MUHAMMED ÖZBEY

muhammedozbey.com

Ders Çalışma *Taktikleri.*

Bugün başlayabileceğin 16 alışkanlık

İçindekiler

Bu Broşürü Nasıl Kullanacaksın	3
Telefonu Başka Odaya Koy	4
Başlamayı Kolaylaştır	5
25 Dakika Çalış, 5 Dakika Dinlen	6
Konu Anlatım Kitabını Sorgulayarak Oku	7
Derste İki Sütunlu Not Al	8
Kendi Sözlerinle Anlat	9
Kitabı Kapat, Hatırladığını Yaz	10
Bilgi Kartı ve Üç Kutu	11
Tekrarları Günlere Yay	12
Soruları Karışık Çöz	13
Önce Dene, Hatanı Defterine Yaz	14
Ezberlemek İçin Küçük Hileler	15
Zihin Haritası Çiz	16
Uyu ve Hareket Et	18
Sınav Haftası ve Sınav Günü	19
Takıldığında Ne Yapmalı	20
Haftalık Çizelge	21
Kaynakça	22

Bu Broşürü Nasıl Kullanacaksın

Bu broşürde ders çalışırken hemen uygulayabileceğin 16 taktik var ve her biri kendi sayfasında. 13. taktik isteğe bağlı, dilersen atlayabilirsin. Sayfalarda taktiklerin ne işe yaradıklarını, adım adım nasıl uygulanacaklarını, en sık yapılan hataları ve hemen deneyebileceğin görevleri bulacaksın.

Hepsini birden denemene gerek yok. Her hafta iki taktik ekle ve öncekileri de devam ettir. Dört hafta sonra çalışma şeklin baştan sona değişmiş olacak.

ÖRNEK DÖRT HAFTALIK BAŞLANGIÇ PLANI

Hafta	Taktikler	Ne yapacaksın
1. hafta	1 ve 7	Telefonunu başka odaya koy. Her çalışmanın sonunda konu anlatım kitabını ve not defterini kapat, hatırladıklarını boş bir kâğıda yaz.
2. hafta	3 ve 5	25 dakikalık turlarla çalış. Derste iki sütunlu not al.
3. hafta	8 ve 9	Bilgi kartlarını üç kutuya dağıt. Tekrar günlerini takvimine yaz.
4. hafta	10 ve 11	Soruları karışık çöz (farklı konular). Yanlışlarını hata defterine yaz.

Son sayfadaki çizelgeyi her akşam doldur. Hafta sonunda hangi taktiği en az kullandığına bak ve gelecek hafta ona biraz daha yer aç.

ÜÇ KURALI AKLINDA TUT

1. Okumak yetmez. Konu anlatım kitabını okuduktan sonra kapat ve aklında kalanları yazmaya çalış.
2. Zorlanmak iyidir. Hatırlamak için zorlandığın an, aslında öğrenmeye başladığın andır.
3. İstikrarlı ve düzenli çalış. Üç güne yayılmış birer saat, tek seferde üç saatten daha iyidir.

1
Telefonu Başka Odaya Koy

Telefonun masanda dururken, ekranı kapalı olsa bile hep aklının bir köşesinde olur. Bir mesaj gelip gelmediğini merak ettikçe okuduğun satır aklına girmez. En kolay çözüm yolu telefonu hiç görmemektir.

NE YAPMALI?

1. **Masaya oturmadan önce telefonunu başka bir odaya bırak.** Sessize almak ya da ters çevirmek yetmez, gözünün önünde olmaması gerekir.
2. **Bilgisayarda çalışıyorsan dersle ilgisi olmayan sekmeleri kapat** ve bildirimleri sustur.
3. **Müziği kapat.** Dikkatinin bir kısmı şarkıya gider, bu da özellikle matematikte işini yavaşlatır.
4. **Aklına yapman gereken bir iş gelirse onu bir kâğıda yaz** ve derse dön, o işe molada bakarsın.

Masanda olsun	Masandan kalksın
Çalışacağın dersin konu anlatım kitabı, soru bankası ve not defteri	Telefon ve tablet
Kalem, silgi ve boş kâğıt	Kulaklık
Bir bardak su	O an çalışmadığın derslerin kitapları ve defterleri

SIK YAPILAN HATA

Telefonu sessize alıp masada bırakmak. Ekran kapalı olsa bile ona bakmak için bir bahane bulabilirsin.

BU HAFTA DENE

Üç akşam boyunca telefonun başka odada dursun. Her akşamın sonunda kaç soru çözdüğünü yaz ve telefonun masada olduğu bir akşamla karşılaştır.

2
Başlamayı Kolaylaştır

Bir işi sürekli “sonra yaparım” diye erteliyorsan kendini zorlamaya çalışma, başlamayı kolaylaştır. Başlamadan önceki isteksizlik, işe koyulduktan kısa bir süre sonra geçer.

NASIL YAPILIR

1. **Hazırlığı bir akşam önceden yap.** Konu anlatım kitabını ya da soru bankasını çalışacağın sayfada açık bırak ve kalemini yanına koy. Ertesi gün yapacağın tek şey masaya oturmak olsun.
2. **Planını saatiyle birlikte yaz.** “Akşam çalışırım” yerine şöyle bir cümle kur: “Salı günü saat 17.00'de kendi masamda 20 üslü ifade sorusu çözeceğim.”
3. **Bir engel çıkarsa ne yapacağını da yaz.** Mesela: “Kardeşim odama gelip dikkatimi bozmasın diye kendisini ve annemi bilgilendireceğim.”
4. **Hedefini küçük tut.** “Bütün üniteyi bitireceğim” yerine “İlk iki konuyu çalışacağım” de.

PLANINI YAZ

Gün ve saat _____

Yer _____

Ne çalışacağım _____

Engel çıkarsa ne yapacağım _____

SIK YAPILAN HATA

Planı sadece aklında tutmak zordur. Dolayısıyla kâğıda yazılmamış bir plan, akşam olunca kolayca ertelenebilir.

BU HAFTA DENE

Yarın için yukarıdaki boşlukları doldur ve kâğıdı masana yapıştır.

3
25 Dakika Çalış, 5 Dakika Dinlen

Saatlerce masa başında oturmak yerine kısa turlar hâlinde, bütün dikkatinle çalış. Yorulmadıysan ve kendini iyi hissediyorsan devam edebilirsin ama kendini gereksiz yere sıkma ve düzenli molalar halinde gitmeyi unutma. O yüzden önerimiz 25 dakika boyunca odaklanmak. Bu çoğu öğrencinin yapabileceği bir şey. Üstelik 25 dakikayla başlamak, "bütün akşam ders çalışacağım" demekten çok daha kolaydır. Bu süre konu anlatımı çalışırken en doğrusudur. Soru çözerken daha uzun süre çalışabilirsin, ama mola vermeyi unutma.

NASIL YAPILIR

1. **Bu turda ne yapacağını tek cümleyle yaz.** "Fen konu anlatım kitabından 4 sayfa" ya da "Üslü ifadelerden 15 soru" gibi açık bir hedef olsun.
2. **Sayacı 25 dakikaya kur** ve sayaç çalana kadar yalnızca o işi yap. Sayaç olarak telefonunu değil, kol saatini ya da masa saatini kullan. Bilgisayarın alarmı da olur.
3. **Sayaç çalınca 5 dakika mola ver.** Kalk, su iç, pencereden dışarı bak ya da biraz yürü.
4. **Dört turdan sonra 15 dakikalık uzun bir mola ver.**
5. **25 dakika uzun geliyorsa 15 dakikayla başla** ve süreyi her hafta biraz uzat.

ÖRNEK BİR AKŞAM ÇALIŞMASI



Çalışma (dakika) · Mola (dakika)

Toplam: 2 saat 10 dakika

SIK YAPILAN HATA

Molada telefona bakmak. Beş dakikalık mola yirmi dakikalık bir shorts / reels kaydırma maratonuna dönüşebilir ve bütün emeğin çöpe gider.

BU HAFTA DENE

Bu akşam en zor dersine iki tur ayır. Dikkatinin ilk dağıldığı dakikayı not et. Bu süre 25 dakikadan kısaysa turlarına o uzunlukta başla.

4
Konu Anlatım Kitabını Sorgulayarak Oku

Konu anlatım kitabını ya da okulun ders kitabını roman gibi baştan sona okursan aklında pek bir şey kalmaz. Okumaya on dakikalık bir sorgulamayla başla, sonra sorularının cevaplarını arayarak oku.

NASIL YAPILIR

1. **Sayfaları hızlıca çevir.** Henüz okumuyorsun, yalnızca başlıklara, kalın yazılmış terimlere, resimlere ve tablolara bakıyorsun.
2. **Bölüm sonundaki soruları oku.** Kitaplarda konuların başında veya ünite sonlarında sorular olur. Bu soruları tahmin etmeye veya cevaplamaya çalış. Bu sorular bize konunun önemli noktalarını da gösterir.
3. **Her başlığı bir soruya çevir** ve okurken o sorunun cevabını önce sen tahmin etmeye, cevap vermeye çalış.
4. **Her sayfadan okuduktan sonra dur ve sayfanın ne anlattığını kendine söyle.** Söyleyemiyorsan sayfayı bir kez daha, bu sefer yavaş oku.
5. **Bölüm bitince kendi cümlelerinle üç beş cümlelik bir özet yaz.**

Konu anlatımındaki başlık	Okurken soracağın soru
Basınç	Basınç nedir ve neye bağlıdır?
Mevsimlerin Oluşumu	Mevsimler neden oluşur?
Üslü İfadelerde Çarpma	Tabanlar aynıysa üslere ne olur?
Millî Mücadele'nin Hazırlık Dönemi	Kurtuluş Savaşı başlamadan önce neler yapıldı?

SIK YAPILAN HATA

Fosforlu kalemle sayfanın yarısını boyamak. Bu sana çok çalışıyormuşsun gibi hissettirir, ama sayfaya sonra baktığında boyalı satırları yalnızca tanırsın. Fosforla boyama yerine sayfanın kenarına o paragraf ile ilgili bir soru yaz.

BU HAFTA DENE

Yarın işleyeceğiniz bölümün başlıklarını bu akşam soruya çevir. Derste bu soruların cevaplarını dinle.

5
Derste İki Sütunlu Not Al

Not defterini ikiye bölersen, notlarını sonradan kendini sınayabileceğin bir teste dönüştürebilirsin. Sağ tarafta bilgi, sol tarafta ise o bilgiyle alakalı bir soru olmalı.

NASIL YAPILIR

1. **Sayfanın solunda üçte birlik bir yer ayır.** En altta da üç satırlık bir özet yeri bırak.
2. **Derste sağ tarafa ana fikirleri kısaca yaz.** Öğretmenin söylediği her kelimeyi yazmaya çalışma, yoksa anlattığı fikri kaçırırsın.
3. **Dersten hemen sonra beş dakika ayır.** Yazdığın özetleri kısaltmaları detaylandır ve yarım kalan cümleleri tamamla.
4. **Sol tarafa, sağdaki bilgiyi soran kısa sorular yaz.** En alta da dersin ana fikrini iki üç cümleyle özetle.
5. **Akşam sağ tarafı bir kâğıtla kapat.** Soldaki soruları cevapla, sonra kâğıdı kaldırıp kontrol et.

BİR FEN DERSİNİN NOTU

SORULAR	NOTLAR
Basınç nedir?	Birim yüzeye dik olarak etki eden kuvvet.
Birimi nedir?	Pascal (Pa).
Neye bağlıdır?	Kuvvet artarsa basınç artar. Yüzey alanı artarsa basınç azalır.
Günlük hayatta nerede görürüm?	Bıçağın keskin kenarı küçük bir yüzeye bastırır, bu yüzden kolay keser.

ÖZET

Basınç, kuvvetin yüzey alanına bölünmesiyle bulunur. Aynı kuvvet ne kadar küçük bir yüzeye uygulanırsa basınç o kadar büyük olur.

SIK YAPILAN HATA

Tahtadaki her şeyi kelimesi kelimesine kopyalamak. Yazmaya yetişmeye çalışırken düşünmeye vakit kalmaz.

6
Kendi Sözlerinle Anlat

Bir konuyu konu anlatım kitabına ve notlarına bakmadan anlatabiliyorsan onu öğrenmişsindir. Anlatırken takıldığın yer, henüz anlamadığın yerdir. Konuyu anlatmaya çalışırsan bu yerleri bulabilirsin.

NASIL YAPILIR

1. **Konu anlatım kitabını ve not defterini kapat, konuyu küçük kardeşine anlatıyormuş gibi basit kelimelerle anlat.** Yanında kimse yoksa birisi varmış gibi ona anlat.
2. **Takıldığın yeri bir kâğıda yaz** ve konu anlatım kitabında yalnızca o yeri yeniden oku.
3. **Anlatırken aşağıdaki soruları kendine sor.** Her birine notlarına bakmadan cevap ver.

Kendine sor	Mevsimler konusunda cevabın
Kısaca ne oluyor?	Yılın bazı aylarında hava sıcak, bazılarında soğuk oluyor.
Neden oluyor?	Dünya'nın ekseni eğik olduğu için Güneş ışınları bize yıl boyunca farklı açılarla geliyor.
Bunu nerede gördüm?	Yazın öğle güneşi neredeyse tepemizde olur, kışın alçaktan gelir ve gölgeler uzar.
Sık yapılan yanlış ne?	Yazın Dünya'nın Güneş'e daha yakın olduğu sanılır. Oysa sebep uzaklık değil, eksenin eğikliğidir.

SIK YAPILAN HATA

Konuyu konu anlatım kitabına ya da notlarına bakarak anlatmak. Gözün sayfadayken her şeyi anlatabilirsin. Nerede takıldığını ancak kitabı ve not defterini kapattığında görürsün.

BU HAFTA DENE

Bir konuyu arkadaşına / ailenden birine beş dakikada anlat. Takıldığın yerleri yaz ve ertesi gün önce o yerleri çalış.

7
Kitabı Kapat, Hatırladığını Yaz

Broşürdeki en önemli taktik bu. Bir konuyu tekrar tekrar okumak, onu bildiğini sanmana yol açabilir. Gerçekten bilip bilmediğini anlamanın yolu şu: konu anlatım kitabını ve notlarını kapatıp hatırlamaya çalışmak. Bu, okumaktan daha zor gelir, ama hatırlamak için her zorlandığın an bilgiyi aklına daha sağlam yerleştirir.

NASIL YAPILIR

1. **Bir konuyu okuyup bitirince konu anlatım kitabını ve not defterini kapat.**
2. **Hatırladığın her şeyi boş bir kâğıda yaz.** Yazının düzgün olması önemli değil. Aklına bir şey gelmiyor gibi olsa da birkaç dakika daha yazmayı sürdür.
3. **Konu anlatım kitabını ve notlarını aç, yazdıklarını karşılaştır.** Unuttuğun ya da yanlış yazdığın yerleri işaretle.
4. **Yalnızca işaretlediğin yerleri yeniden çalış.** Her biri için bir bilgi kartı yap.
5. **Ertesi gün aynı konu için yine boş bir kâğıda hatırladıklarını yaz.** Sonra notlarını açıp karşılaştır.

Yeniden okuyunca	Konu anlatımını ve notları kapatıp hatırlayınca
Her şey tanıdık gelir, konuyu biliyormuşsun gibi hissedersin.	Neyi bilmediğini hemen görürsün.
Kolay ve hızlı geçer.	Zor ve yavaş geçer.
Birkaç gün sonra çoğunu unutursun.	Birkaç gün sonra çok daha fazlasını hatırlarsın.

SIK YAPILAN HATA

Cevabı hatırlayamayınca hemen notlarına ya da konu anlatım kitabına bakmak. Önce bir dakika düşün ve aklına geleni yaz, sonra bak.

BU HAFTA DENE: BOŞ SAYFA

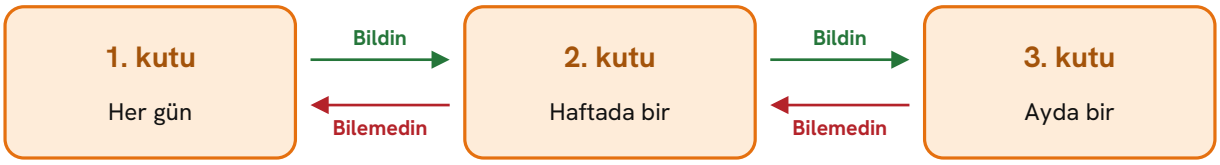
Gün bitince bir ders seç. On dakika boyunca o dersten hatırladığın her şeyi boş bir sayfaya yaz. Sonra notlarını aç ve yalnızca eksiklerini çalış.

8
Bilgi Kartı ve Üç Kutu

Bilgi kartı, bir yüzüne soru, öbür yüzüne cevap yazdığın küçük bir karttır. Yabancı kelimeler, formüller, tarihler ve tanımlar için çok kullanışlıdır. Kartları üç kutuya dağıtırsan iyi bildiğin kartlara daha az, zorlandıklarına daha çok vakit ayırırsın.

NASIL YAPILIR

1. **Kartın önüne soruyu, arkasına kısa cevabı yaz.** Ön yüz: “abundant”, arka yüz: “bol, çok miktarda”. Ya da ön yüz: “Cumhuriyet hangi yıl ilan edildi?”, arka yüz: “1923”.
2. **Kartı çevirmeden önce cevabı sesli söyle ya da yaz.** Cevabı görüp “Ha, bunu biliyordum” demekle sadece kendini kandırırsın.
3. **Kartları her seferinde karıştır.** Kartlar hep aynı sırayla gelirlerse cevapları hatırlamaktan ziyade sırayı ezberlersin.
4. **Kutuları sırayla çalış.** Birinci kutuyu her gün, ikinciyi haftada bir, üçüncüyü ayda bir çalış. Kutu yerine üç zarf da kullanabilirsin.
5. **Bildiğin kartı bir sonraki kutuya taşı, bilemediğini bir önceki kutuya geri koy.**



SIK YAPILAN HATA

Bir kartı bir kez bildin diye tüm kutulardan atmak. Kartı, farklı günlerde hiç duraksamadan doğru bilene kadar üç kutudan birinde tut.

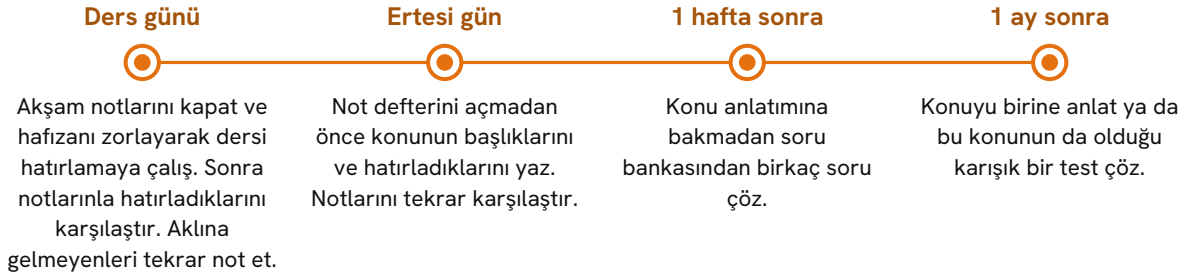
BU HAFTA DENE

Bu hafta öğrendiğin İngilizce kelimeler için 20 kart yap ve hepsini birinci kutuya koy. Pazar günü hangi kutuda kaç kart olduğunu say.

9
Tekrarları Günlere Yay

Bir konuya pazar günü üç saat ayıracağına haftanın üç gününe birer saat ayırırsan çok daha fazlasını hatırlarsın. Konuyu biraz unuttuktan sonra yeniden hatırlamaya çalışmak onu sağlamlaştırır.

BİR KONUNUN TEKRAR TAKVİMİ



NASIL YAPILIR

1. **Tekrar günlerini takvimine yaz.** Pazartesi işlediğin bir konu için salıya, gelecek pazartesiye ve ay sonuna birer not düş.
2. **Her tekrara hatırlayarak başla.** Önce konu anlatım kitabına ve not defterine bakmadan konuyu hatırlamaya çalış, sonra onları açıp kontrol et.
3. **Hiçbir şey hatırlamıyorsan tekrar aralığını kısalt, her şey kolayca aklına geliyorsa aralığı uzat.**
4. **Her gün iki farklı ders çalış.** Böylece her ders kendiliğinden birkaç güne yayılır.

SIK YAPILAN HATA

Bütün konuyu sınavdan önceki geceye bırakmak. Ertesi sabahki sınavı geçebilirsin, ama bir hafta sonra çoğunu unutmuş olursun.

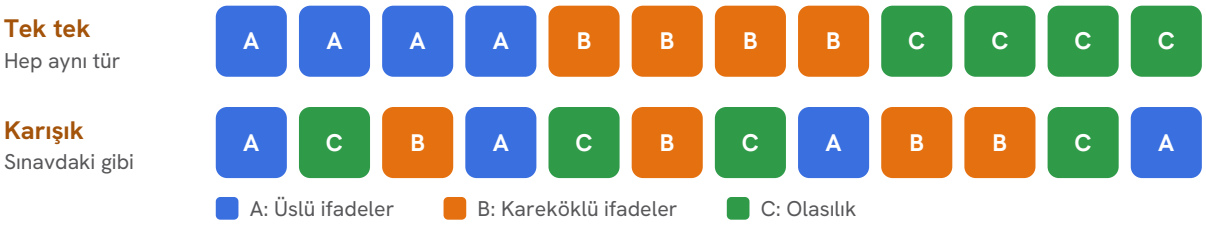
BU HAFTA DENE

Bugün işlediğin bir konuyu seç ve takvimine üç tekrar günü yaz: yarın, bir hafta sonra ve bir ay sonra.

10
Soruları Karışık Çöz

Aynı türden yirmi soruyu art arda çözünce ilk sorudan sonra ne yapacağını zaten bilirsin. Sınavda ise sorular karışık gelir ve hiçbirinin yanında hangi konudan olduğu yazmaz. Karışık çözmek daha zor gelir, ama her soruda doğru yöntemi seçmeyi böyle daha iyi öğrenirsin.

AYNI ON İKİ SORU, İKİ FARKLI SIRA



NASIL YAPILIR

1. **Soru bankasından son işlediğin üç konunun her birinden dörder soru seç.**
2. **Soruların sırasını karıştır.** Her birini ayrı bir kâğıda yazıp kâğıtları karıştırabilir ya da soru bankasında konular arasında atlayarak çözebilirsin.
3. **Her soruda önce sorunun hangi konudan olduğunu kenara yaz, sonra çöz.**

SIK YAPILAN HATA

Karışık çözerken daha çok yanlış yapınca yöntemi bırakmak. Karışık çalışmak alıştırma sırasında daha zor gelir, ama sınavda daha iyi sonuç verir.

BU HAFTA DENE

Bu hafta soru bankasından üç farklı konunun sorularını karışık sırayla çöz. Konu anlatımına bakmadan, yardım almadan çözmeye çalış.

11
Önce Dene, Hatanı Defterine Yaz

Bir problemi çözümüne bakmadan önce kendin denersen, denemen yanlış çıksa bile doğru cevap aklına daha iyi yerleşir. Hatanı görüp nedenini bulmak da öğrenmenin bir parçasıdır.

NASIL YAPILIR

1. **Zor problemi bile cevap anahtarına veya çözümüne bakmadan önce çözmeye çalış.** Yanlış olabileceğini bilsen bile önce çabala.
2. **Yapabildiğin sorularda da muhakkak konu anlatım kitabındaki çözümü bir kâğıtla kapat** ve her adımı kendin dene. Takılırsan yalnızca o adıma bak, sonraki adımı yine kendin dene.
3. **Aynı akşam zorlandığın problemi çözüme bakmadan, baştan kendin çöz.**
4. **Her yanlışını hata defterine yaz.** Hatanın türü genelde dört şeyden biridir: Kuralı bilmiyordun, işlem hatası yaptın, soruyu yanlış okudun ya da süre yetmedi.

HATA DEFTERİ

Ders ve konu	Ne yaptım	Hatanın türü	Doğrusu
Matematik, tam sayılar	3 · (-2) = 6 yazdım.	İşlem	Artı ile eksinin çarpımı eksidir: -6.
Türkçe, paragraf	Sorudaki “değildir” kelimesini atladım.	Okuma	Soru kökünü iki kez oku.

SIK YAPILAN HATA

Yanlışı görüp “dikkatsizlik” deyip geçmek. Nerede ve neden yanlış yaptığını yazmazsan aynı hatayı sınavda da yaparsın.

12
Ezberlemek İçin Küçük Hileler

Tarihler, sıralamalar ve yabancı kelimeler için birkaç hafıza tekniği işini kolaylaştırabilir. Kullandığın hafıza tekniğini gözünde canlandırırken koku, ses ve renkleri de hayal edersen daha kolay ezberlersin. Ayrıca hafıza tekniği; absürt, tuhaf veya komik oldukça daha kolay hatırlanır. Önce konuyu anla, sonra hafıza tekniği kullan ve birkaç gün boyunca notlarına bakmadan söylemeyi dene.

NASIL YAPILIR

1. **Baş harflerden komik bir cümle kur.** Gezegenler Güneş'e yakından uzağa Merkür, Venüs, Dünya, Mars, Jüpiter, Satürn, Uranüs ve Neptün diye sıralanır. Bu sırayı şu cümleyle aklında tutabilirsin: "**M**eraklı **V**edat **d**ünkü **m**açta **J**ale'ye **s**ordu: **U**ydular **n**erede?"
2. **Yabancı kelimeyi Türkçede ona benzeyen bir kelimeye bağla.** İngilizcede "pillow" yastık demek ve kulağa "pilav" gibi gelir. Kelimeyi şu cümleyle aklında tutabilirsin: "**Yastığıma pilav** döküldü." Cümleyi söylerken yastığına dökülen pilavı gözünün önüne getir.
3. **Maddeleri evinin yoluna diz.** Bu yöntem Hafıza Sarayı veya Seyahat Yöntemi (Journey Method) olarak da bilinir. Hatırlamak istediğin ilk maddeyi apartmanın kapısına, ikincisini merdivene, üçüncüsünü dairenin girişine, dördüncüsünü odana koyduğunu düşün. Hatırlamak için bu yolu aklından yürüyünce bu maddeleri hatırlatan bir olay, senaryo kurgulayabilirsin.

SIK YAPILAN HATA

Hafıza tekniği kullanıp sonra kendini hiç sınamamak. Bu teknikle aklına yerleştirdiğin bilgi, ancak birkaç gün boyunca hatırlamaya çalışırsan kalıcı olur.

BU HAFTA DENE

Ezberlemen gereken bir sıralama için baş harflerden bir cümle kur. Üç gün boyunca her sabah notlarına bakmadan o cümleyi ve sıralamayı söyle.

İSTEĞE BAĞLI

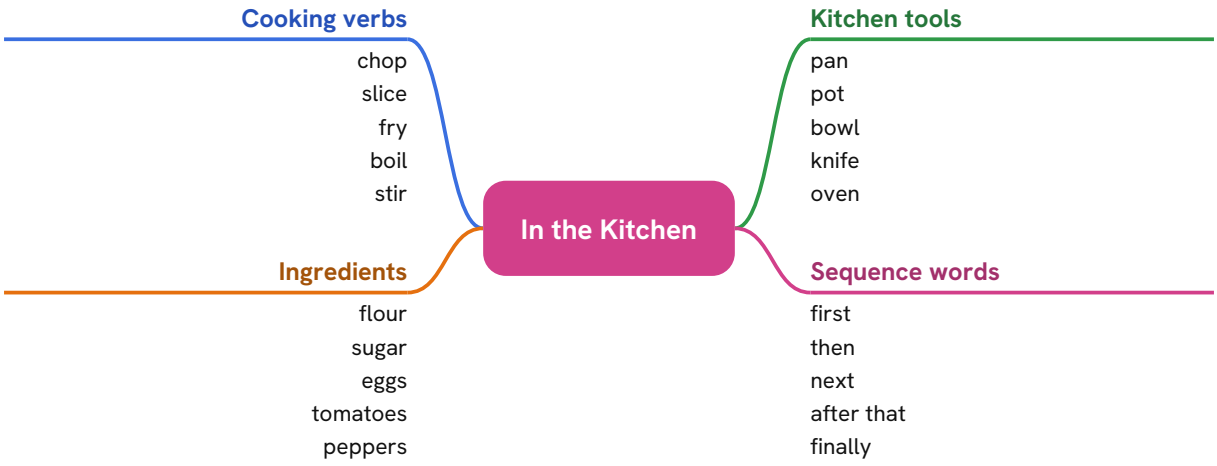
13
Zihin Haritası Çiz

Bu taktik tamamen isteğe bağlı. Bir ünitenin bütününü tek sayfada görmek işine yarıyorsa deneyebilirsin. Zihin haritasında konunun adı ortada durur, alt başlıklar ondan çıkan dallara, önemli kelimeler de dalların uçlarına yazılır. Haritayı çizerken konunun parçalarının birbirine nasıl bağlandığını düşünürsün, bu da konuyu kafanda toparlar.

NASIL YAPILIR

1. **Boş bir kâğıdı yan çevir ve ünitenin adını ortaya yaz.**
2. **Ana başlıkları ortadan çıkan dallara yaz.** Başlıkları konu anlatım kitabındaki bölüm başlıklarından alabilirsin.
3. **Her dalın ucuna en önemli kelimeleri, tarihleri ya da örnekleri ekle.** Uzun cümle yazma, birkaç kelime yeter.
4. **Haritayı bir de notlarına bakmadan çiz.** Sonra konu anlatım kitabıyla karşılaştır ve unuttuğun dalları başka bir renkle ekle.

ÖRNEK 1: İNGİLİZCE, 3. ÜNİTE



Örnek tarif: *First, chop the peppers. Then, fry them in a pan. After that, add the tomatoes. Finally, break the eggs and stir.* Haritadaki sıra kelimeleriyle menemen tarifini böyle anlatabilirsin.

ÖRNEK 2: SOSYAL BİLGİLER (İNKILAP TARİHİ), MİLLÎ MÜCADELE'YE HAZIRLIK



ÖRNEK 3: FEN BİLİMLERİ, BASİT MAKİNELER



Ortak kural: Basit makineler işi kolaylaştırır ama işten kazanç sağlamaz. Kuvvetten kazanç sağlıyorsan yoldan kaybedersin.

SIK YAPILAN HATA

Haritayı konu anlatım kitabından kopyalayıp süslemekle vakit geçirmek. Harita, notlarına bakmadan çizdiğinde işe yarar. Renkleri ve resimleri sonra ekleyebilirsin.

BU HAFTA DENE

Bu hafta işlediğin bir ünitenin haritasını notlarına bakmadan çiz. Sonra konu anlatım kitabıyla karşılaştır ve unuttuğun dalları ekle.

14
Uyu ve Hareket Et

Gün içinde öğrendiklerini beynin sen uyurken düzenler ve depolar. Gece geç saate kadar çalışıp uykundan çalarsan o gün çalıştığın şeylerin bir kısmını kaybedersin. Ayrıca hareket etmek de beynine iyi gelir, egzersiz yapmayı unutma.

NASIL YAPILIR

1. **Her gece sekiz saat kadar uyu.** Sınavdan önceki geceyi de sabaha kadar ders çalışarak geçirme.
2. **Yatmadan önce günün en zor konusunu notlarına bakmadan aklından geçir.**
3. **Yatmadan en az yarım saat önce ekranları kapat** ve telefonunu başka bir odada bırak.
4. **Her gün biraz hareket et.** Spor yapabilirsin veya şınav, mekik, squat gibi aletsiz egzersizler yapabilirsin.
5. **Akşam çay, kahve ya da kola içme**, çünkü bunlar uykunu bozar.

ÖRNEK BİR AKŞAM

Sabah 07.00 civarı kalkan bir öğrencinin akşamı şöyle olabilir. Saatlerini kendi okul saatine göre ayarlayabilirsin.

Saat	Ne yapıyorsun
17.30–20.30	Ders çalışma ve soru çözümü. 25 dakikalık turlarla çalış, aralarda kısa mola ver. Akşam yemeğini uzun molada ye.
20.30–22.00	Serbest zaman. En geç 22.00'de ekranları kapat ve telefonunu başka bir odaya bırak.
22.00–22.30	Ekran ve telefon yok. Günün en zor konusunu notlarına bakmadan aklından geçir.
22.30	Işıkları kapat ve uyu.

BU HAFTA DENE

Bu hafta beş gece aynı saatte yat. Yatmadan önce o günün en zor konusunu aklından geçir.

15
Sınav Haftası ve Sınav Günü

Sınava iyi hazırlanmak için konuyu bilmek yetmez, sınavı da tanıman gerekir. Soruların türüne ve nasıl puanlandığına bak, mesela yanlışların doğruları götürüp götürmediğini öğren.

ÖRNEK İKİ HAFTA KALA

Ne zaman	Ne yaparsın
14 gün kala	Sınava kadar her güne hangi dersleri çalışacağını takvime yaz.
10 gün kala	Konuları bitir ve karışık soru çözmeye başla.
7 gün kala	Çıkmış soruları ya da bir denemeyi gerçek sınavdaki gibi süre tutarak çöz. Bu sırada konu anlatımına ve çözümlere bakma.
3 gün kala	Hata defterine ve bilgi kartlarına dön.
Son gece	Yeni konuya başlama. Bildiklerini gözden geçir ve erken yat.

SINAVDA

1. **Önce bütün sorulara göz at.** Kitapçık eline geçince önceden bir inceleme yap.
2. **Her soruyu cevaplamadan önce bir kez daha oku.** "Değildir" ya da "yanlıştır" gibi kelimeleri kaçırma.
3. **Kalan zamanda cevaplarını kontrol et.** Bir sebebin varsa cevabını değiştirmekten korkma.
4. **Panik başlarsa elini karnına koy** ve karnın kabaracak kadar derin ve yavaş nefes al. 4 saniye kuralını uygula: 4 saniye **sadece burundan** nefes al ve 4 saniye boyunca nefesini tut. Daha sonra 4 saniye boyunca ağızdan nefesini üfle. Böylelikle kalp atış hızın normalleşir.

SINAVDAN SONRA

1. **Her yanlışın nedenini bul** ve hata defterine yaz.

16
Takıldığında Ne Yapmalı

Her öğrenci bazen takılır. Aşağıda en sık karşılaşılan durumları ve o an ne yapabileceğini bulacaksın.

Sorun	Ne yapabilirsin	Taktik
Başlayamıyorum.	Sayacı 25 dakikaya kur ve yalnızca ilk soruyu çöz.	3
Okuyorum ama aklımda hiçbir şey kalmıyor.	Başlıkları soruya çevir ve her sayfadan sonra konu anlatım kitabını kapatıp o sayfayı anlat.	4
Saatlerce çalıştım ama sınav kötü geçti.	Tekrar okumayı bırak. Daha kısa çalış, ama her seferinde konu anlatım kitabını ve notlarını kapatıp hatırladıklarını yaz. Sonra soru bankasından soruları önce yardım almadan sonra yapay zekâ veya öğretmen desteğiyle çöz.	7
Bir soruya takıldım.	Başka bir soruya geç ya da kalkıp biraz yürü, sonra geri dön.	3
Derste anladım ama evde yapamıyorum.	Çözümü kapat ve problemi birkaç gün boyunca kendin yeniden çöz.	11
Hiç vaktim yok.	Servis ya da sıra beklerken bilgi kartlarına bak.	8
Bu derste iyi değilim.	“Bunu henüz yapamıyorum” de. Bir önceki konuya dön ve oradaki eksiğini tamamla.	11

UNUTMA

Zorlanmak, yanlış yolda olduğunu göstermez. Notlarını kapatıp hatırlamaya çalışırken, karışık soru çözerken ya da bir problemi kendin denerken zorlanman, geliştiğini gösterir.

Haftalık Çizelge

Her akşam o gün yaptıklarının karşısına bir işaret koy. Bu sayfanın çıktısını alıp masanın yanına asabilirsin.

Bugün	Pzt	Sal	Çar	Per	Cum	Cmt	Paz
Telefonum başka bir odadaydı.							
En az iki tur 25 dakika çalıştım.							
Konu anlatımını ve notlarımı kapatıp hatırladıklarımı yazdım.							
Hatırladıklarımı yazdıktan sonra notlarımla karşılaştırıp bilmediklerimi not ettim.							
Bilgi kartlarıma baktım.							
Karışık soru çözdüm.							
Yanlışlarımı hata defterime yazdım.							
Sekiz saat kadar uyudum.							

HAFTA SONUNDA

Bu hafta en çok işe yarayan taktik _____

En az kullandığım taktik _____

Gelecek hafta ekleyeceğim taktik _____

Kaynakça

Brown, P. C., Roediger, H. L., III ve McDaniel, M. A. (2014). *Make It Stick: The Science of Successful Learning*. The Belknap Press of Harvard University Press.

Dehaene, S. (2020). *How We Learn: The New Science of Education and the Brain*. Allen Lane.

DiMaio, M. (2015, 21 Temmuz). *How To ABSORB TEXTBOOKS Like A Sponge* [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=nqYmmZKY4sA

Lobdell, M. (2011, 22 Temmuz). *Study Less Study Smart* [Video]. Pierce College District WA, YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=IlU-zDU6aQ0

Oakley, B. ve Schewe, O. (2021). *Learn Like a Pro: Science-Based Tools to Become Better at Anything*. St. Martin's Essentials.