

ETKİLİ VE VERİMLİ DERS ÇALIŞMA TEKNİKLERİ

POMODORO TEKNİĞİ

Pomodoro tekniği, en etkili zaman yönetimi teknikleri arasında yer almaktadır.

Tekniği uygularken önce 25 dakikalığına iş veya dersinize odaklanıyorsunuz, sonrasında 5 dakikalık bir mola veriyorsunuz.

1 pomodoro, bu 30 dakikalık sürece denk geliyor. Dört pomodoro yaptığınızda, yarım saatlik bir mola verebiliyorsunuz.

Günde 6-12 arası pomodoro yapmak, ideal sayılıyor. Bu da 3-6 saat arası bir zaman dilimine denk geliyor.

- Zamansızlık hissinin verdiği kaygıyı, gerginliği azaltır.
- Daha verimli çalışarak kısa zamanda daha çok iş halletmeyi sağlar.
- Dikkat dağınıcılığını elimine etmeyi ve dikkati yoğunlaştırmayı öğretir.

FEYNMAN TEKNİĞİ

Ders çalışma teknikleri arasında etkili olan Feynman Tekniği, Nobel ödüllü fizikçi Richard Feynman'ın kendine özgü geliştirdiği ve kendi çalışmalarında kullandığı yöntemdir. Kendisi geliştirdiği için "Feynman Tekniği" olarak adlandırılır.

Bu teknik sadece yeni bir bilgiyi öğrenmek için değil aynı zamanda zaten bildiğiniz bir konuyu daha derinlemesine anlamak, bir fikri hatırlamak ya da sınava çalışmak için de uygulanabilir.

↳ adımdan oluşmaktadır:

1. Öğrenmek istediğiniz konuyu belirleyin ve o konu üzerine çalışmaya başlayın.

Konu hakkında bildiğiniz her şeyi bir sayfaya yazın ve ikinci bir sayfa açıp öğrendiğiniz her yeni şeyi tek tek bu sayfaya ekleyin.

2. Konuyu hiç bilmeyen birine anlatır gibi anlatın.

Üzerinde çalıştığınız konuyu bir sınıfta ders verir gibi anlatmayı deneyin. Bunu yaparken olabildiğince basit ifadeler kullanın. Sadeleştirme konuyu sizin için de anlaşılması kolay hale getirecektir.

3. Takıldığınız noktada kaynaklara geri dönün.

Konuyu anlatırken basitleştiremediğiniz, ilişki kuramadığınız noktalar olursa kaynaklara dönüp o kısmı tekrar çalışın. Böylelikle nerede eksik olduğunuzu da farketmiş ve telafi etmiş olursunuz.

4. Basitleştirin ve örneklendirin.

Konuya hakim olduğunuzu hissedene kadar bu süreci tekrarlayın. Yalın bir dil, kendi cümleleriniz ve kendi tecrübelerinizden örneklerle süslenmiş bir anlatım konuyu öğrenmenizi ve detayları anımsamanızı kolaylaştıracaktır.

SES KAYDI TEKNİĞİ

Dersin en önemli ve akılda en zor kalan kısımlarını sesli bir şekilde tekrar edebilirsiniz. Aldığınız ses kayıtlarını fırsat bulduğunuzda dinleyerek, bilgilerin kalıcı hale gelmesini sağlayabilirsiniz. Yürüyüşe çıktığınızda, otobüste, markette ya da herhangi başka bir yerde iken kulaklığınızı takıp dinleyeceğiniz ses kaydı, çalışmalarınızdan daha çok verim almanızı sağlayacaktır.

HAFIZA SARAYI TEKNİĞİ

Sherlock Holmes sayesinde popüler olan bu teknik, savaşlar sırasında kütüphanelerin yakıldığı ve bilgiyi saklamanın zor olduğu dönemlerde bilgiler tarafından kullanılan bir tür "bilgiyi hafızada tutma taktiği"dir.

1. Adım: Sarayınıza karar verin.

Çok iyi bildiğiniz bir mekan seçin kendinize. Kendinize gözlerinizi kapattığınızda her detayı kolay görebildiğiniz bir yer bulmalısınız. Bu tanıma göre aklınıza muhtelemen eviniz veya iş yeriniz gelecektir. Depolayacağınız bilgilerin miktarına göre tek bir oda veya evin tamamını kullanmanız gerekebilir. Çünkü her detayı bir sembolle veya eşyayla bütünleştirmeniz gerekecek.

2. Adım: Sarayında rotanı seç.

Çocukluğunuzun geçtiği bir ev, yaşadığınız şehirdeki işlek ve meşhur caddeler, işe ya da okula giderken kullandığınız sokaklar, şu anki ya da geçmiş yıllardaki okul yolunuz, iş yerinizde sizin masanızdan patronun odasına uzanan yol... Tüm bunlar Hafıza Sarayı rotamıza örnek olabilir. Rotanızı belirleyin ve hep aynı rotayı takip edin.

3. Adım: Sarayındaki nesnelere ile ilişkilendirin.

Kelimeleri sarayınızdaki belirli konumlara yerleştirin. Yerleştirirken rotanıza da dikkat edin. Bu kelimeleri hatırlamanızı kolaylaştırır.

Ayrıca kelimeleri ilişkilendirirken abartmaktan çekinmeyin. Böylelikle iki kelime arasındaki etkileşim daha güçlü olacaktır.

4. Adım: Semboller, şekiller ve resimler kullan.

Beynimiz özellikle gördüklerimizi daha iyi hatırlar. O halde neden görsel hafızamızdan daha fazla yararlanmayalım ki? Hafıza Sarayınızın içerisine semboller, şekiller ve resimlerle hatırlamak istediklerinizi eklemekten çekinmeyin.

5. Adım: Sarayını bol bol ziyaret et.

Tekniğe alışmak için Hafıza Sarayınızda baştan sona geziler yapın. Tabii ki zihninizde... Sarayınızdaki objeleri sırasıyla gözünüzün önüne getirdiğinizde, hatırlamak istediğiniz ve bu objelerle ilişkilendirdiğiniz bilgiler de aynı sırayla aklınıza gelecektir. Son objeye geldiğinizde geri dönün ve bu kez de hatırlamak istediklerinizi sondan başa saymaya çalışın. Ne kadar çok pratik yaparsanız ustalaşmanız ve hatırlayışınız o kadar kolay olacaktır.

6. Adım: Yeni saraylar üretin ya da bir odasını kullanın.

Hatırlamak istediğiniz bilgiler kısa süreli ise aynı hafıza sarayını birden fazla bilginin hatırlanması için kullanabilirsiniz. Ancak hatırlanması gereken bilgiler uzun süreli olarak hatırlanması gerekiyorsa, sırf bu bilgiler için kullanılacak yeni bir hafıza sarayı oluşturun.

BİR ÖRNEK

Cumhuriyet Dönemi başbakanlarını hafıza sarayımıza kaydedecek olalım. Kitaplık bunun için iyi bir araç olabilir. Bir duvarda 5 parçadan oluşan yaklaşık 5 metre uzunluğundaki kitaplık sıralı bir şekilde duruyor. Modüler bir sistemle yapılmış kitaplığın altında dolap veya çekmece bulunuyor. Kitaplığı sırasıyla şu şekilde ayırıyorum: Dolap, çekmece, dolap, çekmece, dolap. Bunların üzerinde de raflar bulunuyor. Her kitaplık rafına bir başbakan koyarak sağdan sola doğru ilerlerim. İsmet İnönü, Ali Fethi Okyar..