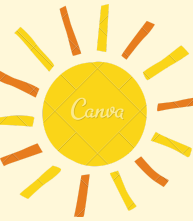
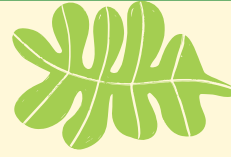
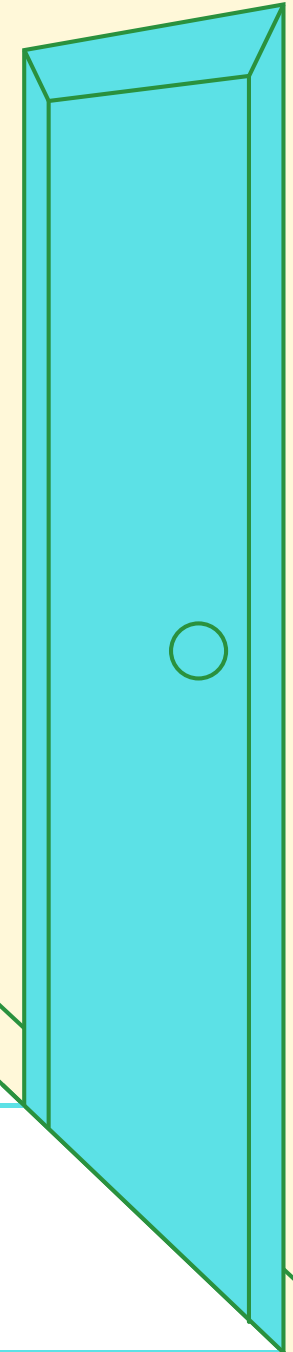
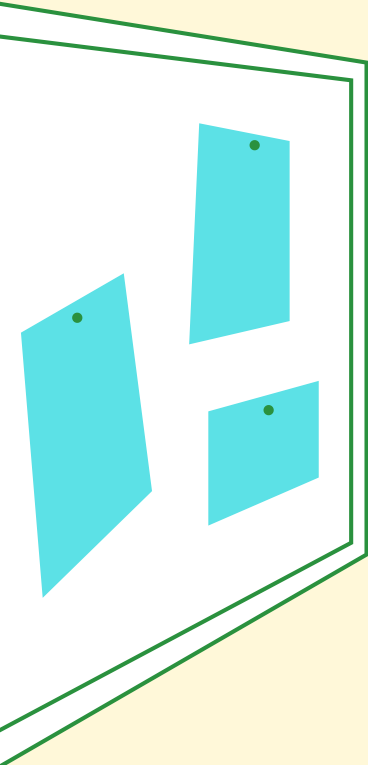
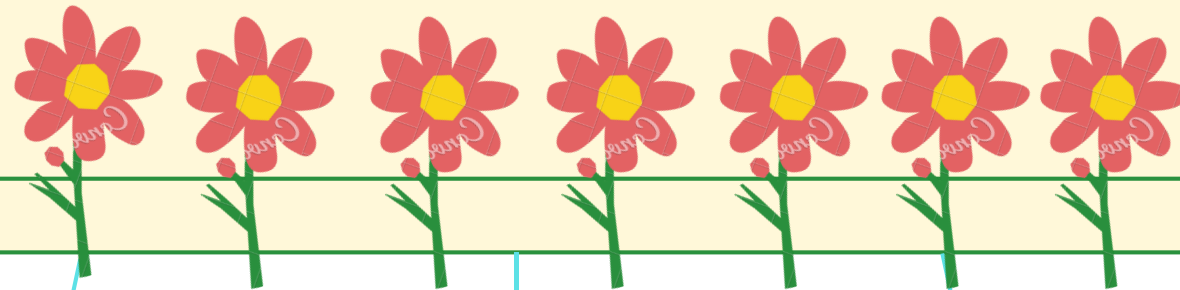
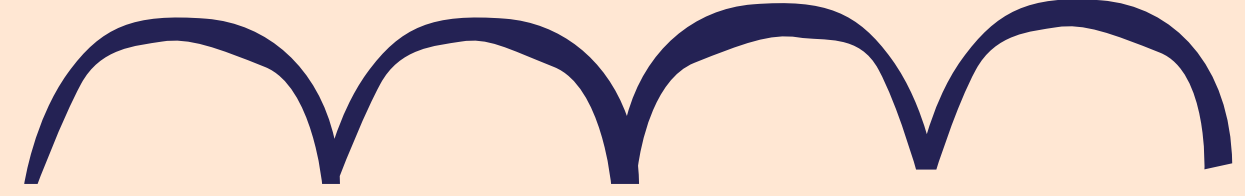


**Öğrenmek,  
hayatta  
kazanabilece-  
ğimiz belki de  
en  
önemli  
alışkanlık.**

# **ÖĞRENMEYİ ÖĞRENME TEKNİKLERİ**

**Klasik Çalışma  
Tekniklerinden  
Sıkıldınız mı?**





**Bugün sizlerle**

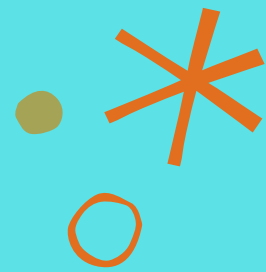


**1-Feynman Tekniği**



**2-Pomodoro tekniğini**

**uygulamayı öğreneceğiz.**



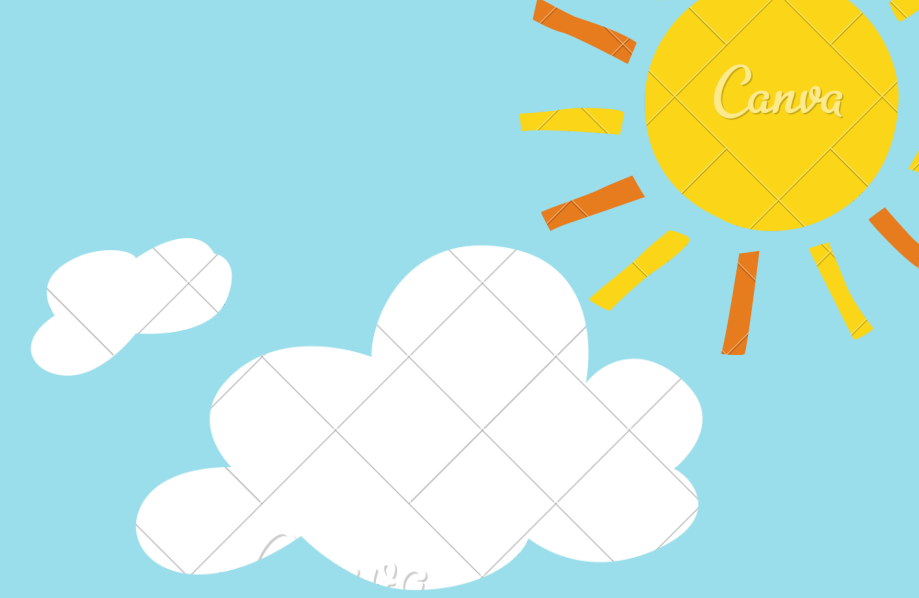
# 1-Feynman Tekniği

Richard Feynman kimdir?

Feynman Nobel ödüllü bir fizikçi. Feynman diyagramlarını yapmış. Quantum, nanoteknoloji, parçacık fiziği gibi konularda çalışmış. Hatta 1986'da uzay mekiği Challenger'ın neden infilak ettiğini açıklamış. Onun yaşam felsefesi "hayatı anlamaya ve anlatmaya çalışmak" üzerine kurulu. Sadece bir bilim insanı olarak değil, bir insan olarak da bunu yapmaya çalışmak. Aynı zamanda şiirle, resimle ve müzikle ilgileniyor.En büyük hobilerinden biri bongo çalmak.

Princeton Üniversitesi'nin sınavlarına hazırlanırken bir defter almış ve ilk sayfasına da şunu yazmış: "Bilmediđim şeyler defteri."

O yıllardan itibaren geliştirmeye başladığı öğrenme tekniği 4 adımdan oluşuyor:



# Feynman Tekniğinin Adımları

## 1.ADIM

Öğrenmek istediğin konuyu seç ve onu çalışmaya başla. Öğrendiklerini bir kenara -daha da iyisi- bir deftere yaz.

## 2.ADIM

Çalıştığın konuyu sanki derste başkalarına anlatacakmış gibi açıklamaya çalış. Mümkün olduğu kadar basit ifadelerle.

## 3.ADIM

Açıklamaya çalışırken sahip olduğun bilgide eksikler olduğunu fark edeceksin. Bu boşlukları kapatmak için yine kaynaklara, kitaplara geri dön. Konuyu eksiksiz anlatabilecek seviyeye kadar bunu tekrarla.

## 4.ADIM

Basite indirge ve analogiler kullan. Yani konuyu benzerliklerle açıklamaya çalış.

## Önadlar (Sıfatlar) Konusu Feynman Tekniği Örnek Uygulama Çalışması

### 1. Adım: Sıfatlar Konusunu Seç ve Çalışmaya Başla

- Sıfatlar konusu çalışıyoruz.
- Sıfat çeşitlerini inceleyip öğreniyorsunuz.
- Kendiniz sıfat çeşitleri ile ilgili örnekler veriyorsunuz.
- Konu ile ilgili örnek soruları çözüyorsunuz.
- Varsa ders videoları ile öğrendiklerinizi pekiştiriyorsunuz. Sıfatlar konusu ile ilgili test çözüyorsunuz.
- Hatalar varsa düzeltip sıfat ile ilgili tekrar test çözüyorsunuz.

## Önadlar (Sıfatlar) Konusu Feynman Tekniği Örnek Uygulama Çalışması

### 2. Adım: Sıfatlar konusunu En basit şekilde çocuğa Anlatır Gibi Anlat

- Nasıl yani? İsmi önüne gelen her sözcük sıfat mıdır?
- Hayır. Öyle değil. İsmi özelliğini belirtecek.
- İsmi özelliğini belirtmek ne demek?
- İsimlerin rengini, şeklini, durumunu, sayısını, belirsizliğini belirten sözcüklere sıfat denir.
- Nasıl yani ben anlamadım kırmızı sıfat mıdır?
- Hayır sıfat olması için ismi önüne gelecek. Örneğin kırmızı araba, kırmızı kitap gibi.
- İyi de bunlar nasıl ayırt edilecek? Ben bi şey anlamadım.

## Önadlar (Sıfatlar) Konusu Feynman Tekniği Örnek Uygulama Çalışması

### 3. Adım: Sıfatlar Konusunu Anlatırken Tıkandığın Yerleri Kontrol Et

- "Sıfatlar" konusunu anlatırken tıkandığını yerleri kısaca not etmeliydin.
- Nerelerde zorlandın? Tanımda mı? Hiç sanmıyorum. Çünkü ezbere biliyorsun.
- Örnek vermede mi zorlandın? Hayır. Çünkü örnek verebiliyorsun.
- Küçük çocuğun seviyesine göre örnek verebildin mi? Hayır. Yani zorlandığın yerlerin başında etkili basit somut örnek vermedin. O zaman artık ezberi bırak ve düşünmeye başla.
- Basit olan her zaman kolay olacak demek değildir. Bunu asla unutma.

## Önadlar (Sıfatlar) Konusu Feynman Tekniği Örnek Uygulama Çalışması

### 4. Adım: Daha İyi Anlamak için Sıfatlar Konusuna Dönüp Tekrar Çalış

- O zaman not defterine not ettiğimiz eksikleri gidermek için tekrar çalışıyoruz. Örneklendirmede sorun yaşıyoruz. Küçük bir çocuk konuyu en basit şekilde nasıl anlar? Tabiki örnek uygulama, deney veya somutlaştırmayla anlar. O zaman senin eksiğin de burası demektir.
- Eğer Feynman tekniği birinci adımda örnek ile açıklasaydık nasıl olurdu. Hadi gelin Feynman tekniği 2. Aşamayı yeniden deneyelim. Bakalım nasıl olacak?
- Feynman tekniği 2. Aşama: Sıfatlar, isimlerin önünden gelerek onların çeşitli özelliklerini belirtir. Yan yana dururlar. Önde özellik arkada isim durur.



## Feynman Tekniği Örnek Uygulama



# FEYNMAN TEKNİĞİ

1. ADIM

Bir konu seç ve çalışmaya başla



2. ADIM

Konuyu bilmeyen bir kişiye bir çocuğun anlayabileceği şekilde ve dilde anlat



3. ADIM

Anlatırken tıkanıldığın yerleri tespit et



4. ADIM

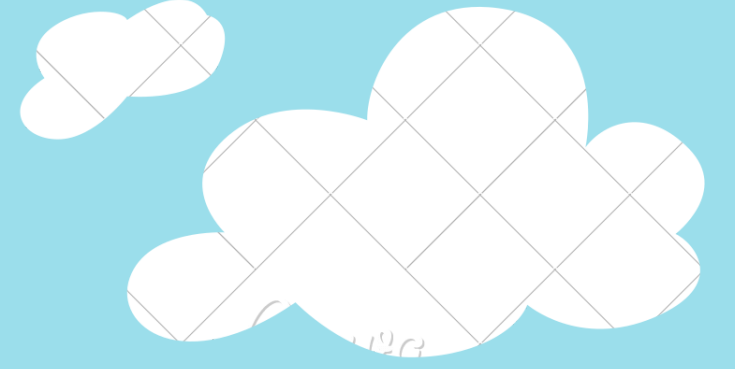
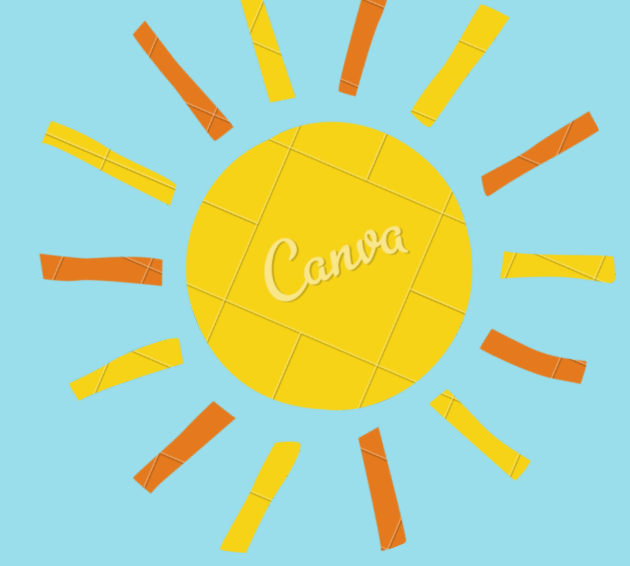
Daha iyi anlamak için dönüp yeniden çalış



Richard Feynman  
(Amerikalı fizikçi)

**Bir Őeyi 6 yaŐında bir çocuğa anlatamıyorsanız, siz de anlamamıŐsınız demektir**

**Feynman Tekniği**

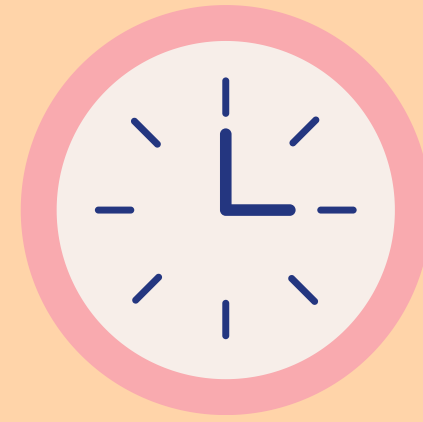


## FEYNMAN TEKNİĞİNİ BİLMEYEN UYGULUYORUZ ASLINDA;

**Hocam ben öğrendiğim konuyu birine anlattıktan sonra hiç unutmuyorum dediğinizi duyuyorum gibiyim.**

**Feynman tekniği basit ama etkili bir tekniktir. Ancak uygulama sırasında ilk başlarda zorlanabilirsiniz. Her konuya uyarlanabilir mi dersiniz eğer ,bir çok konu için kullanılabilir. Ancak bazen farklı yöntemlere de ihtiyaç duyabilirsiniz.**





# 2-POMODORO TEKNIĞI



# Ders Çalışmaktan Sıkıldın mı? Yeni Bir Teknik mi Arıyorsun?



**Masaya oturduğunda  
uzun bir süreyi "Şimdi nereden başlamalıyım, ne ile  
devam  
etmeliyim?" düşünceleriyle geçiriyorsan kendine  
uygun verimli ders  
çalışma yöntemini tam oturtamamış olabilirsin.**

# POMODORO NEDİR?

1982 yıllarında İtalya'da Francesco Cirillo adlı bir genç çalışmaya çok zaman ayırmasına rağmen beklediği başarıyı yakalayamamaktadır. Probleminin zamanını doğru kullanamama olduğunu fark ettiği sırada mutfaktadır.

O sırada gözüne çarpan domates şeklindeki mutfak zamanlayıcısına gözü takılır ve kendi zaman yönetimini oluşturmaya başlar. İtalyanca'da domates anlamına gelen ve günümüzde de çokça kişinin kullandığı Pomodoro tekniğini sabırla geliştirir. Pomodoro İtalyanca'da domates demektir.



# POMODORO tekniği

## Ne işe Yarar?



**Tekniđin bir işi yapma sürecinde kişiye çok katkısı vardır. Kişinin zihni sürekli dinç tutulur ayrıca belirli sürelerle verilen molalar işten sıkılma problemini ortadan kaldırır. Bu, işi yaparken eğlenme durumuna kadar ilerleyebilir.**

**Günümüzde en çok öğrencileri rahatsız eden uzun süreli çalışmalar, Pomodoro Tekniği sayesinde ortadan kaldırılabilir.**







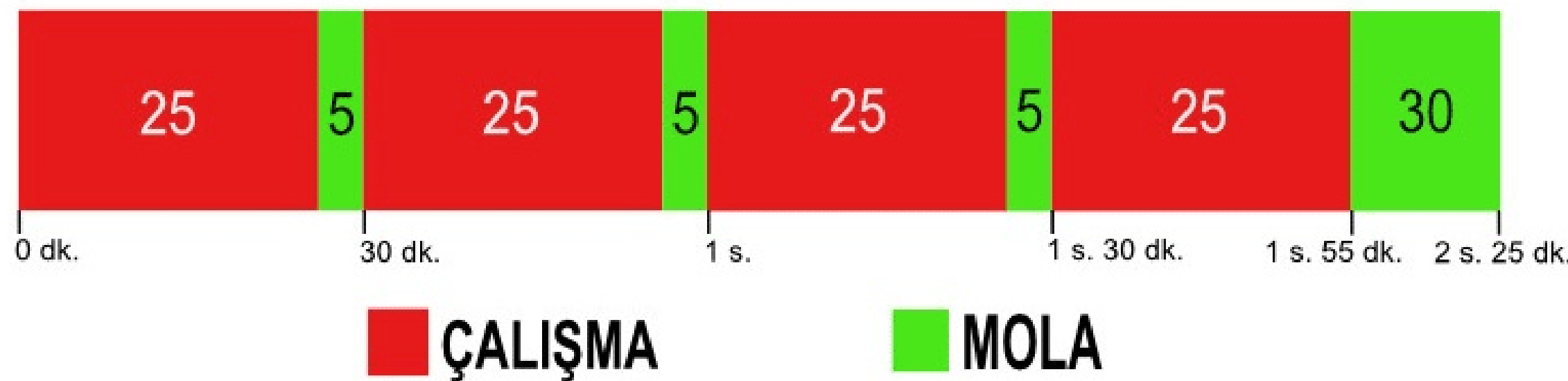
25 dakika  
çalışma

5 dakika  
mola





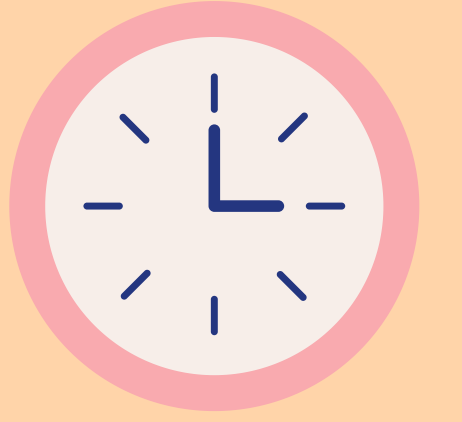
# POMODORO ÇEVİRİMİ



# POMODORO Tekniği

Bu tekniğin üreticisi domates şeklindeki bir mutfak zamanlayıcısı kullandığından, tekniğe de İtalyanca "domates" anlamına gelen Pomodoro adını vermiştir.

ACIĞIN İŞİ BELİRLE. 	ZAMANLAYICIYI 25 DAKIKAYA KUR. 	İŞE BAŞLA. 
Günlük yapman gerekenleri zihinden listele. DOLUNCA DUR. 	Herhangi bir zamanlayıcı... LISTENİ İŞARETLE. 	Etrafınızda dikkat dağıtıcı hiçbir şey bulunmamalı. 5 DAK. MOLA VER. 
Bitmişse de zaman bitince durmalısın. GERİ DÖN. 	Çalışmanla ilgili her tür gelişmeyi not almalısın. 4. POMODORO SONRASI DAHA UZUN BİR MOLA VER. (15-30 DAK.) 	MOLA'lar candır CAN! GÜNLÜK PROGRAM TAMAMLANANA KADAR DEVAM ET. 
Yapılmamları tekrarla.	Zihnini rahatlatarak etkinliklere yönel.	Bu düzenle zamani en verimli şekilde kullandım



**Her teknikte olduğu bu teknikte de kalıplaşmış ve mutlaka uyulması gereken kurallar bulunmakta...**



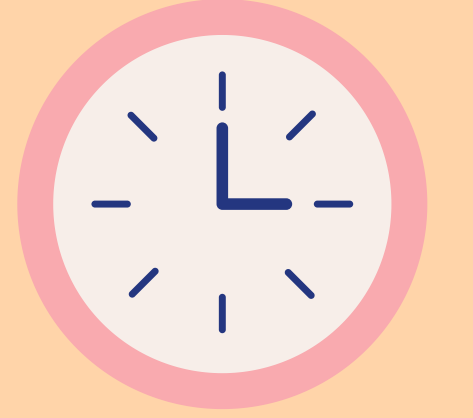


## KURAL 1



**Günlük olarak öncelikli yapılması gereken dersleri ya da işleri tahmini bir süre vererek mutlaka bir deftere yazarak belirlemek gerekiyor. Örneğin; Fen Bilimleri dersi için toplamda 20 sayfalık çalışılması gereken bir ünitemiz var ve biz bu üniteyi yaklaşık 50 dakikada bitirmeyi planlıyorsak 2 tane pomodoro seansı yeterli olacaktır. Yani 25 dakika çalışma 5 dakika dinlenme tekrar 25 dakika çalışma ve 5 dakika dinlenme şeklinde...**

## KURAL 2



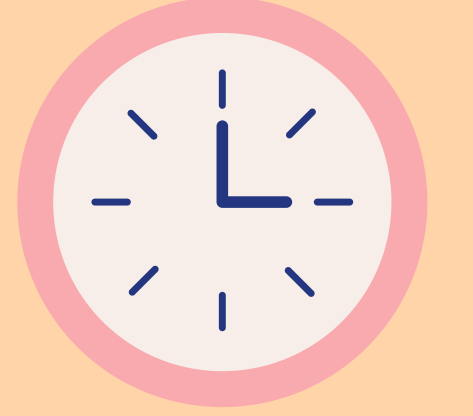
**25 dakikalık pomodoro seansına başlamadan önce mutlaka çalışacağımız yeri dikkatimizi dağıtacak müzik, yeme-içme, eğer alarm olarak kullanmayacaksak telefon gibi dikkat dağıtan uyarılardan arındırılması gerekmektedir ...**

**Çoğu öğrenci ben yorulmadım, bitirene kadar mola vermeden devam edebiliyorum dese de bu sistemde zihnin konsantrasyon süresini ve aktivasyonunu sürdürebilmesi için verilecek 5 dakikalık dinlenmeye çok ihtiyacı var.**





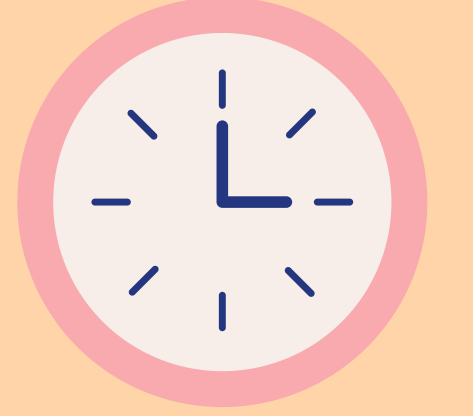
## KURAL 3



**25 dakikalık pomodoro seansı tamamlanmadan mola vermemek..Çalışılacak konu 25 dakikadan daha erken bile bitse gözden geçirme,tekrar ya da bir sonraki derse hazırlık yaparak 25 dakika tamamlanır.**



## KURAL 4



**Her dört pomodoro sonrasında yani toplamda molalar dahil iki saatlik çalışmadan sonra 15dakikadan az /30 dakikadan fazla olmayacak şekilde mutlaka molalar vermektir.Molalarda çalışılan konu ile ilgili hiçbir şey düşünmemek de bu işin bir diğer kilit noktası.**

# Bu Teknikte Dikkat Edilecekler



**Günlük olarak hedeflediğiniz pomodoro seanslarının kaç tanesinin yapip kaç tanesini yapamadığınızı not almalı ve bu konuda farkındalığın arttırmalısınız.**





# Bu Teknikte Dikkat Edilecekler



**Arama motorları üzerinden pomodoro timer yazarak kendinize uygun bir pomodoro uygulamasını telefonunuza indirerek de bu yöntemle zamanınızı verimli olarak kullanabilirsiniz.**

# Bu Teknikte Dikkat Edilecekler



● Dinlenme aralarında dikkat etmemiz gereken tek şey televizyon, telefon, e-mail ve sosyal medya gibi zihninizi bulandıracak dikkatinizi dağıtacak unsurlardan uzak durmak olacaktır. Bunların yerine bir şeyler atıştırmak, evin içinde gezinmek, pencereden dışarı bakmak gibi aktiviteler yapılabilir.

# POMODORO SAYESİNDE



- **-Zihnin tam konsantrasyonunu sağlayarak dinlenerek ders çalışmayı**
- **- Yaklaşan bitiş zamanı ile çalışma verimini arttırmayı,**
- **-Yalnızca öğrencilerin değil yetişkinlerin de bir raporlama yaparken, bir yazılımı kurar ya da bir araştırma yaparken hatta kitap okurken kullandıkları bu yöntem psikolojik bir çalışma ritminin yakalanmasını sağlar.**

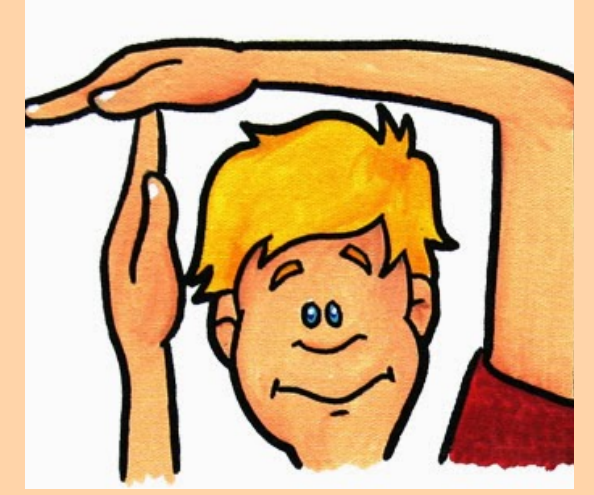
# Özet olarak,



**1-Yapılacaklar listeniz hazır olsun.**



**2-Saatinizi 25 dakikaya ayarlayın.**



**3-25 dakika bitince 5 dk mola verin.**



**4-Mola bitince çalışmaya devam.**



**5-4 kez bu şekilde yaptıktan sonra 15-30 dk arası uzun mola.**



**6-Harikasın Kendini tebrik et.**



## **SON OLARAK;**

**Günümüzde uyarıcıların çokluğu nedeniyle dikkat süresinin azalması motivasyon kaybı ve ders çalışma isteksizliğine neden oluyor.**

**Pomodoro bu isteksizliğinizi çalışma isteğine çevirecek en verimli yöntem olabilir.**

**Denemeye değmez mi? Ne dersiniz?**



**Her daim  
öğrenmenin  
peşinden gidip  
ÖĞREN-İ-Cİ  
olduğunuz mutlu bir  
yaşam diliyorum.**





**TEŞEKKÜRLER**