

# ETKİN DERS ÇALIŞMA TEKNİKLERİ



ETKİN BİR DİNLEME  
TEKNİĞİ "İFİKAN"

ANLAYARAK HIZLI  
OKUMA TEKNİĞİ "İSOAT"

FEYNMAN TEKNİĞİ

POMODORO TEKNİĞİ

LOCİ-ZİHİN SARAYI  
TEKNİĞİ

Sevgili Öğrenciler;  
Bu bültenimizde sizler için faydalı olacağını düşündüğümüz etkin ders çalışma tekniklerini derledik. Bu teknikler sizlere sistemli ve daha etkili bir öğrenme sağlayacaktır.

# ETKİN BİR DİNLEME TEKNİĞİ "İFİKAN"

Okul başarısı için en etkili yöntem dersin derste öğrenilmesidir. Bu da etkili dinleme ile olmaktadır. Etkin dinleme yapıldığında bilgiler daha iyi öğrenilir, daha geç unutulur, zaman daha verimli kullanılmış olur. Aynı zamanda konuşmacı da rahat hissedeceğinden eğitim öğretimin kalitesi artmaktadır.

i

İleriye Bak



Dersi dinlerken öğretmenin anlatmakta olduğundan hareket ederek, daha sonra söyleyeceğini tahmin etmeye çalışmadır. Bu şekilde dikkatinizi sürdürür, derse aktif katılım sağlarsınız dolayısıyla motivasyonunuz artar.

F

Fikirler



Burada anlatılan konunun temel düşüncesi nedir? Asıl anlatılmak istenen nedir? Anlatılan yeni bir düşünce mi? gibi sorulara cevap bulma işidir.

i

İşaretler



Anlatan kişi önemli bir şey söyleyecekse bunu kullandığı kelimeler de(çoğunlukla, sonuç olarak, önemli olan budur, şunu unutmayın, buna ek olarak gibi) ses ve beden duruşu ile ipucu verir. Bu işaretleri takip etme ederek anahtar noktaları yakalayabilirsiniz.

K

Katıl



Derse tam katılım göstermedir. Derse hazırlıklı gelin, geç kalmayın, en iyi duyabileceğiniz görebileceğiniz yere oturun. Anlamadığınız yeri sorun, anladığınız zaman sadece içinizden değil başınızı sallayın, gülümseyin ve söyleyin.

A

Araştır



Anlamadığınız yer ile ilgili sorular sorun, atlamayın. Gerekirse farklı kaynaklardan bilgi edinin.

N

Not Tut



Dersi dinlerken anladıklarınızla ilgili not tutun. bu notlar düzenli ve anlaşılır şekilde olduğu takdirde tekrar yaparken işiniz kolaylaşacaktır.

# ANLAYARAK HIZLI OKUMA TEKNİĞİ "İSOAT"

Ders çalışma faaliyetlerimizde en temel davranışımız okumadır. Okuma eylemi göz atarak okuma, hızlı okuma, anlamlı okuma ve ağır okuma şeklinde çeşitlendirilmiştir. Okuma becerimiz ne kadar etkili ise öğrenme hızımız, dolayısı ile ders başarımız da o derece de yüksek olacaktır

i

İzle

Kitabın ya da bölümün genel hatları ile incelenmesidir. İçindekiler, konular, başlıklar ve önemli hissedilen yerler gibi Konunun genel havasını almanızı sağlar.( 4-5 Dk)

S

Sor

Okuyacağınız metni izledikten sonra oradaki konular hakkında soru çıkarın. Ben bu bölümü neleri öğrenmek için okuyorum ?

O

Oku

Çıkardığınız soruların cevabını bulma amaçlı olarak okuma yapma kısmıdır. Okuma yaparken metnin kenarlarına işaretlemeler yapabilirsiniz. Hatta ayrı bir sayfaya soru cevap şeklinde yazabilirsiniz.

A

Anlat

Çıkardığınız cevapları yüksek sesle kendinize anlatma aşamanızdır. Bu sayede bilgi hem birden fazla duyu organına hitap ederek kalıcı olur, hem de dikkatiniz artar.(4-5 Dk)

T

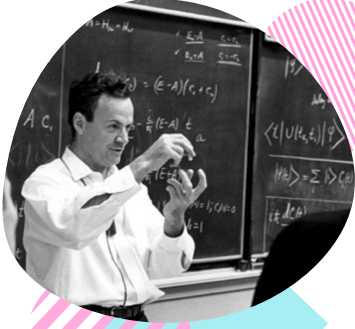
Tekrar

Okunan konu, tüm alınan cevaplar bir bütün olarak notlara bakılmaksızın anlatılır ve tekrar edilir. Konu ile ilgili farklı soruları çözerek de tekrar bölümünü gerçekleştirebilirsiniz.



# FEYNMAN TEKNİĞİ

Feynman Tekniği, bir konu veya kavramı daha kalıcı ve etkili öğrenmek için ünlü fizikçi Richard Feynman tarafından ortaya atılmış bir öğrenme tekniğidir.



$$E=mc^2$$



Richard Phillips Feynman, 20. yüzyılın en önemli fizikçilerinden ve dehalarından biridir. Feynman, fizikçi kimliğinin yanı sıra düşünme ve bilgi kavramlarına olan bakış açısıyla bilinir.

## Feynman Tekniği Nasıl Uygulanır?

### 1. ADIM Açıklamak



Bir kâğıt alın ve öğrenmek istediğiniz konu veya kavramla ilgili başlığınızı yazın. Konuyu bir çocuğa anlatır gibi kendi kelimelerinizle açıklayın. Açıklamanızı basit bir tanımla veya genellemeyle bırakmayın. Kendi özel notlarınızla ve düşüncelerinizle açıklamaya çalışmak konuyu daha iyi anlamınıza ve hatırlamanıza yardımcı olacaktır.

### 2. ADIM Zayıf Yönleri Belirlemek



Yaptığınız açıklamayı gözden geçirin. Büyük olasılıkla bilmediğiniz noktalar ve açıklamanızın zayıf olduğunu düşündüğünüz alanlar olacaktır. Anlamadığınız yerlerin olması öğrenme sürecimiz için önemli bir nokta. Onları tam olarak belirledikten sonra kullandığınız kaynaklara geri dönerek konuyu daha iyi anlamaya çalışın.

### 3. ADIM Daha Basite İndirmek



Açıklamanızda çok sayıda teknik terim veya karmaşık dil kullandığınız yerler varsa bu bölümleri daha basite indirgemeye çalışın. Unutmayın, bir konuyu bu konu hakkında bilgi sahibi olmayan birine anlatmaya çalışıyoruz. Açıklamanızın böyle biri tarafından anlaşılabilir olacağından emin olun.

### 4. ADIM Anlamak



Artık elinizde okunduğunda anlayabileceğiniz ve kendi kelimelerinizle yazılmış, sayfalarca not var. Yapacağınız şey bu notları odanın bir köşesinde terk edilmeye bırakmak olmamalı, tekniğin son adımı olarak bu notları konuyu tam anlayana kadar yüksek sesle tekrar etmelisiniz. Notları bıraktığınız zaman, birine anlattığınızda anlamasını sağlayacak kadar çalışmalısınız.

# POMODORO TEKNİĞİ

Pomodoro Tekniği, zamanı verimli kullanmak için geliştirilen bir zaman yönetimi tekniğidir. 1980'lerin sonlarında Francesco Cirillo tarafından geliştirilmiştir. Teknik, kısa molalarla birbirinden ayrılan çalışma aralıklarını kullanır. Belirlenen çalışma süresi 25 dakika, kısa mola 5 dakika sürmektedir.

Pomodoro Tekniği, yüksek odak düzeyinde işleri bitirmeye yardımcı olmaktadır. Verilen kısa molalar ile dikkat hep taze tutulur, maksimum odaklanma sağlanır ve daha az zihinsel yorgunluk hissedilir. Bu teknik sayesinde verimli çalışmak ve üretkenliği artırmak mümkündür.

## Pomodoro Tekniği Nasıl Uygulanır?

### HEDEFLER



Öncelikle yapılacak bir görev seçip bunu kısa zamanlı zaman aralıklarına ayırın ve hedeflerinizi listeleyin. Hedeflerinizi küçük parçalara bölmek, kısa aralıklarda çalışabilmek ve görev takibi yapabilmek açısından önemli olacaktır.

### ÇALIŞMA



Zamanlayıcınızı 25 dakikaya ayarlayıp yapacağınız iş üzerine yoğunlaşın ve 25 dakika dolana kadar odaklanarak çalışın. Çalışma sürenizde bölünmemeye, işten farklı bir konuyla ilgilenmemeye özen gösterin. Yapmak istediğiniz şeyleri mola zamanlarınıza erteleyin ve başka insanların da sizi bölmesine izin vermemeye gayret gösterin. Eğer bölünürseniz sayacı sıfırlayın ve baştan başlayın.

### MOLA



25 dakika dolduktan sonra işin neresinde olursanız mutlaka 5 dakika mola verin. Bu molaları iş dışındaki bir aktivite ile değerlendirmek tekniğin en önemli noktalarından biridir. Zihni tazelemek için işten uzaklaşıp farklı bir şekilde mola vermek gerekir. Örneğin hava almak, odada gezinmek, iş dışındaki bir konuyla ilgili metin okumak veya kahve içmek gibi molalar verilebilir.

### DÖNGÜ



Moladan sonra aynı döngüyü sürdürün ve gerçekleştirdiğiniz hedefleri, bitirdiğiniz Pomodoro döngülerini, bölünmelerinizi, tamamlamadığınız döngüleri ve işler listenizde işaretleyin. Bu döngüyü çalışma-mola-çalışma-mola şeklinde sürdürürseniz odaklanmanızı maksimum seviyede tutacaksınız.

### UZUN MOLA



4 Pomodoro zaman dilimi geçtikten sonra 15-20 dakika gibi uzun bir mola verin. Her 4 Pomodoro'dan sonra bu uzun molayı tekrarlayın. Pomodoro Tekniği, farklı zaman yönetimi teknikleriyle karıştırılarak uygulanabilir veya zaman aralıkları kişilerin kendi metotlarına göre yeniden düzenlenebilir. 25 dakikaya 5 dakika uygun gibi görünse de herkesin birebir aynı şekilde uygulamasına gerek yoktur. Önemli olan belli uzunluktaki çalışma saatlerinin arasına kısa molalar koyulması ve bu döngünün sürdürülebilmesidir.

### RAPOR



Zamanınızı ne derece iyi kullandığınızı görmek için tuttuğunuz listeleri kontrol edin. Kaç Pomodoro döngüsünde başarıya ulaştığınızı, kaç tanesinde bölündüğünüzü ve hedeflediğiniz sayıya ulaşıp ulaşmadığınızı raporlayın.

# MNEMONİK (NİMONİK) TEKNİĞİ

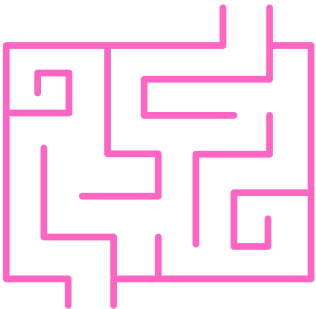
Mnemonic Tekniği hafızaya yardımcı olan, hafızayı kuvvetlendiren, hafızaya ait, hafızayı kuvvetlendirme sanatı veya usulü, hafızayı terbiye bilimi, hatırlamayı kolaylaştırma anlamlarına gelmektedir.

İnsan bir merak duygusu ile bir şeyleri öğrenmek, bilgi edinmek için uğraşır. Yeni karşılaştığımız bilgileri hatırlamak ve daha çok sözel bilgileri hatırlamak bizim için biraz zordur. İşte bu bilgileri uzun süreli belleğimize kodlamak ve bu bilgileri geri getirmek, hatırlamak için öğrenme tekniğine, stratejisine ihtiyacımız olacaktır. Tam bu sırada mnemonic tekniği devreye girecektir.

Mnemonic tekniğini; anımsatıcı, bellek destekleyici ipuçları, kodlama ve anlamlandırma olarak anlayabiliriz.

## Mnemonic Tekniğindeki Bazı Stratejiler

### Loci – Zihin Sarayı



1) Kendinize bir zihin sarayı oluşturun. Zihin sarayınız, hayali bir mekân da olabilir; şimdiye kadar gördüğünüz bir mekan da olabilir. Önemli olan büyük ve detaylı olmasıdır. Bu yüzden detaylarını ne kadar iyi bildiğiniz bir yer olursa sizin için o kadar kullanışlı olur. Zihin sarayınız olarak seçtiğiniz yeri hafızanızda iyice görselleştirin.

2) Zihin sarayınızda, bir rota belirleyin. Örneğin; evinize dış kapıdan girdiniz, girişteki çiçek desenli anahtarlık, camınızın önündeki fesleğen... Görsel hafızanız güçlüyse bunları görsel olarak aklınızda tutabilirsiniz; işitsel zekanız güçlüyse zihin sarayınızda gezerken bunları sesli bir şekilde sayarak da hafızanıza kodlayabilirsiniz.

3) Sarayınızı doldurmaya başlayın. Şimdi sıra, içeri doldurmaya geldi. Bilgileri kaydedebileceğiniz spesifik yerler belirleyin. Bu yerlerle, saklayacağınız bilgileri görme veya işitme gibi duyularla; sembollerle ilişkilendirebilerseniz işiniz kolaylaşır. Bu konuda yaratıcı olun. Yaptığınız tuhaf bağdaştırmalar bilgilerin aklınızda daha kolay yer etmesine yardımcı olacaktır.

4) Depolama alanlarınızı gereksiz bilgilerle doldurmaktan kaçının. Her yere kontrol edebileceğiniz miktarda bilgi koyun. Örneğin, bir konuşma ezberliyorsanız ilk birkaç cümleyi paspasınıza, sonraki birkaç cümleyi anahtar deliğine yerleştirebilirsiniz. Birbiriyle ilişkisi olmayan bilgileri aynı yere koymayın. Bu, kafanızın karışmasına sebep olacağı için pek akıllıca bir fikir değildir.

Şimdi basit bir örnek yapalım: Yazılan 10 kelimeyi zihin sarayımızdaki mekanlara yerleştirerek ezberlemeye çalışalım.

“Hazine, bal, koşmak, otobüs, şarkı, kuş, üşümek, hırka, salıncak, resim”

Evinize girdiniz, ayakkabılığın üstünde bir hazine sandığı gördünüz. İçini açtınız ve içinde koca bir kavanoz bal var. Salona geçerken dışarıdan bir ses duyduunuz ve hemen cama koştuunuz. Bir otobüs geçiyor ve içinde şarkı söyleyen kuşlar var. Sonra üşüdüğünüzü fark ettiniz. Hırka almak için odanıza geçerken holde dev bir salıncak gördünüz. Biraz sallanıp odanıza gittiniz. Hırkanızı giydikten sonra masanızın üzerinde küçük yeğeninizin geçen gün sizin için çizdiği resmi gördünüz ve mutlu oldunuz.

5) Bir sürü bilgiyi içine yerleştirdiğiniz zihin sarayınızı arada bir yoklamakta fayda var çünkü zamanla hafıza depolarınız tozlanabilir, rotaları unutabilirsiniz. Böylece bilgiye giden bağlantılar kopar ve teknik bir işe yaramaz.

# MNEMONIC (NİMONİK) TEKNİĞİ

## Zincirleme Bağ Yöntemi (İmajlar)



Yeni öğrenilen bilgi ile hikâye oluşturmazdır. Anlamsız kuru bilgileri bir araya getirip anlamlı bir hikâye oluşturmaktır.

Örneğin, sabahları okula aşağıdaki şeyleri getirmeyi hatırlamanız gerektiğini hayal edin: ev ödevi, gözlük, spor ayakkabısı, cüzdan, öğle yemeği parası ve anahtarlar.

Ahmet, ödev belgeleri gözlüklerini ve spor ayakkabılarını giyip, öğle yemeği parasını öğle yemeğinin parasını yediği cüzdanına koydu.

## Akrostiş/ Agronim (Baş Harfler Yöntemi) (Sözel Semboller)

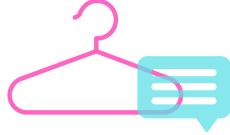
Anne  
Ben  
Can

Öğrenilen kavramların baş harflerinden anlamlı kavram üretmektir.

Akrostiş: Hatırlanması gereken kavramların ilk harflerinde anlamlı bir kelime oluşturmaktır.

Akronim: Belli bir örgüt, kuruluş ya da birliğin adının ilk harflerinden oluşan kısaltmalardır. Örneğin; Tübitak ve Nato

## Askı Sözcük(İmajlar)



Öğrenilen kavramın benzeri ile ilgili imgeler oluşturmaktır. Anlamsız kuru bilgileri sıralı rakamlarla eşleştirmektir.

Mini mini birler, çalışkan ikiler, tembel üçler.....

## Anahtar Sözcük (Çengel Yöntemi – Kanca Yöntemi)



Yabancı dildeki kelimeleri hatırlayabilmek için Türkçe ses benzeri olan kelimeleri kullanmaktır.

Örneğin, Black -> Kara Black

Listen -> Senin Listen