



ETKİLİ ÖĞRENME YÖNTEMLERİ

HAZIRLAYAN
PSİKOLOJİK DANIŞMAN/REHBER ÖĞRETMEN
PINAR DÖNMEZ

Pomodoro Yöntemi



Çalışacağınız yere oturun ve dikkat dağıtabilecek unsurlardan kurtulun.

Buna bilgisayarınızdaki açılır pencereler, cep telefonunuzdaki bildirim sesleri ya da odağınızı bozacak her şey dahildir.

25 dk lık alarm kurun.

Eğer telefonda kuracaksanız, onu görüş menzilinizden kaldırın ve sadece kolunuzla ulaşabileceğiniz bir uzaklığa bırakın ki dikkatiniz dağılmasın.

Çalışmaya başlayın ve 25 dk boyunca olabildiğinde yoğunlaşın.

Eğer kafanız dağılırsa hemen toparlamaya çalışıp dikkatinizi önünüzdeki konuya verin. Aklınıza gelenleri not edebilir ve pomodoro oturumu sonrası düşünebilir, eyleme dönük işlerinizi yapabilirsiniz.

Pomodoro oturumundan sonra kendinizi 5 dakikalığına ödüllendirin.

Gözlerinizi kapatıp gevşeyin, yürüyüş yapın, çay koyun, varsa kedi köpeğinize sarılın. Bu 5 dakikalık sürede telefonda uzak durmak iyi bir seçim olacaktır.

Bunu uygun şekilde tekrarlayın.

Eğer 2 saat çalışmak niyetindeyseniz her biri 5 dk arayla 4 pomodoro oturumu yapabilirsiniz. Eğer moladan sonra çalışmaya dönemiyorsanız onun için de alarm kurun.



*Bu teknik İtalyan Cirillo tarafından 1980'lerde geliştirildi ve adını kendisinin geliştirdiği domates şekilli mutfak zamanlayıcısından aldı. Pomodoro İtalyancada domates demektir.



POMODORO TEKNİĞİ NEDEN YARARLIDIR?



Böylesi basit bir şeyin nasıl o kadar güçlü olacağını merak edebilirsiniz. Bunun sebebi, bu tekniğin beyninizin öğrenme şekline hitap ediyor olmasıdır.

Pomodoro ile sağlanan odaklanmış dikkat ögesi, beyninizin başka yere kanalizasyon olmadan işlemlerini sağlar. Bu günümüz cep telefonu dünyasının dikkat dağıtan koşullarında, en çok ihtiyaç duyduğumuz şeydir.

Beyninizin odağından sıyrılacağı kısa molalar, öğrendiğiniz şeyleri uzun süreli belleğe kaydetmenize ve beyninizde yeni bilgiler için yer açmanıza yardımcı oluyor. Molaları es geçmeyin!! (bkz. odaklı ve dağınık zihin)

Ödül beklentisi pomodoro oturumu boyunca motive kalmanızı sağlar.

Kısa kısa çalışma oturumları gerçekleştirmek, uzun ve bitmek bilmeyen gibi gelen oturumlar gerçekleştirmekten daha kolay gelecektir.

Çalışmalarınız amaca ulaşmak ya da sonuç elde etmekten ziyade -belirlenmiş bir süre içinde- sürece odaklanma modeliyle başlasın. Uzun vadede iyi bir süreç geçirmek, tek bir hedefe ulaşmak ya da oturum gerçekleştirmekten çok daha önemlidir.

Aklınıza yapmaktan hoşlanmadığınız ya da yapmak istemediğiniz bir şey geldiğinde insula harekete geçer ve "beyinde bir ağrıya" sebep olur. Bu ağrı 20 dakikalık bir odaklanma sürecinden sonra azalarak dinir. Bu yüzden çalışma haline bürünmek için 20 dk harika bir zaman dilimidir.

Pomodoro tekniği her yere uygulanabilir. Pomodoro oturumu süresi daha uzun sürerse mola süresi de esnetilebilir. 30-40 dk lık oturumlarda 10 ila 15 dk arası molalar verilebilir.

Eğer Pomodoro yöntemini yeni konular üzerinde çalışmak için kullanacaksanız, oturum esnasında birkaç dakikalığına kafanızı o konudan çevirip öğrendiklerinizi hatırlamaya çalışmak bilhassa önem kazanır (bkz. Geri kazanım egzersizi)





Çalışma Aralarında Cep Telefonuna Bulaşmayın



Cep telefonları yüz yüze eğitim ya da çalışma esnasında da dikkat dağıtıcıdır. Bir çalışmaya göre ders esnasında telefonlarını kullanmayanların %62 daha fazla not aldığını, derse dair daha çok şey hatırladığını, harf notlarının ve çoktan seçmeli ders notlarının daha yüksek olduğunu gösterdi. Çalışırken telefonunuzu yakınına bile koyarsanız dikkatiniz dağılıyor çünkü beyniniz yakında olduğunu bildiği için onun izini sürmeye devam ediyor. Şayet telefonunuz olmadan kaygıya kapılıyorsanız bile, araştırmacılara göre onu uzakta tutmak size daha iyi gelecektir.

Çalışırken Çoklu Göreve Girişmeyin.



Odağınızı ne zaman yeni bir göreve yönlendirirseniz, beyninizde depolanmış yeni göreve ilişkin verileri aktif hale getirmiş olursunuz. Eğer görevler arasında geçiş yapıp durursanız -tıpkı bir şey üzerinde çalışırken sürekli telefonunuza bakmak gibi- her geçişte zaman ve enerji kaybı yaşarsınız. Bunlara “geçiş bedeli” adı verilir. Pomodoro tek göreve odaklanma alışkanlığı kazandırması sebebiyle faydalıdır.





Sık sık mola vermek neden önemli?



Uzun vadeli odaklanma süreçleri, beyninizin öğrendiğiniz yeni malzemeyi boşaltma süresi bulamamasına sebep olur. Çalışmalarınız daha verimsiz bir hal almaya başlar. Buna ilave olarak beynin belli bölgeleri, uzun süre kullanılmaları durumunda yorgun düşer. Araştırmacılar nedenini bilmeseler de tıpkı çok fazla yüklenilen kaslar gibi beynin de aşırı kullanımdan yorulabileceğini söyler ve buna “bilişsel tükenme” adı verilir.

İnternet, mesajlaşma, okuma vb. şeylerin olmadığı tam bir zihinsel gevşeme ile geçirilen kısa aralar, öğrendiklerinizi bir ileri aşamaya taşımanın en iyi yoludur. Çünkü yeni bilgi ancak müdahale olmazsa demlenme safhasına geçer. Yani kısa bir süre hiçbir şey yapmamayı ya da kestirmeyi seçerseniz, bu tembellik ettiğiniz anlamına gelmez. Tam aksine veriminiz artar.

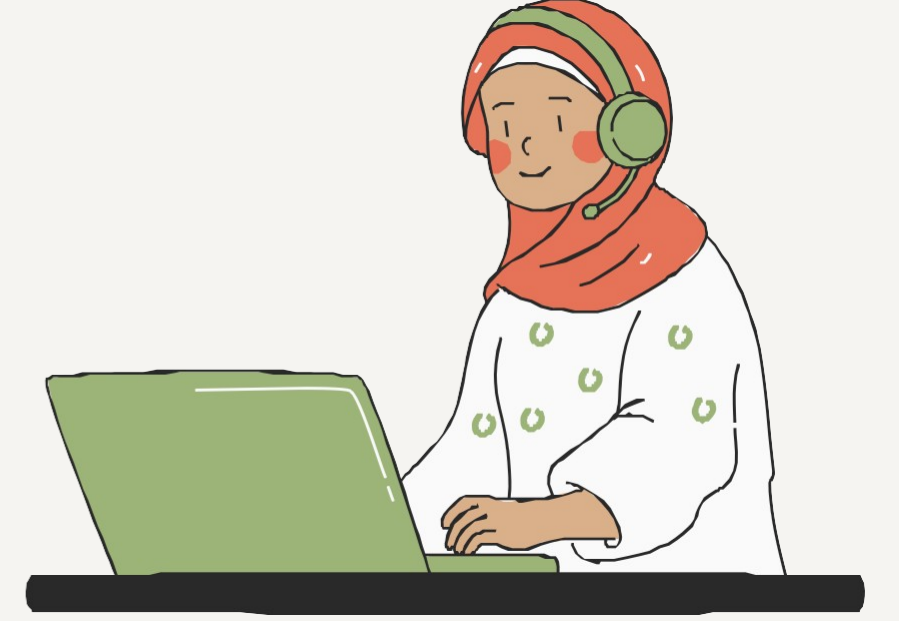
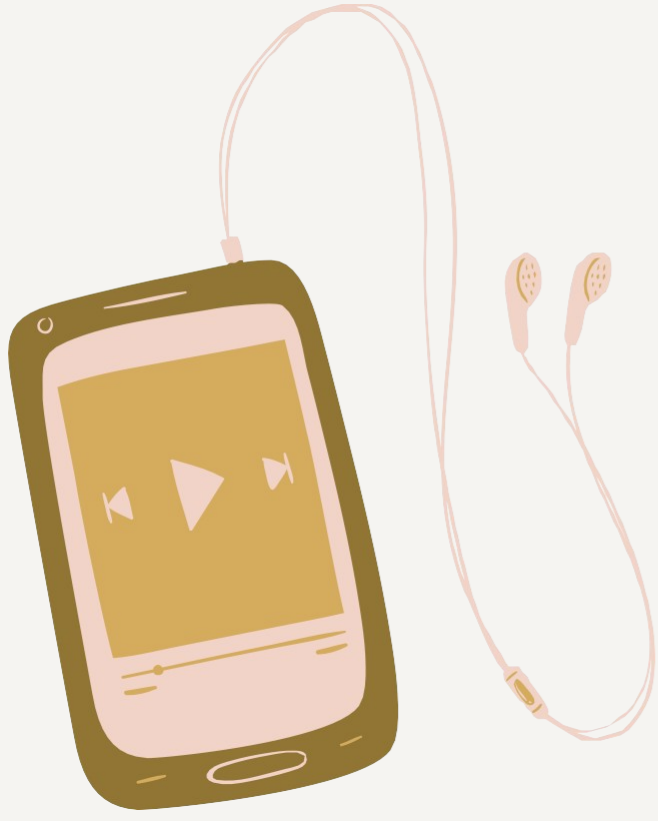
Üstüne üstlük biraz yürüyüşün, koşunun, hatta ve hatta çay almak için kalkmanın bile faydası vardır. Hareket ederek geçireceğiniz aranın kıymetli olmasının bir sebebi de düşünme eylemine çok fazla girmeyecek olmanızdır. Aynı zamanda hareket etmek de öğrenme sürecine faydalıdır.





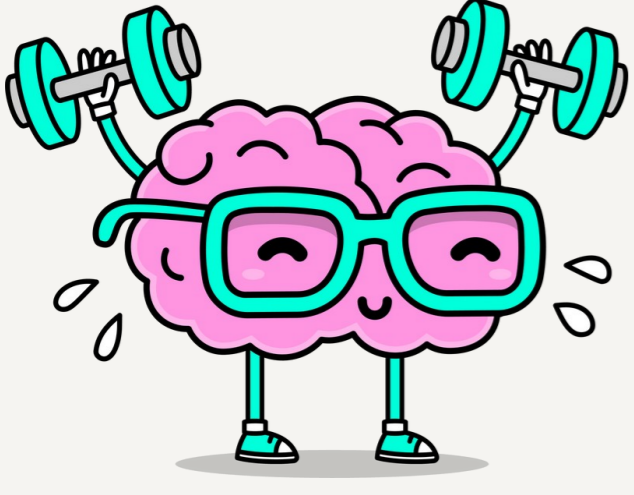
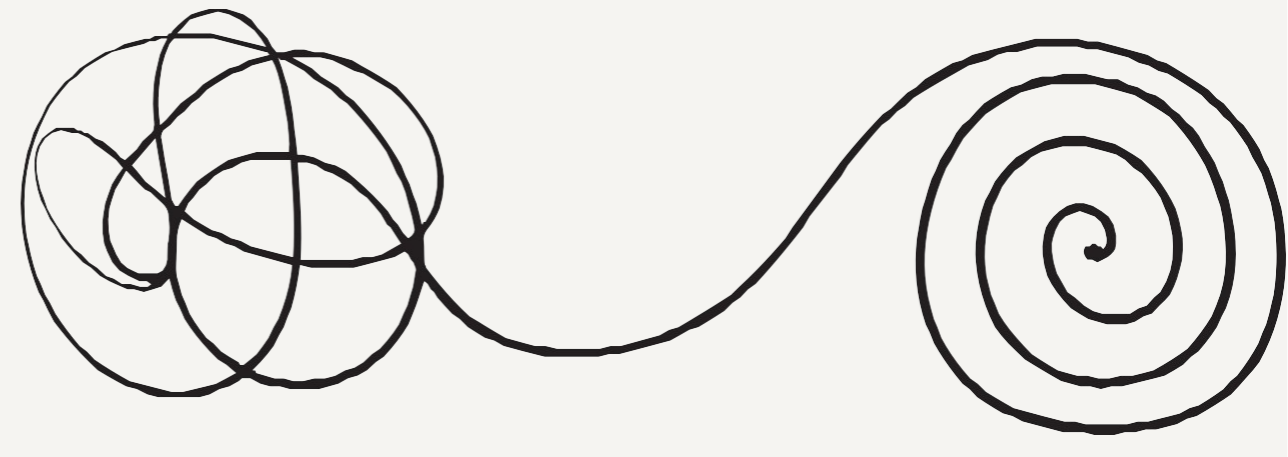
Peki ders çalışırken müzik dinlemek?

Müziğin özellikle matematik çalışırken birçok öğrencinin performansını düşürdüğü biliniyor. Müzik dinleyerek çalışırken iyi hissedebilir ya da daha uzun süre çalışacağınızı düşünebilirsiniz. Fakat bunun bir sebebi de o esnada ritme kapılmanız ve gerektiği kadar sıkı/odaklı çalışmamanızdır.



Müzik aynı zamanda hem çalışmak hem de şarkı listenizin içinde gezinmek gibi çoklu görev durumuna girmenize neden olur. Eğer öğrendiklerinizden iyi notlar ya da geri dönüş alıyorsanız, muhtemelen sizi müzik dinlemenizde bir sakınca yoktur. Fakat geri dönüşler umduğunuz gibi değilse ya da konuda ilerleme kaydedemiyorsanız, müziği iptal etmenizi şiddetle tavsiye ederiz.

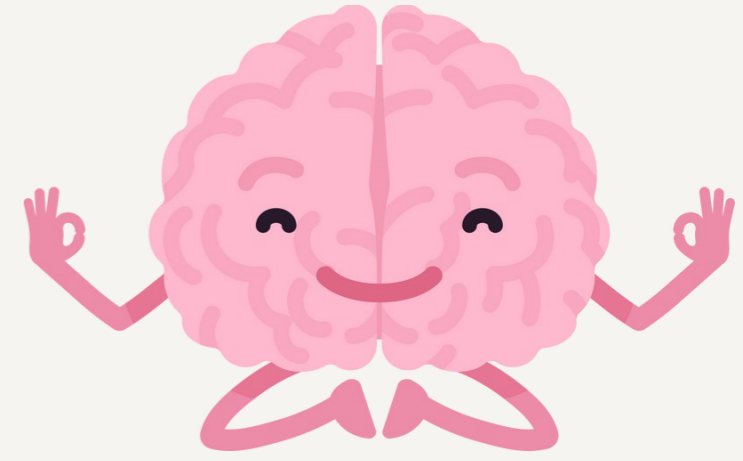
Beynin Odaklı ve Dağınık Halleri



Beynin öğrenme ve düşünmede kullandığı iki farklı hali vardır. İlki odaklı haldir. İsminden de anlaşıldığı üzere bir şeye odaklandığınızda odaklı hal içinde olursunuz. Örneğin, bir fizik problemine odaklanmışsınızdır ya da öğrendiğiniz yeni bir dile ait kelimeleri ezberliyorsunuzdur.

İkinci halse dağınık haldir. Siz dağınık haldeyken bile düşünceler akmaya devam eder. Fakat siz belli bir şeye odaklanmış durumda olmazsınız. Örneğin, duşta yürürken, otobüste giderken, uykuya dalmadan önce vb. dağınık/odaksız haldeyken aklınızdan rastgele düşünceler geçebilir. Bu halin içindeyken beyniniz, bazı düşünce ve fikirleri odaklı haldeyken yapamadığı bir şekilde birbirine bağlamayı başarır. İnsanların yürüyüş yaparken, duş alırken yeni fikirlerle çıkagelmesi ve kavrayışlara sahip oluvermesi bu yüzden.

Yeni ve zor şeyler öğrenmek bu iki hal arasında gidip gelmek anlamına gelir. Eğer dolambaçsız ya da zaten hakim olduğunuz bir konuda yan bilgiler edinme amaçlı çalışıyorsanız, odaklı hal tek başına yeterli olur. Örneğin $14+32$ gibi zor olmayan bir toplama işlemini çözerken odaklı hal içindesinizdir.



Peki, yeni ve zor bir şey öğrenmeye çalıştığınızda? Örneğin kalbin çoklu kan pompalama sistemini, matematiksel kavram olan türevi anlamaya çalışıyorsanız, ne kadar çok odaklanırsanız odaklanın başaramayabilirsiniz. Çok tuhaf ama kendinizi birkaç saat, hatta gece nadasa bırakmak sihirli bir etki yaratmaktadır. Bu dağınık halin sihridir. Sonrasında odaklı hale büründüğünüz zaman, bir süre önce cebelleştığınız bir konuda "aha" seviyesinde bir aydınlanmaya sahip olabilirsiniz.

Dağınık hale nasıl geçiş yapılır?



Bir konuyla alakalı dağınık hale geçiş yapmak için öncelikle bir süre ya da sıkışıp kalıncaya dek konuya bir hayli yoğunlaşmalı, sonra odaklanmayı bırakmalısınız. Ardından dağınık hale geçiş yapmak için dış fırçalamak, bulaşık yıkamak, ütü yapmak ya da daha önce bahsettiğimiz gibi yürüyüş yapmak, otobüse binmek, duş almak, gözünüzü kapatıp uzanmak gibi kafa yormanızı gerektirmeyen bir aktivite tercih edebilirsiniz. Bu aktiviteler sadece asgari seviyede bir odaklanma gerektirir. Beyniniz bir süre başıboş bırakılmalıdır.

Dağınık hale geçiş yapmanın zaman kaybı olmadığı anlaşılmıştır diye umuyorum. Mesele öğrenmekse, dağınık hal sizin gizli silahınızdır. Doğru kullanıldığında size çok kıymetli idrak ve çözüm yolları temin eder ki bu halin yaratıcılıkla güçlü bir bağı vardır.

Tuhaftır ki beyin aynı anda bir konu üzerinde odaklı halde bulunurken başka bir konu üzerinde dağınık halde bulunabilmektedir. Bu da bizi başka bir etkili öğrenme aracı olan “Zor Başlangıç” tekniğine götürmektedir.

PÜF NOKTASI: Dağınık halin sihri sergileyebilmesi için öncelikle konuya odaklı halinizle yoğunlaşmanız gerekir.

DAĞINIK HALDEN VERİM ALMA ÖRNEKLERİ

Zor bir makale ya da yazı yazmaya akşam yemeğinden önce başlayın ki siz yemek yerken dağınık hal arka planda işlesin.

Zor bir problemi çözmeye moladan hemen önce girişin.

Ağır paragrafları yatağa girmeden önce okuyun ve ertesi gün devam ettirin.

İkircikli ve çetrefilli bir sorun üzerinde duşa girmeden önce yeniden çalışma yapın.

Kelime dağarcığınızı geliştirmeye alışverişe çıkmadan başlayın.

EV ÖDEVLERİ VE SINAVLAR İÇİN ZOR BAŞLANGIÇ

Zor başlangıç tekniği, zor ödev ve sınav çalışmaları esnasında dağınık halden faydalanır. Teknik basittir.



Tüm sınav ya da ödev sorularını tarayıp özellikle zor olanlara küçük işaretler koyun.

İşe en zoruyla başlayın. Muhtemelen birkaç dk sonra sıkışacaksınız.

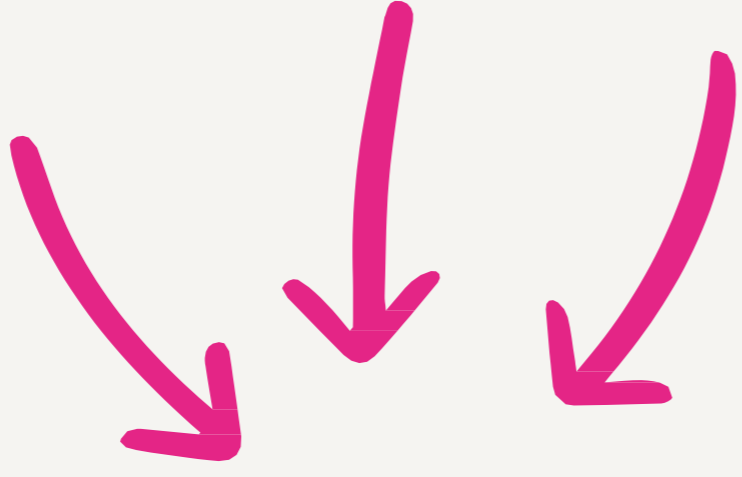
Sıkıştığınızı hissettiğiniz anda daha kolay bir soruya geçin.

Birkaç tane kolay soru çözdükten sonra en zor olana geri dönün.

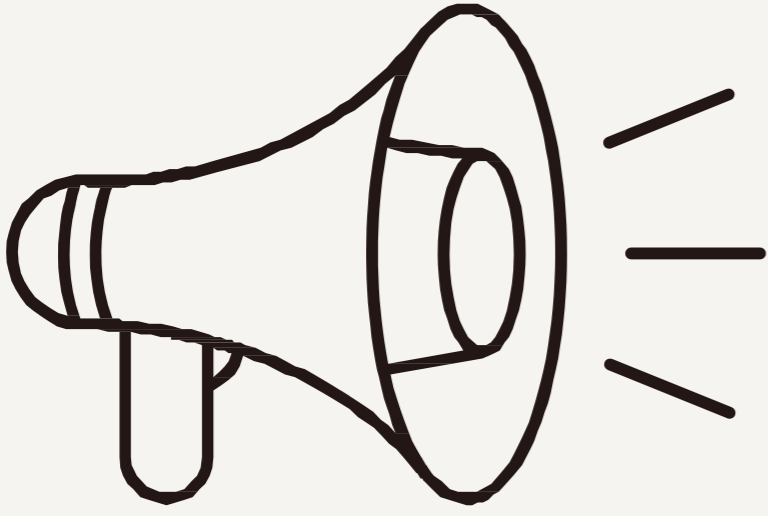


Daha kolay problem ya da problemlerin üzerinden geçtikten sonra, zor olanda daha fazla ilerleme kaydettiğinizi görünce şaşıracaksınız. Bunun sebebiyse, odaklı haliniz daha kolay problemler üzerinde çalışırken, dağınık halinizin aynı anda arka planda zor soru üzerinde çalışmaya devam etmesidir.

Fakat en zor problemi sona bırakmayı seçerseniz de bu kez zihinsel olarak yorgun ya da çözemeyecek duruma gelebilirsiniz. Daha da beteri, süreli bir sınavda en zor soruyu en sona bırakırsanız, zihnin dağınık halini problem üzerinde çalışmaya fırsat ve zaman kalmayacaktır.



Bu sebeple bu yöntemi ödev ve sınava hazırlık kısmında kullanmak işe yarar olacaktır.



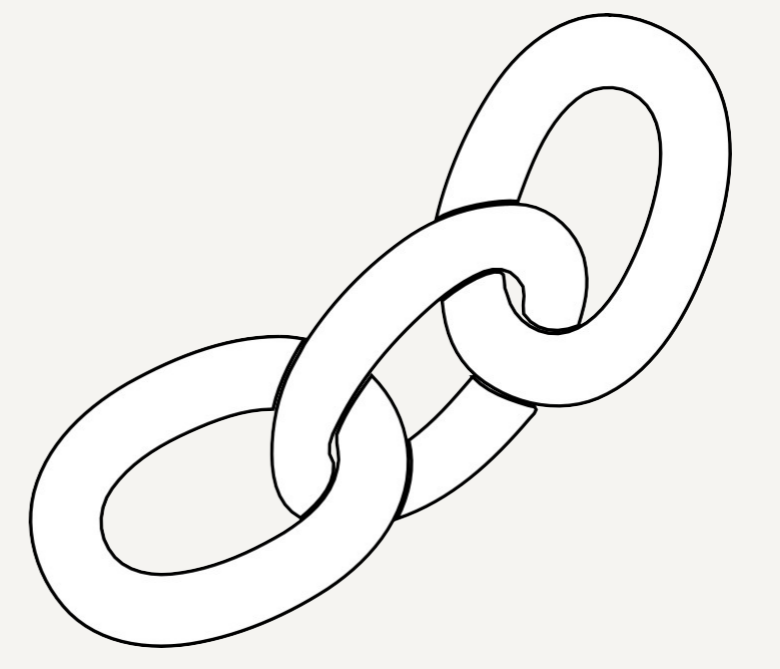
PÜF NOKTASI: Bir problemde kopmayı öğrenmek, bazen problemin üzerinde ısrar etmek kadar önem arz eder. Öğrenciler, çözebilecekleri çok daha kolay soruları verken zor sorular üzerinde verimsiz şekilde debelenip durarak vakit ve puan kaybeder.

NASIL DERİNLEMESİNE ÖĞRENİRİZ?

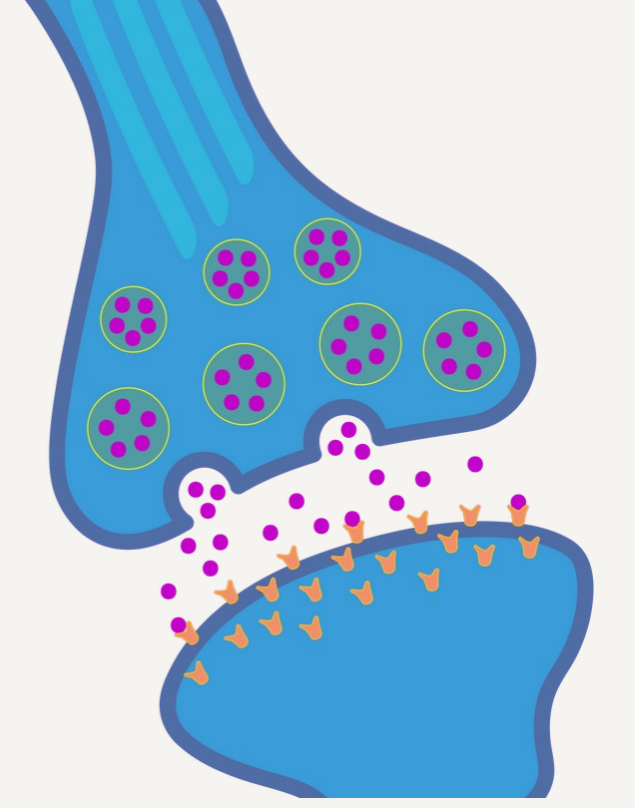
Hiç zor bir sınav için sıkı çalıştığınız, notlarınızı tekrar tekrar okuduğunuz, kavramları yeniden gözden geçirdiğiniz, önemli yerlerin altını çizdiğiniz fakat yine de sınavda zorlandığınız oldu mu?

Beynin işleyişini bilmek size sınavlarda kolaylık sağlamakla birlikte; kalıcı bilgi ve yetiler edinmemizi de sağlar. Bu bölümde bunlara yönelik fikirleri bir araya getireceğiz.

Bir Şey Öğrendiğimizde Bağlantı Tesis Edersiniz.



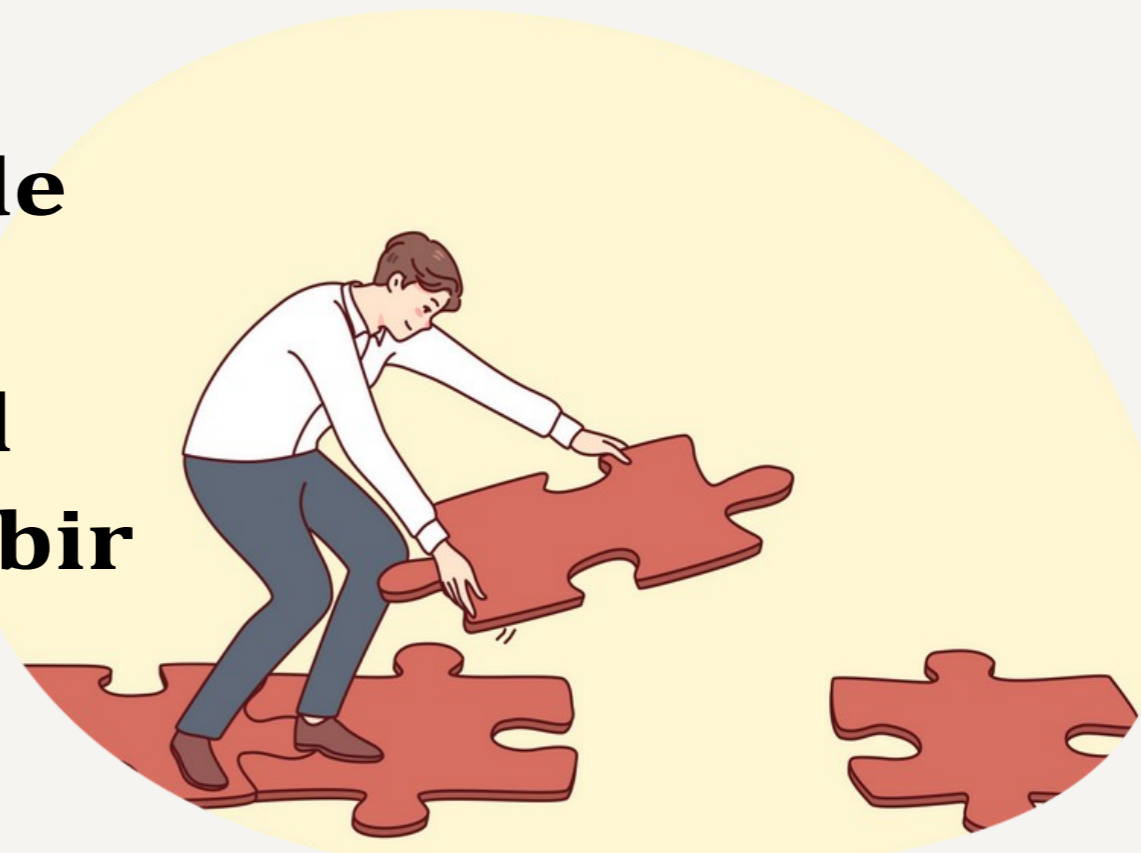
Bir şey öğrendiğinizde yaptığınız, temel yapıtaşı hücreler olan nöronları birbirine bağlamaktır. Beyninizde 86 milyar nöron bulunur. Yani öğrenme kapasitenizin hiç tükenmemesini sağlamaya yetecek sayıda.



İki nöron arasındaki bağlantı noktasına sinaps denir. Bir kişinin eliyle uzanarak başka bir kişinin ayak parmağına dokunmasına benzer şekilde bir nöronun kolu (akson) uzanarak bir sonraki nöronun parmağına (dendrit) değer.



Yeni bir bilgi beyninizde şekillenir çünkü uzun süreli belleğinizdeki küçük bir nöron grubu içerisinde bir bağlantı tesis edersiniz. Örneğin, 4x25 gibi bir problemi nasıl çözeceğinizi, İspanyolcada ev kelimesinin anlamını yeni öğrendiyse daha önceden biçim verdiğiniz sinapslar üzerinden nöronlar arasında bir sinyal akar. Daha önce sağlam bir şekilde öğrendiğiniz şey üzerine düşünmek kolaydır çünkü uzun süreli belleğinizde bulunan nöronlar arasında güçlü bağlantılar tesis etmişsinizdir. Sinirsel bağlantılar ne kadar fazla ve güçlüyse bir şeyi o kadar iyi öğrenirsiniz.



Basit bir Şey öğrendiğinizde, kısa bir bağlantı dizisi oluŐturursunuz. Öğrendiğiniz Şeyler karmaŐıklaŐıkça bağlantı dizileri büyür ve diğer dizilerle dolanık hale gelir. Ne kadar çok alıştırma yaparsanız, diziler o kadar saĐlamlaŐır ve perçinlenir.



Pasif Değil, Aktif alıŐın

Bir Şey öğrenirken beynin sıkı çalışıp, yoğun düŐünmesini sağlamak önemlidir. Ortaya konulan zihinsel çaba aksonlara doğru sürgünlerin oluŐmasına ve daha güçlü sinirsel bağların tesis edilmesine olanak tanır. Öte yandan çaba harcamadan yapılan okuma ya da dinleme gibi eylemlerle gerçekleŐtirilen pasif öğrenme, pek verimli değildir. Bu durumda nronlarınız yeni bağlantılar kurmak yerine olduğu yerde oturur. (Pasif ğrenme verimsiz bir odaklı hal öğrenmesidir. Bunu dağınık halle karıŐtırmayın.) Aktif çalıŐmanın sınav gerginliğini de azalttığını belirtmeden geçmeyelim.

Aktif öğrenmenin kalbinde, “geri kazanım alıştırmaları” yatar. Anlamı, bilgiye bir bakış atmak değil, hafızanızdaki bilgiyi çekip çekemeyeceğinize ya da onu zihninizdeyken bir işe koşup koşamayacağınıza bakmanızdır. Bilgiyi ne kadar geri çağırırsanız ve çektiğiniz o bilginin bağlamı ne kadar kapsamlıysa o kadar güçlü ve sağlam sinirsel bağlar kurulacaktır.

Tuhaftır, bir bilgiyi uzun süreli belleğinize atmanın en iyi yolu sadece cevaba bakmak değil, o bilgiyi uzun süreli belleğinizden geri kazanma denemeleri yapmaktır.

Geri kazanımın bu denli önemli olmasının bir nedeni daha vardır. Bir şeyi belleğinizden geri çağırdığınız zaman, neyi iyi bildiğinize (yani neyi kolaylıkla geri çağırdığınıza) ve öğrenme üzerine daha çok vakit harcamanız için neye ihtiyaç duyduğunuza (yani neyi çağırmadığınıza) yönelik geri bildirim alırsınız. Bu geri bildirim, zamanınızı verimli kullanıp kullanmadığınızı ya da çalışma tarzınızda değişime gitmeniz gerekip gerekmediğini değerlendirmenize yardımcı olur. Geri kazanım uygulaması aynı zamanda öğrenim sürecinizi tartmanıza yarayan biliş ötesi bir stratejidir. (bkz. biliş ötesi stratejileri)

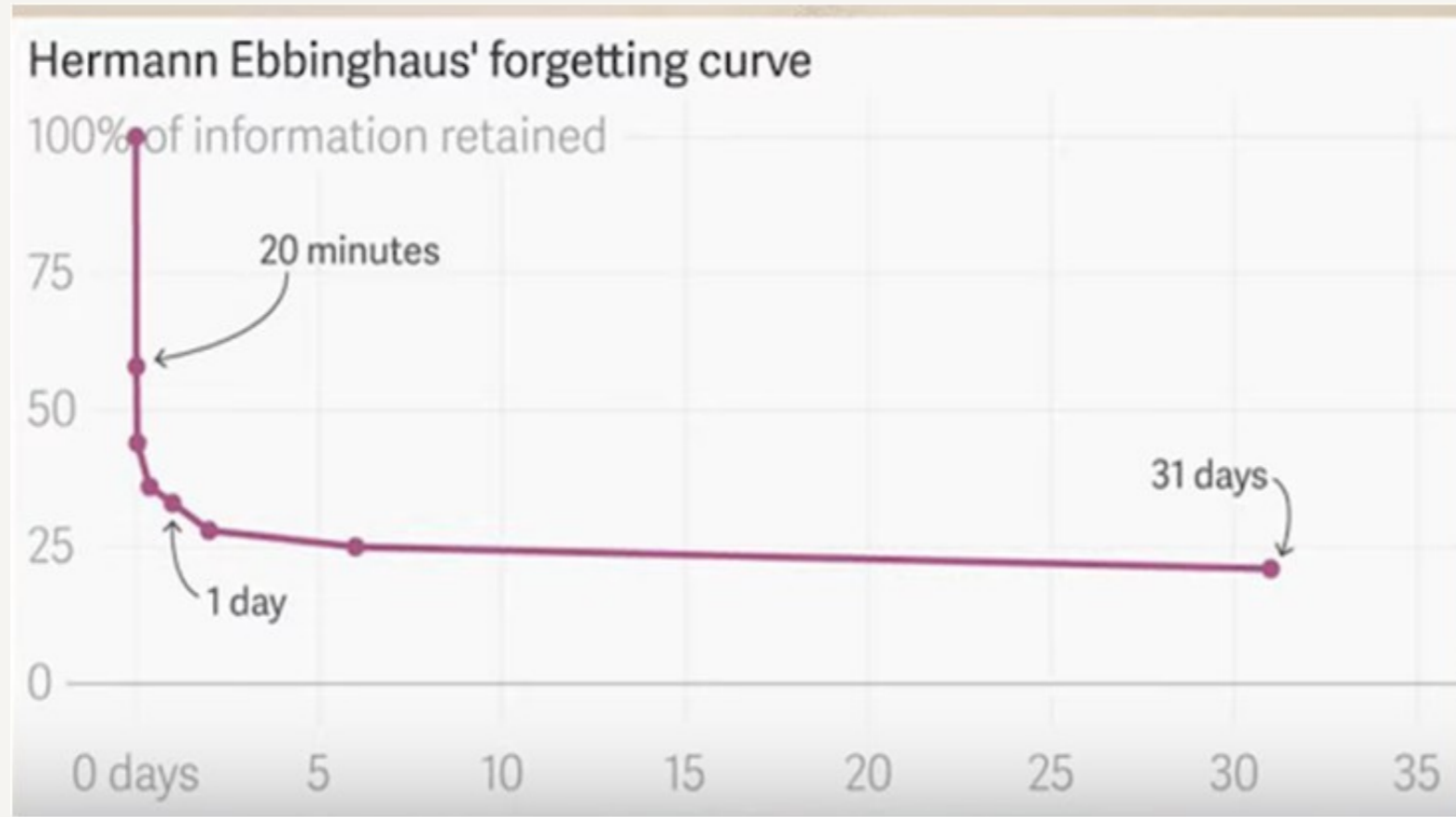


Aktif Öğrenme Üzerine Genel Taktikler

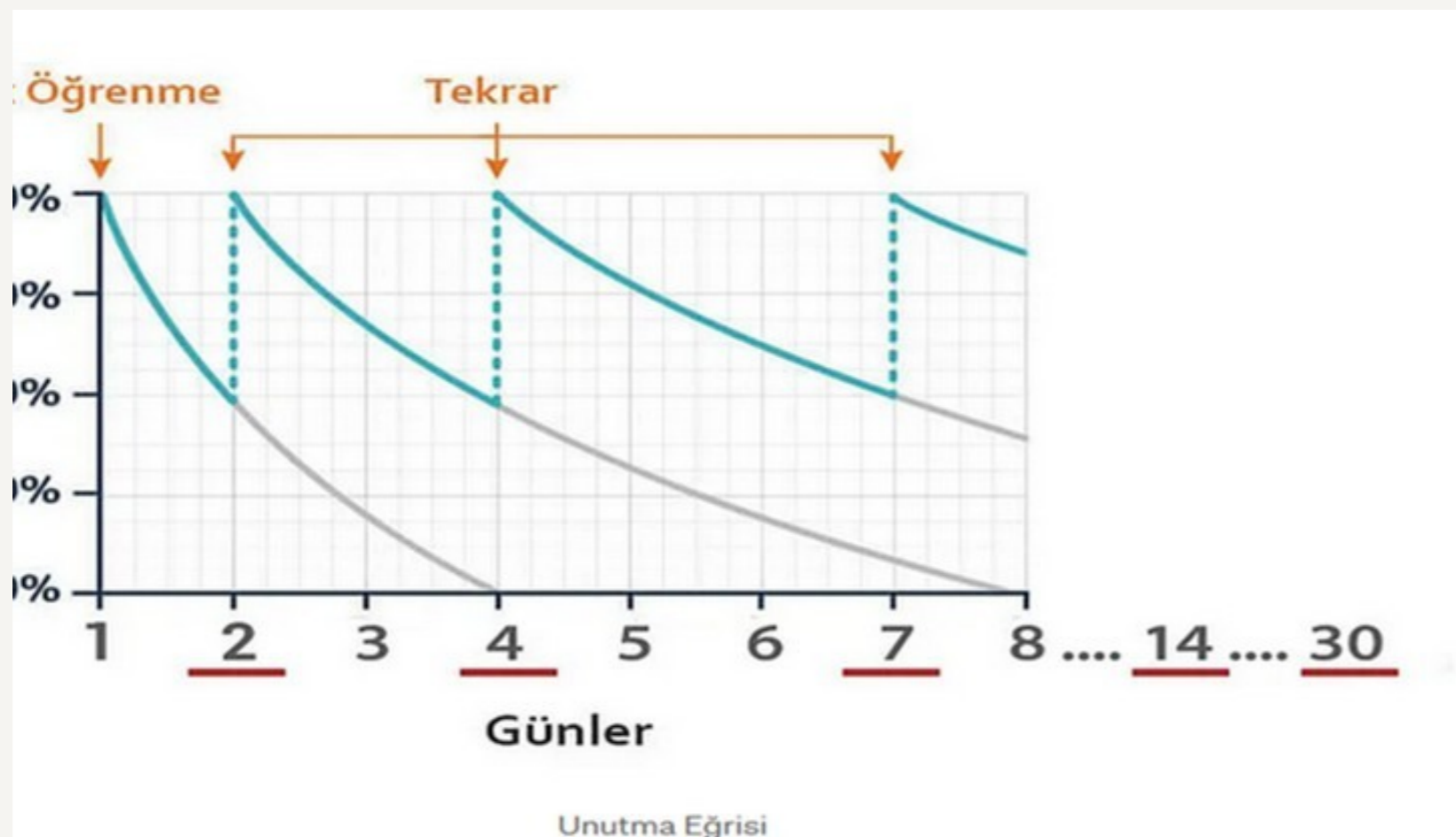
- 1** *Problemlere çözüme bakmadan girişin. (Eğer kısmen bakmanız elzem olduysa en başa dönüp tüm problemi baştan çözün.)*
- 2** *Bir kitap makale ya da paragraftaki kilit noktaları hatırlamaya çalışın. Başka bir yere dönüp kilit fikir ya da fikirleri anımsayıp anımsayamadığınızı tahlil edin. Eğer okuduğunuz şey ağırsa aynı işlemi her seferinde birer sayfa üzerinde uygulayın.*
- 3** *Konu hakkında kendi sorularınızı oluşturun.*
- 4** *Alıştırma testlerine girin ve bunlar zamana karşı baskıyı da hissetmeniz için tercihen süreli olsun.*
- 5** *Kitap ya da notlarındaki kilit öneme sahip fikirlerin basit ifadelerle, bir çocuğa anlatıyormuşçasına yeniden yorumlamanın yollarını arayın.*
- 6** *Bir kişi ya da küçük bir grupla birlikte çalışın. Kavramları tartışın, ufak anlatımlar yapın ve yaklaşımlarınızı karşılaştırın.*
- 7** *İster elle ister Anki ya da Quizlet gibi bir uygulama yardımıyla bilgi kartlarını hazırlayın.*
- 8** *Düşüncelerinizi başkalarına sesli şekilde ifade edin ya da kilit kavramları başkalarına öğretin.*
- 9** *Başkasından sizi sınava tabi tutmasını isteyin.*
- 10** *Bulaşık yıkamak, köpeğinizi parka çıkarmak gibi günlük işlerinizi yaparken söz konusu kilit noktaları anımsamaya çalışın.*
- 11** *Alıştırma denemelerine girin. Kendi alıştırma denemelerinizi hazırlayın.*

TEKRAR: UNUTMA EĞRİSİ

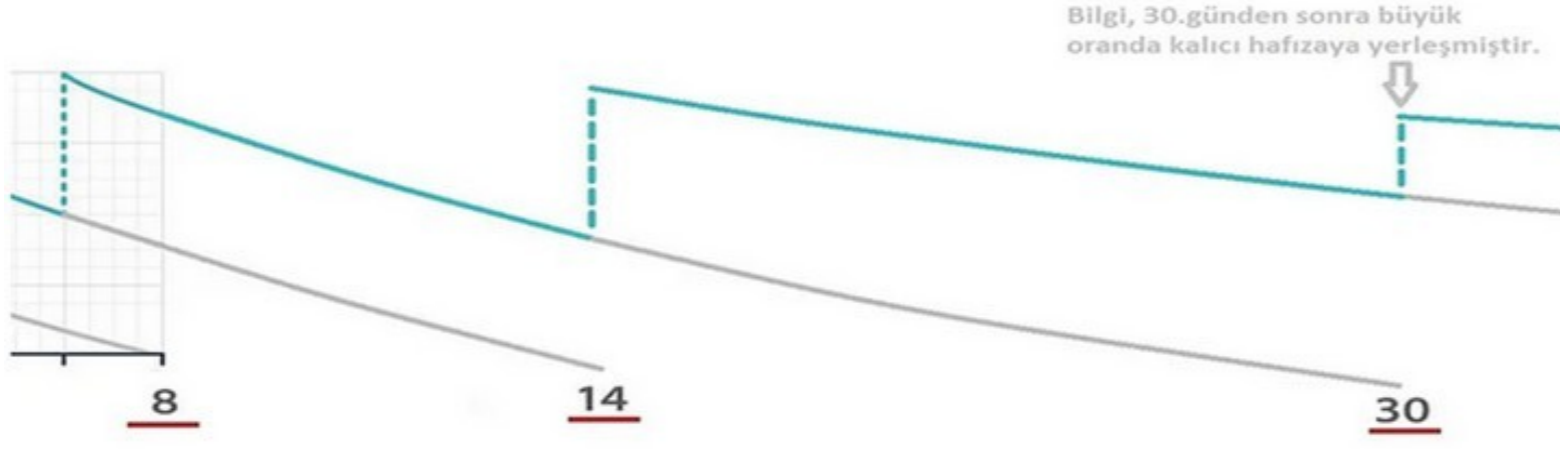
Unutma Eğrisi 1800'lü yılların sonunda Hermann Ebbinghaus'un kendi üzerinde yaptığı deneyler sonucunda ortaya çıkan bir eğridir. Ebbinghaus, rastgele bir sürü hece yazar ve bunları ezberlemeye çalışır. Kendisini zaman zaman test ederek ne kadar sürede ne kadar unuttuğunun verilerini tutar ve bu verilerle aşağıdaki unutma eğrisini oluşturur.



Bu eğriye göre, biz öğrendiğimiz şeylerin nerdeyse 1 saat sonra yüzde 50'sini, 1 gün sonra yüzde 70'ten fazlasını, 1 ay sonra nerdeyse yüzde 75'ini kaybediyoruz.



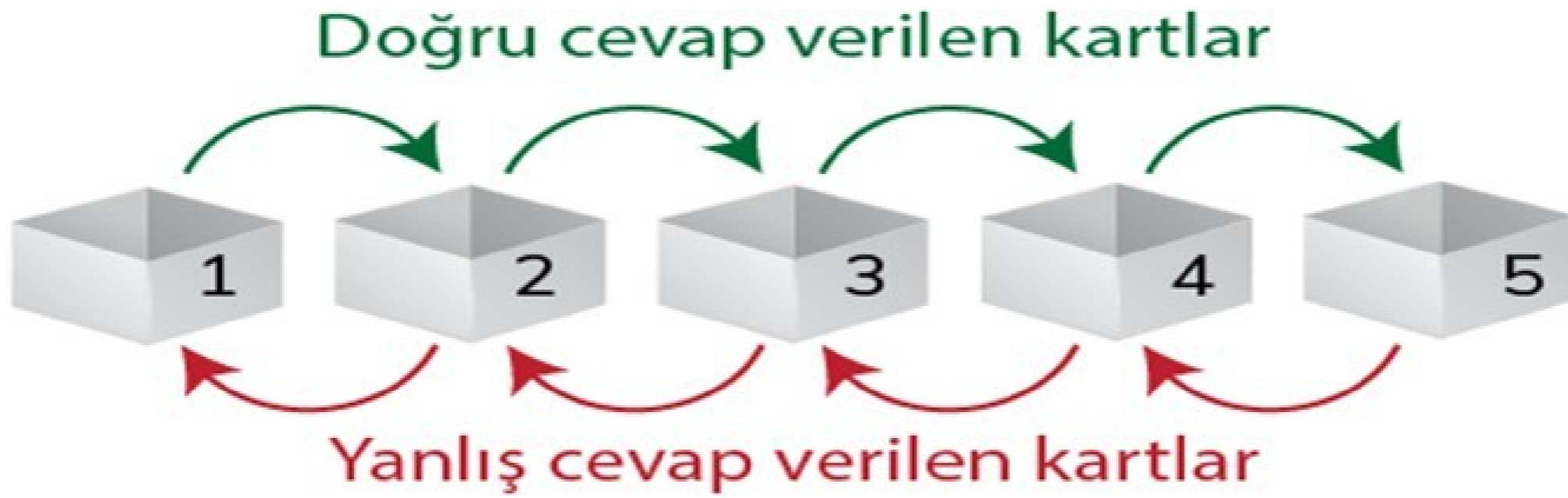
Aralıklı tekrar yöntemi ise yapılan tekrarlarla eğrinin bulunduğu noktayı en üste çıkarır ve eğrinin eğimini azaltmayı hedefler. Böylece sahip olunan bilgi en üst düzeyde olurken, unutulma hızı da eğrinin eğimi azaldığından yavaşlar.



2.,4.,7.,14. ve 30. gün yapılan tekrarlar sonucunda bilginin büyük oranda hafızaya yerleşeceği söylenmektedir.

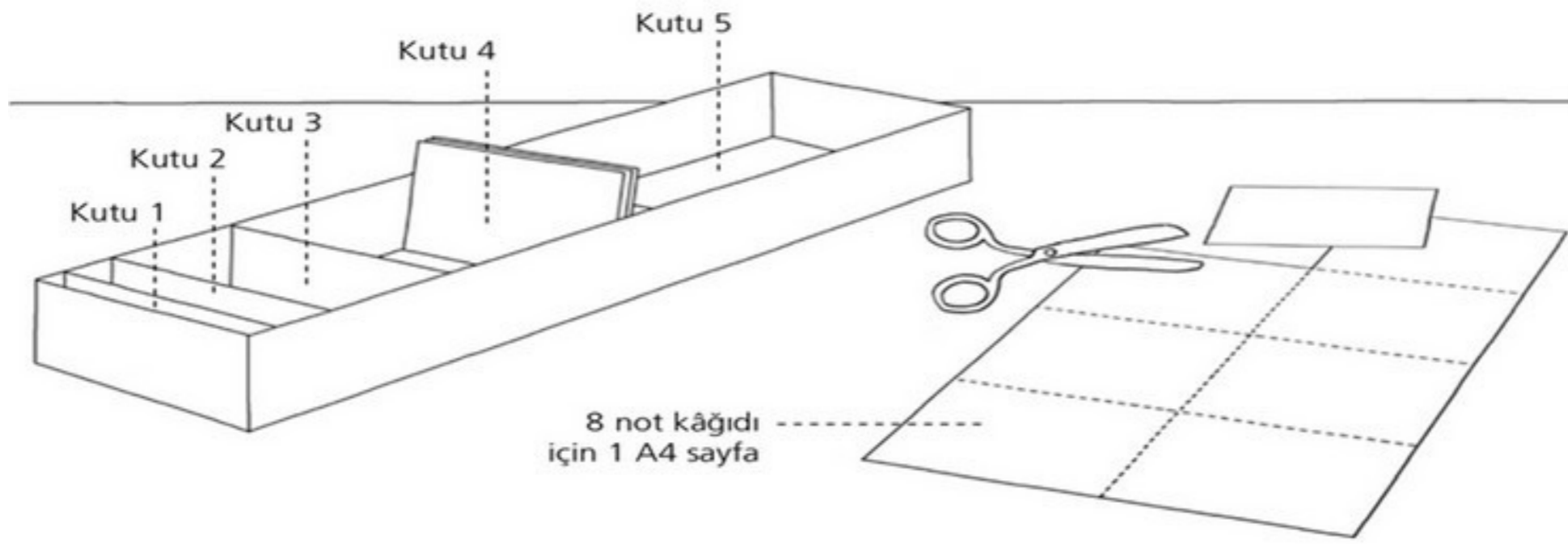
ARALIKLI TEKRAR NASIL YAPILIR?

Aralıklı Tekrar için en sık kullanılan yöntem 1970'lerde Alman bilim gazetecisi Sebastian Leitner'in bulduğu Leitner Sistemi'dir. Leitner Sistemi'nde öğrenilmek istenen bilgiler küçük notlar halinde yazılır ve bir kutuya (Kutu 1) konulur. Konulan bilgiler hatırlanmaya çalışılır, hatırlanan bilgiler 2. bir kutuya (Kutu 2) aktarılır; hatırlanmayanlar ise ilk kutuya geri konulur. Belli bir zaman sonra kutulardaki bilgiler bir daha test edilir. Hatırlanmayanlar ilk kutuya (Kutu 1); hatırlananlar ise bir üst kutuya (Kutu 1 -> Kutu 2, Kutu 2 -> Kutu 3) konulur. Bu sistem istediğiniz kadar kutuyla yapılabilir. Her seferinde hatırlanan notlar bir üst kutuya çıkarken, hatırlanmayanlar ise birinci kutuya geri döner.



GÜNLÜK 2 GÜNDE 1 HAFTADA 1 AYDA 1 3 AYDA 1

Kutunun numarası arttıkça o kutu daha seyrek tekrar edilir. İlk Kutudaki (Kutu 1) notlar günlük olarak test edilirken, bir üst kutudaki (Kutu 2) notlar 2 günde bir test edilir. Bu sistemle en iyi bildiğiniz bilgiler son kutuda, en kötü olduğunuz bilgiler ilk kutuda olacak şekilde sıralanırlar.



ANKİ

Anki bir 'flashcard' uygulaması. Bir kağıdın bir yüzüne soruyu, diğer yüzüne de cevabı yazarak hepimiz çalışmışızdır. Anki'nin özünde de bu var. Anki'deki kartlar sade olabileceği gibi, kartlarınıza ses, resim ekleyebilir ve size sağlanan bir çok diğer kişiselleştirme imkanından faydalanabilirsiniz. D

Anki kısaca şöyle çalışıyor:

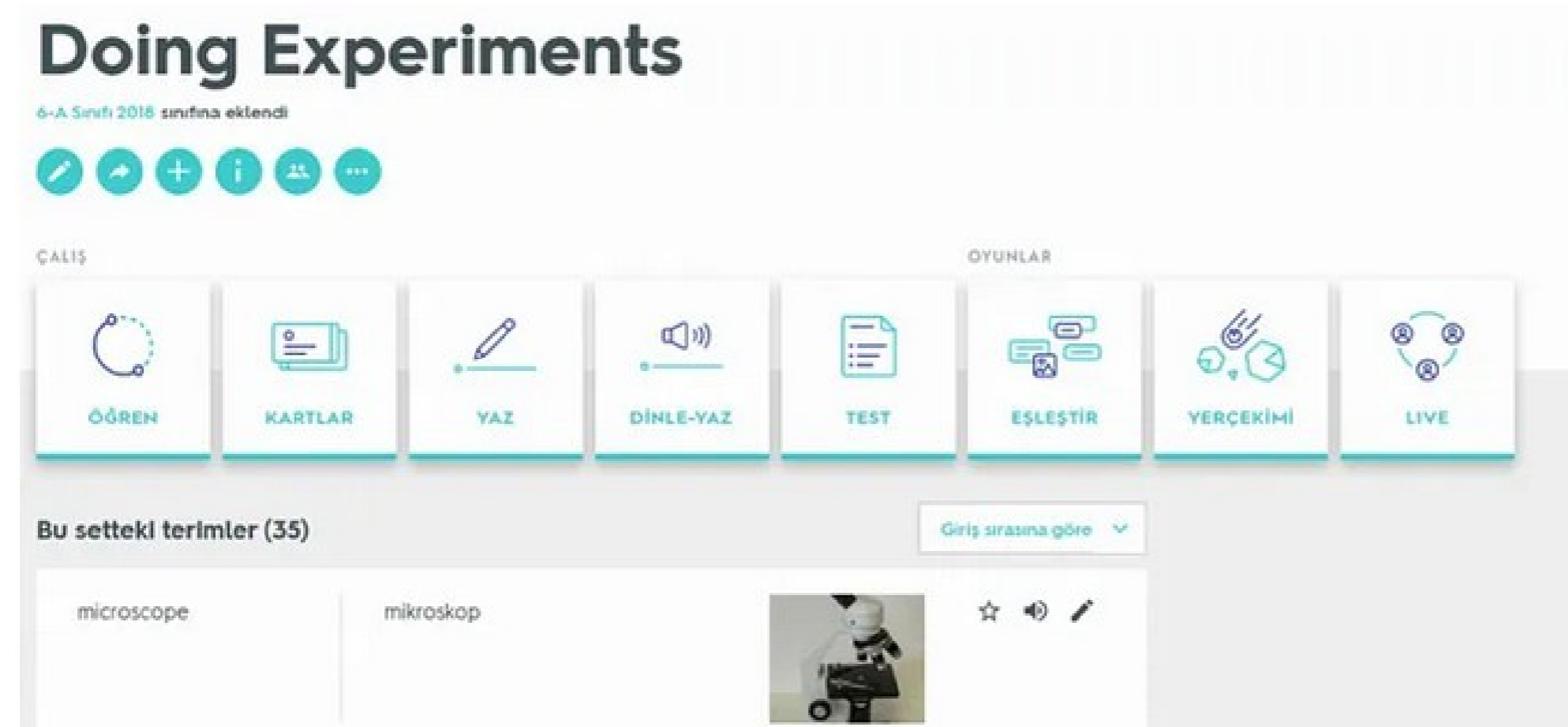
- 1) Her gün belli miktarda kart çalışıyorsunuz (Yabancı dil öğrenenler için günlük 20 kart tavsiye edilir).**
- 2) Çalıştığınız kartları kolay, orta, zor gibi derecelendiriyorsunuz.**
- 3) Anki zor kartları daha sık, kolay kartları daha seyrek olacak şekilde tekrar tekrar karşınıza getiriyor.**
- 4) Bir yandan eski öğrendiklerinizi günü geldikçe tekrar ederken, bir yandan da yeni kartlar çalışıyorsunuz.**

QUIZLET

Quizlet, online bir “flashcard” uygulamasıdır. Uygulamanın en güzel yönü birçok özelliğinin ücretsiz olması dışında, sadece öğretmek için değil bireysel öğrenme için de kullanılabilir oluşudur. Hazır çalışma setlerinden kullanabilir veya kendiniz bir set oluşturabilirsiniz. Çalışma setlerindeki kartlar ve oyunlarla öğrenmeyi daha kalıcı hale getirebilirsiniz.



Yeni çalışma seti oluştur bölümünde setinizi isimlendirdikten sonra Word, Excel gibi dosyalardan hazır sorularınızı buraya aktarabilir veya soruları elinizle tek tek alt kısma girebilirsiniz. Hazırladığınız setin sitede aranınca çıkmasını sağlayabilir veya yalnızca size özel yapabilirsiniz. Unutulmaması gereken kısım şu: Quizlet bir test hazırlama aracı değil. Hazırladığınız setleri arkalı önlü kartlar gibi düşünmelisiniz. Kartlar olabildiğince kısa tutulmalı. Kısa tutmamızın amacı, hatırlanmasının kolay olmasıdır. Tanımlara hatırlamayı kolaylaştırmak için resim ekleyebilirsiniz. Kartlarda yazanları öğrenebilir, yazmaya çalışabilir, çoktan seçmeli veya boşluk doldurmalı testlerle alıştırmaya yapabilirsiniz. Eşleştirme ve oyun oynayabilirsiniz.



Doğru Ders alışma Programı Nasıl Hazırlanır?

- **Saat bazlı değil, görev bazlı yap**

Her konunun sindirilmek için isteyeceği süre birbirinden farklıdır. Bu sebeple programı saat bazlı yapmak işlevsellik açısından zarar verici olacaktır. Öğrencinin kendisini sıkıştırmasına yol açacaktır.



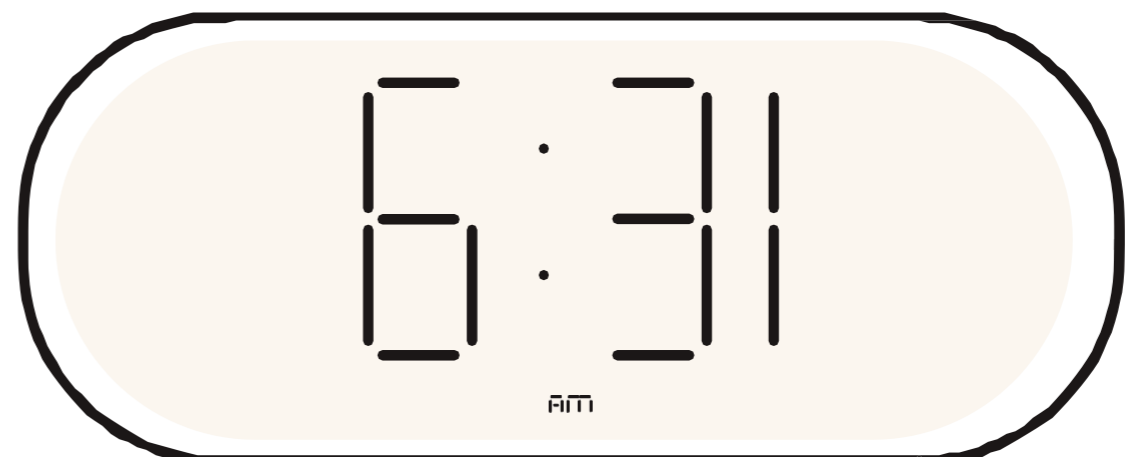
- **Soruları sayma**



• **Gün içinde yapılan soruları saymak bazı öğrenciler için motive edicidir. Ancak unutmamalym ki zlen soru sayısından ziyade soruların niteliği önemlidir. Dolayısıyla çok soru çözmek değil, nitelikli soru çözmek bizim için önemlidir.**

- **Saatlerini hesapla**

• **ğrencinin ders çalışma sürelerini hesaplaması günlük ve haftalık performanslarını ölçebilmesi ve değerlendirmesi için önemlidir. Tavsiye edilen öğrencinin ders çalışma periyotlarının günlere orantılı yayılmasıdır. Örneğin iki günde o saat çalışmak isteyen birisi 8-2 yerine 5-5 şeklinde çalışma saatlerini planlamalıdır.**



- **Haftalık yap**

- Aylık programlar esnek olmayacağından dolayı uygulanması zor programlardır. Günlük planlar ise öğrenci açısından yeterince motive değildir. Programları haftalık olarak hazırlamak uygulama ve esneklik açısından en mantıklı program tipidir.



weekly plan	
MONDAY	
TUESDAY	
WEDNESDAY	
THURSDAY	
FRIDAY	
SATURDAY	
SUNDAY	

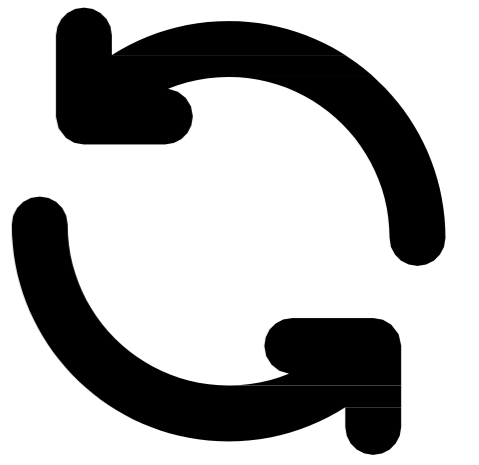
- **Ölçeği doğru ayarla**

- Bir gün içerisinde çok fazla maddeyi koyup ertesi güne daha fazla maddeyi koymak öğrenci açısından ilk gün yorucu olacağı için ertesi günün uygulanabilirliğini zedeleyecektir. Dolayısıyla az ya da çok program değil yeterli programlar hazırlamak önem arz etmektedir.



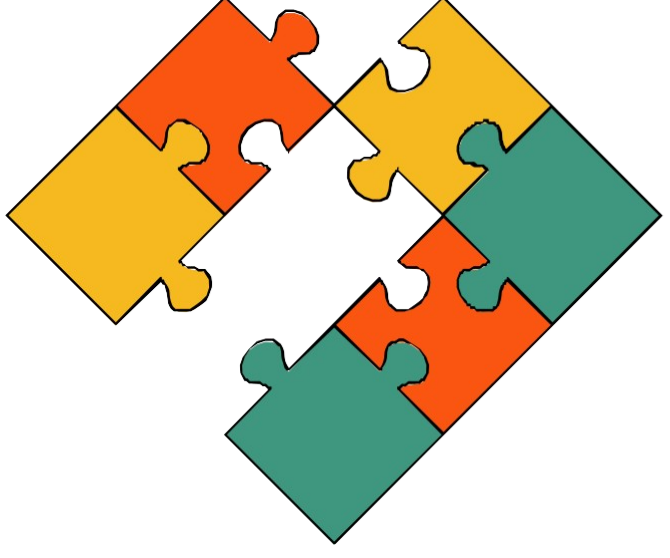
- **Güncellenebilir olmalı**

- Günlerin sonuna önceki günlerden kalan eksikliklerin tamamlanabileceği bir zaman dilimi koymak hem programın çöp olmamasına hem de günlerin verimli bir şekilde kapatılabilmesine yardımcı olacaktır.



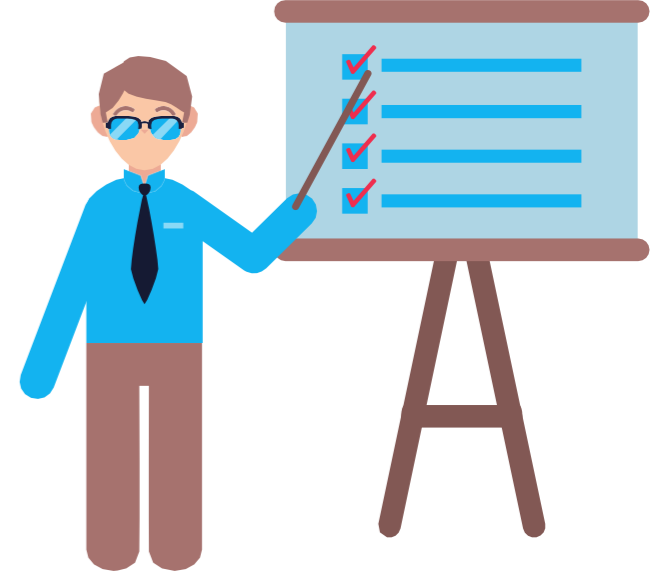
- **Eksik konu büyüktür her şey**

- **Gelişim odaklı program hazırlamak.**
Öğrencilerin iyi oldukları konuların yanında iyi olmadığı, kötü hissettiği konulara da değinmesi, aynı şekilde kendilerine kolay gelen kaynakları sürekli çözmek yerine, orta, orta-zor, zor şekilde kaynaklar çözmesi gelişim açısından faydalı olacaktır.



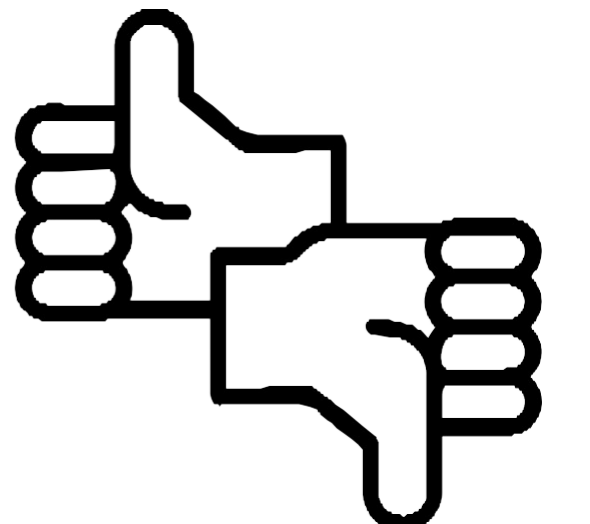
- **Önce taze olanları pekiştir**

- **O hafta okulda öğrendiklerimiz, youtubeda öğrendiklerimiz bir an önce tekrar edilip üstüne soru çözme çalışmaları yapılarak konu pekiştirilmelidir.**

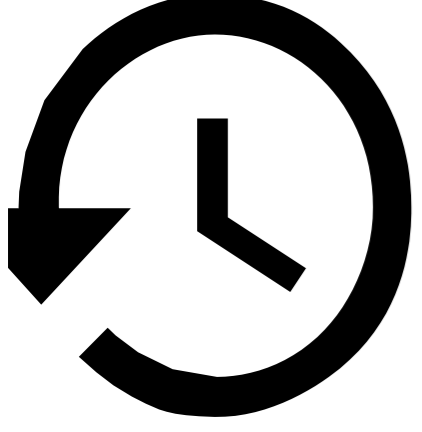


- **Sevmediklerim & sevdiğim**

- **Sevilen ve sevilmeyen derslerin ritim içinde çalışılması. Bazı günlerde kendimizi daha motive ve dinç hissederken, bazı günlerde de yeterli enerjimizin olmadığını hissediyoruz. Enerjimizin olmadığı günlere sevmediğimiz dersleri koymak o gün için zorlayıcı olabilmektedir. Dolayısıyla dinç ve motive hissettiğimiz günlerde sevmediğimiz dersleri çalışmak, daha az enerjik ve iyi hissettiğimiz günlerde ise sevdiğimiz dersleri çalışmak programın uygulanabilirliği açısından sağlıklı olacaktır.**



- **Yapamadığın soruları öğren**
- **Günlük, haftalık ve aylık olarak yapılamayan sorulara göz gezdirilmeli.**



- **Bir konuya, aynı zamanda ve aynı metotla sadece bir saat çalış.**
- **Eğer bir konuyu bir oturuşta bitirmek zorundaysanız, çalışma metodunuzu değiştirmelisiniz. Mesela bir saat ders çalıştıysanız, bir saat test çözün. İlk 30 dakikadan sonra öğrenme veriminiz düşmeye başlar.**
- **Eğer 4-5 saat sonra hala aynı konuya aynı metotla çalışıyorsanız fazla verim alamıyorsunuz demektir.**

- **Ders çalışmadan sosyal aktivitelere başlamayınız, sosyal aktiviteleri kendinize ders çalışma programından sonra ödül olarak verebilirsiniz.**
- **Uyumadan önce yapacağınız tekrarlar bilgilerin hafızada daha çok kalmasını sağlar.**
- **En verimli ders çalışma saatleri kişiden kişiye değişse de genel olarak sabah 8-12 arası öğleden sonra 16-18 arası, akşam ise 20-23 arasındır.**

