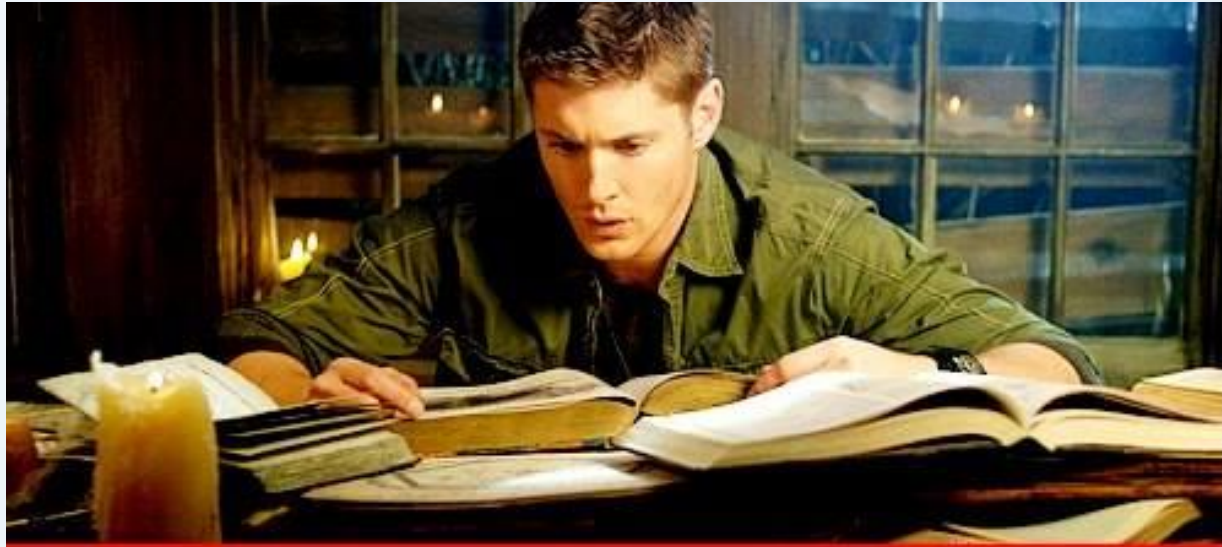


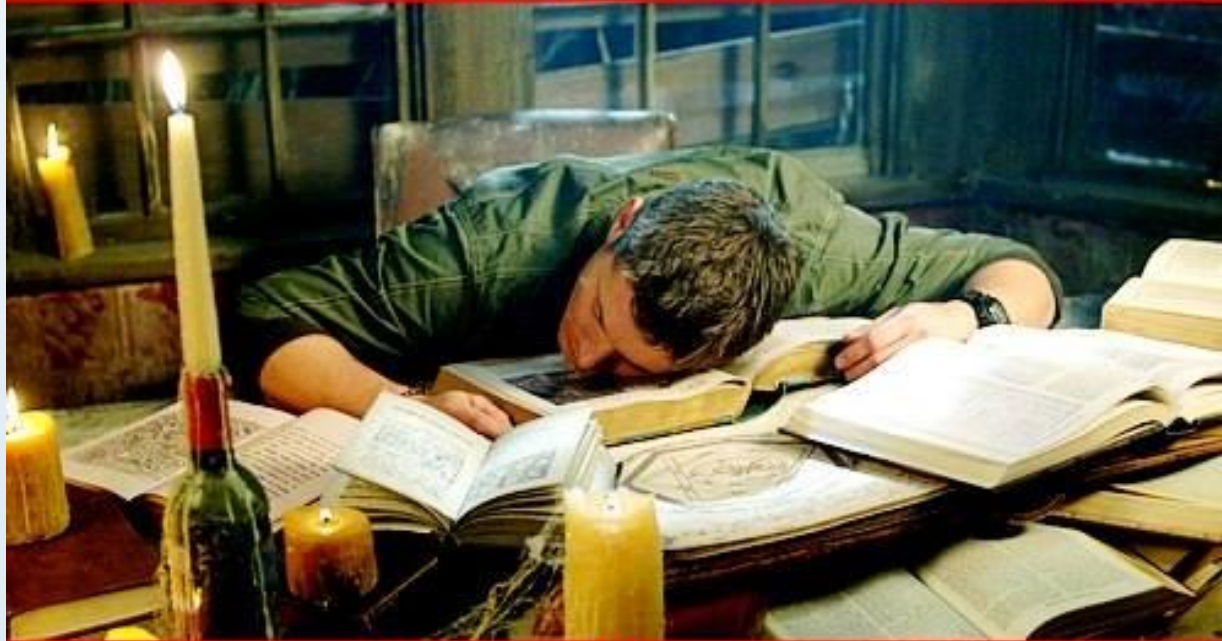


Verimli Ders Çalışma Teknikleri

İstanbul Pınar Yardımlaşma Derneđi, 2018



Ders çalışmaya başladığımda



30 saniye sonra

İçerik

- Dersi Derste Öğrenmek ve Not Tutmak
 - Cornell Not Tutma Tekniđi
- Günlük ve Haftalık Tekrarlar Yapmak
- Ders Çalışma Ortamı
- Odaklanmak ve Dikkat Dağıtan Şeyler
- Beyni Canlandırmak
- Farklı Çalışma Teknikleri Kullanmak
 - Pomodoro Tekniđi
- Motivasyon
- Düzenli Kitap Okumak

Dersi Derste Öğrenmek / Not Tutmak

- Öğrencilerin en sık yaptığı yanlışların başında, dersin birinci öğrenileceği yer olan sınıf ortamında dersi anlatan öğretmene odaklanmamak ve dersi dinlememektir.
- Mutlaka dersi dinleyin, her ders için ayrı defter tutun ve not alırken öğretmenin ağzından çıktığı gibi değil de konunun ana fikri ve anlamları kavranıncaya kadar bekleyip öyle not alın.
- Önemli kısımların aynen yazılmasında fayda olacaktır.
- Yazılar düzgün ve okunaklı olmalı, gerekirse daha sonra temize çekilmelidir.
- Öğretmenin ders esnasında dinlenmesi; hem görsel hem işitsel beyin fonksiyonlarını aynı anda çalıştıracak, not tutulması ile de bilginin kalıcılık oranı artacaktır.

Cornell Not Tutma Tekniđi

Bu teknik ile aldığınız notları dosyalayarak saklamanız, üniversite sınavı hazırlığında dahi işinize yarayacaktır.

CUES	NAME, DATE, TOPIC, CLASS
WRITTEN SOON AFTER CLASS	NOTES
ANTICIPATED EXAM QUESTIONS	TAKEN DURING CLASS
MAIN IDEAS OR PEOPLE	<ul style="list-style-type: none">• MAIN POINTS• BULLET POINTS• DIAGRAMS / CHARTS• ABBREVIATE• PARAPHRASE• OUTLINES• LEAVE SPACE BETWEEN TOPICS
VOCABULARY WORDS	
USED FOR REVIEW & STUDY	CORNELL NOTE-TAKING METHOD
← 2½" →	← 6" →
↑ 2" ↓	SUMMARY
	WRITTEN AFTER CLASS. BRIEF SUMMARY HIGHLIGHTING THE MAIN POINTS IN THE NOTES ON THIS PAGE. USED TO FIND INFO LATER.

Günlük ve Haftalık Tekrarlar Yapmak

- Hafıza-i beşer nisyan ile maluldür. Bu sebeple tekrar yapmak, unutmamak için gereken en önemli iştir.
- Mutlaka o gün okulda hangi dersi / konuyu işledi iseniz, tuttuğunuz notlar üzerinden tekrar yapın.
- Her hafta sonu, o hafta içi yaptığınız tekrarlara ek olarak aldığınız notları gözden geçirerek genel bir tekrar yapın.
- Bu tekrar süreci, sınav dönemi yaklaştığında daha az ders çalışarak daha yüksek notlar almanızı sağlayacaktır.

Ders Çalışma Ortamı

- Mümkünse ders çalışmak için her zaman aynı ortamı kullanın. Kendinize ait bir odanız olmasa dahi kendinize ait bir ders çalışma masanız / köşeniz olsun.
- Bu ortamın mümkün olduğunca sessiz olmasına gayret edin.
- GEREKİRSE günlük tekrarlarınızı okul çıkışında kütüphanelerde ya da camilerde yapabilirsiniz.
- Kitaplar, notlar, kağıt, kalemler ve benzeri ihtiyacınız olan şeyler elinizin altında / yanınızda olsun.

Odaklanmak ve Dikkat Dağıtan Şeyler

- Dikkatinizi dağıtan her şeyden kurtulun ve bütün cihazları kapatın. (televizyon, bilgisayar, cep telefonu, tablet vs.)
- Bir gözünüz telefonda, bir gözünüz notlarınızda olduğunuzda odağınız dağılacak ve verimli ders çalışamayacaksınız.
- Sizin için ders çalışmaktan daha önemli bir şey yok. Ders çalışma saatinizde arkadaşlarınızın sizi rahatsız etmemesi gerektiğini hatırlatın ve siz de kimseyi rahatsız etmeyin.
- Ders çalışırken müzik dinlemek verimliliği düşürecektir.

Beyni Canlandırma

- Ders çalışmaya başlamadan önce biraz spor ya da yürüyüş yapmak, bilimsel araştırmalara göre, beyin fonksiyonlarını canlandıracaktır.
- Bu seansların 10 dakikayı aşmaması önemlidir, fazlası fiziksel yorgunluğuna neden olacaktır.
- Ayrıca fiziksel olarak vücudunuzu dinç olması, ders çalışırken uykunuzun gelmemesini sağlayacaktır. Bu nedenle laktik asit (yorgunluğa sebebiyet veren) salgılanmasına neden olacak faaliyetlerden (aşırı fiziksel güç harcamak, yoğurt ve ayran tüketmek) kaçınmanız iyi olacaktır.

Farklı Çalışma Teknikleri Kullanmak

- Çok ders çalışmak değil, verimli ders çalışmak önemlidir.
- Onlarca yıldır verimli ders çalışma teknikleri üzerine araştırmalar yapılmakta ve farklı ders çalışma metodolojileri geliştirilmektedir. Sizde bu metodolojilerden faydalanabilirsiniz.

Pomodoro Tekniđi

- Yapılacak işlerin bölüm bölüm ayrılarak zamanlanmasıdır.
- Bu temel mantık üzerine oturtulan teknik, her 25 dakikada 5 dakika dinlenme şeklinde periyotlardan oluşur ve bu her 30 dakikalık periyoda Pomodoro denir.
- Peki bu teknik ile verimli ders nasıl çalışılır?

Pomodoro Tekniđi ile Verimli Ders Çalışma

- Bir görev seçin
- Bir zamanlayıcınız olsun ve onu 25 dk ya ayarlayın. (Telefon, saat, alarm vb.)
- İşe başlayın ve 25 dk boyunca hiç konudan sapmayın. Hiç bir şekilde kesintiye izin vermeyin.
- Zaman bittiğinde işi bırakın ve 5 dk mola verin. (Kesinlikle işe bu 5 dk boyunca devam etmeyin)
- 1 **Pomodoro** = 25 dk+5dk dinlenme

Pomodoro Tekniđi ile Verimli Ders Çalışma



Motivasyon

- Kendi kendinizi motive edici şeyler hazırlayın;
 - Eğer 2 saat kitap okursam 30 dakika oyun oynayacağım.
 - Bu hafta içi her gün 2 saat ders çalışırsam, hafta sonu sinemaya gideceğim.

Düzenli Kitap Okumak

- «Kitap okumak boş zaman işi değildir. Kitap okumaya özel zaman ayırmak gerekir.»
- Kitap okumak;
 - Sizi boş işlerden alıkoyar.
 - Kelime haznenizi güçlendirir.
 - Cümle kurma becerisi kazandırır.
 - Olayları anlama ve analiz etme yeteneği sağlar.
 - Özellikle çoktan seçmeli ve süreli sınavlarda hızlı okuma ve doğru anlama becerisi sınavı süresinde bitirememe kaygınızı yok eder ve yüksek puanlar almanızı sağlar.

SORULAR

???