Akılda Kalıcı Ders Çalışma Teknikleri Nelerdir?

Saatlerce çalışmanıza rağmen verim alamadığınızı düşündüğünüz oluyor mu? O halde yazımıza kulak vermenizde fayda var. Hazırladığım bu belgede rehberlik servisi olarak en etkili ders çalışma stratejilerinden bir kaçını açıklayacağım.

Keyifli okumalar!

1.Pomodoro Tekniği Nedir?

Pomodoro tekniği Francesco Cirillo tarafından geliştirilen zaman yönetimi tekniğidir. Pomodoro İtalyanca domates anlamına gelmektedir ve bu teknik ismini domates şeklindeki bir saatten almıştır. Teknikteki her bir çalışma aralığı ise Pomodoro şeklinde adlandırılmıştır. Pomodoro tekniğinde çalışma aralıkları kısa tutularak molalarla birbirinden ayrılır. 25 dakikada bir 5 dakikalık mola ile geçen çalışma seansındaki toplam 30 dakikalık zaman dilimi 1 Pomodoroya eşittir. Bu şekilde 4 pomodoro tamamlamanın ardından 25-30 dakikalık daha uzun bir mola verilmesi gerekmektedir. Gün içerisinde tavsiye edilen pomodoro sayısı ise 16’dır.

**Pomodoro Tekniği İle Ders Çalışma**

1. Öncelikle çalışılacak konuyu belirle.

2. 25 dakikalık bir çalışma seansı için zamanlayıcı ayarla.

3. 25 dakikanın sonunda 5 dakikalık bir mola ver.

4. Bu döngüyü 3 kere tamamla.

5. Dördüncü pomodorodan sonra 25-30 dakikalık bir mola ver.

6. 4 pomodoronun ardından bu teknik ile yeni bir döngü zamanı belirle ve bitene kadar ders çalışmaya devam et.

Pomodoro tekniği doğru uygulandığı takdirde çalışılması en güç dersten bile verim alabildiği görülmektedir. Bu teknik sayesinde çalışılacak olan konuyu parçalara ayırarak daha kısa sürede anlayabilmek mümkündür. Pomodoro tekniğinde verim alabilmenin temel koşulu çalışma masasına konsantre bir şekilde oturarak ders çalışmaktır.

2. Cornell Tekniği Nedir?

Cornell tekniği Walter Pauk tarafından geliştirilen not tutma tekniğidir. Cornell tekniği, etkili ve verimli not almayı sağlamaktadır. Notlar belli sayfa düzeni içerisine yerleştirilir. Oluşturulan anahtar sözcüklerle notların hızlı ve pratik yoldan öğrenilmesi amaçlanmaktadır. Cornell not tutma tekniğinde önemli olan aşamalar şu şekildedir;

**Kaydetme:** Önemli olduğu düşünülen bilgilerin deftere kaydedilmesidir.

**Kısaltma:** Bilgilerin anahtar kelimelerle veya kısa cümlelerle özetlenmesidir.

**Tekrarlama:** Alınan notların anahtar kelimelerle hatırlanıp hatırlanmadığının test edilmesidir.

**Yansıtma:** Tutulan notları anlamlandırarak doğruluğunu test etme sürecidir.

**Gözden geçirme:** Notlarınızı belli aralıklarla gözden geçirerek ne kadarını hatırladığınızı kavrama aşamasıdır.

**Örnekleme:** Öğrenilen bilginin örneklerle desteklenmesidir.

Cornell Tekniği İle Not Tutma

1. Kağıdın üst kısmına yatay bir çizgi çizin

2. Kağıdın alt kısmına yatay bir çizgi çizin.

3. Kağıdın sol tarafına kağıdın dörtte biri olacak şekilde dikey bir çizgi çizin.

4. Üst kısma dersin adını, konusunu ve o günün tarihini yazın.

5. Alt kısma notların kısa özetini yazın.

6. Sol kısma notlarla ilgili anahtar sözcükler ve sorular yazın.

7. Kağıdın ortasında kalan dörtte üçlük kısıma da aldığınız notları yazın.

Cornell tekniğinde notların olduğu kısım kapatılarak anahtar sözcüklerle hatırlanmaya çalışılır. Bu teknik notların etkili bir çalışma için nasıl tutulması gerektiğini gösteren önemli bir rehberdir. Klasik not tutmanın aksine daha kısa sürede verimli not almayı sağlamaktadır. Doğru uygulandığı takdirde öğrenen kişide olumlu etkileri görülmektedir.

3. Nimonik Tekniği Nedir?

Nimonik tekniği bilgilerin hafızada uzun süreli kalıcı olmasını ve ihtiyaç duyulduğunda hızlıca hatırlanabilmesini sağlamaktadır. Bu öğrenme tekniğindeki amaç bilginin hafızaya yerleştirilmesini kolaylaştırmaktır. Özellikle sözel bilgilerin yoğun olduğu derslerde ve yeni bir dil öğrenirken kullanılmaktadır. Görsel ve işitsel yollarla bilginin zihinde kaydedilmesini sağlamaktadır. Nimonik tekniğinin 3 önemli aşaması vardır. Bunlar;

**Hayal kurma:** Akılda kalması istenilen bilginin zihinde hayal kurarak resimlendirilmesini sağlamaktır.

**İlişkilendirme:** Bilginin bir konuyla veya olayla ilişkilendirilerek zihinde kalıcı olmasını sağlamaktır.

**Yerleştirme:**Bilginin zihinde kategorize edilerek gruplandırılmadır.

Öğrencinin akademik anlamda başarılı olması, bilgiyi anlamlandırarak hafızada daha kalıcı olmasını sağlayacak ders çalışma tekniklerinin belirlenmesi ile mümkündür. Her öğrencinin bilgi edinme süreci farklılık göstermektedir. Ancak doğru stratejinin belirlenmesi ile her öğrencide pozitif etki gözlemlenebilmektedir. Yukarıda yer alan teknikler öğrencinin daha kısa sürede daha çok bilgiyi öğrenmesi için kolaylık sağlamaktadır. Bu nedenledir ki etkin ve verimli çalışma için bu sınav hazırlık tekniklerinin doğru bilinmesi oldukça önemlidir.

**HAKAN GÖNEN**

**PSİKOLOJİK DANIŞMAN**