin hızlı ve yavaş düşünen kısımlarıyla ilgili söylediklerimizi hatırlayın ve hedefler belirleyin. Hedefler belirlemek ve bunlara ulaşmak için zamanı bloke etmek, yapmanız gerekenleri yapmanıza ve hatta daha fazlasını yapabileceğinizi düşündüğünüzden daha hızlı bir şekilde yapmanıza olanak sağlar.

Zaman sınırları belirleyin.

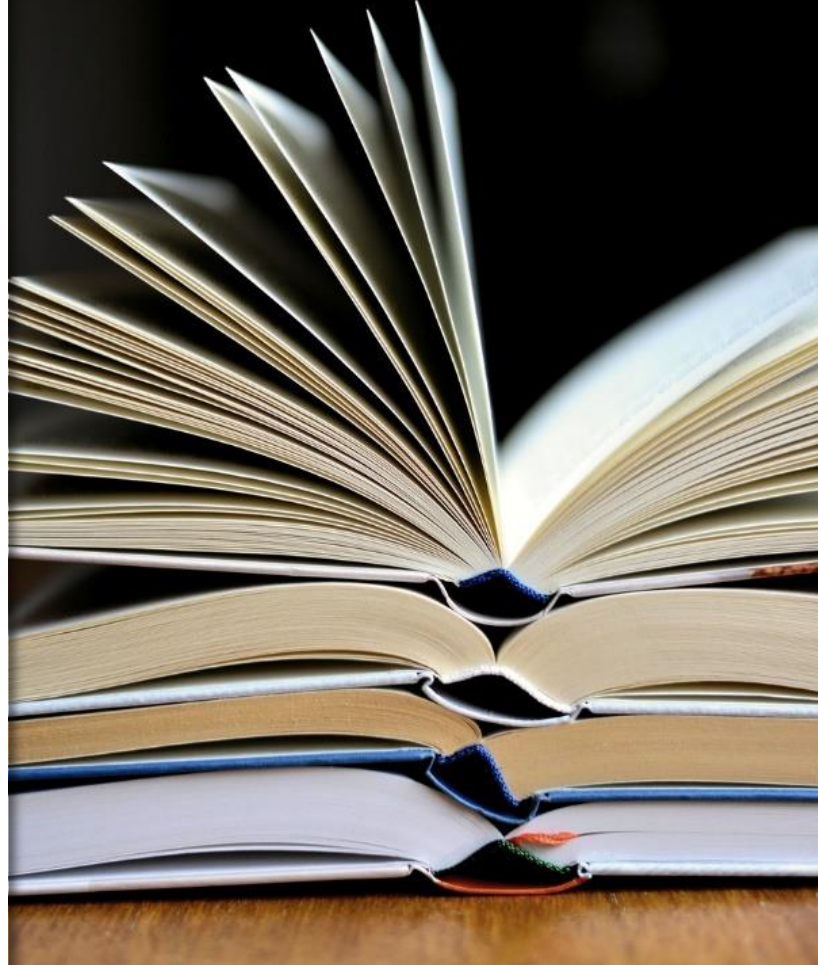
Çalışma oturumuza başlamadan önce yapılacaklar listenize bir göz atın ve her görev için kendinize belirli bir süre ayırın. Bir şeyi belirlenen sürede tamamlayamazsanız, zamanınızı en iyi şekilde kullanmanın o işe devam etmek mi yoksa başka bir şey üzerinde çalışmaya başlamak mı olduğunu düşünün.

Alarmları kurun.

Çalışma planınızı size hatırlatması için alarmları kurun. Düzenli hatırlatmalar, planınıza uymanızı kolaylaştırır.

Haftada beş gece olmak üzere, her gece yaklaşık iki saat çalışmayı planlayın. Ama öncelikle, gününüzü mahvedebilecek, dikkatinizi dağıtan web sitelerinden uzak durmak için bilinçli bir çaba gösterin.

Çalışma Becerileri Edinin.



Öğrendiklerinizin aklınızda kalmasını garantileyen bazı çalışma becerileri hakkında bilgi edinin.

Her Gün Çalışın.

Her gün biraz çalışırsanız, sürekli olarak aklınızdaki şeyleri gözden geçirirsiniz. Bu, bazı şeyleri anlamanıza yardımcı olur. Ayrıca son dakikada ders çalışma stresinden kaçınmanıza da yardımcı olur. Yılın başlarında, her şeyi takip etmek için gecede bir veya iki saat yeterli olabilir. Yılın ilerleyen dönemlerinde her gün daha fazla çalışmanız gerekebilir.

Çalışmak için zaman bulmakta zorlanıyorsanız, diğer faaliyetlerinizin bazılarını (hepsini değil!) azaltın. Ders çalışmaya öncelik vermek internette daha az zaman harcamak, evdeki bazı faaliyetleri azaltmak veya hafta sonu sporlarını bir süreliğine kaçırmak anlamına gelebilir.

Sık Sık Mola Verin.

Ders çalışırken ara vermek önemlidir, özellikle de kendinizi yorgun veya sinirli hissediyorsanız. Bir görev üzerinde çok uzun süre çalışmak aslında

performansınızı düşürebilir. Vücudunuzun doğal ritmini öğrenin ve çalışmaya geri dönmenizin ne kadar sürdüğünü anlayın. Çalışmalarınıza hemen geri dönmeniz kolaysa, her yarım saatte bir 5 dakika ara verin. Yeniden odaklanmanız biraz zaman alıyorsa, her bir buçuk saatte bir 30 dakikalık bir mola vermeniz daha iyi olabilir.

Mola verdiğinizde masanızdan veya çalışma alanınızdan uzaklaştığınızdan emin olun. Biraz fiziksel aktivite- hatta sadece mahallede bir yürüyüş bile- bazen bir soruya farklı bir açıdan bakmanıza ve hatta onu çözmenize yardımcı olabilir.

Çoklu Görevlerden Kaçının.

Aynı anda birden fazla görevi üstlenmeye çalışmak bilgiyi kavrama yeteneğinizi zayıflatabilir, bilgiyi hafızanızda depolamanızı engeller ve genel performansınıza zarar verebilir. Dikkat dağıtıcı unsurları olabildiğince azaltmak ve yalnızca tek bir konuya odaklanmanızı sağlamak uygun çalışma yöntemleridir.

Tekrar Edin.

Akılda tutulması gereken en önemli çalışma tekniklerinden biri aralıklı tekrardır. Her şeyi tek bir çalışma oturumuna sıkıştırmak yerine, öğrenmeyi belirli bir süreye yaymak, materyali anlamanızı güçlendirir ve akılda kalıcılığını artırır. Sınavdan birkaç gün veya hafta önce aralıklı tekrarlarınızı başlatın.

Gözden Geçirin.

En azından haftada bir kez sınıfta öğrendiğiniz konuların üzerinden geçmelisiniz. Bir şeyleri yeniden düşünmek, kavramları anlamanıza ve onlara en çok ihtiyaç duyduğunuz zamanda hatırlamanıza yardımcı olabilir.

Araya Girin.

Bir dersi çalışırken motivasyonunuzun azalmaya başladığını hissettiğinizde, ancak hâlâ programınıza göre çalışmaya devam etmeniz gerektiğinde başka bir derse geçin. Örneğin, tarih çalışırken göz kapaklarınız ağırlaşmaya başladığında biyoloji

kitabınızı açın ve birkaç dakika oradaki bir konuyu okuyun, sonra tekrar tarihe geri dönmeyi unutmayın.

Detaylandırın.

Detaylandırma, bilginin korunmasına yardımcı olabilecek bir tekniktir. Bu, diğer bilgilerle bağlantılar kurarak, sorular sorarak ve kavramları kendi kelimelerinizle açıklayarak öğrendiğiniz bilgileri genişletmeyi içerir. Öğrendiklerinizi detaylandırarak konuyu daha iyi anlayabilir ve daha etkili bir şekilde aklınızda tutabilirsiniz.

Başkalarına Öğretin.

Dinlemeye ve öğrenmeye istekli birini bulabilirsiniz, ona bildiklerinizi öğretmek, konuyu daha iyi anlamanıza yardımcı olacaktır. Kavramları başkalarına açıklayarak dikkatinizi odaklamanız gereken alanları belirleyebilecek ve konuya dair kendi anlayışınızı güçlendirebileceksiniz.

Arkadaşlarla çalışın.

Bir çalışma grubu oluşturun. Tek başınıza, sessiz bir ortamda çalışmak önemli olsa da haftada en az bir kez arkadaşlarınızla birlikte çalışmayı deneyin. Bu,

konu hakkında tartışırken yeni bakış açıları edinmenize, konuyu yüksek sesle tekrar etmenize, anlamadığınız konular hakkında sorularınızın karşılık bulmasına, eksiklerinizi tespit etmenize fayda sağlayacaktır. Konuyu daha iyi anlamanızı sağlarken sizi tek başına ders çalışmanın monotonluğundan da kurtaracaktır.

Kendi Çalışma Materyallerinizi

Hazırlayın.

Aktif geri çağırma tekniğini kullanın. Kendi çalışma materyallerinizi kendiniz oluşturun. Bilgi kartları hazırlayın, kendiniz için pratik sorular ve sınavlar hazırlayın. Bu şekilde her şeyi iki kez öğrenirsiniz: Bir kez çalışma materyallerini hazırlarken ve bir kez de bunları gözden geçirmek için kullandığınızda. Bir arkadaşınızdan veya aile üyenizden sizi sözlü ve/veya yazılı sınava tabi tutmalarını da isteyebilirsiniz.

Görsel Yardımcıları Kullanın.

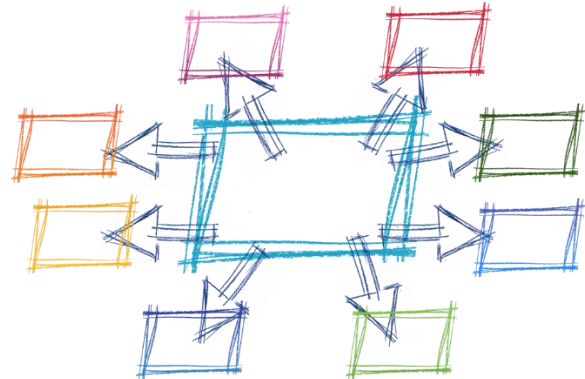
Görsel yardımcıları, yararlı bir çalışma aracı olabilir. Diyagramları, zihin haritalarını ve grafikleri

kullanmak karmaşık bilgileri daha iyi anlamanıza ve hatırlamanıza yardımcı olacaktır. Görsel yardımcıları, bilgileri sizin için anlamlı olacak şekilde düzenlemenizi ve farklı bilgi parçaları arasındaki temel bağlantıları belirlemenizi sağlayacaktır.

Zihin Haritası

Beyninize ilgili en güzel şeylerden biri de bağlantıları sevmesidir. O, bir bağlantı kurma makinesidir. Bir şeyleri alıp, anlamlandırmak için onları birleştirmeyi sever. Öğrenme de böyle gerçekleşir. Beyninizi bilgiyi doğal işleme yöntemini kullanarak bu süreci güçlendirebilirsiniz. Bunu, mükemmel çalışma becerilerinizin bir parçası olarak zihin haritalarını kullanarak yapabilirsiniz.

Zihin haritası beyninizi için iyi bir yardımcıdır. Ana fikirle ilgili tüm bilgilerin, oklar veya çizgilerle birbirine bağlanmış görsel bir temsildir.



“Ne olmuş yani?” diyebilirsiniz. Muhtemelen zihin haritalarını daha önce kullandınız. Ama neden işe yaradıklarını biliyor musunuz?

Serebrumu hatırlıyor musunuz? Sol ve sağ yarım küre olmak üzere iki bölümden oluşur. Nobel Ödülü sahibi Roger Sperry tarafından yapılan araştırma, her iki yarım küre birlikte ne kadar çok çalışırsa, o kadar iyi öğrenileceğini ortaya koymuştur. Bir zihin haritası, sağ ve sol yarım kürelerinizi aydınlatır ve nöronların aktifleşmesini sağlar, çünkü beyninizin hem görsel hem de dil işlevlerini bağlantılar oluşturmak için kullanır. Zihin haritaları, öğrenmek için bir enerji içeceği gibidir. Öğrendiklerinizi hızlı bir şekilde gözden geçirebilmek için kaydetmenin bir yoludur. Ayrıca bir zihin haritasına bakmak, bir sayfa metni okumaktan çok daha hızlı ve kolaydır.

Bir veya birçok zihin haritası yapabilirsiniz. Kavramları, olayları ve olguları renkler, semboller, metin veya resimler kullanarak birbirine bağlayabilirsiniz. Zihin haritası oluşturmanın binlerce yolu vardır. Ne yapacağınız ve nasıl yapacağınız size bağlıdır. Şu basit ipuçlarını kullanarak kendi zihin haritanızı kendiniz yapın:

Ortadan başlayın.

Boş bir sayfa kullanarak konunun adını sayfanın ortasına yazın. Çizgi çizerek dallar oluşturun. Bir konu, alt konulardan veya fikirlerden oluşur. Ve bunların her birinin kendi alt konuları olabilir. Bunlardan bazıları diğer konularla ilgili olabilir ve bunların hepsini birleştirebilirsiniz.

Resimleri ve metinleri kullanın.

Beyninizin daha fazla çalıştığı zaman en iyi şekilde öğrendiğinizi unutmayın. Metin ve resimler beyin farklı bölümlerini de kullanmanızı gerektirir.

Renklendirin.

Her bir alt konu için farklı bir renk kullanmak beyninizin farklı bölümlerinden en iyi şekilde yararlanmanızı sağlayacaktır.

Basit tutun.

Dağınıklık kötüdür. Haritanızın her dalında yalnızca bir anahtar kelime kullanın. Zihin haritaları oluşturmak için kullanabileceğiniz birçok uygulama

var. Ama muhtemelen en kolay ve en hızlı yol eski moda yoldur: Kalem ve kâğıt. Her zaman harika zihin haritanızın bir resmini çekebilir ve kaydedebilirsiniz. Öyleyse hemen bir tane yapmaya başlayın. Ne kadar çok yaparsanız, o kadar çabuk öğrenirsiniz.

Bilgi Kartları

Bilgi kartları 150 yıldan fazladır kullanılmakta. Aktif hatırlama pratiği yapmaya olanak sağladığından hâlâ kullanışlılar.

Bilgi kartlarına aşina olmalısınız. Bir tarafta sorular, diğer tarafta cevaplar olan kartlardır. Aslında, kartın her iki tarafında herhangi bir şey de olabilir: Kelimeler ve bunların başka bir dildeki çevirileri gibi. Şimdi video, ses veya resimler kullanan bilgi kartı uygulamaları da mevcut.

Soruyu kartın bir tarafında gördüğünüzde, cevabı hatırlamak için çabalamalısınız. Bilim insanları, aktif hatırlamanın serebrumda depolanan anılar arasındaki bağlantıları güçlendirdiğini ve böylece çok daha etkili bir şekilde öğrendiğinizi söylüyor.

Notlarınızı bilgi kartlarına dönüştürün.

Bilgi kartları, öğrendiklerinizi hatırlamanız için sizi zorlar ve kavramları beyninize işleyerek sizi ödüllendirir. Notlarınızı gözden geçirirken, zorlandığınız veya fazladan anlama veya ezberleme gerektiren terimleri veya konuları işaretleyin. 3x5'lik kartlardan bilgi kartları yapın veya dijital bilgi kartları yapmak için çevrimiçi birçok ücretsiz uygulamadan birini deneyin.

Notları Çivileyin.

Okulda geçirdiğiniz süre boyunca tonlarca not aldınız. Aldığınız notların toplam ağırlığının 200 kilo olacağına bahse gireriz. Belki daha fazla.

İnsanlar öğrenmek için sizin de yaptığınız gibi notlar alır. Ancak tıpkı öğrenmek gibi not almada da çok daha iyi olabilirsiniz. Bunu nasıl yapabilirsiniz?

Çizimleri/karalamaları kullanın.

Araştırmalar, not alırken çizim yapmanın daha iyi notlar almanıza yardımcı olduğunu söylüyor. Eskiz notu adı verilen bir yaklaşımdır bu. Tek yapmanız

gereken, yazılı notlarınızın yanına bir şeyler çizmeye başlamak. Michelangelo olmasanız bile, çizimler size anlamlı geldiği sürece önemli değil. Matematik, tarih, bilim veya başka herhangi bir konuda eskiz notu yazabilirsiniz.

Revize edin.

Notları yazmak, kaydetmek ve sonra bir sınav veya teste kadar onlara bakmamak. Çok da kullanışlı bir yol değildir. Notlar düzenli olarak gözden geçirilmeli ve gerekli eklemeler yapılmalıdır. Notları gözden geçirmek için en uygun zaman, notları aldıktan hemen sonradır. Bunun nedeni, bilgileri daha verimli bir şekilde işlemenize yardımcı olmasıdır.

iPad veya NotePad

Not almak için kullandığınız araç, insanların tartıştığı bir şeydir. El ile yazmak mı yoksa klavyeyle yazmak mı daha iyi? Kimse gerçekten bilmiyor. Bunu yapmanın en iyi yolunu kendiniz bulmalısınız. Belki de yapılacak en iyi şey, ikisini de denemek ve hangisinin sizin için işe yaradığını görmektir.

Zor Kavramları Resimlere veya Hikayelere Dönüştürerek Görselleştirin.

Bu, okuduğunu anlama açısından faydalıdır; dolayısıyla farklı fikirler ve konular hakkında okurken belirli kelimeleri veya cümleleri, zihninizdeki bir resme, bir anıya veya bir hikâyeye bağlayın. Bu, bilgiyi daha sonra hikâyeye veya görselle ilişkilendirebildiğinizde hatırlamanıza da yardımcı olacaktır.

Rahatlayın, Arkadaşlar!

Savaş ya da Kaç

Bazen herkes gerilir. Bazı insanlar terler, bazıları titrer, bazıları ise bağıırır. Stresli olduğumuzda olan budur. Ama stresin arkasında büyük bir bilim olduğunu biliyor muydunuz?

İnsan vücudunu inceleyen bilim insanları, bize stresli hissettiğimizde olan şeyi anlayabilmek için, ilk canlıların hayatta kalmak, bir şeyler yemek ya da yenen şeyler olmaktan kaçınmak için kullandıkları bazı biyolojik mekanizmalara geri dönmemiz gerektiğini söylüyor. Buna savaş ya da kaç deniyor. İster savaşıyor ister kaçıyor olun, vücudunuzda bazı şeyler olur. Kaslarınız için ekstra enerjiye ihtiyacınız vardır. Tehlikeden kaçınmak için etrafınızda olup bitenlerin farkında olmanız gerekir. Biraz kükremeniz ve dişlerinizi göstermeniz gerekir. Ya da çok çabuk kaçabilmeniz gerekir. Her iki durumda da eğer bunlarda kötü olursanız, birinin öğle ya da akşam yemeği olmanız kaçınılmazdır.

Savaş veya kaç durumundayken, vücudunuz kortizol adı verilen bir kimyasal ile dolar. Bu, beyninizi daha fazla farkında olmak için harekete geçiren ve sizi



gürlemeye hazır hale getirmek için kalp atış hızınızı artıran çok güçlü bir kimyasaldır. Sorun şu ki, bu günlerde birinin öğle ya da akşam yemeği olma olasılığınız çok az. Sokağınızda kaplan yoksa. Bu oldukça nadirdir. Ama hâlâ eski mekanizmalara sahip olan vücudunuz farkı bilmiyor. Bu mekanizmalar hâlâ sizinle birlikte olduğu için olumsuz bir durumda savaş veya kaç moduna giriyor. Ve kronik olarak stresli olduğunuzda (ister kısa süreli ister uzun süreli olsun) vücudunuz sürekli olarak kortizol salgılıyor. Bunun iyi bir şey olduğunu düşünebilirsiniz. Ama yanılıyorsunuz.

Kortizolün birçok kötü etkisi vardır. Koşmanıza yardımcı olmak için daha fazla kan pompalamak için kan basıncınızı yükseltir ancak yüksek tansiyon, felç ve kalp yetmezliği dahil bir dizi duruma yol açabilir. Ve kortizol, beyninizdeki hassas kimyasallarla uğraştığı için depresyona neden olabilir.

Peki ne yapabilirsiniz?

Stresli olmamıza neden olan bazı şeyleri tamamen ortadan kaldırmak imkansızdır (örneğin sınavlar). Ve belirli bir zorluk seviyesi faydalıdır. Aksi takdirde,

bütün gün yatakta oturup atıştırmalıklar yer ve sosyal medyada gezinirsiniz.

Yapabileceğiniz en iyi şey stresi yönetmektir. Ve bunu yaparken de kortizolünüzü düşürmeli ve zararlı etkilerini azaltmalısınız.

Bunu yapmanın bir yolu meditasyon yapmaktır. Meditasyon, bazen bir mantra söyleyerek ve etrafınızdakilerden uzaklaşarak bir şeye odaklanmaya çalışmanızdır. Söylemesi yapmaktan daha kolay, sonuçta dağların tepesinde yaşayan bazı insanlar bunu doğru yapmak için yıllarca pratik yapıyor. Ya da yoga yapabilirsiniz. Paspasınızı alın, kendinizi hazırlayın ve tamamen esnek olun.

Ve Nefes

Ama stresinizi yönetmek için yoga yapmanız ya da Yoda olmanız gerekmez. Yapabileceğiniz en iyi şeyin nefes almayı öğrenmek olduğu ortaya çıktı.

Nefes almak iyidir. Kortizol daha hızlı nefes almanıza neden olur, böylece savaşabilir ya da kaçabilirsiniz. Daha yavaş nefes almak kortizolü azaltır ve sizi denge

durumuna geri döndürür. Ve iyi haber şu ki, bunun için bir yoga dersine gitmenize gerek yok. Hemen şimdi yapabilirsiniz:

- Gözlerinizi kapatın ve derin bir nefes alın.
- İçinizden 6'ya kadar sayın ve nefesinizi dışarı bırakın.
- Bunu 5 kez yapın.

Biraz daha sakin hissediyor musunuz? Bunu her yerde (sınıfta, evde, alışveriş merkezinde veya televizyon seyrederken) yerde gözlerinizi kapatmadan da yapabilirsiniz.

Farkındalık

Ama daha ileri gidebilir ve farkındalık denen şeyi uygulayabilirsiniz. Farkındalık, meditasyon ve derin nefes alma arasında bir yerdedir. Dikkatli şekilde zihninizi düşüncelerden arındırmaya çalışırsınız ve sadece nefes alırsınız.

Farkındalık eğitimleri düzenleyen insanlar, tüm düşüncelerden kurtulamayacağınızı söylerler, ancak

aklınıza bir düşünce geldiğinde bunun boş gökyüzünden geçen bir bulut olduğunu hayal etmeye çalışmanızı isterler. Sizi endişelendiren bir düşünceniz var ise, kendinizi bu düşünceye bırakmanız ve sizi sürüklemesine izin vermeniz gerekir. Bu oldukça zor. Önce bir dakikalık farkındalık ile başlamalı ve bunun üzerinde uzun süre çalışmalısınız.

Neyse ki, farkındalık eğitimleri uygulayan insanların size yardımcı olacak bazı hileleri var. Bunlardan biri vücut taraması olarak bilinmektedir. Bunu hemen şimdi deneyeceksiniz.

Bir sandalyeye oturun ve gözlerinizi kapatın. Yavaş nefes alın. Şimdi küçük parmağınızdan başlayarak, yavaşça vücudunuzun her bir yerine odaklanın ve başınızın en üstüne gelene kadar yukarı hareket edin.

Uzun zamandır başka hiçbir şey düşünmediğinizi ve derin nefes aldığınızı göreceksiniz. Vücudunuzda ne olur? Kortizol seviyeniz düşer. Daha dengeli hissedersiniz. Kalp atış hızınız yavaşlar. Daha sakin hissedersiniz.

Derin nefes alma gibi, her zaman, her yerde farkındalık pratiği yapabilirsiniz. Yalnızca 30 saniyeniz olabilir, ancak hiç yoktan iyidir. Stres seviyeniz için küçük bir ayar yapmak iyi gelecektir.

“Bunun öğrenmekle ne ilgisi var?” diye sorabilirsiniz. İyi soru. Dikkatli oluyorsunuz.

Vücudunuz dengede olduğunda beyninizin öğrenmeden sorumlu alanları daha verimli çalışır. Bu, daha fazla bilgi almanız ve hatırlamanız anlamına gelir. Daha hızlı hatırlayabilir ve farklı fikirler arasında daha fazla bağlantı kurabilirsiniz. Tarih, matematik veya bilimde elinizden gelenin en iyisini yapmak istiyorsanız bu iyi bir şeydir.

Farkındalık sizi sağlıklı tutar. Vücudunuz daha verimli çalışır ve herkesin deneyimlediği çarpma, sıyrık ve baş ağrılarıyla strese girmeden başa çıkabilirsiniz. Ve bu saçma sapan ya da tuhaf bir şey değil. Pek çok bilimsel araştırma bunu destekliyor. Kanser hastalarının ağrıyla daha az ilaç kullanarak başa çıkmalarına yardımcı olmak veya insanların travmatik olaylardan kaynaklanan kaygılarının

üstesinden gelmelerine yardımcı olmak için farkındalık eğitimi kullanan hastaneler var.

Bu yüzden her gün bilinçli nefes almayı deneyin ve uygulayın. Bunu ders çalışmaya başlamadan hemen önce, bittiğinde veya kendi belirlediğiniz herhangi bir zamanda yapabilirsiniz.

Bir fırsatı kaçıırırsanız, sonunda kaybedeceğiniz bir şey yok. Ancak bir günde 24 saat, 1440 dakika ve 86400 saniye var, buna bir şans verebilirsiniz.

Denemek isteyeceğiniz binlerce farkındalık uygulaması var. En azından ne olduklarını araştırabilir, deneyip isteyip istemediğinize karar verebilirsiniz.

Kendinize Dikkat Edin.



Kendinizi sağlıklı tutun. Tamam, bu teknik olarak bir çalışma tekniği olmasa da fiziksel ve zihinsel sağlığınıza dikkat etmeniz yine de çok önemlidir. Yeterince uyumak ve egzersiz yapmak, öğrenme ve bilgiyi saklama yeteneğiniz üzerinde büyük bir etkiye sahip olabilir. İhtiyaç duyduğunuzda ara verdiğinizden emin olun ve belirli bir konuda zorlanıyorsanız yardım istemekten çekinmeyin.

Yeterince Uyuduğunuzdan Emin Olun!

Birçok araştırmaya göre gençlerin yalnızca yüzde 30'unun her gece almaları gereken 8-10 saat uykuyu aldıklarını bildiriyor. Mümkünse onlardan biri olduğunuzdan emin olun. Yatmadan en az bir saat önce ekranları kapatın ve geceyi dinlemenin bilincinde olun. Yatmadan hemen önce strese girip ders çalışmayın. Kendinizi gece geç saatlere kadar ders çalışmaya zorlamayın. Gün içinde yapamadığınız işler varsa, bütün gece onlar hakkında endişelenmek yerine yarın için bir liste yapın.

Beslenmenize Dikkat Edin!

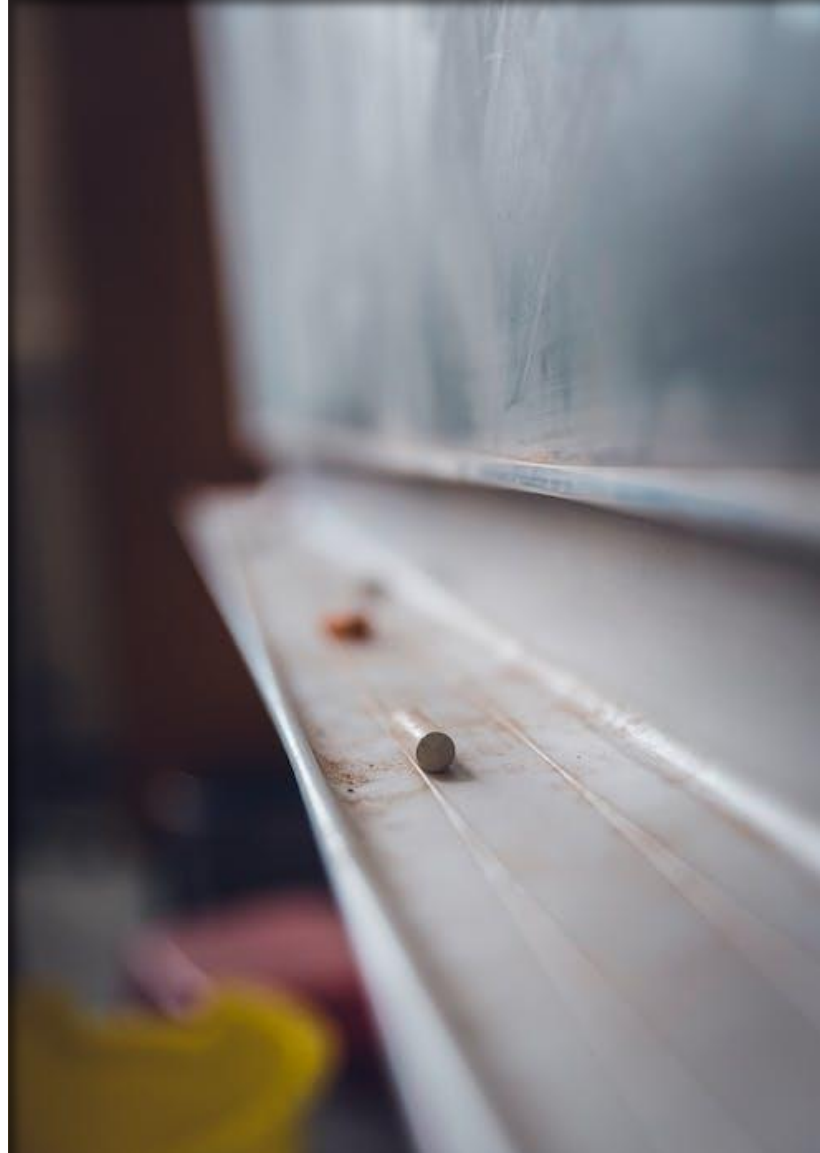
Vitamin ve sağlıklı besin maddeleri alın. Abur cuburdan kaçının. Sıkı çalışmanızı; enerjinizi

artıracak, zihninizi ve vücudunuzu canlı tutacak yiyecekler yiyerek ödüllendirin. Kendinizi çok fazla şekerli veya yağlı atıştırmalıklarla ödüllendirmeyin. Ders çalışırken bol su içtiğinizden emin olun.

Egzersiz Yapın!

Vücudunuzu zinde tutun. Kendinize iyi bakarsanız daha iyi çalışırsınız.

Öğrenme Stilinizi Keşfedin.



düşünmenin bir yolu olduğunu unutmayın. Bunlar yalnızca tek bir şekilde çalışmanız gerektiğini söyleyen kurallar değildir. Bunların her birini deneyin ve hangi yolları tercih ettiğinizi görün. Kendinize en uygun çalışma stratejilerini seçin.

İşitsel Öğrenenler

İşitsel öğrenenler dinleyerek öğrenmeyi tercih ederler. Bilgiyi, en iyi duyduklarında ve tekrarladıklarında işleyerek hatırlarlar.

İşitsel öğrenme stilleri stratejileri:

Yüksek sesle okuyun ve tekrarlayın.

Okurken temel kavramları vurgulayın. Temel kavramların altını çiziniz. Daha sonra vurguladığınız materyali yüksek sesle okuyun.

Kaydedin ve dinleyin.

Derste aldığınız notları evde yüksek sesle okuyun. Notlarınızı okurken sesinizi kaydedebilir ve daha sonra dinleyebilirsiniz. Ayrıca ders kitabı bölümlerini okuyabilir, kaydedebilir ve dinleyebilirsiniz. Bu öğrendiklerinizin kalıcılığını artıracaktır.

Aktarın.

Öğrendiğiniz yeni kavramları ve bilgileri bir aile üyesine ya da bir arkadaşınıza açıklayın. Okuduğunuz metindeki ana noktaları sesli olarak yeniden anlatın.

Kelime ilişkilendirme alıştırmaları yapın.

Bilgileri hatırlamanıza yardımcı olması için tekerlemeler ve kısaltmalar kullanın.

FİSTİKÇİ ŞAHAP – Türkçedeki sert ünsüzler: f, s, t, k, ç, ş, h, p

Fahriye Celal'in Burnuna Istakoz Attı – Kimyada halojenler: F, Cl, Br, I, At

Hasan İki Salak Osman Dört – Kimyada sülfirik asit: H₂SO₄

Konu anlatımı CD'leri ve videolarını kullanın.

Kendi konu anlatım videolarınızı oluşturabilirsiniz. Konuyu anlatırken kendinizi videoya çekin ve sonra izleyin.

Yardım isteyin.

Sınavlara hazırlanırken arkadaşlarınızdan ve aile üyelerinizden sizi sözlü olarak test etmelerini isteyin.

Görsel Öğrenenler

Görsel öğrenenler görerek öğrenmeyi tercih ederler. En verimli şekilde çalışmak için görsel öğrenme stiline güçlü yönlerine odaklanırlar.

Görsel öğrenme stilleri stratejileri:

Renk kullanın.

Fosforlu veya renkli kalemler edinin. Not alırken farklı konseptler için farklı renkler kullanın.

Anahtar kavramları yazın.

Okuduklarınızda geçen ya da gün içinde öğrendiğiniz anahtar kavramları üç farklı renkte üç kez yazın. Önemli metinleri ve noktaları göze çarpan tonlarla vurgulayın.

Önce resimlere bakın.

Bir ders kitabından bir metni okumadan önce konu hakkında fikir edinmek için öncelikle resimlere bakın. Resimleri, fotoğrafları, grafikleri, tabloları inceleyin.

Sonra ilgili bölümü okumaya başlayın. Bu hatırlamanızı kolaylaştıracaktır.

Okuduklarınızı hayal edin.

Okurken, olayı zihninizde canlandırarak neler olup bittiğine dair net bir fikir edinin.

Bilgi kartları kullanın.

Olgu, olay ve kavramları ezberlemenize yardımcı olması için bilgi kartları kullanın. Örneğin, bir kavramı kartın bir yüzüne yazın, kartın arkasına o kavramın anlamını yazın. Bilgi kartlarınızı görsellerle de süsleyebilirsiniz.

Not alın.

Öğretmeninizin tahtaya yazdıklarını veya anlattıklarını not edin. Eve gittiğinizde notlarınızı temize çekin. Sesli olarak bir kez okuyun.

Görselleştirin.

Grafikler, tablolar, diyagramlar oluşturarak öğrendiğiniz bilgileri özetleyin.

Kinestetik Öğrenenler

Dokusal/kinestetik öğrenenler yaparak öğrenmeyi tercih ederler. Kinestetik öğrenenler, öğrenmeyi uygulamalı bir hale dönüştürdüklerinde bilgiyi işler ve problemleri en verimli şekilde çözerler.

Kinestetik öğrenme stilleri stratejileri:

Bilgiye hâkim olun.

Yapabiliyorsanız ellerinizi kullanmanıza izin veren projeleri seçin. Model oluşturma gibi teknikleri kullanmayı deneyin. Örneğin, Güneş sistemini inceliyorsanız Güneş sistemi modeli oluşturun.

Okuyarak daha fazlasını elde edin.

Okurken, anlamayı artırmak için parmaklarınızla veya bir yer imiyle okuduğunuz kelimeleri takip edin.

Belirginleştirin.

Kavramların altını çiziniz, daire içine alın ve vurgulayın.

Tekrar yazın.

İlgili olguları veya anahtar kavramları kendi kelimelerinizle yeniden yazın.

Okuduğunuz bir kitaptan bir pasajı canlandırın.

Okuduklarınızı kafanızda skeç haline getirerek canlandırın. Kilit noktaları gözden geçirmek için rol yapın.

Bir ara verin.

Daha iyi odaklanmak ve can sıkıntısından kaçınmak için kısa bir süre (otuz dakikayı geçmeyecek şekilde) çalışın ve ardından fiziksel bir egzersiz yapın.

Keşfedin.

Saha gezileri yapın. Sınıfta öğrendiğiniz konularla ilgili sergiler veya programlar arayın. Müzeye gidin, parka gidin ve inceleyin.

Tüm bu tavsiyeleri bir hafta boyunca deneyin. Hangi tavsiyelerin sizin için işe yarar olduğunu keşfedin.

Denemeye karar verdiniz mi?

Tebrikler!

Artık ders çalışma konusunda bir sanatçı olma yolundasınız.

Referanslar

Camden Haven High School. Top 10 Study Tips.

Erişim Adresi:

<https://camdenhave-h.schools.nsw.gov.au/supporting-our-students/essential-information/assessments-and-exams/study-tips.html>

Erişim Tarihi: 08.10.2023

EduGuide. Improve my high school study skills.

Erişim Adresi: https://www.jmu.edu/first-gen/valleyscholars/_files/improvemyhighschoolstudyskills.pdf

Erişim Tarihi: 08.10.2023

Scientific American. How to Trick Yourself into Improving Your Performance.

Erişim Adresi:

<https://blogs.scientificamerican.com/illusion-chasers/how-to-trick-yourself-into-improving-your-performance/>

Erişim Tarihi: 15.11.2023

Quartz. A new study from Yale scientists shows how uncertainty helps us learn.

Erişim Adresi: <https://qz.com/1343503/a-new-study-from-yale-scientists-shows-how-uncertainty-helps-us-learn/>

Erişim Tarihi: 15.11.2023

APA Psycnet. Improving working memory efficiency by reframing metacognitive interpretation of task difficulty.

Erişim Adresi:

<https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0027478>

Erişim Tarihi: 15.11.2023

Live Science. It Might Stress You Out to Know What Stress Is Doing to Your Brain.

Erişim Adresi: <https://www.livescience.com/63913-stress-messes-with-brain.html>

Erişim Tarihi: 15.11.2023

APS. Association for Psychological Science. Testing Improves Memory. 2011.

Erişim Adresi:

<https://www.psychologicalscience.org/news/releases/testing-improves-memory.html>.

Erişim Tarihi: 15.11.2023

NWP. National Writing Project. Writing and the Brain: Neuroscience Shows the Pathways to Learning. 2011.

Erişim Adresi:

<https://archive.nwp.org/cs/public/print/resource/3555>

Erişim Tarihi: 15.11.2023

American Psychological Association. APA Dictionary of Psychology. Limbic System.

Erişim Adresi: <https://dictionary.apa.org/limbic-system>

Erişim Tarihi: 15.11.2023

Görseller

Pixabay.

Erişim Adresi: <https://pixabay.com/tr/> Erişim Tarihi:

15.11.2023

Pexels.

Erişim Adresi: <https://www.pexels.com/tr-tr/> Erişim

Tarihi: 15.11.2023

