

ÖĞRENMEYİ ÖĞRENMEK

Learner's

Yeni şeyler öğrenme çabasındaolan herkesin işini kolaylaştıracak bir dizi ipucu, araç ve hızlandırılmış öğrenme tekniği

Paul Hayden

Tony Buzan'ın önsözüyle

"Öğrenmeyi Öğrenmek Cep Kitabı, öğrenme hakkında fikirler ve faydalı bilgiler içeren bir hazine sandığı. Defalarca gözden geçirdiğim, yöneticiler için etkili öğrenme konusunda kendi oturumlarımızı geliştirmemiz için bize ilham vermiş bir kitap."

Robbie Lightfoot, İK Geliştirme Müdürü, United Utilities, Contract Solutions

"Sınavlara çalışanlar için olduğu kadar, nasıl öğrendiğimize ilgi duyanlar için de çok faydalı bir eser. İhtiyaç duyduğumda farklı alanlara 'dalabilme' fikrini seviyorum."

Hazel Garvey, Eğitim ve İletişim Müdürü, Profesyonel Standartlar Ofisi, Yeminli Mali Müşavirler Enstitüsü

ÖĞRENMEYİ ÖĞRENMEK

Learner's

First published as the Learner's by Paul Hayden (c) Paul Hayden 2005.
Turkish translation published by arrangement with Management Pocketbooks Ltd.



The contents of this electronic book (text and graphics) are protected by international copyright law. All rights reserved. The copying, reproduction, duplication, storage in a retrieval system, distribution (including by email, fax or other electronic means), publication, modification or transmission of the book are STRICTLY PROHIBITED unless otherwise agreed in writing between the purchaser/licensee and Management Pocketbooks.

Depending on the terms of your purchase/licence, you may be entitled to print parts of this electronic book for your personal use only. Multiple printing/photocopying is STRICTLY PROHIBITED unless otherwise agreed in writing between the purchaser and Management Pocketbooks.

If you are in any doubt about the permitted use of this electronic book, or believe that it has come into your possession by means that contravene this copyright notice, please contact us.

TELİF HAKKI UYARISI: LÜTFEN OKUYUNUZ.

Bu elektronik kitabın içeriği (metin ve grafikler) uluslararası telif hakkı yasası ile korunmaktadır. Tüm hakları saklıdır.

Alıcı/lisans sahibi ile Management Pocketbooks arasında aksi yazılı olarak kararlaştırılmadıkça, kitabın kopyalanması, çoğaltılması, bir erişim sisteminde saklanması, dağıtılması (e-posta, faks veya diğer elektronik araçlar dahil), yayınlanması, değiştirilmesi veya iletilmesi KESİNLİKLE YASAKTIR.

Satın alma/lisans koşullarınıza bağlı olarak, bu elektronik kitabın bazı bölümlerini kendi kullanımınız için yazdırma hakkınız olabilir. Alıcı ile Management Pocketbooks arasında aksi yazılı olarak kararlaştırılmadıkça birden fazla baskı/fotokopi KESİNLİKLE YASAKTIR.

Bu elektronik kitabın izin verilen kullanımı hakkında herhangi bir şüpheniz varsa veya bu telif hakkı bildirimine aykırı yollarla elinize geçtiğini düşünüyorsanız, lütfen bizimle iletişime geçin.

MANAGEMENT POCKETBOOKS

Wild's Yard, The Dean,
Alresford, Hampshire
SO24 9BQ UK

Tel: +44 (0)1962 735573
Fax: +44 (0)1962 733637
sales@pocketbook.co.uk
www.pocketbook.co.uk

SOCAR

Turkish translation published by arrangement with Management Pocketbooks Ltd.

İÇİNDEKİLER

BU KİTAP NASIL KULLANILIR? 4



BEYİN GÜCÜ 5
Hayati istatistikler, nöronlar, beyin dalgaları, beynin bölgeleri, öğrenme eğrisi, öğrenmenin dört aşaması



AKIL YÜRÜTME VE PLANLAMA 19
Zihni odaklamak, zaman yaratmak, öğrenirken sistemli olmak, öğrenme planı, zihin ve beden, çevre, yeniden odaklanma



UYGULAMA 33
Sıfırdan başlamak, beyin jimnastiği, 5N1K, öğrenme stilleri, sekiz veya daha fazla zekâ, hızlı okuma, öğrenme grubu, ders teknikleri, öğrenme - dönüşüm şeması, hafıza, müzik, zihin haritaları, gözden geçirme, mentorluk



DEĞERLENDİRME 105
Kendinizi test edin, öğrenme seti, geliştirme, ödüllendirme



HAFIZA TEKNİKLERİ 111
Bilgileri ezberlemenize yardımcı olacak çeşitli yöntemler



ÖĞRENMENİN ÖNÜNDEKİ ENGELLER 117
Altı engel ve aşma yolları

ZİHİN HARİTASINDA USTALAŞMAK 120

TONY BUZAN'IN ÖNSÖZÜ

Küresel iş liderleri daha fazla **beyin gücüne**, entelektüel sermayenin geliştirilmesine ve dünyanın en güçlü para birimi olan **zekâya** yatırım yapılmasına ihtiyaç duyuyor.

Zekâ konusundaki bilgilerimizin artmış olması, zekânın yalnızca çoklu bir kavram olmayıp, aynı zamanda geliştirilebilir de olduğu gerçeği, insan ırkının geleceği için en büyük umut işaretlerinden biridir. İnsanlık, zihinsel olarak gerçek bir okuryazar olduğunda (gerek beynin nörofizyolojisinin alfabesini, gerekse de hafıza, yaratıcılık, düşünme, okuma ve öğrenme dahil olmak üzere, beyin çalışma sisteminin alfabesini deşifre ettiğinde) dünya büyük olasılıkla, binlerce yıldır pek çok farklı topluluğun hayali olan ütopyaya yaklaşacaktır.

Paul Hayden'ın son derece ilgi çekici olan bu konuya akıllıca bir giriş niteliğinde olan bu keyifli **Öğrenmeyi Öğrenmek** kitabı, "öğrenmeyi öğrenen" kişiye, ölçülemez bir tatmin duygusuyla mükafatlandırılacağı yolculuğu boyunca, kusursuz bir rehber niteliği taşıyor.

Tony Buzan

BU KİTAP NASIL KULLANILMALI?

İLK ADIMLAR

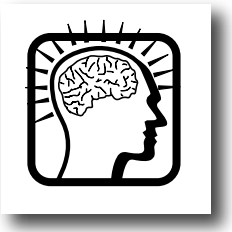
1: Bir konunun nasıl öğrenileceğine dair mevcut bilgileriniz içinden, anahtar kelimeleri/başlıkları listeleyin. Sonra da bu kitabın cevaplamasını istediğiniz soruları ve öğrenmeyi öğrenmenin **size sağlayacağı faydaları** yazın.

2: İçindekilere, resimlere, diyagramlara, başlıklara ve konulara bakarak kitaba hızlıca göz atın. Sorularınıza **cevap vermiyorsa** veya aradığınız faydaları size sağlamıyorsa: **BU KİTABI OKUMAYIN**. Ancak şu şekilde bu kitaptan bir fayda elde edebilirsiniz:

- Öğrenmek için uygun fiziksel ve duygusal durumda olduğunuzdan emin olun
- Kitabın organizasyonunu ve yapısını da dikkate alarak, daha yavaş şekilde göz atın
- Detaylı okumaya hazır olduğunuzda, bulunduğunuz ortamı dikkatli seçin ve düzenli molalar verin
- Okurken; sayfaları işaretleyin, notlar alın, diyagramları boyayın, alıştırmaları tamamlayın
- Zor metinleri atlayıp daha sonra tekrar bakın
- Öğrendiklerinizi kullanın, pratik yapın ve aktif olarak dahil olun
- Okumayı bitirdiğinizde, önemli noktaları özetleyin. Öğrendiklerinizi uygulayın; aksi takdirde öğrenmemişsinizdir

Okuduklarımızın %20'si, duyduklarımızın %30'u, gördüklerimizin %40'ı, söylediklerimizin %50'si, yaptıklarımızın %60'ı; **okuduğumuz**, **duyduğumuz**, **gördüğümüz**, **söylediğimiz ve yaptıklarımızın ise %90'ı** aklımızda kalıyor.

Bu yüzden bu kitabı okumaktan daha fazlasını yapın! Başarınızı kutlayın ve öğrenmeye devam edin.



BEYİN GÜCÜ

HAYATİ İSTATİSTİKLER

- Ortalama yetişkin beyni 1,4 kg'dır 

1 1/2 şeker torbası

- Beynin %70'i sudur 

- Vücut ağırlığının sadece %3'ünü oluşturan beyin, vücuttaki oksijen ve kanın %25'ini kullanır 

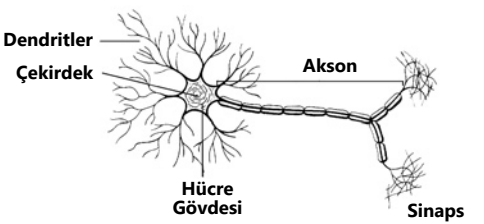
Beyin bir kastır. Ne kadar çok kullanırsanız, o kadar güçlenir ve büyür. University College London'daki Nöroloji Enstitüsü'ndeki araştırmacılar, Londra'da çalışan 16 taksi şoförünün beynini taradı. Araştırma sonucunda taksicilerin beyinlerinde, başkentin zihinsel haritalarını içeren bölümün büyüdüğü anlaşıldı. Taksicilerin görev yaptığı yıl süresi arttıkça, beyinlerinin bu kısmı da büyüyordu.

BEYİN GÜCÜ

NÖRONLAR

- Beyinde 10-15 milyar nöron vardır (dünyadaki insan sayısının iki katından fazla)
- Zekâyı belirleyen, nöron sayısı değil, **bağlantı** sayısıdır
- Sinaps adı verilen, en az 10 trilyon (10.000.000.000.000) bağlantı vardır
- Sinaps, bir nöronun aksonunun diğerinin dendriti ile bağlandığı noktadır

20.000
Nöron, bir toplu iğne başına sığar



BEYİN DALGALARI



1929'da Alman psikiyatrist Hans Verger, insan beyninde elektriksel aktivite kaydettiğinde bilim dünyasında *alay konusu* oldu. Sadece üç yıl sonra, Edgar Adrian, beyindeki elektriksel aktiviteyi kanıtladığı için Nobel ödülü kazandı. Artık dört farklı elektrik beyin dalgası olduğunu biliyoruz. Her biri saniyede farklı devirde salınıyor.

Alfa Dalgaları (Saniyede 8-12 devir hızda salınır)
Rahat, meditatif bir durumda olduğumuzda yayılır. Bu da ilham gelmesini, gerçeklerin hızlı şekilde özümsenmesini ve bilgilerin hafızada tutulmasını kolaylaştırır. Öğrenmek için ideal durumdur.

Beta Dalgaları (Saniyede 18-40 devirde salınır)
Tamamen canlı ve aktif bir halde, karmaşık sorunları çözerken yayılır.

Teta Dalgaları (Saniyede 4-7 devirde salınır)
Yüksek zihinsel yaratıcılık durumunda olduğumuzda yayılır; hayal kurarken ve uykunun ilk aşamalarında rüya gördüğümüzde. Bir anda ilham gelmesini sağlar.

Delta Dalgaları (Saniyede 0,5-3 devirde salınır)
Derin, rüya görmeden uyuyorken veya bilinçsizken yayılır.

Herhangi bir zamanda birden fazla beyin dalgası yayılabilir. Ancak bir tür baskın olur ve o an hangi beyin durumunda olduğumuzu da bu belirler.

BEYNİN BÖLGELERİ





Neokorteks *(korteks)* ▸ **Entelektüel beyin**

2 taraflı merkezi sinir sistemini, sağ ve sol beyni içerir
Beyin kütlesinin %80'ini oluşturur
Arka kısım görsel verileri, yan taraf işitsel verileri, orta şerit de dokunma verilerini işler
Entelektüel süreçleri kontrol eder: konuşma, görme, duyma, akıl yürütme, düşünme, problem çözme



Memeli beyni *(limbik sistem)* ▸ **Duygusal beyin**

Hipotalamus, hipofiz bezi ve hipokampüsü içerir
Uzun süreli hafızada hayati bir rol oynar
Duygular, cinsellik, sağlık, bağışıklık sistemi ve uykuyu kontrol eder



Sürüngen beyni *(beyinin sapı)* ▸ **İnstinktiv beyin**

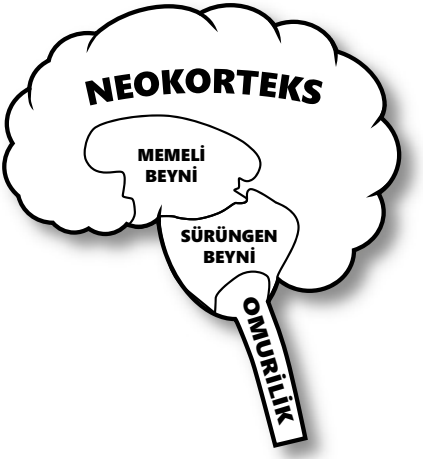
Omurgadan çıkar
Temel içgüdüleri kontrol eder: nefes alma, kalp atış hızı, mekân duygusu, kaçma veya savaşma

BEYİN GÜCÜ

BEYNİN BÖLGELERİ

Aşırı stres altına girdiğinde, beyniniz temel içgüdülerinizle buluştuğu "sürüngen durumuna" girer. Bu anlarda yeni bir şeyler öğrenmek son derece zordur.

İdeal durum, düşük stres/yüksek zorluktan biridir.



BEYNİN BÖLGELERİ

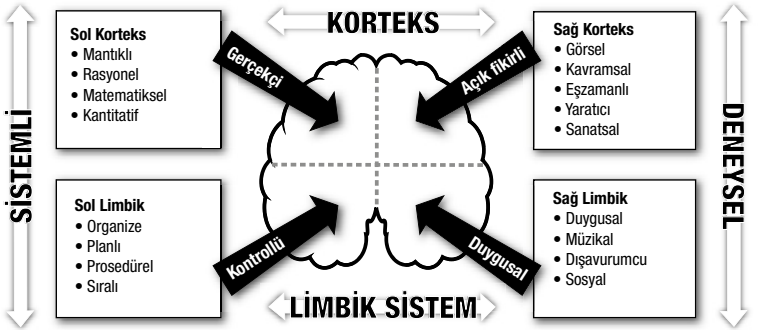


Daha yakın yıllarda, sinirbilimciler, beynin, kesin merkezleri henüz tam olarak haritalandırılmamış olmakla birlikte, farklı bölgelerinin farklı işlevleri yerine getirdiği görüşünü desteklediler. Tespit edilenlerden bazıları şunlardır:

- *Wernicke bölgesi* - konuşulan dilin anlaşılır olmasını sağlar
- *Broca bölgesi* - konuşulan kelimede boğaz ve ağızdaki kasları yönetir
- *Somosensoriyel alan* - tat duygusu ile birlikte, cildinizden gelen mesaj ve hisleri alıp işler

BEYNİN BÖLGELERİ

1980'lerde Ned Hermann tarafından yapılan araştırma, limbik sistemin sağ/sol baskınlığını tanımladı. Daha sonraki çalışmalar, bu basit diyagramda gösterildiği gibi beyin kadranları kavramını geliştirdi ve kanıtladı:



BEYİN GÜCÜ

BEYNİN BÖLGELERİ



Sol ve sağ beyin teorisinde sonradan gelişmeler kaydedilse de mantıksal ve yaratıcı becerileri birleştirmenin öğrenmenizi geliştireceği halen doğrudur.

Örneğin:

Bir şarkı öğrenirken

- Sol beyin kelimeleri işler
- Sağ beyin müziği işler

İkisini şarkı söyleyerek birleştirir

Zihin haritaları ile öğrenirken

- Sol beyin kelimeleri ve düzeni işler
- Sağ beyin renkleri ve görüntüleri işler

İkisini bir zihin haritasında birleştirir

BEYİN GÜCÜ

ERKEK VE KADIN BEYNİ



Beyin taramaları, erkek ve kadın beyinlerindeki farklılıkları belirleyebildi. Beyninizin erkek/kadın modeline uyma derecesi, beyninizin fetüsken aldığı testosteron seviyesine göre belirlenir.

Kadın beyninde şunlar bulunur:

- Daha büyük bir corpus callosum- sol ve sağ beyin arasındaki bağlantı
- Daha düşük testosteron seviyesi- uyumlu ve işbirlikçi olma olasılığı daha yüksektir
- Daha yüksek dopamin seviyesi- beyni bilgiye karşı uyarır ve dikkati toplamaya yarar. Kadın beyni dikkat vermek için daha az uyarana ihtiyaç duyar
- Daha yüksek serotonin seviyesi- beynin duygusal alanını faaliyete geçirir. Kadın beyninin duygusal tepkileri dikkate almama olasılığı daha düşüktür
- Dilsel işleme için daha büyük bir kapasite

Genel olarak, kadın beyni:

- Beynin her iki yarım küresini aynı anda kullanır
- Çoklu işlem yaparak öğrenir (aynı anda birkaç şey öğrenir veya birkaç öğrenme yöntemi kullanır)
- Öğrenirken dilsel gücünü kullanır
- Bir öğrenme grubunu dikkate alır

BEYİN GÜCÜ

ERKEK VE KADIN BEYNİ



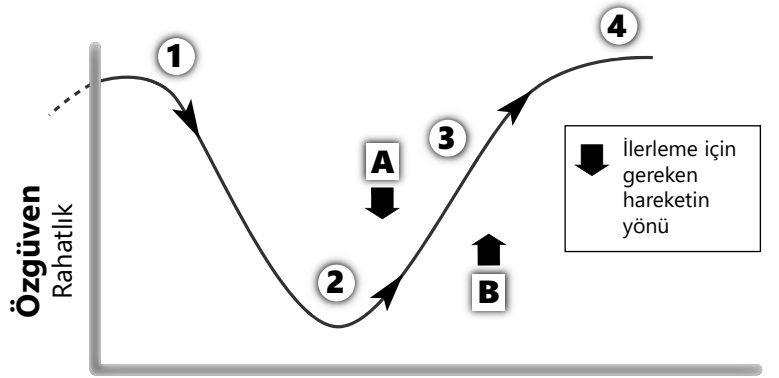
Erkek beyninde şunlar bulunur:

- Daha fazla bölümlendirme- sol ve sağ beyni bağımsız olarak kullanma eğilimi, bir seferde tek bir göreve odaklanma
- Daha yüksek testosteron seviyesi (Kadın beyninin 10 katı)- daha fazla eylem odaklı/rekabetçi
- Daha düşük dopamin seviyesi- erkek beyninin dikkatini sürdürmek için daha fazla uyarana ihtiyacı vardır
- Daha düşük serotonin seviyesi- erkek beyninin sürüngen ve memeli beyinlerinin duygusal tepkilerini dikkate almama olasılığı daha yüksektir
- Görsel- mekânsal işlemeye ayrılmış daha büyük bir kapasite

Genel olarak, erkek beyni:

- Öğrenirken belli bir konu veya göreve odaklanır
- Daha sistemli bir öğrenme yaklaşımı vardır
- İlgisini sürdürmek için daha yüksek düzeyde uyarılması gerekir
- Erken ve sürekli başarı için ulaşılabilir hedefler belirler
- Öğrenirken görsel-mekânsal gücünü kullanır

ÖĞRENME EĞRİSİ



BEYİN GÜCÜ

ÖĞRENME EĞRİSİ



1 Bilinçsiz beceriksiz	Güveniniz yeteneğinizi aşıyor; bilgisiz ve beceriksiz olduğunuzun farkında değilsiniz
2 Bilinçli beceriksiz	Yeteneğinizin düşük olduğunun farkına vardıkça, kendinize olan güveniniz azalır
3 Bilinçli yetkin	Yeteneğiniz arttıkça kendinize olan güveniniz artar; ancak bildiklerinize/yaptıklarınıza kendinizi vermelisiniz
4 Bilinçsiz yetkin	Güveniniz ve yeteneğiniz zirvede; artık bildiklerinize/yaptıklarınıza dikkat vermek zorunda değilsiniz. Bir sonraki öğrenme eğrisinin başlangıç noktasındasınız. Öğrenmek için, ilerlemek için eğrinin üzerinde olmalısınız

Hayatınızın farklı alanlarında, farklı öğrenme eğrilerinde, farklı aşamalarda olacaksınız.

A Güven yeteneği aşıyor- ilerlemek için güvenin düşmesi gerekiyor.

B Yetenek güveni aşıyor- ilerlemek için güvenin artması gerekiyor.

ÖĞRENMENİN DÖRT AŞAMASI





Gerekçelendirme
- Zihninizi neden öğrendiğinize odaklayın
- Olumlu bir ruh hali içine girin



Planlama
- Büyük parçaları yönetilebilir küçük parçalara ayırın
- Zamanınızı ve mekânınızı planlayın



Uygulama
- Öğrenmek için kendinizi verin
- Gelecekte kullanmak üzere beyninize bilgi yükleyin



Öz değerlendirme
- Bildiğinizi kendinize kanıtlayın
- Gelecekte öğreneceğiniz için daha rahat olun



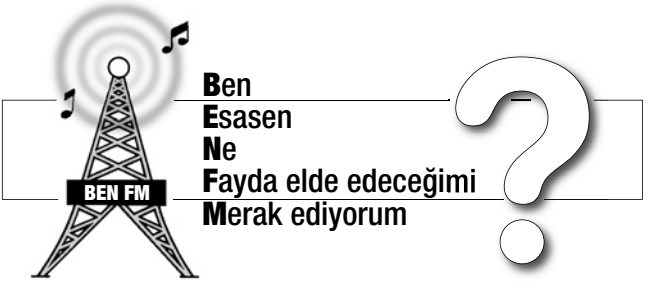
GEREKÇELENDİRME VE PLANLAMA

GEREKÇELENDİRME VE PLANLAMA

ZİHNİNİZİ ODAKLAYIN

"Neden öğreniyorum?" – **Bunu bilmiyorsanız, öğrenemezsiniz.**

Hatırlayın



Bir sınavı geçmeye veya bir yeterlilik elde etmeye odaklanmayın.
Bu yeterliliğin size ne verdiğine veya sizin için ne faydası olduğuna odaklanın.

GEREKÇELENDİRME VE PLANLAMA

ZİHNİNİZİ ODAKLAYIN



Zihninizi öğrenmeye hazırlayın:

POZİTİF

Doğrulamalar kullanın

"Öğrenmekten keyif alırım"
"Kolay öğrenir ve hatırlarım"
"Kendine güvenen bir öğrenciyim"

Başarılı olursanız neler hissedeceğinizi ve elde edeceklerinizin neler olacağını görselleştirin; olumlu geçmiş deneyimleri kullanın. Olumlu deneyimler daha kolay hatırlanır: Öğrendiğiniz her şeyde hatırlamayı kolaylaştırır.

Öğrenme konusunda hedef belirleme, doğrulama, görselleştirme ve başarıya ulaşma hakkında daha fazla bilgi için, yine Paul Hayden tarafından yazılan **Kişisel Başarı** kitabına bakabilirsiniz.

PLANLAŞDIRMA

ZAMAN YARATMAK



Hepimiz gün içinde aynı kaynağa sahibiz: 86.400 saniye. Kendi kaynaklarınıza nasıl yatırım yaptığınız önem taşıyor.

Öğrenmek için zaman yaratın, örneğin:

- Belli zaman dilimlerini yaratmak için etkinlikleri yeniden düzenleyin
- Diğer etkinliklerden fedakârlık edin ve BEN FM faktörünü hatırlayın
- İzlemek istediğiniz program bittiğinde televizyonu kapatın
- Öğrenme sürecini, hayatınızın diğer alanlarıyla bütünleştirin
- Ara sıra öğle yemeği molalarından fedakârlık edin ve bir sandviç alın (öğle yemeğini değil, sadece molayı atlayın)
- Otobüslerde ve trenlerdeki seyahat süresini kullanın
- Boş kaldığınız sürelerde çalışmak için, notlar/kitaplar vb. taşıyın; örneğin, sıra beklerken

PLANLAŞDIRMA

ÖĞRENİRKEN SİSTEMLİ OLMAK



Salam Yöntemi

Çekici görünmüyor *ta ki* dilimleyene kadar



Öğrendiklerinizi yönetilebilir parçalara ayırın; hazmı kolaylaştırır.

İleriden geriye doğru düşünmek, günlük olarak yapılması gerekenlere odaklanmayı kolaylaştırır.

- Sonunu düşünerek başlayın
- Hedef/son teslim tarihinizden geriye doğru çalışın
- Dilimleri zamana yayın

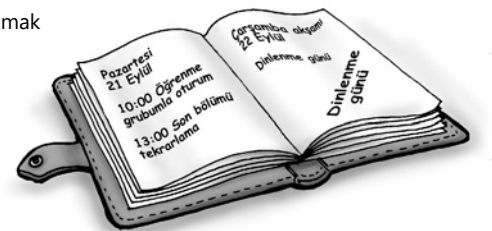
PLANLAŞDIRMA

ÖĞRENME PLANI



- Öğreniminizi planlamak için günlüğünüzü kullanın
- Kendinize bir öğrenme planı yapın; belli günler için takviminizde yer ayırın
- Ödül olarak tatil günleri planlayın
- Planladığınız günlerde öğrenmeye söz verin ve izin günlerinin tadını çıkarın; aşırıya kaçmadan

En iyi hangi saatlerde öğrendiğinizi anlamak için, mümkünse günün farklı saatlerinde denemeler yapın.



PLANLAŞDIRMA



ZİHİN ve BEDEN

PERHİZ

- Yüksek performanslı bir spor arabaya yanlış yakıt koymazsınız: Vücudunuza ve zihninize de yanlış yakıt koymayın. Çok fazla şeker, nişasta, kafein ve alkol zihni köreltir. (Not: çay, kahveden daha fazla kafein içerir. Kafein bir idrar söktürücüdür ve sizi susuz bırakır)
- Beyninize gereken hidrasyon için, günlük önerilen miktarda su için. Dehidrasyon beyin hücrelerini olumsuz etkiler, baş ağrısına, yaratıcılığın ve hafızanın kötüleşmesine neden olur
- Northumbria Üniversitesi tarafından yapılan son araştırmalar, sakız çiğnemenin konsantrasyon ve hafıza üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu, beyne giden oksijen kaynağını artırdığını ortaya koyuyor
- Dengeli bir diyet yapın. Beslenme rejimimizin bozulması neticesinde, anksiyete ve depresyon başta olmak üzere, giderek daha fazla insan psikolojik sorunlar yaşıyor
- Siz uyurken beyniniz enerji yakmaya devam eder ve bu enerjinin de sonradan yenilenmesi gerekir. Kahvaltıyı atlamak, günün geri kalanında zihin bulanıklığı ve unutkanlığa neden olur
- Glikoz, beynin çalışması için ihtiyaç duyduğu 20/25 watt elektriği üretir. Vücuttaki glikozun üçte ikisini beyin kullanır. Gün boyunca beş veya altı küçük öğün yemek, konsantrasyona yardımcı olur ve metabolizmanın dengesini korur. Kahvaltıyı veya öğle yemeğini atlamayın

PLANLAŞDIRMA



ZİHİN ve BEDEN

DİYET-VİTAMİNLER VE MİNERALLER

A vitamini - Görmeye yardımcı olur; katı ve sıvı yağlarda bulunur.

B vitaminleri - Zihinsel olarak uyanık tutar; kepekli tahıllar, tohumlar, mercimek, maya, fındık, yumurta ve süt ürünlerinde bulunur.

B3 vitamini - Beynin düzgün çalışması için gereklidir.

B5 ve B6 vitaminleri - Hafıza için özellikle önemlidir; balık ve tavukta da bulunur.

B12 vitamini - Oksijen taşıyan kırmızı kan hücrelerinin üretimi için gereklidir. Et, süt ve yumurta gibi hayvansal ürünlerde bulunur. Vejetaryen diyetlerinde düşük olduğu için fazladan alınması gerekebilir.

C vitamini - Antioksidan; diğer vitaminleri tahribattan korur. Ayrıca kısa ve uzun süreli hafıza fonksiyonu için gerekli bir nöral dağıtıcı olan asetilkolin içerir; taze meyve ve sebzelerde bulunur.

E vitamini - Hücre oksidasyonunu artırır. Beyin metabolizmasını yavaşlatan okside yağlara karşı beyni korur; kepekli tahıllar, tam buğday ve ayçiçek tohumu yağında bulunur.

Demir - Kandaki oksijeni taşımak için kullanılır. Unutmayın ki vücudunuzdaki oksijeninin %25'ini beyniniz kullanır. Ayrıca beyin de dahil olmak üzere hücre ve doku büyümesinin desteklenmesine yardımcı olur; et ve taze sebzelerde bulunur.

PLANLAŞDIRMA



ZİHİN ve BEDEN

RAHATLAMA

Öğrenmek için gereken enerji, gevşeme yoluyla serbest bırakılır. Öğrenmeden önce sakin ve pozitif bir ruh haline girin. Bunun için aşağıdakileri deneyebilirsiniz:

Gözleriniz kapalıyken oturun ve:

- Rahatlatıcı bir müzik dinleyin
- Ayaklarınızdan başlayıp, sonrasında tüm vücudunuzu çalıştıracak şekilde, her kası sırayla gerip gevşetin
- Bir kat merdivenden aşağı yürüdüğünüzü hayal edin; her adımdan sonra bir nefes verin ve "şimdi daha da rahatım" deyin

Bu egzersizler, öğrenmeye hazırlanırken beynin her iki tarafını da uyardığı için çifte etki yaratır.

Uyku
Araştırmalar, uyku yoksunluğunun bilgiyi öğrenme ve akılda tutma yeteneğini azalttığını, ayrıca, ortalama olarak ihtiyacımız olandan bir-iki saat daha az uyuduğumuzu gösteriyor. Uyku, beyninizin öğrendiklerinizi işlemesini, öğrendiklerinizden bir anlam çıkarılmasını da sağlar.

PLANLAŞDIRMA



ZİHİN ve BEDEN

EGZERSİZ ve HAREKET

Hareket etmek, beyninize giden kan ve oksijen akışını uyarır. Vücuda, hatırlamayı ve eski bilgileri geri getirmeye yardımcı olacak daha fazla duyusal ipucu verir. Hareket duyguları etkiler. "Duygu" kelimesi Latince'de *hareket* anlamına gelen *movere*'den gelir.

Beden diliniz nasıl hissettiğinizi ortaya koyar. Bunun tersi de doğrudur ve beden diliniz nasıl hissettiğinizi etkilemek için de kullanılabilir. Öğrenirken, uygun şekilde oturup, düzenli olarak kalkın ve hareket edin.

- Arterleri temizlemek ve kandaki oksijeni artırmak için, düzenli olarak egzersiz yapın
- Vücuttaki oksijen ve kan dolaşımının %25'ini beynin kullandığını unutmayın



- Kontrollü ritmik solunum, daha fazla beyin oksidasyonu ile sonuçlanır
- Sizin için en iyi sonucu veren egzersiz neyse onu yapın. Beynin tam olarak çalışması için düzenli olarak dinlenmenin önemli olduğunu da unutmayın



"Sağlam kafa sağlam vücutta bulunur"

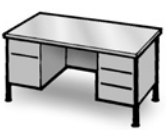
PLANLAŞDIRMA

ÇEVRE



Çalışma alanı

- Davetkâr olmalı ve çalışmayı teşvik etmelidir
- Tüm dikkat dağıtıcı unsurları ortadan kaldırın
- İhtiyacınız olan her şeyin elinizin altında olduğundan emin olun; örneğin kitap, kalem ve kâğıt
- Zihninizi canlandırmak için posterler ve zihin haritaları asın



Masa/
Çalışma Masası

- Uygun bel yüksekliğinde; gerektiği kadar boşluk
- Sizi kısıtlamasın





Sandalye

- Rahat ve düz sırtlı
- Ayaklarınız yerde düz ve kalçanız yere paralel olacak şekilde yüksek
- İyi duruş, beyne kan akışını artırır

Isı

- Çok sıcak olmamalı, aksi takdirde gevşersiniz



PLANLAŞDIRMA

ÇEVRE





Işık

- Doğal ışık en iyisidir - mümkünse bir pencere kenarında oturun
- Gün ışığı melatonin ve hormon seviyenizi etkiler. Bunlar da hafıza ve uyanıklık için gerekli olan nörotransmiterlerin salınımını etkiler
- Ne kadar çok gün ışığı alırsanız, o kadar çok uyanık olursunuz
- Standart ampul floresan ışıktan daha iyidir

Müzik

- Bkz. sayfa 93





Hava kalitesi

- İyi çalışması için beynin oksijene ihtiyacı vardır - mümkün olduğunca temiz ve taze; en yakın pencereyi açın
- Molalarda mümkünse dışarıya çıkın
- Bitkiler odaya oksijen verir, havadaki zararlı gazları filtreler ve sakin bir atmosfer yaratır

Oyuncaklar

- Stres toplarını sıkmayı, silikon ya da bükülebilir oyuncaklarla oynamayı vb. deneyin.
- Dokunma, cilt yüzeyine yakın sinir uçlarını uyarır. Bu sinir uçları, beyne mesajlar göndererek beyninizi uyanık tutar

PLANLAŞDIRMA



ÇEVRE

KOKU VE ÖĞRENME

Chicago'daki Koku ve Tat Araştırma Vakfı'ndan Dr. Alan Hirsch, bir matematik sınavında çiçek aroması koklayan öğrencilerin başarısının %14'ten %54'e çıktığını belirledi. Koku alma duyusu, beyne diğer tüm duyulardan hızlı ve filtrelenmemiş şekilde ulaşır. Dikkat ve farkındalık düzeylerini önemli ölçüde artırabilir. Taze pişmiş ekmek veya taze kahveyi düşünün.

Çeşitli aromaların özelliklerinin listesi aşağıda yer alıyor:

Greyfurt	Yayılan, neşe veren, özgürleştirici
Limon	Uyarıcı, netleştirici, konsantrasyon kazandırıcı
Nergis	Güçlendirici, vizyoner, yaratıcı
Nane	Açıklayıcı, uyandırıcı, uyarıcı, canlandırıcı
Sandal ağacı	Aydınlatıcı, dengeleyici, birleştirici
Kekik	Güçlendirici, yardımcı, canlandırıcı

(Daha fazlası için bakınız: The Fragrant Mind, aroma terapist Valerie Ann Worwood)

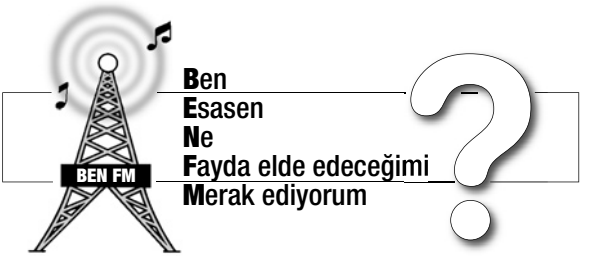
Öğrenirken, ortama renk ve koku katmak için, kokulu jel kalemler veya keçeli kalemler kullanmayı düşünün.

PLANLAŞDIRMA

YENİDEN ODAKLANMA



Öğrenmeye başlamaya hazır olduğunuzda, yeniden odaklanın.



Neden bir şeyler öğreniyorum?



UYGULAMA

UYGULAMA

SIFIRDAN MI BAŞLIYORSUNUZ?

ÖĞRENMEYE BAŞLAMADAN ÖNCE

- Konu hakkında önceden bildiğiniz ana başlıkları/kelimeleri yazın veya yeni bilgilerle bağlantısını kurmak için bir zihin haritası kullanın.
- Düşük bir ihtimal, ancak konu hakkında hiçbir şey bilmiyorsanız:
  - Bir ansiklopedide ilgili maddeyi okuyun veya
  - Çocuklara yönelik bir kitap okuyun; bunlar özellikle basit olduğu ve sağ beyni uyarmak için bol miktarda resim içerdiği için kullanışlıdır
- Beyin jimnastiği egzersizlerini kullanın (sonraki sayfaya bakın)



UYGULAMA

BEYİN JİMNASTİĞİ



Beyni öğrenmeye hazırlamak ve/veya öğrenme sırasında enerji almak için yapılan ısınma aktiviteleridir. Beyin ısınırsa, öğrenilen bilgiler daha etkili şekilde saklanır.

Isınma, beynin her iki yarım küresini de uyaran mevcut bilgi ve aktivitelerin kısaca üzerinden geçilmesi şeklinde olabilir. Bir yetişkin için ideal çalışma süresi 20-30 dakika olsa da her yarım saatte bir ara vermek zor gelebilir. Bunun yerine, yeniden enerji kazanmak için, bir beyin jimnastiği egzersizi kullanın.

Beyin jimnastiği egzersizleri alfa beyin dalgalarını da uyarır. Bu da öğrenme için ideal koşulu yaratır.

Beyin jimnastiği egzersizleri

- Mantık problemleri
- Hafıza oyunları
- Zekâ oyunları
- Resimli bulmacalar
- Karnı okşarken aynı anda parmaklarla kafaya vurmak
- Hokkabazlık
- Hızlı bulmacalar
- Alfabeyi tersten okumak

UYGULAMA



5N1K

ÖĞRENMEYE BAŞLAMADAN ÖNCE

Öğrenim konusu materyale ilgi duymaya çalışın. Unutmayın; ilgi duymak, öğrenmek için motivasyon yaratır ve edinilen bilgileri akılda tutmaya yardımcı olur.

Çalışmanız kapsamında yanıtlanmasını istediğiniz soruları sorun.

Kim?	Bunu kim keşfetti? Ana karakterler kim?
Ne?	Karşı argümanlar neler? Temel gerçekler neler?
Ne zaman?	Ne zaman keşfedildi? Ne zaman oldu?
Nerede?	Nerede oldu? Bunu yapan ne zaman doğdu?
Neden?	Bu neden oldu? Buna neden inanmalıyım?
Nasıl?	Bu nasıl işime yarar? Mevcut bilgilerimle nasıl bir bağlantısı var?

Soru sormuyorsanız, öğrenmiyorsunuz demektir.

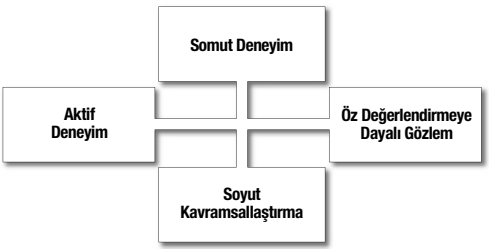
UYGULAMA

KOLB'UN DENEYİMSEL ÖĞRENME TEORİSİ

David Kolb deneyimsel bir öğrenme teorisi geliştirdi:



Kolb teorisi iki boyut üzerine inşa edilmiştir:



Kolb, bu teorisinde, etkili öğrenme için dört yeteneğin de kullanılması gerektiğini savunuyor. Çok az insan eşit derecede dengelidir ve çoğu kişi belli bir alanda güç veya tercih geliştirme eğilimindedir. Sadece tercih ettiğiniz yaklaşımı sürdürmek, sizi ciddi bir dezavantajlı duruma sokabilir.

UYGULAMA



HONEY VE MUMFORD'UN ÖĞRENME TARZLARI MODELİ

AKTİVİSTLER

Peter Honey ve Alan Mumford, Kolb'un çalışmalarını temel alarak dört öğrenme tarzı geliştirdi. Aşağıdakiler, tercih ettiğiniz tarzı belirlemenize, bundan en iyi şekilde yararlanmanıza ve nasıl daha dengeli bir yaklaşım geliştireceğinizi anlamanıza yardımcı olacaktır:

Aktivistler - Aktif deneyimlemek ister (Felsefesi: "Her şeyi bir kez deneyeceğim")

Aktivistler:

- Kendilerini yeni deneyimlere tamamen ve önyargısız bir şekilde dahil eder
- Her şeyi *işe koyulma* zihniyetle ele alır
- Anın tadını yaşar
- Detaya gerek duymaz
- Açık fikirli/iyimserdir; yeni olan her şeyi sever
- Önce harekete geçer, sonuçları daha sonra düşünür
- Risk alabilir
- Yeni zorlukların üstesinden gelse de çabuk sıkılır
- Dışa dönüktür; grup aktivitelerinden ve topluluk önünde performans sergilemekten hoşlanır
- Zafer arayan bir karakteri olabilir
- İşin tamamlanması aşamasında iyi değildir
- Egzersiz seanslarını çok yavaş bulabilir

UYGULAMA



HONEY VE MUMFORD'UN ÖĞRENME TARZLARI MODELİ

AKTİVİSTLER

En iyi şekilde şu aktivitelerden öğrenir:

- Anında denenebilir, hızlı ve anı yaşamasını sağlayan, çok uzun sürmeyen egzersiz ve oyunlar
- Öğrenmesi için yeni deneyim ve fırsatlar
- Başkalarıyla birlikte çalışmak; örneğin, sorunları ekip olarak çözmek
- Üstesinden gelinmesi gereken, hızla değişen, zorlu ve zafer için fırsatlar sunan etkinlikler
- İlgi odağı olma fırsatı; örneğin grubun sözcüsü olması ya da bir tartışmada kolaylaştırıcı olarak görev yapması

En az şu aktivitelerden öğrenir:

- Pasif olmasını gerektiren konular; örneğin okumak, sunum dinlemek
- Tek başına çalışması gereken işler
- Aynı rutin ve öngörülebilir görevleri tekrarlayarak, çok fazla pratik yapılması gereken işler
- Ayrıntılara dikkat edilmesi gereken konular; kapsamlı bir iş ve veri analizi
- Kesin sınırlar konulduğu için, kendisine çok az hareket alanı bırakan işler

UYGULAMA



HONEY VE MUMFORD'UN ÖĞRENME TARZLARI MODELİ

ÖZ DEĞERLENDİRME YAPANLAR

Öz değerlendirme yapanlar – Kendisine yönelik gözlem tercihi (Felsefesi- "Önce bir değerlendireyim")

Öz değerlendirme yapanlar:

- Deneyimleri üzerine düşünmek ve konuyu birçok açıdan değerlendirmek için, geride durmayı tercih eder
- Bir sonuca ulaşmadan önce, farklı kaynaklardan gelen bilgileri toplayıp, alternatifleri değerlendirmeyi tercih eder
- Detaylarla uğraşmaktan kaçınmaz
- Temkinli ve düşüncelidir
- Bütüncüldür- resmin her yönüne bakmayı sever
- Hızlı karar veremez
- Toplantılar ve tartışmalarda arka koltukta oturur
- Diğer insanları hareket halindeyken gözlemlemekten hoşlanır
- Kendi görüşlerini belirtmeden önce başkalarının bakış açılarını dinler
- Tartışmaları ve konuları belli bir perspektife oturtmayı sever
- Düşük bir profil sergiler; biraz ayrık, mesafeli ve sakin bir karaktere sahiptir
- Perde arkasında çalışmaktan mutludur
- İyi hazırlık yapar
- Eğitim seanslarının temposu kendisine hızlı gelebilir

UYGULAMA



HONEY VE MUMFORD'UN ÖĞRENME TARZLARI MODELİ

ÖZ DEĞERLENDİRME YAPANLAR

En iyi şekilde şu aktivitelerden öğrenir:

- İzlemeye, dinlemeye ve düşünmeye teşvik eden; örneğin, bir rol oyununu gözlemlemek veya bir video izlemek
- Karar vermeden/harekete geçmeden önce, düşünüp hazırlanması için zaman veren
- Araştırma, gözlem, veri analizi ve düzenli gözden geçirme gibi faaliyetlere yer veren
- Üzerinde düşünülmüş ve test edilmiş analiz ve raporlar üretilmesini sağlayan
- Düşük riskli bir ortamda, önceden üzerine düşünülmüş konularda görüş alışverişi yapılmasına izin veren konuşmalar
- Geribildirim için fırsat sunan durumlar

En az şu aktivitelerden öğrenir:

- Kendisini ilgi odağı haline getirmeye zorlayan rol oyunları gibi etkinlikler- özellikle de planlama için süre verilmiyorsa
- Uyarıda bulunmadan bir şey yapmasını gerektiren; örneğin anında bir tepki veya fikir vermek
- Kısıtlı süre içinde, hızlı tempoda veya bir egzersizden diğerine koşuşturulan etkinlikler
- Yetersiz veri ile karar vermesine sebep olan, zayıf iletişim ve bilgi akışı; örneğin bir eğitim kursunda, hakkında yeterince bilgilendirme yapılmamış bir alıştırma
- Değerlendirme veya geribildirim fırsatı verilmeyen durumlar

UYGULAMA



HONEY VE MUMFORD'UN ÖĞRENME TARZLARI MODELİ

TEORİSYEN

Teorisyenler - Soyut kavramsallaştırma tercihi (Felsefe- "Aradaki ilişki nedir?")

Teorisyen:

- Gözlemler ve soyut fikirleri, karmaşık ancak mantıksal olarak sağlam ve tutarlı teorilere özümseyip uyarlar
- Teorileri pratikte test etmek konusunda isteksizdir
- Sorunları adım adım, rasyonel, mantıklı bir şekilde düşünür, ancak çok karmaşık hale getirebilir
- Sadece üzerinde çalıştığı konu hakkında fikir üretebilir- düşük risk alır
- İşler rasyonel bir hal alana kadar ara vermeyecek ölçüde mükemmeliyetçidir
- Araştırmayı, konular arasında bağlantı kurmayı sever
- İlkeler, teoriler, modeller ve sistemler konusunda rahattır
- Yalnız çalışmayı ve zaman kısıtı olmamasını tercih eder
- Rasyonel nesnelliği, öznel belirsizliğe tercih eder
- Dışarıdan işe karışılmasından ve ciddiyetsiz tavırlardan rahatsızlık duyar
- Karmaşık konularda sabırlıdır
- Fildişi kule görüntüsü sergileyebilir
- Temel varsayımları sorgulayan sorular sorar

UYGULAMA



HONEY VE MUMFORD'UN ÖĞRENME TARZLARI MODELİ

TEORİSYEN

En iyi şekilde şu aktivitelerden öğrenir:

- Bir model, teori veya felsefe kullanması veya bu şekilde yürütülen bir sürecin parçası olması
- Bağlantı, ilişki ve neden sonuçları mantıklı bir şekilde keşfetmek üzere, yeterli süre verilmiş olması
- Temelleri, mantığı veya teoriyi araştırmasına izin verilmesi
- Entelektüel kapasitesini ortaya koymasına imkân veren konular; örneğin, anlayışını test etmek için karmaşık durumları analiz etmek, tartışmak veya bu süreçlere dahil olmak
- Net yönergeler, esaslar ve bir amaç verilmesi
- Gerekli olmasa dahi, önemli kavramlar açıklanması
- İyi hazırlanılmış, afaki konulardan uzak tartışmalara dahil olmak

En az şu aktivitelerden öğrenir:

- Belirsizlik taşıyan veya netlikten uzak; bir temeli, bağlamı veya gerekçesi olmayan tartışma konuları
- Duygular ve heyecanın ön plana çıktığı konular; örneğin, bazı ekip oluşturma etkinlikleri
- Sıkı teslim tarihleri gerektiren, sonuç ve eylem odaklı konular
- Derinlik veya nesnellikten uzak, yüzeysel konular
- Birbiriyle çelişen yöntemler/ilkeler

UYGULAMA



HONEY VE MUMFORD'UN ÖĞRENME TARZLARI MODELİ

PRAGMATİSTLER

Pragmatistler - Somut fayda tercihi (Felsefe- "Eğer... ne olurdu...")

Pragmatistler:

- Pratikte işe yarayıp yaramadığını görmek için yeni fikir, teori ve teknikleri denemeye heveslidir
- İşlerin yürümesi için sağduyulu, pratik bir yaklaşımı vardır
- Deneme yanılmayı sever
- Yeni fikirleri pozitif bir şekilde değerlendirir, yeni uygulamaları ilk çıktığında dener
- Biraz ayrıntıya ihtiyaç vardır- sadece gerekli ve yararlı olduğunu düşünüyorsa
- Öz değerlendirme, açık uçlu tartışmalar ve teorilere uzaktır
- Bir tartışmada doğrudan konuya girmeyi tercih eder ve kendi fikrini ortaya koyar
- İşleri verimli bir şekilde yürütmeyi sever
- Bir şeyler yapmanın daha iyi bir yolu varsa kuralları çiğner
- Problem çözücüdür-spontane fikirler üretir
- Aceleci kararlar verebilir
- Sorunları ve fırsatları bir meydan okuma olarak görür

UYGULAMA



HONEY VE MUMFORD'UN ÖĞRENME TARZLARI MODELİ

PRAGMATİSTLER

En iyi şekilde şu aktivitelerden öğrenir:

- Konuyu anlaması için bir model verilmesi; örneğin işe başlamadan önce bir demo, konunun özünü ortaya koyan örnekler ve hikâyeler
- Güvenilirliği kanıtlanmış bir kişiden gelen geribildirimlerle pratik yapması
- Öğrendiği konu ve gerçek hayatta uygulanması arasında açık ve pratik bir bağlantı kurulması
- Öğrendiğini hemen uygulamak için bir fırsat sunulması
- Net pratik faydaların aktarılması; örneğin, nasıl öğrenileceğini öğrenmek

En az şu aktivitelerden öğrenir:

- Gerçeklikle hiçbir benzerliği olmayan konular; örneğin, bazı eğitim oyunları
- Herhangi bir avantaj sunmayan; örneğin, tasarruf, kazanç, ek garanti gibi bir fayda getirmeyen
- Hızlı şekilde uygulanamayan veya uygulama engelleri olan; örneğin, idare, bürokrasi, prosedürler
- Başarısızlığın maliyetinin yüksek olduğu durumlar

UYGULAMA



ÖĞRENME STİLLERİ

ÜÇ FARKLI BELLEK TÜRÜ

Beyniniz bilgiyi alır ve beş **duyu** yoluyla hatırlar:

- Görme (görsel hafıza)
- Dokunma (kinestetik hafıza)
- Ses (işitsel hafıza)
- Tat (tat hafızası)
- Koku (koku hafızası)

Öğrenme çalışmaları üç temel bellek türü tanımlamıştır:
Görsel, İşitsel ve Kinestetik



Görsel öğrenenler, resimler, diyagramlar, çizelgeler, filmler vb. aracılığıyla yeni bilgiler edinmeyi daha kolay bulur



İşitsel öğrenenler, konuşulan sözler aracılığıyla yeni bilgiler edinmeyi daha kolay bulur



Kinestetik öğrenenler, demoları kopyalayarak ve süreçte fiziksel olarak dahil olarak yeni bilgiler edinmeyi daha kolay bulur

Neokorteks tarafından kontrol edilir, sayfa 9'a bakınız.

UYGULAMA



ÖĞRENME STİLLERİ

ÜÇ TÜR HAFIZA

En iyi öğrenme, üç tür hafıza birlikte kullanıldığında gerçekleşir, örneğin:

Okuyorsanız:

- **Ç**izin: Sizin için önemli olan mesajları görselleştirin
- **E**şleştirin: Sözcükler için yüksek sesle okuyun veya içinizden okuyarak sözcükle sesi eşleştirin
- **K**atılın: Lafta kalmasın; fiziksel olarak da dahil olun - altını çizin, renklendirin, zihin haritası çıkarın vb.

Bilgileri **çekmek** için üç stili de kullanın.

Öğrenenler genelde bir stilde yatkındır ve bunu diğerlerine tercih eder. Önceki bir eğitim, öğrenme stilinize hitap etmediyse de etkin olmamış olabilir. (Tipik olarak, okullar kinestetik öğrenenlere uygun değildir.)

Araştırmalar, öğrencilerin %29'unun öncelikle görsel, %34'ünün öncelikle işitsel ve %37'sinin öncelikle kinestetik olduğunu gösteriyor.

İlerleyen sayfalarda, aşağıdaki ipuçlarını kullanarak, yaklaşımınızı değerlendirin ve öğrenmek için tercih ettiğiniz stil(ler)i kullanın.



UYGULAMA

ÖĞRENME STİLLERİ

GÖRSEL ÖĞRENENLER



- "**Bakıyorum** da haklısın", "Bu doğru **görünüyor**" gibi ifadeler kullanır
- Dinlenirken bir film veya video izlemeyi, tiyatroya gitmeyi veya okumayı tercih eder
- İnsanlarla yüz yüze konuşmayı tercih eder
- Hızlı konuşur, başkalarını dinlemekten hoşlanmaz
- İsimleri unutur, yüzleri hatırlar
- Kaybolduysa veya yol tarifine ihtiyacı varsa, haritadan yararlanmayı tercih eder
- Bir iş yapmıyorsa, karalamalar yapar veya birini/bir şeyi izler
- Kızgın olduğunda, sessiz ancak çok öfkelidir
- İnsanları bir not, mektup veya kartla ödüllendirir
- İyi giyimli, düzenli ve organizedir

EN İYİ ŞU ŞEKİLDE ÖĞRENİR:

- Önemli gerçekleri yazmak veya tercihen zihin haritaları yapmak
- Resimler/diyagramlar oluşturup, öğrendiklerini görselleştirmek
- Tarihleri hatırlamak için görsel zaman diyagramları kullanmak
- Kendine özel güçlü görsel bağlantılar oluşturmak
- Resim, diyagram, çizelge, film, video, grafik vb. kullanmak

UYGULAMA

ÖĞRENME STİLLERİ

İŞİTSEL ÖĞRENENLER



- "**Kulağa** doğru geliyor", "Seni **duyuyorum**" gibi ifadeler kullanır
- Dinlenirken müzik veya radyo dinler
- İnsanlarla telefonda konuşmayı tercih eder
- Başkalarını dinlemekten zevk alır, ancak konuşmak için sabırsızlanır; ritmik bir sesle konuşur
- Yüzleri unutur, isimleri hatırlar
- Kaybolduysa veya yol tarifine ihtiyacı varsa, anlatılmasını tercih eder
- Bir faaliyet sırasında etkin olmadığında, kendi kendisi veya başkalarıyla konuşma eğilimindedir
- Kızgın olduğunda, kendini öfke nöbetleriyle ifade eder
- İnsanları sözlü övgü ile ödüllendirir
- Kitap veya kullanım kılavuzu okumayı sevmez

EN İYİ ŞU ŞEKİLDE ÖĞRENİR:

- Bir seminer, sunum veya açıklama dinlemek
- Duygu veya aksanla kendi kendine yüksek sesle okumak
- Araçta, ütü yaparken vb. dinlemek için önemli noktalardan oluşan bir kaset yapmak
- Kendi kelimeleri ile sözlü olarak özetlemek
- Konuyu bir başkasına açıklamak
- Öğrendiklerini sözlü olarak ifade etmek için kendi iç sesini kullanmak

UYGULAMA

ÖĞRENME STİLLERİ

KİNESTETİK ÖĞRENENLER



- "**Elinden** geleni yaptın", "Söylediklerin bana **dokundu**" gibi ifadeler kullanır
- Boş zamanlarında oyun oynamayı ve spor yapmayı tercih eder
- Bir şeyler yaparken insanlarla konuşmayı tercih eder
- Yavaş konuşur, jest ve mimikleri kullanır
- Tanıştığı insanlarla el sıkışır
- Kaybolur veya yol tarifine ihtiyaç duyarsa, yolun gösterilmesini tercih eder
- Elinde bir işi yoksa, uzun süre hareketsiz oturamaz
- Sinirlendiğinde yumruklarını ve dişlerini sıkıp fırtına gibi gürler
- İnsanları sırtını sıvazlayarak ödüllendirir

EN İYİ ŞU ŞEKİLDE ÖĞRENİR:

- Demolar
- Maket yapmak
- Bilgileri duyduğu an tercihen bir zihin haritasında kaydetmek
- Okurken bir taraftan da gezinmek
- Yeni bilgilerin/kilit noktaların altını çizmek/renklendirmek
- Kilit noktaları indeks kartlarına koyup sıralamak
- Öğrenme sürecine fiziksel ve aktif olarak dahil olmak

UYGULAMA

SEKİZ VEYA DAHA FAZLA ZEKÂ



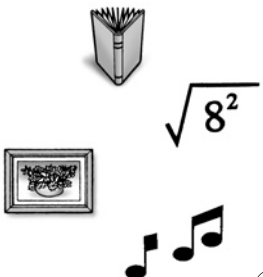
Çoklu zekâ kavramı ilk olarak 1983 yılında Harvard Üniversitesi profesörü Howard Gardner tarafından keşfedildi. Çığır açan kitabı, *Zihin Çerçeveleri* insan zekâsı hakkındaki düşünceleri oldukça değiştirdi. Gardner'ın araştırması başlangıçta yedi zekâyı tanıttı. Bu zekâların her biri ile ilişkili olan beyin bölgesini de doğru bir şekilde belirleyebildi. 1999'da çalışmalarını ilerletti ve sekizinci bir tür daha ekledi: Doğal Zekâ.

Dilsel Zekâ - okuma, yazma ve konuşma için kullanılır

Mantıksal-Matematik Zekâ - Matematik, mantık ve sistemler için kullanılır

Görsel-Mekânsal Zekâ - görselleştirme ve sanat için kullanılır

Müzikal Zekâ - ritim, müzik ve şarkı sözleri için kullanılır



UYGULAMA

SEKİZ VEYA DAHA FAZLA ZEKÂ





Bedensel-Kinestetik Zekâ - dokunma ve refleks için kullanılır



Sosyal Zekâ - başkalarıyla iletişim kurmak için kullanılır



İçsel Zekâ - kendini keşfetme ve analiz etme için kullanılır



Doğal Zekâ - doğal hayatı anlamlandırmak için kullanılır

Gardner ve meslektaşları ayrıca aşağıdaki zekâ türlerinin de var olabileceğini öne sürüyor: *Manevi zekâ *Ahlaki zekâ *Dijital zekâ. Son derece ikna edici bir şekilde *Varoluşsal zekâ- en uçtaki konularla ilgili bir kavram olduğunu da iddia ediyorlar.

İlerleyen sayfalar kendi araştırmalarına dayandırılmış ve bu araştırmalardan uyarlanmıştır.

UYGULAMA

SEKİZ VEYA DAHA FAZLA ZEKÂ



Herkes bir dereceye kadar tüm zekâ türlerine sahiptir.

En güçlü öğrenme hepsi birleştirildiği zaman ortaya çıkar.

Tüm zekâlar değerlidir; güçlü yönlerinizin nerede olduğunu belirlemeniz ve bu zekâları kullanmanız gerekiyor.

Bunlar ister zekâ ister yetenek olsun, Profesör Howard Gardner'ın dediği gibi, "Çoklu zekâ eğitimi, öğrenme şansının artırılmasıdır."

İlerleyen sayfalarda güçlü yönlerinizi değerlendirin ve farklı öğrenme tekniklerini birleştirerek bunları kullanın.

UYGULAMA



SEKİZ VEYA DAHA FAZLA ZEKÂ

DİLSEL ZEKÂ

- Okuma, yazma ve konuşma için kullanılır

Özellikleri:

- ❑ Geniş kelime dağarcığı, yetkin bir şekilde konuşma
- ❑ Sözlü ve/veya yazılı iletişimde iyi
- ❑ Etkileyici, akıcı konuşmacı, net açıklamalar yapar
- ❑ İyi bir dinleyici
- ❑ Akıl yürütme yeteneği
- ❑ Metodik

Hoşlandıkları:

- ❑ Kitap/dergi/gazete okuma
- ❑ Kelime oyunları/bulmacalar/scrabble
- ❑ Kelimelerle oynamak/tekerlemeler/dil oyunları
- ❑ Tiyatro, radyo
- ❑ Şiir
- ❑ Tartışma
- ❑ Mektup yazma

Okulda en sevilen dersler edebiyat ve tarih

UYGULAMA



SEKİZ VEYA DAHA FAZLA ZEKÂ

DİLSEL ZEKÂ

Öğrenme teknikleri:

- Kitaplar, kasetler, dersler, sunumlar, seminerlerden vb. öğrenin
- Öğrenmeye başlamadan önce, cevaplanmasını istediğiniz soruları yazın
- Yüksek sesle okuyun
- Bir metin parçasını okuduktan sonra, kendi kelimelerinizle yüksek sesle özetleyin ve yazın
- Her zaman her şeyi kendi kelimelerinizle ifade edin
- Düşünceleri sıraya ve/veya kilit noktalara göre düzenlemek için beyin fırtınası yapın
- Kartlara önemli noktaları yazıp sıralayın
- Çözmek için kare bulmaca ya da farklı bulmacalar oluşturun (neden bunu öğrenme grubunuzla yapmıyorsunuz?)
- Tartışın ve sorunlar üzerine konuşun (tercihen öğrenme grubunuzla birlikte)
- Öğrendiklerinizi sözlü veya yazılı olarak bir başkasına sunun (öğrenme grubunuz?)

UYGULAMA



SEKİZ VEYA DAHA FAZLA ZEKÂ

MANTIKSAL-MATEMATİK ZEKÂ

- Matematik, mantık ve sistemlerde kullanılır

Özellikleri:

- ❑ Bütçelemede iyi
- ❑ Mantıksal düşünce, açıklama ve eylem
- ❑ Organize, görevleri belli bir sıraya koyar
- ❑ Zamanı ve yolculukları etkili bir şekilde planlar
- ❑ Akıl yürütme yeteneği
- ❑ Kalıpları ve ilişkileri arar
- ❑ Kesindir

Okulda en sevilen dersler, matematik ve fen bilgisi

Hoşlandıkları:

- ❑ Hesaplamalar; örneğin dart skorları, kumar oranları vb.
- ❑ Mantıksal düşünme gerektiren bulmacaları/zekâ oyunlarını çözmek
- ❑ Tatiller ve iş gezileri için ayrıntılı bir güzergâh oluşturmak
- ❑ Soyut düşünce
- ❑ Deney yapmak
- ❑ Bilimsel gelişmeler
- ❑ Bilgisayar

UYGULAMA



SEKİZ VEYA DAHA FAZLA ZEKÂ

MANTIKSAL-MATEMATİK ZEKÂ

Öğrenme teknikleri:

- Önemli konuları sırayla listeleyip numaralandırın
- Bilgiyi/öğrenilenleri takip etmesi kolay adımlarla ifade etmek için, bir akış şeması kullanın
- Zihin haritalarını kullanın
- Bilgisayarları, örneğin elektronik tabloları kullanın
- Bilgiyle deney yapın
- Tarihleri ve olayları hatırlamak için zaman çizelgeleri kullanın
- Verileri analiz edip yorumlayın
- Akıl yürütme ve tümdengelim becerilerinizi kullanın
- Problem oluşturun ve çözün (öğrenme grubunuzla yapılabilir)
- Matematik oyunları oynayın (öğrenme grubunuzla yapılabilir)

UYGULAMA



SEKİZ VEYA DAHA FAZLA ZEKÂ

GÖRSEL-MEKÂNSAL ZEKÂ

- Görselleştirme ve sanat için kullanılır

Özellikleri:

- ❑ Resimlerle düşünür ve hatırlar
- ❑ İyi bir görüntüleme anlayışı/zihin gözü kullanımı
- ❑ Renk anlayışı, sanatta/çizimde iyi
- ❑ Haritaları, çizelgeleri ve diyagramları kolayca kullanır
- ❑ Yön duygusu
- ❑ Otomobil kullanma/ park konusunda iyi
- ❑ İyi giyinir

Okulda en sevilen ders sanat

Hoşlandıkları:

- ❑ Film ve video
- ❑ Posterler/resimler
- ❑ Çizim, boyama, heykel
- ❑ Karalama
- ❑ Renkler
- ❑ Giysi, terzilik
- ❑ Montajı tüketicinin yapacağı mobilya/yapboz bulmaca ve labirentler
- ❑ Gezmek
- ❑ Fotoğrafçılık

UYGULAMA



SEKİZ VEYA DAHA FAZLA ZEKÂ

GÖRSEL-UZAMSAL ZEKÂ

Öğrenme teknikleri:

- Film, video, slayt vb. medyalardan öğrenin
- Semboller, karalamalar, diyagramlar veya daha iyisi zihin haritası kullanın
- Önemli gerçeklerin bir posterini tasarlayıp üretin ve duvara asın
- Önemli noktaları farklı renklerle vurgulayın
- Okurken, olayları zihninizin gözünde canlandırın; kelimelere odaklanmayın
- Öğrenmek için bol resimli materyaller kullanın
- Güçlü görsel görüntülerden oluşan, sanal bir belgesel oluşturmak için görselleştirmeden yararlanın
- Farklı bir bakış açısı kazanmak için, bir odanın farklı yerlerinde/alanlarında çalışın
- Edindiğiniz bilgileri diyagramlar veya karikatürlere dönüştürün

UYGULAMA



SEKİZ VEYA DAHA FAZLA ZEKÂ

MÜZİKAL ZEKÂ

- Ritim, müzik ve şarkı sözleri için kullanılır

Özellikleri:

- ❑ Perde, ritim ve tınıya duyarlıdır
- ❑ Müziğin ruhuna duyarlıdır
- ❑ Müzikle ruh hali de değişir
- ❑ Müziğe zamanında tempo tutmakta iyidir
- ❑ Müzikle zamanında hareket eder
- ❑ Sloganları ve şarkı sözlerini kolayca hatırlayıp tekrarlar Tema müziği veya jingle'lar genellikle aklına gelir
- ❑ Arka plan müziği seçiminde iyidir
- ❑ Manevi değerlere önem verebilir

Hoşlandıkları:

- ❑ Radyo
- ❑ Konserler
- ❑ CD koleksiyonu
- ❑ Müzik yapmak- enstrüman çalmak
- ❑ Şarkı söylemek- bir koroda, grupta veya tek başına
- ❑ Şarkı ve/veya müzik bestelemek
- ❑ Müzik eşliğinde "egzersiz yapmak" veya rahatlamak

Okulda en sevilen ders müzik

UYGULAMA

SEKİZ VEYA DAHA FAZLA ZEKÂ

MÜZİKAL ZEKÂ



Öğrenme teknikleri:

- Öğrenmeden önce rahatlamak için müziği kullanın
- Öğrendiklerinize uygun bir müzikle çalışın
- Barok müzik çalışması (bkz. sayfa 93)
- Ritmik okuma (metronom kullanın)
- Önemli noktaları özetlemek için bir şarkı, jingle, rap, şiir, kafiye vb. yazın



UYGULAMA



SEKİZ VEYA DAHA FAZLA ZEKÂ

BEDENSEL-KİNESTETİK ZEKÂ

- Dokunma ve reflekslerle kendini belli eder

Özellikleri:

❑ Asla hareketsiz kalamaz
❑ Mekanik fikirlidir
❑ Dokunmayı sever
❑ Sorunları fiziksel olarak elleriyle çözer
❑ Elleri beceriklidir
❑ Kontrollü refleksler
❑ Vücut kontrolü
❑ Nesnelerin kontrolü
❑ İyi zamanlama

Hoşlandıkları:

❑ Spor/oyunlar
❑ İnsanlarla "boğuşmak"/eğlence parklarında heyecanlı aktiviteler
❑ Oyunculuk/drama
❑ Dans
❑ Yemek/ekmek yapma
❑ El sanatları
❑ Kendin yap etkinlikleri
❑ Araç bakımı

Okulda en sevilen dersler beden eğitimi ve el sanatları

UYGULAMA



SEKİZ VEYA DAHA FAZLA ZEKÂ

BEDENSEL-KİNESTETİK ZEKÂ

Öğrenme teknikleri:

- Uygulamalı öğrenmeyle işlerin üstesinden gelin
- Yaptıklarınızdan öğrenin
- Öğrendiklerinizi canlandırmak için rol yapma/drama kullanın
- Konuya fiziksel olarak dahil olun/saha gezilerini kullanın
- Harekete geçin- önemli noktaları yazın veya daha da iyisi zihin haritası yapın
- Modeller yapın
- Önemli noktaları indeks kartlarına yazın ve bunları sıraya/gruplara ayırın ve/veya çalışma alanınıza sabitleyin
- Öğrenirken hareket edin
- Yaptığınız aktiviteyi sık sık değiştirin ve sık sık mola verin
- Koşu/yüzme/yürüyüş vb. sırasında öğrendiklerinizi zihinsel olarak gözden geçirin

UYGULAMA



SEKİZ VEYA DAHA FAZLA ZEKÂ

SOSYAL ZEKÂ

- İnsanlarla iletişim kurmak için kullanılır

Özellikleri:

- ❑ İnsanlarla iyi ilişki kurar ve ortama rahat uyum sağlar
- ❑ İnsanları rahatlatır
- ❑ Çok sayıda arkadaşı vardır
- ❑ İnsanlara anlayışla yaklaşır
- ❑ Anlaşmazlık yaşayan kişiler arasında arabuluculuk yapar
- ❑ İyi bir iletişimcidir
- ❑ İyi bir müzakerecidir
- ❑ Uzlaşmacıdır

Hoşlandıkları:

- ❑ İnsanlarla birlikte olmak
- ❑ Partiler ve sosyal etkinlikler
- ❑ Topluluk aktiviteleri
- ❑ Kulüpler
- ❑ Komite çalışmaları
- ❑ Grup aktiviteleri/takım görevleri/oyunlar
- ❑ Yönetmek/denetlemek, Öğretmek/eğitmek
- ❑ Ebeveynlik

UYGULAMA

SEKİZ VEYA DAHA FAZLA ZEKÂ

SOSYAL ZEKÂ

Öğrenme teknikleri:

- Başkalarından öğrenin (bir öğrenme grubu oluşturun)
- Takımlar halinde çalışın ve birlikte öğrenin
- Yanıtları almak ve paylaşmak için başkalarıyla konuşun
- Bir çalışma oturumundan sonra notları karşılaştırın
- Ağ oluşturma ve mentorluktan yararlanın
- Başkalarına öğretin
- Molalarda sosyalleşin
- Başarınızı kutlamak/ödüllendirmek için bir parti verin



UYGULAMA



SEKİZ VEYA DAHA FAZLA ZEKÂ

İÇSEL ZEKÂ

- Kendini keşfetmek ve kendi kendini analiz etmek için kullanılır

Özellikleri:

- ❑ Kendi duygu ve davranışlarını anlar
- ❑ Kendini sezgisel olarak tanır ve güçlü yönlerini bilir
- ❑ Kendisini çok açmaz
- ❑ Bağımsızdır
- ❑ Kalabalıktan farklı olmak ister
- ❑ Günlük/notlar tutar
- ❑ Zamanı etkili şekilde planlar
- ❑ Kendi kendini motive eder
- ❑ Hedefler belirler ve bu hedeflere ulaşır

Hoşlandıkları:

- ❑ Huzur ve sessizlik
- ❑ Hayal kurmak
- ❑ Bağımsızlık
- ❑ Öz değerlendirme/geçmişi değerlendirme
- ❑ Hedeflerine ulaşmak ister
- ❑ Kendi kendine yeter
- ❑ Yalnız başına arayışlara çıkar
- ❑ Kalabalık bir otelde değil bir kır evinde tatil yapmak ister
- ❑ Kendisi için çalışmak ister (ya da bunu ciddi olarak düşünmüştür)

UYGULAMA



SEKİZ VEYA DAHA FAZLA ZEKÂ

İÇSEL ZEKÂ

Öğrenme teknikleri:

- Kişisel olumlamalar kullanın (bkz. sayfa 21)
- Öğrenmek istediğiniz konularla ilgili amaçlar/hedefler belirleyip ulaşın
- Konuyla kişisel bir bağ oluşturun, konunun sizin için neden önemli olduğunu anlayın
- Argümanlar ve ana karakterlerle ilgilenin, bu sürece dahil olun ve bunlarla motive olun
- Öğrendiklerinizin kontrolünü elinize alın
- Bağımsız çalışmalar yürütün
- Arka plan bilgilerini, özellikle de konunun insanlarla ilgisini araştırın
- Sezgilerinizi dinleyin
- Ne yaşadığınızı ve nasıl hissettiğinizi düşünün, yazın veya tartışın
- Verilerin, mevcut bilgi ve deneyimlerinize uyumlu olup olmadığını düşünün

UYGULAMA



SEKİZ VEYA DAHA FAZLA ZEKÂ

DOĞAL ZEKÂ

Özellikleri:

- ❑ Doğal dünyaya uyum sağlar
- ❑ Tanımlama ve sınıflandırmada iyidir
- ❑ Bitki ve hayvanların yaşam alanlarını hatırlayabilir
- ❑ Farklı ortam türlerinde rahattır
- ❑ Kirlilikten rahatsız duyar
- ❑ Keskin duyusal becerilere sahiptir- görme, ses, koku, dokunma, tat

Okulda en sevilen ders fen bilgisi

Hoşlandıkları:

- ❑ Dış mekânlar
- ❑ Kamp, yürüyüş veya bahçe işleri vb. yapmak.
- ❑ Yabani hayvan ve bitkilere yakın olmak
- ❑ Doğal hayatı gözlemlemek ve tanımlamak
- ❑ Keşif ve inceleme gezileri
- ❑ Hayvan bakımı
- ❑ Koleksiyonlar, albümler veya günlükler
- ❑ Doğayla ilgili TV programları, kitap ve videolar
- ❑ Astronomi, evrim ve çevre

UYGULAMA



SEKİZ VEYA DAHA FAZLA ZEKÂ

DOĞAL ZEKÂ

Öğrenme teknikleri:

- Açık havada öğrenin; örneğin, okul gezileri ve uygulamalı çalışmalarda
- Araştırma yapmak için büyüteç, mikroskop ve dürbün gibi araçlar kullanın
- Gözlemlerden veri toplayıp düzenleyin
- Konuları belirleyin ve hiyerarşik olarak sıralayın
- Kalıpları, benzerlikleri arayın, bağlantılar kurun
- Sınıflandırın, ayırt edin veya farklılıkları arayın
- Duyularınızı harekete geçirin; örneğin, öğrenirken dokunma duyunuzu harekete geçirmek için hızlandırılmış öğrenme oyuncakları, kokulu kalemler ve müzik kullanın
- Çalıştığınız mekânda bitki ve balıklar bulundurun
- Bol temiz hava alın, hatta açık havada öğrenin

UYGULAMA



HIZLI OKUMA

HAZIRLIK

- Ansiklopedi veya çocuk kitabı gibi bir giriş seviyesinde bir metinle başlayın
- İlgi alanınızdaki en iyi üç kitabı bulun (tavsiye isteyin)
- Konuyla ilgili mevcut bilgilerinizin ana başlıklarını listeleyin veya zihin haritasını çıkarın
- Sorularınızı belirleyin- 5N1K (bkz. sayfa 36) bu şekilde ilgiyle okursunuz
- Aşağıdakileri anlamak için her üç kitaba rasgele ve hızlı bir şekilde göz atın:
  - Organizasyon ve yapı – ekler – içindekiler vb.
  - Diyagramlar/resimler – ön söz
- Seçici olun; mevcut bilginize katkıda bulunmuyorsa, daha ileri gitmeyin
- Okumanızı parçalar halinde düzenleyin (salam yöntemi)
- Mola verdiğinizde:
  - Ellerinizi gözleriniz üzerine açıp kapayın
  - Uzaktaki nesnelere odaklanın
  - Gözlerinizi ovuşturmayın

UYGULAMA



HIZLI OKUMA

NASIL OKUNUR

- Tek tek kelimeler için değil, fikirler ve ilkeler için tarayın
- Metni okuyun; paragraf ve bölümlerin başına ve sonuna odaklanın; ya da ana fikirlerin iletildiğini belirlediğiniz başka herhangi bir yere
- Sayfaları işaretleyin, vurgulayın, altını çizin, not alın, ilerledikçe kodları kullanın
- Zor metinleri atlayıp, daha sonra resmin tamamını anladığınızda geri dönün
- Zor metinleri yüksek sesle okuyun
- Her bölümün sonunda önemli notları çıkarın veya zihin haritası yapın
- Notlarınızı/zihin haritanızı gözden geçirin
- Tüm kitabı birkaç önemli not/temel zihin haritasında özetleyin



İPUÇLARI

- Kitabı hiçbir aşamada göz ardı etmekten çekinmeyin
- Asla bir kitabı baştan sona okumak zorunda hissetmeyin: Sadece istediklerinizi okuyun
- Esnek olun; okumanızı materyalin tarzına göre uyarlayın

Başarınızı kutlamayı ve kendinizi ödüllendirmeyi unutmayın.

UYGULAMA

HIZLI OKUMA



Bu basit testi deneyin- tüm soruları cevaplayın:

1. En sevdiğiniz kitap hangisi?
2. Hangi yazım doğrudur: Malesef mi maalesef mi?
3. Okulda en sevdiğiniz ders neydi?
4. X'in ne olduğunu hesaplayın: 2 x X + 3 = 15
5. Kahvaltıda ne yediniz?
6. Adınızı tersten yazın
7. En sevdiğiniz film hangisi?
8. Soru 5'i tekrarlayın
9. Tüm soruları görmezden gelin. Cevap verdiyseniz, aşağıdaki

10'a bakın, cevap vermediyseniz bir sonraki sayfaya geçebilirsiniz

10 **Hızlı Okuma** kısmını yeniden okuyun: Şimdi harcanan zaman, gelecekte daha çok zaman kazandırabilir

UYGULAMA



BİRLİKTE ÖĞRENME GRUBU

FAYDALARI

Birlikte öğrenmek için bir grupla bir araya gelmeye çalışın. İdeal sayı iki ila altıdır.

- Öğrenmeyi eğlenceli hale getirir
- Birbirinize karşılıklı destek olursunuz
- Tüm konuyu araştırmak zorunda kalmayacağınız için zaman kazandırır
- Öğrenme stillerini karıştırmak daha iyi öğrenmeyi sağlar
- Farklı görüş ve bakış açıları kazanırsınız
- İşinizin kalitesini yükseltir
- Katılıyor ve katkıda bulunuyorsanız, kendinizi işe vermişsiniz demektir
- Ayrıca bir grup olarak nasıl çalışacağınızı, iletişim kuracağınızı ve fikirlerinizi nasıl sunacağınızı öğrenirsiniz
- Öğrenme iyileşir- bir elin nesi var iki elin sesi var

UYGULAMA

BİRLİKTE ÖĞRENME GRUBU



Gerekçelendirme

- Birlikte öğrenmek için bir çalışma sözleşmesi oluşturun
- Ortak amaç ve hedefi tanımlayın

Planlama

- Öğrenmeyi bölümlere ayırın ve grup üyelerine dağıtın
- Bir eğitim planı hazırlayın

Uygulama

- Birbirinizi destekleyin; fikirleri, deneyimleri, bilgileri ve çekinceleri paylaşın
- Kişilerin güçlü yönlerinden, özellikle öğrenme stillerinden yararlanın

Öz değerlendirme

- Kendinize düşen kısmı gruba sunun- konuyu bilip bilmediğinizi ortaya koyar
- Gelecek sefer geliştirmek için, grubun nasıl çalıştığını gözden geçirin
- Gelecekteki öğrenme projeleri için grubu bir arada tutun
- Diğer öğrenme gruplarıyla rekabet edin

UYGULAMA

DERS TEKNİKLERİ



Hazırlık

- Kurs öncesi yapılması gereken bir çalışma varsa tamamlayın
- Hiçbir hazırlık gerekmiyorsa, konuyla ilgili genel bir bilgi edinin

Sorular

- Sorular hazırlayın, neyi başarmak istediğinizi bilin
- 5N1K kullanın

Oturma yeri

- Ön ve merkez; daha fazla dahil olursunuz ve eğitmene daha kolay odaklanırsınız
- Bu pozisyondan görsel yardımcıları görmek ve konuşmayı duymak daha kolaydır
- Duruşunuza dikkat edin; dik ve ilgili oturun

Eğitmen

- Haberciye değil mesaja odaklanın: Rahatsız edici tavırları görmezden gelin
- Hazırlığınızı yapıp sorular hazırladıysanız, bu daha kolay olur

Dinleme

- Eğitmenin sizinle kişisel olarak konuştuğunu hayal edin
- Eğitim oturumu sırasında notları okumayın veya iş arkadaşlarınızdan açıklama yapmalarını istemeyin
- Bir noktayı kaçırdıysanız, eğitmene sorun

UYGULAMA

DERS TEKNİKLERİ



Notlar

- Kilit noktaların zihin haritasını çıkarın; dinlemek için size zaman kazandırır

Öğrenme

- Kendi kişisel öğrenme stilinizi kullanın
- Öğrenme oturumu sırasında işin tamamının öğrenilmesi mümkün değilse, kurs sonrası yapmanız gereken işler var demektir

Aralar

- Mümkünse, temiz hava almak ve yürüyüş yapmak için dışarı çıkın. Gün ışığının sizi nasıl canlandırdığını hatırlayın (sayfa 30)
- Su için, çay veya kahve değil (beynin %70'i sudur)
- Ne öğrendiğinizi tartışmayın (bilinçaltınıza işlemesine izin verin)
- Hafif bir öğle yemeği yiyin ve eğitim odasına girmeden önce yediklerinizi sindirmesi için vücudunuza zaman tanıyın

Meslektaşlar

- Günün veya kursun sonunda öğrendiklerinizi paylaşın: Neleri kaçırdığınıza şaşırıp, farklı bir bakış açısı kazanırsınız

Gözden geçir/ Konsolide et

- Günün veya kursun sonunda öğrendiklerinizi gözden geçirin
- Sonrasında yapılması gerekenleri yapın; öğrendiklerinizi güncel ve taze tutun

UYGULAMA

ÖĞRENME - DÖNÜŞÜM ŞEMASI



Fortune dergisi, ABD'nin en iyi performans gösteren 500 şirketiyle bir araştırma yaptı ve eğitim hakkında sorular sordu. Aldıkları cevaplardan, bu şirketlerin başarısına en çok hangi konuların katkıda bulunduğunu yansıtan aşağıdaki şemayı oluşturdular. Araştırma, katılımcıların davranışlarını kalıcı olarak değiştirmesi ve yürüttükleri çalışmalara yeni beceriler katmak açısından, eğitim sürecindeki en önemli unsurları belirledi.

İçeriğin belli bölümleri daha sonra uygulamada kullanılmayacaksa, dünyanın en iyi kursu da olsa size hiçbir faydası olmaz. Tam tersine, yetersiz olsa da uygulamada işe yarayabilecek tek bir yeni beceri/bilgi parçası kazandırmış bir kurs ise çok daha etkindir.

Kurs sonrasında da devam eden bir aktivite programı, kurstan en iyi şekilde yararlanmanızı sağlamak açısından hayati önem taşır.

Bilgi kaynağı	Eğitim öncesinde	Eğitim sırasında	Eğitim sonrasında
Amir	3	8	2
Meslektaş	6	4	1
Eğitmen	7	5	9

1 = Eğitimden olumlu fayda sağlamak için en çok dikkate alınması gereken konu

9 = Eğitimden olumlu fayda sağlamak için en az dikkate alınması gereken konu

UYGULAMA

HAFIZA

HAFIZA NEDİR?

Hafıza üç aşamadan oluşur:

Kayıt • Bir bilgi edinirsiniz

Saklama • **Potansiyel** olarak geri getirme imkânı olan bu bilgiyi dosyalarsınız

Geri getirme • Daha sonra ihtiyaç duyduğunuzda bu bilgiye ulaşırsınız

Geri getirme şunlardan oluşur:

– Hatırlama: İsteyerek ya da istemeden, bilginin aklınıza gelmesi

– Tanıma: Bilgiyi hatırlayamaz, ancak gördüğünüzde anlarsınız

"Saklamak" değil, "geri getirmek" zordur.



UYGULAMA



HAFIZA

SAKLAMA

Geri getirme potansiyeli olan dosyalanmış bilgileriniz:

Hipnoz	• Hipnoz altındaki insanlar unutulmuş anıları mükemmel şekilde hatırlamıştır
Ölüme yakın deneyimler	• *Bütün hayatım gözlerimin önünden geçti* • Duygular hafıza ile yakından bağlantılıdır • Çok fazla duygusal olan olaylar unutulmaz; aynı zamanda eski anıları da canlandırır
Sürpriz rasgele hatırlama	• *Deja vu* • Duyuların uyarılması, *unutulmuş* anıların hatırlanmasını sağlayabilir • Belli bir koku veya tat belli şeyleri geri getirir
Hayaller	• Canlı rüyalar, *unutulmuş* anılar ve olayları hatırlatır

Sayfayı çevirin ve bu sayfadan hatırlayabileceğiniz her şeyi yazın. Kontrol etmek için bu sayfaya geri döndüğünüzde, bunları biliyor olmanız, **sakladığınız** anlamına gelir.
Sorun **geri getirmektir**.

Bilme ve istemsiz **hatırlamanın** ne olduğunu anladınız.
İşin püf noktası **bilinçli geri çağırma** konusunda ustalaşmaktır.

UYGULAMA



HAFIZA

NASIL ÇALIŞIR?

Üç tür hafıza vardır:



Anlık (duyusal) hafıza- saniyeler
Sınırlı kapasite- ortalama bir kişinin sınırı, aynı anda yedi veri girişidir. Burası, siz neyle çalışmak istediğinizi seçene kadar, veri girişinin tutulduğu yerdir.



Kısa süreli hafıza- saatler veya günler
Anlık hafızanın çalışmak için seçtiği yeni girişlere tepki verdiğiniz yerdir. Anlık hafıza gibi, burası da kısa sürede dolar. Bilgiyi uzun süreli belleğe almak için, girdinin çeşitli şekillerde tekrarlanması gerekir. (Bkz. **Öğrenme Stilleri** ve **Çoklu Zekâ**)



Uzun süreli hafıza- aylar veya yıllar
Öğrendiklerinizi anlamlandırdığınız, mevcut bilgilerinizle ilişkilendirdiğiniz ve karşılaştırdığınız yerdir. Yeni öğrenme, mevcut bilgileri şekillendirmeye yardımcı olur ve sonrasında da uygulama aşamasına geçilir.

UYGULAMA

HAFIZA

DUYUSAL HAFIZADAN UZUN SÜRELİ HAFIZAYA

- Öğrenme, duyusal hafızadan uzun süreli hafızaya bilgi almaktır
- Duyusal hafızadaki herhangi bir şey, öğrenme yoluyla uzun süreli hafızaya girebilir
- Uzun süreli belleğin bilinen bir depolama sınırı yoktur
- İnsanlar *hafızadan* bahsederken, kastedilen şey genellikle bilgiyi uzun süreli hafızadan **geri çağırmaktır**



UYGULAMA



BELLEK

TEST

Aşağıdaki kelime listesini yavaşça bir defa okuyun. Sonra üzerini kapatın ve ardından gelen soruları cevaplayın.

EL
ÇANTA
BEN
ARABA
KİTAP
VE
BEYİN
BEN
BURASI
AĞAÇ
MISSISSIPPI
KAPI
VE
MÜZİK
BEN
EV
FİLM
BEYAZ
VE

UYGULAMA

HAFIZA

TEST



İlk beş kelimeden kaçı aklınızda? .....

Son beş kelimeden kaçı aklınızda? .....

Bir kereden fazla yazılmış olan herhangi bir kelime var mıydı? .....

Diğerlerinden son derece farklı olan bir kelime var mıydı? .....

Daha önce kitapta okuduklarınızla ilgisi olan kaç kelime aklınızda? .....

Listenin ortasından, yukarıda daha önce belirtmediğiniz kelimelerden kaç tanesi aklınızda? .....

Sonuçlarınızı kontrol etmek için okumaya devam edin. .....

UYGULAMA



HAFIZA

MOLA VERMEDEN ÖĞRENME

İlkler: Bir eğitim oturumunun başlangıç kısmı, ortasından daha akılda kalıcıdır

İlk olaylar daha çok akılda kalır

Hafıza testinde, ilk kelimeleri daha kolay hatırlamış olmanız muhtemeldir

Sonlar: Bir eğitim oturumunun son kısmı, ortasından daha akılda kalıcıdır

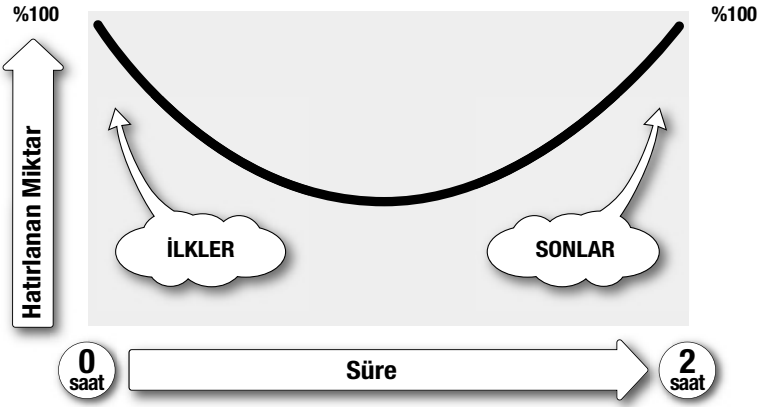
Son olaylar daha çok akılda kalır

Hafıza testinde sonlardaki kelimeleri daha kolay hatırlamış olmanız muhtemeldir

UYGULAMA

HAFIZA

MOLA VERMEDEN ÖĞRENME



UYGULAMA



HAFIZA

DÜZENLİ MOLALARLA ÖĞRENME

- İlk ve son öğrenmenin artan etkisi nedeniyle, akılda kalanların miktarı artar
- Molalar sırasında bilinçaltı da yeni bilgileri işlediği için akılda kalıcılık artar
- Fiziksel ve zihinsel gerginliği azaltır

Bir yetişkin için ideal çalışma süresi 20-30 dakikadır. Her yarım saatte bir mola vermek rahatsız edici olabilir. Bunun yerine bir **Beyin Jimnastiği** egzersizi kullanın. Çocukların ders çalışması için ideal zaman aralığı, yaşları artı iki dakikadır. Bir mola verdiğinizde, 5-10 dakika boyunca farklı bir aktivite yapın.

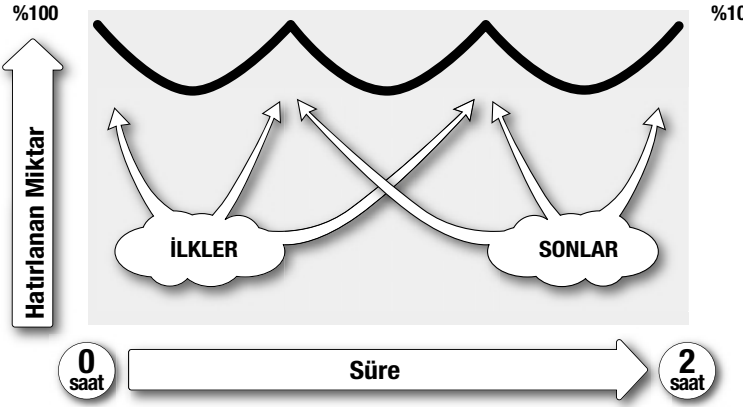
Yavaş *zihin*, beynin siz başka şeyler yaparken bilgiyi işlemeye devam eden kısmına verilen isimdir. Siz bilgiyi sindirmesi için beyninize zaman tanıdıktan sonra, beyin de aradaki önemli bağlantıları kurar ve sorunlara çözüm bulur. Düzenli molalar, derin düşünme veya beyin jimnastiği egzersizleri kullanarak, bu süreçten faydalanmaya yardımcı olabilirsiniz.

Öğle yemeği için mola verdiğinizde, hafif bir yemek yiyip, öğrenmeye yeniden başlamadan önce yediklerinizi sindirmesi için vücudunuza zaman tanımayı unutmayın.

UYGULAMA

HAFIZA

DÜZENLİ MOLALARLA ÖĞRENME



UYGULAMA



HAFIZA

BAĞLANTI KURMANIN ETKİSİ

- Yeni bilgileri, mevcut bilgilerle bağlantısını kurarak öğrenirsiniz
- Geri getirme, doğru bağlantı kurulup, bilgiye ulaşıldığında gerçekleşir
- Bağlantı kurmaya yardımcı olmak için, herhangi bir çalışmaya başlamadan önce, bir konu hakkında bildiğiniz her şeyi yazın, giriş metinlerini vb. okuyun.

Hafıza testinde; okuduklarınızla bağlantılı olduğu için, kitap, beyin ve/veya müzik kelimelerinin aklınızda kalmış olması muhtemeldir.

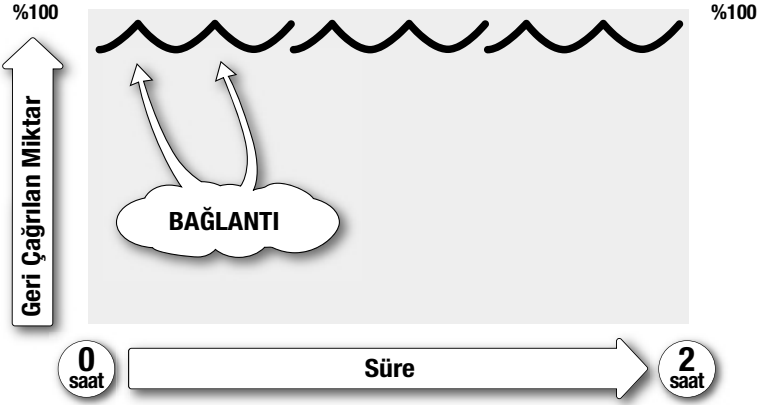
Bağlantı teknikleri için sayfa 92'ye bakabilirsiniz.



UYGULAMA

HAFIZA

BAĞLANTI KURMANIN ETKİSİ



UYGULAMA

HAFIZA

FARKLILIĞIN ETKİSİ

Olağandışı, göze çarpan, garip veya saçma bilgiler daha kolay hatırlanır (Von Restorff etkisi olarak bilinir).

Önemli randevuları, isimleri, istatistikleri vb. ne sıklıkla unuttunuz?
Yine de birkaç yıl önce meydana gelen aptalca bir şeyi hâlâ canlı bir şekilde hatırlayabilirsiniz.

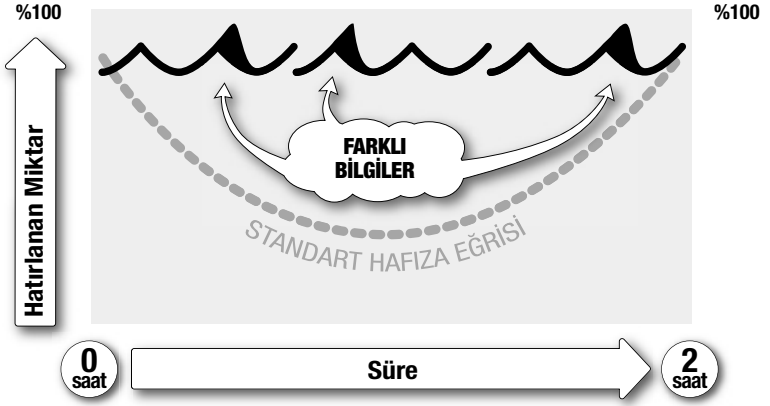
Hafıza testinde Mississippi kelimesinin aklınıza gelmiş olması muhtemeldir.



UYGULAMA

HAFIZA

FARKLILIĞIN ETKİSİ



UYGULAMA



HAFIZA

BAĞLANTI KURMANIN ETKİSİ

Aşağıdakileri kullanarak, etkili ve yaratıcı şekilde, bilgiler arasında bağlantılar kurun

Farklılık – Boyutu, şekli, rengi, hareketi ve aşağıdakilerin hepsini abartın

Olumlu imajlar – Hoş görüntülerin hatırlanma olasılığı daha yüksektir

Mizah – Komik olaylar daha pozitif, farklı ve hatırlanması daha kolaydır

Cinsellik – Sayfayı çevirdiğinizde bu yedi ipucundan sadece birini hatırlıyorsanız, bu odur; çoğu insan bu konuyu iyi hatırlar

Şehvet – Tüm duyuları kullanın- görme, duyma, koklama, dokunma ve tatma

Duygu – Duygusal olaylar daha akılda kalıcıdır: Sevgi, nefret, korku vb.

Kişilik – Kendi imaj ve bağlantılarınızın yerini hiçbir şey tutamaz; kendinizle ilgili oluşturduğunuz şeyleri hatırlama olasılığınız daha yüksektir. Kişisel olaylar ve deneyimler daha akılda kalıcıdır; kendinizi de imajlarınız içine dahil edin

UYGULAMA

MÜZİK



Bazı müzik türleri, vücut ritmi, kalp atışı, beyin dalgaları vb. ile eşleşerek, öğrenme için uyumlu ve etkin bir ortam yaratabilir. Dr. Georgi Lozanov, özellikle barok müziğin zihni rahatlattığını ve öğrenmeye açtığını tespit etti.

- Yeni bilgiler öğrenirken en iyi sonucu klasik (1750-1825) ve romantik (1820-1900) parçalar verir.
- Bilgileri gözden geçirirken en iyi sonucu Barok parçalar (1600-1750) verir.
  Dakikada 60-70 vuruş (dünyanın dönüşüyle aynı), aynı zamanda alfa beyin dalgalarını da tetikler (bakınız Beyin Dalgaları, sayfa 8).

Sizin için en iyi olanı görmek için farklı müzik türleriyle denemeler yapın. Dikkatinizi dağıtacak olursa, kullanmayın.

UYGULAMA

ZİHİN HARİTALARI

FAYDALARI



Beyninin nasıl göründüğünü ve çalıştığını ortaya koyar



Beyninin hem sağ hem de sol yarım kürelerini uyarır



Bağlantılardan yararlanır



Farklı öğrenme stillerinden yararlanır



Farklı zekâ türlerinden yararlanır



Görsel heyecan, hafızaya yardımcı olur



Kendi fikirlerinizi hatırlamak daha kolaydır



Sadece anahtar kelimeler kaydedilip gözden geçirilmesi suretiyle, zaman kazandırır

Gözden geçirilmesi, hafızada yeniden oluşturulması ve orijinaliyle karşılaştırması kolaydır

Sunum yapma, proje planlama, rapor yazma, yaratıcılık ve beyin fırtınası oturumları, toplantı notu alma gibi çok farklı alanda kullanılabilir

Zihin Haritası® Tony Buzan tarafından yaratılıp tasarlanmıştır. Öğrenmeyi Öğrenmek Cep Kitabı'ndaki Zihin Haritası, Tony Buzan tarafından resmi olarak onaylanmıştır.

UYGULAMA

ZİHİN HARİTASI KURALLARI



Kâğıt



Tüm duyuları harekete geçirmek için iyi kalite
Boş- yaratıcılığınızı sınırlayacak hiçbir şey yok
Yatay- maksimum alan
Yalnızca bir tarafı kullanın - okunması daha kolay

Merkezdeki Resim



Kelimelerden daha fazla çağrışım yapar; hafızaya yardımcı olur
Merkezdeki görüntü göze daha çok çarpar
Boyut: 5 x 5 cm, çerçevesiz
En az dört renk kullanın, çekici- öğrenmeyi teşvik eder

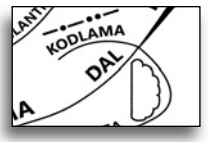
Bir kelime kullanmanız gerekiyorsa, **BOYUT** ve renk de olsun

UYGULAMA

ZİHİN HARİTASI KURALLARI



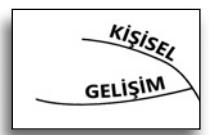
Dallar



Ana dallar daha kalın; önemli olduğunu gösterir
Eğri çizgiler- görsel olarak ilgi çeker
Satır uzunluğu = kelime uzunluğu

UYARICI

Sözler



Yalnızca anahtar kelimeleri yazın
KELİMELERİ ÇİZGİLER ÜZERİNE YAZIN
Ana dal kelimesi- BÜYÜK HARF
İkincil dallar- küçük harf
Boyutu ÖNEM'e göre değiştirin

her satıra bir kelime

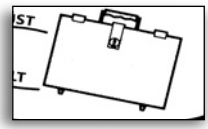
VURGU ve **ÖNEM** için kullanın

UYGULAMA

ZİHİN HARİTASI KURALLARI



Resimler



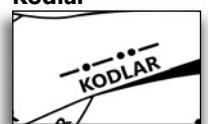
Sağ beyni uyarır- hafızaya yardımcı olur
Kelimelerden daha fazla çağrışım yaratır
Görsel olarak ilgi çeker; öğrenmeyi teşvik eder
Göz, kelimelerden önce görüntülere yönelir
Mümkün olan her durumda, kelimeleri resimlerle değiştirin

Renk



Sağ beyni uyarır- hafızaya yardımcı olur
Kısa süreli belleği %75, uzun süreli belleği %25 artırır
Her ana dal teması için, farklı bir renk kullanın
Kodlamada da renk kullanın, bilgiye daha hızlı erişim sağlar

Kodlar



Bilgiler arasında anında bağlantı kurulması, yinelenen temalar ve/veya zamandan tasarruf etmek için kodlar kullanın

❸ ✔ ✘ ✙ ❁ (✱ ●

Gözü temaları birleştirmeye yönlendirmek için oklar kullanın

➔ ↔ ➘ ➚ ➛ ➜ ➠ ➡ ➢ ➤ ➧ ➶ ➽ ➲ ➪

UYGULAMA

ZİHİN HARİTASI KURALLARI



Boşluk



OKUNABİLİRLİK ve EKLEMELER
için boşluk bırakın

Kişisel tarz



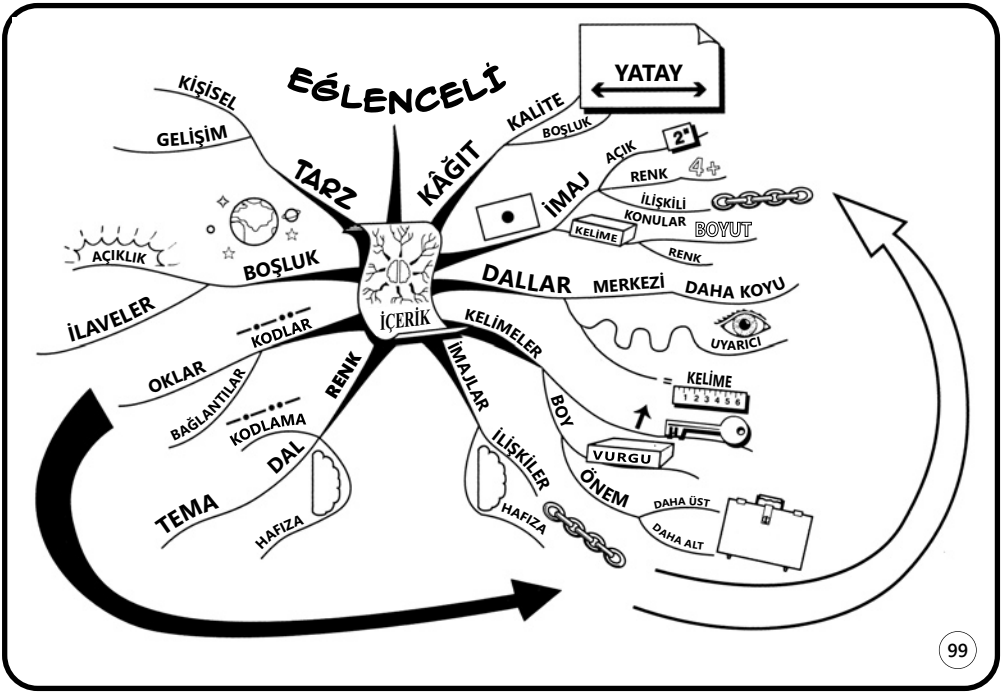
Öğrenme tarzı kişiseldir
Kişisel etkinlikler daha akılda kalıcıdır
Zihin haritalarınız için kişisel bir tarz geliştirin

Eğlenin



Öğrenmek eğlenceli olduğunda, daha hızlı öğrenir, daha fazla hatırlarsınız
Deneyimi tekrarlama olasılığınız daha yüksektir
Kaş çatmak için 72 kas gerekirken gülümsemek için 14 kas yeterli geliyor

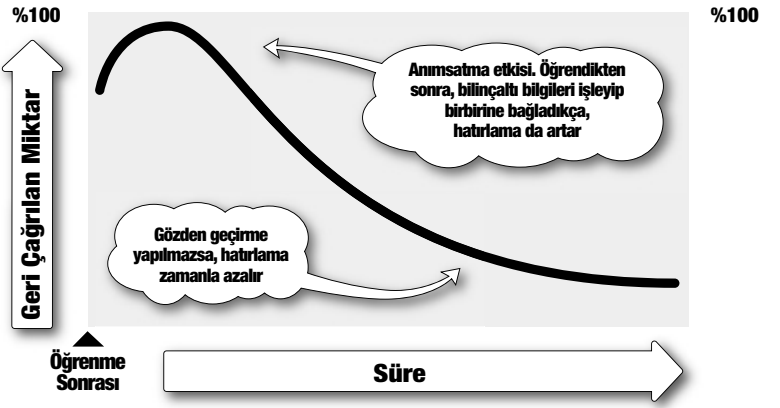
Rahatlayın ve öğrenmenin tadını çıkarın


EĞLENCELİ
İÇERİK
TARZ
KİŞİSEL GELİŞİM
KÂĞIT
KALİTE
BOŞLUK
YATAY
İMAJ
AÇIK
2"
RENK
4+
İLİŞKİLİ
KONULAR
KELİME
BOYUT
RENK
DALLAR
MERKEZİ
DAHA KOYU
UYARICI
KELİMELER
= KELİME
BOY
VURGU
ÖNEM
DAHA ÜST
DAHA ALT
İMAJLAR
İLİŞKİLER
HAFIZA
RENK
DAL
HAFIZA
TEMA
KODLAR
OKLAR
BAĞLANTILAR
KODLAMA
BOŞLUK
AÇIKLIK
İLAVELER

UYGULAMA

GÖZDEN GEÇİRME





UYGULAMA



GÖZDEN GEÇİRME

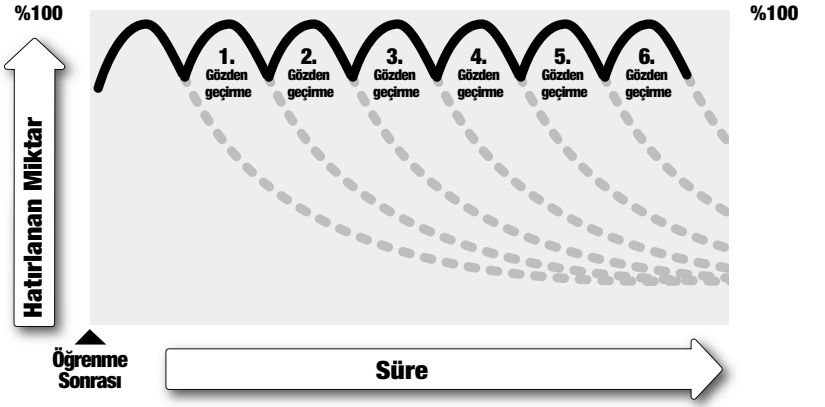
NEDEN ve NASIL?

- Bir şey öğrendikten sonra, bu bilgiyi taze tutmak, yeniden başlamaktan daha kolaydır
- Öğrendiklerinizin boşa gitmesine izin vermeyin
- **Gözden** geçirmek, bilgiyi uzun süreli belleğinize yerleştirir
- Tekrarlama yeterli değildir - **farklı bir öğrenme yöntemi kullanın**
  - Zihin haritalarını yeniden oluşturarak gözden geçirin
  - Ardından yalnızca hatırlamak istediklerinizi gözden geçirin
  - Yalnızca en önemli bilgiler
  - Okuduğunuz, duyduğunuz, gördüğünüz veya yaptığınız her şey değil

UYGULAMA

GÖZDEN GEÇİRME

NE ZAMAN?



UYGULAMA



GÖZDEN GEÇİRME

NE ZAMAN?

GÖZDEN GEÇİRME	NE ZAMAN?	NE SÜREYLE?
1. gözden geçirme	Öğrenme etkinliğinden 10-30 dakika sonra	5 dakika
2. gözden geçirme	1 gün sonra	5 dakika
3. gözden geçirme	1 hafta sonra	5 dakika
4. gözden geçirme	1 ay sonra	3 dakika
5. gözden geçirme	3 ay sonra	3 dakika
6. gözden geçirme	6 ay sonra	3 dakika

Uzun dönem hafızada yer eder

UYGULAMA

MENTORLUK



- Mentor, öğrenmekte olduğunuz alanda yetenekli olan bir kişidir
- Destekleyici olmalı ve ilave bilgi sağlayabilmelidir
- Kendisini izleyin, konuşun, fikirlerini ve yöntemlerini kullanın
- Her iki taraf için de karşılıklı yarar sağlayan iki yönlü bir sözleşme olmalıdır- karşılığı kendisine görüş alırken bir öğlen yemeği ısmarlamak bile olsa
- Kendiniz de sonrasında bir başkasına mentorluk yaparak bu yardımı karşılıksız bırakmayın





DEĞERLENDİRME

DEĞERLENDİRME

KENDİNİZİ TEST EDİN



Neler öğrendiniz?

- Kendinizi test etmeden önce bir standart belirleyip bunu koruyun
- Hız değil - doğru yapmak önemlidir
- Deneme sınavları yapın veya hazırlayın
- Zihinsel prova/görselleştirme yapın
- Zihin haritalarını hafızanızda yeniden oluşturun
- Başkalarına öğretin (öğrenme grubunuz)- işi gerçekte bilip bilmediğinizin kanıtıdır
- Öğrenmeyi öğreniyorsanız- bir şey öğrenin, test edin

DEĞERLENDİRME

KENDİNİZİ TEST EDİN



Araba kullanmayı öğrenmek için, bir arabaya binersiniz. Yüzmeyi öğrenmek için, suya atlarsınız. Aynı şekilde:

- Zihin haritası yapmayı öğreniyorsanız- kitaplar, TV, belgeseller gibi konularda zihin haritası çıkarın
- Yazmayı öğreniyorsanız - kalemi kâğıdı elinize alın
- Fransızca öğreniyorsanız - *parlez francais*
- Çin mutfağını öğreniyorsanız - bir vok tava alıp kullanmaya başlayın
- Bilgisayar öğrenmeye çalıyorsanız, bilgisayar karşısına oturun ve kullanın
- Sunum yapmayı öğreniyorsanız - ayağa kalkın ve konuşun
- Muhasebe defteri tutmayı öğreniyorsanız - hesap makinenizi çıkarın
- Nasıl öğreneceğinizi öğreniyorsanız - bir şeyler öğrenin, bu kitaptaki teknikleri kullanın

Hiçbir çocuk konuşmayı sadece başkalarını izleyerek ya da konu hakkında okuyarak öğrenmemiştir; er ya da geç hepsi ağzını açar.

DEĞERLENDİRME

ÖĞRENME GRUBU



Kendinizi test edin:

- Öğrendiklerinizi gruba sunun
- Grubu test edin
  - Testler ayarlayın
  - Ara sınavlar yapın
  - Soru-cevap oturumları yapın
- Diğer öğrenme takımları ile yarışın

Kendinize şunları sorun:

Ne işe yaradı?
Bir dahaki sefere neyi daha iyi yapabiliriz?

Dikkate alınması gereken noktalar:

- Sözleşme
- Rekabet
- Destek
- Farklı tarzların karışımı
- Açıklık
- İşin kalitesi
- Roller
- Faydalar

DEĞERLENDİRME

GELİŞİM SAĞLANMASI

Neler işe yaradı?

Bir dahaki sefere neyi daha iyi yapabilirim?

Bu soruları cevaplar ve gereken şekilde harekete geçerseniz, öğrenme yeteneğinizi geliştirirsiniz.

İşe yarayanları tekrarlamak kadar, iyi gitmeyen şeyleri anlamak ve geliştirmek de önemlidir

Unutmayın; öğreneceklerinizin sorumluluğu sizde.



DEĞERLENDİRME

ÖDÜL



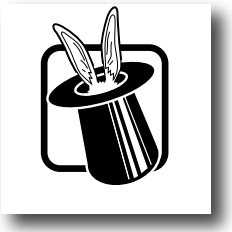
Başarılarınızı dikkate almalı ve ödüllendirmelisiniz.

- Öğrenme konusunda olumlu duyguları artırır
- Öğrenmenin eğlenceli, ödüllendirici, keyifli ve tekrarlanmaya değer olmasını sağlar

Teşvikler süreç boyunca verilebilecek olsa da öğrenme etkinliğinin sonunda mutlaka olmalıdır. Ödül; bilgiye sahip olmak, sınavı geçmek, bir nitelik elde etmek, terfi etmek veya bunlardan herhangi birinin size verdiği hazzı yaşamak değildir. Ödül:

- Özel bir restoranda yemek yemek
- Hafta sonu tatili yapmak
- Tiyatroya gitmek
- Alışılmadık bir şey yapmak:
  - Bungee jumping
  - Go-kart
  - Su kayağı vb.
- Başarınızı başkalarıyla da paylaşın

Nasıl öğrenildiğini öğrendiğiniz için, kendinizi nasıl ödüllendireceksiniz?



HAFIZA TEKNİKLERİ

YÖNTEMLER



İlke – İlkeleri hatırlamak, örnekleri tek tek öğrenmekten daha kolaydır; örneğin, tüm sebze yemeklerine önce soğan, sonra salça, son olarak da sebzesi konulur

Kafiye – Müzikal zekâyı kullanır; örneğin, *eti buzluktan önce tuzlukla tanıştır*

Akrostiş – Diğer kelimelerin ilk harf(ler)inden bir kelime oluşturmak, örneğin:

B urdur
A cıgöl
S alda Göller bölgesi
K ovada
I şıklı

Anımsatıcı – Hafızaya yardımcı olabilecek genel terimler, örneğin **FaReMi SolLa**, ifadesindeki müzik notaları

Hikâye Anlatımı – Yıllar sonra olsa da bir hikâyenin ahlaki değeri aklımızda kalır; örneğin, *Kaplumbağa ve Tavşan*.



SAYILAR

Duygu, imge hareket ve mizahtan yoksun olan, bir kelime kadar anlam taşımayan sayıları hatırlamak genelde zordur.

Aşağıdaki yöntemi kullanarak, sayıları kelime ve resimlere dönüştürerek, sayıların hatırlanmasını kolaylaştırın.

Sayı	Kod	Anımsatıcı
0	S, Z	sıfır kelimesinin ilk sesi
1	T, D	hem t hem de d'de bir tane aşağı iniş var
2	N	n'de iki tane aşağı iniş var
3	M	m'de üç tane aşağı iniş var
4	R	"dört" kelimesinin üçüncü harfi
5	L	50 için roma rakamı, elinizle L yapın (5 basamak)
6	J, Ç, Ş, Ğ	j çevriktir 6 sayısı gibi
7	K, C, G	k, biri ters olan iki 7'den oluşur
8	F, V	f ve 8, diğerinin altında tekrarlanan iki benzer şekilden oluşur
9	P, B	p ters 9'dur





SAYI UYGULAMASI



Bu sistem, herhangi bir sayı dizisini hatırlamak için kullanılabilir, örneğin:

123 = DNM = **Denim**
921210 = PNDNTS = **Pound notes**

rakam → **kelime** → **sonuç**





Ünlüler ve W, H ve Y harfleri bu sistemde hiçbir anlam ifade etmez ve kelimeleri tamamlamak için kullanılır.

Aşağıdakiler ne olacak?

rakam → **kelime** → **sonuç**

54226 = ? ? ? ? ? = ?

Cevap sayfanın altında

Sistemi düzenli olarak uygulayın, hız kazanmak için sayıları kelimelerle düşünün.

Stanislaus Mink Von Wennsshein 1648 ve Dr Richard Grey'in 1730 çalışmalarına dayanmaktadır.

719 = K T P = Kitap

SAYILAR



Ele alınan sayı sistemi öğrenmeye değer; neden aşağıdaki yöntemi de denemiyorsunuz, örneğin:

Pi = 0.318310 .....

0.	3	1	8	3	10
	Ben	o	mağazaya	çok	gidiyordum

Her kelimedeki harfin toplamı, hatırlamak istediğiniz sayıdır.

Daha önceki 7 1 9 sayılarımız ne olacak? Aklınızda kalacak bir cümle bulmaya çalışın. Öneri sayfanın alt kısmında.

TARİHLER

Daha önce sayfa 113'te anlatılan sistemi kullanmayı deneyin.

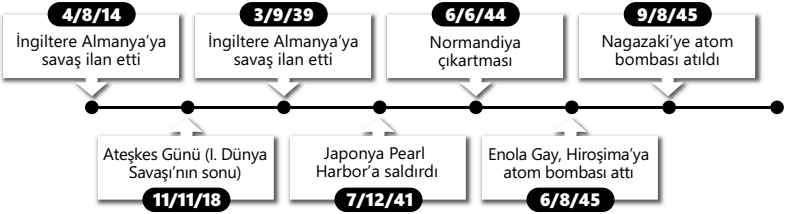
Birinci Dünya Savaşı'nın başlaması 1914 1 = T, 4 = R

TeR = Cephede terleyen askerleri düşünün.

Chamberlain Almanya'ya savaş ilan etti 3/9/1939 3 = M, 9 = D

M o D M o D = Modu çok kötü Chamberlain'in Modu çok kötü bir Hitler'e karşı savaştığını hayal edin.

Ve/veya bir zaman çizelgesi deneyin:



PEG SİSTEMLERİ



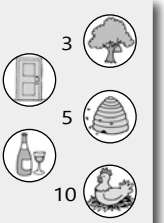
Listeler ve dizileri hatırlamak için kullanılan bir yöntemdir. Yeni bilgileri, önceden ezberlediğiniz bir bağlantı listesi ile ilişkilendirirsiniz. (Etkili bağlantı kurmak için bkz. **Bağlantı Kurmanın Etkisi**, sayfa 88.) Kendi kelime ve imgelerinizi oluşturarak Peg sisteminizi kişiselleştirin. Kişisel fikirlerin hatırlanması daha kolaydır. (Aşağıdaki sayı sistemi, size yeni bilgiler arasında bağlantı kurabileceğiniz binlerce farklı simge sağlayan bir Peg sistemi olarak kullanılabilir.)

Sayı Sistemi

1	=	D	=	Dur
2	=	N	=	Nur
3	=	M	=	Mor
4	=	R	=	Rot
5	=	L	=	Lal
6	=	J,Ç,Ş,Ğ	=	Şal
7	=	K	=	Kur
8	=	F	=	Far
9	=	P	=	Pot
10	=	Düzine	=	Doz

Sayı Kafiyeleri

1	=	Gir
2	=	Miki
3	=	Güç
4	=	Ört
5	=	Keş
6	=	Atlı
7	=	Kedi
8	=	İkiz
9	=	Kuduz
10	=	Ton



PEG SİSTEMLERİ

SAYI ŞEKİLLERİ

1 = Kalem



2 = Kuğu



3 = Tepe



4 = Tekne



5 = Kanca



6 = Yo-Yo



7 = Bumerang



8 = Kum saati



9 = Bayrak



10 = Sopa ve top





PEG SİSTEMLERİ

ALFABE SİSTEMİ

Peg kelimesi harfin sesiyle başlamalıdır, örneğin:
A = Asus, Apple değil; K=Klein, Calvin değil

A = As
B = Bal
C = Cam
D = Deste
E = Efe
F = Far
G = Gaz
H = Hidrojen
I = Irmak
J = Jilet
K = Kek
L = Leke
M = Mor
N = Nar
O = Obez
P = Patates
Q = Quiksilver
R = Rol
S = Sap
T = Ton
U = Uzun
V = Veli
W = Wrangler
X = Xerox
Y = Yar
Z = Zor

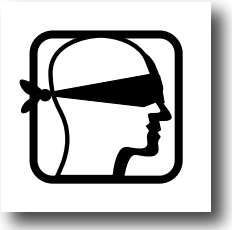
PEG SİSTEMLERİ



Haftanın Günleri		
Pazar	-	Zar
Pazartesi	-	Tez
Salı	-	Sal
Çarşamba	-	Şambaba
Perşembe	-	Erişte
Cuma	-	Ama
Cumartesi	-	Metre

Kendi kişisel *resimlerinizi kullanın* - daha akılda kalıcı olur

Yılın ayları		
Ocak	–	Ak
Şubat	–	Bat
Mart	–	Mat
Nisan	–	İnsan
Mayıs	–	Mayo
Haziran	-	Zira
Temmuz	-	Muz
Ağustos	-	Tost
Eylül	-	Lüle
Ekim	-	Kim
Kasım	-	Kas
Aralık	-	Kara



ÖĞRENMENİN ÖNÜNDEKİ ENGELLER

ÖĞRENMENİN ÖNÜNDEKİ ENGELLERİ AŞMAK



Psikolojik: **Yanlış ruh hali, öğrenmeye karşı olumsuz tutum, korku**
Öğrenmeye hazırlanmak için gevşeme tekniklerini kullanın ve düzenli olarak egzersiz yapın: Neden öğrendiğinizi net bir şekilde bilin

Başarıyı pekiştirmek için olumlama ve pozitif görselleştirme kullanın

Kendinizi ödüllendirin, öğrenmeyi eğlenceli hale getirin

Korkularınızla başa çıkıp, başarılarınızı övmesi için öğrenme grubunuz veya mentorunuzdan yararlanın

Fizyolojik: **Kötü ortam, dikkat dağıtıcı, çok rahat ve gevşek**
Ortamınızı uygun şekilde çalışacak hale getirin

Gürültü, görsel olarak dikkat dağıtıcı şeyler ve fazla rahat koltuklar gibi konsantrasyonunuzu bozan şeylerden kaçının

Öğrenme stili: **En iyi nasıl öğrendiğini bilmemek**
Güçlü yönlerinizi bulun ve bunları kendi lehinize kullanın

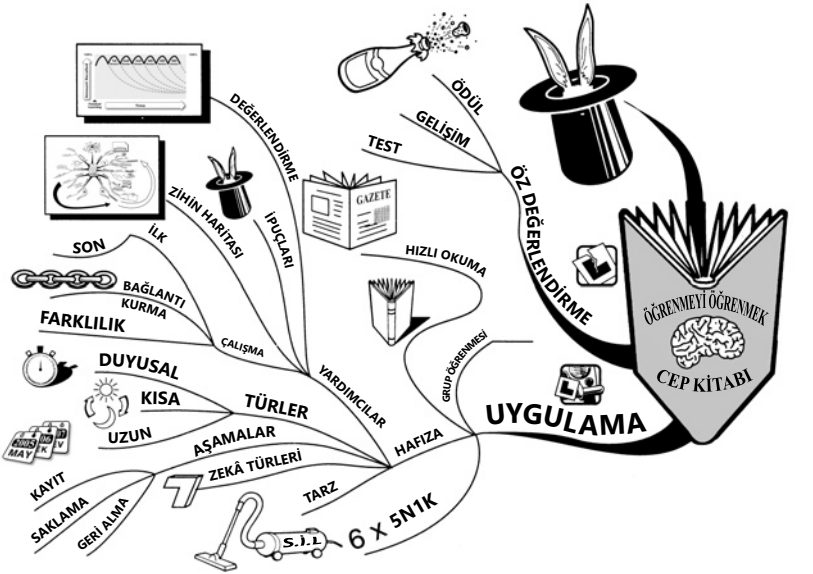
ÖĞRENMENİN ÖNÜNDEKİ ENGELLERİ AŞMAK

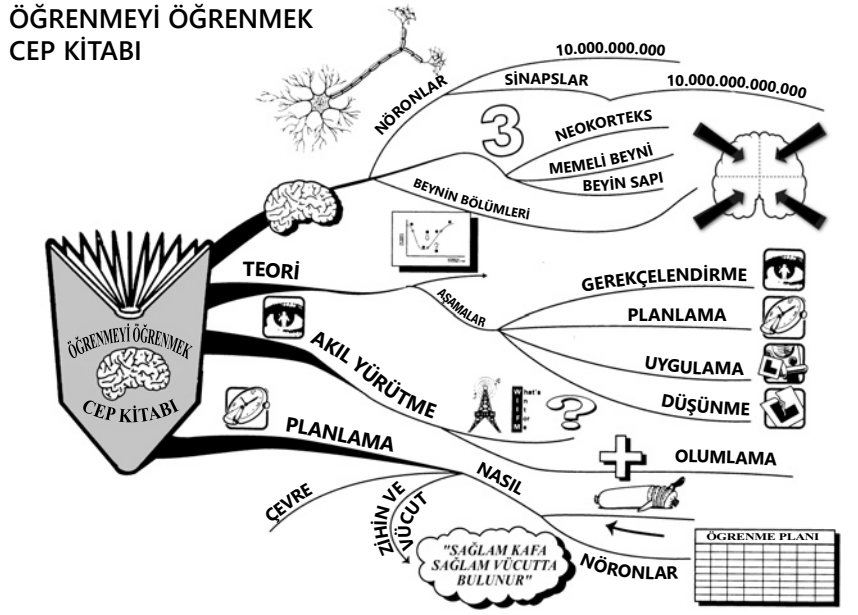


Zaman: **Zaman bulamamak, saatlerce durmadan çalışmak, gece yarısını geçmek- özellikle sınavdan önce**
Öğreneceğiniz konuları planlayın (bir öğrenme planı kullanın)
Sınavdan önce rahatlayın- çok yoğun çalışmayın. Bir öğrenme planı ile, tüm öğrenme sürecinizde işler rayına oturur

Konu: **İlgi ve anlayış eksikliği**
Neden öğrendiğinizi net bir şekilde anlamış olun
Kendinizi ödüllendirin
İlk başta basit ve giriş seviyesinde metinler okuyun
Sorularınızı hazırlayın (5N1K) ve sürece dahil olun

Geçmiş eneyimler: **Önceki kötü öğrenme deneyimleri**
Yukarıdakilerin tümü bu olumsuz sonuçları yaratmış olabilir
Durum gerçekte algıladığınız kadar kötü mü yoksa bunu siz mi yarattınız?
Geçmişi değiştiremezsiniz, ama şimdi yola devam etme zamanı


DEĞERLENDİRME
ZİHİN HARİTASI
İPUÇLARI
İLK
SON
BAĞLANTI KURMA
FARKLILIK
ÇALIŞMA
DUYUSAL
KISA
UZUN
TÜRLER
AŞAMALAR
ZEKÂ TÜRLERİ
KAYIT
SAKLAMA
GERİ ALMA
YARDIMCILAR
GAZETE
HIZLI OKUMA
GRUP ÖĞRENMESİ
HAFIZA
TARZ
S.İ.L
6 X 5N1K
ÖDÜL
GELİŞİM
TEST
ÖZ DEĞERLENDİRME
UYGULAMA
ÖĞRENMEYİ ÖĞRENMEK
CEP KİTABI


ÖĞRENMEYİ ÖĞRENMEK
CEP KİTABI
NÖRONLAR
10.000.000.000
SİNAPSLAR
10.000.000.000.000
3
NEOKORTEKS
MEMELİ BEYNİ
BEYİN SAPI
BEYNİN BÖLÜMLERİ
TEORİ
AŞAMALAR
GEREKÇELENDİRME
PLANLAMA
UYGULAMA
DÜŞÜNME
AKIL YÜRÜTME
PLANLAMA
OLUMLAMA
NASIL
ÇEVRE
ZİHİN VE VÜCUT
"SAĞLAM KAFA SAĞLAM VÜCUTTA BULUNUR"
NÖRONLAR
ÖĞRENME PLANI

KAYNAKÇA



Aklını En İyi Şekilde Kullan
Tony Buzan, Pan (1998)

Hafızana Hükmet
Tony Buzan, BBC Kitapları (2003)

The Learning Revolution
Gordon Dryden & Dr Jeannette Vos
Network Educational Press (2001)

Total Recall
J Minninger PhD MJF Books (1997)

Get Ahead
Vanda North & Tony Buzan

Superlearning
Sheila Ostander & Lynn Schroeder
Souvenir Press (1996)

Rapid Reading
Kathryn Redway
Contemporary Books (1991)

Accelerated Learning
Colin Rose
Accelerated Learning Systems (1985)

Accelerate Your Learning
Colin Rose & Louise Croll
Accelerated Learning Systems (1992)

The Brain Book
Peter Russell, Taylor & Francis (1980)

How to Boost your Brain Power
Roger B Yepsen, Jnr Little, Brown & Co. (2000)

Çoklu Zekâ
Howard Gardner, Howard Gardner, Basic Books (1993)

The Accelerated Learning Pocketbook
Brin Best, Teachers' Pocketbooks (2003)

Head First
Tony Buzan. Harper Collins (2000)

The Fragrant Mind
Valerie Ann Worwood, Bantam (1997)

Yazar Hakkında



Paul Hayden, FinstSMM, MIFP, Dip PFS.
Paul kendi eğitim ve danışmanlık işini yürütüyor. Müşterileri arasında London Business School, Oxford University Press ve IBM bulunmaktadır.
Bir eğitim danışmanı olarak, hem insanların hem de şirketlerin potansiyellerini en üst düzeye çıkarmasına yardımcı olmak için, farklı beceri ve bilgiler geliştirmeleri için çalışıyor.

Paul, kendi şirketini yönetmeden önce Zürih Sigorta'da çalıştı.
Merkez ofis personelinin ve daha sonra satış gücünün geliştirilmesinden sorumluydu.
Bir çok farklı kurum için hazırlamış olduğu eğitim kılavuzlarının yanı sıra, "The Personal Success Pocketbook" kitabının yazarı ve "The Financial Adviser's Guide" kitabının ortak yazarıdır.

Temas

Paul'e görüş ve yöntemleri hakkında danışmak isterseniz, kendisiyle şu adresten iletişime geçebilirsiniz:

The Hayden Partnership,
P O Box 965, Swindon,
Wiltshire SN5 5YS.
Tel. 01793 772844
Faks. 01793 772844
Cep: 07768 012316
E-posta: paul@haydenpartnership.com
İnternet: www.haydenpartnership.com