**EN ÇOK KULLANILAN ÖĞRENME TEKNİKLERİ**

**Kalemle Vurgulama Tekniği**

Kalemle vurgulama tekniği, bireyin okuduğu metinde aklında kalması gereken çarpıcı noktaları özel olarak belirtmesi anlamına gelir. Kişi, psikolojik olarak bir bütün içerisinde farklı renklerle gördüğü metni diğerlerine kıyasla daha fazla akılda tutmaya eğilimlidir.

**Anahtar Kelime Tekniği**

Anahtar kelime tekniği, kişinin bir konu hakkında bilgi edinirken akılda kalması gereken kelimeleri farklı bir kağıt üzerine yazmasıdır. Anahtar kelimeler, beyin tarafından algılandığında ait olduğu konunun tamamını anımsatma işlevi gerçekleştirir.

**Özet Çıkarma Tekniği**

Özet çıkarma tekniği, öğrenilmesi gereken konuyu yüksek odaklı bir biçimde okuduktan sonra başka bir kağıda çalışılan konunun ana hatlarıyla yazılmasıdır. Özet çıkarma tekniği sayesinde kişiler, öğrenilmesi gereken konu dokümanlarının tamamını tekrar tekrar okumak zorunda kalmazlar.

**Zihinsel Şema Tekniği**

Zihinsel şema tekniği, konuyu özümsemesi gereken bireyin dokümanları okuduktan sonra zihninde konuya dair kısayollar oluşturmasıdır. Bu kısayollar, kişinin konuyu kalıcı şekilde öğrenmesini sağlar. Zihinsel şema oluşturmak öğrenme teknikleri içerisinde en kısa sürede etki eden yöntemdir.

**Pratiğe Dökme Tekniği**

Pratiğe dökme tekniği, öğrenilecek olan bir olgunun teorik kısmını kavradıktan sonra teorileri uygulama işlemidir. Kişi, bilgileri teorik açıdan öğrenmiş olsa da öğrendiklerini uygulayıp deneyim kazanır. Deneyim kazanmak kalıcı ve etkili öğrenmenin en önemli hususlarındandır.

**Aralıklı Çalışma Tekniği**

Aralıklı çalışma tekniği, öğrenme sürecinde her adımın mola vererek sürdürülmesidir. Birey, konu kapsamının tamamını aynı anda öğrenmeye çalışmak yerine konuyu parçalara bölerek öğrenir. Bu sayede konu hakkında adım adım ve tam öğrenme sağlanır.

**HIZLI ÖĞRENME YOLLARI**

Hızlı öğrenme ve ders çalışma teknikleri doğru bir şekilde uygulandığında özellikle okul dönemindeki çocukların başarıları üzerinde etkili olmaktadır. Konuları daha rahat ve kolay öğrenen öğrencilerin bu sayede okula karşı olan ilgileri de artmaktadır. Ancak hızlı öğrenme süreci sadece öğrenciler için değil, herkes için zamandan daha fazla verim alınmasını sağlamaktadır.

**1. Beyni Isındırmak**

Spordan önce ısınma hareketlerini yapmak bedenin ve kasların spora hazır hale gelmesine yardımcı olur. Aynı durum beyin kaslarımız için de geçerli bir durumdur. Beyin kaslarının harekete geçmesini sağlayan en etkili yöntemlerden biri ise, 5 dakikalık nefes egzersizidir. *Uygulama*: İyi havalandırılmış bir odada ya da dışarıda, bu çalışma kolay bir şekilde yapılabilir. Tamamen nefesinize odaklanmış bir şekilde 5 dakika boyunca çok derin olmamakla birlikte burnunuzdan nefes alıp, ağzınızdan nefesinizi bırakıyorsunuz. *Faydaları*: Sadece 5 dakika vakit ayırarak yapılan bu egzersizle birlikte, farkındalık seviyesi yükselir.

**2. Konsantrasyonu Yükseltmek**

Öğrenilmek istenen konuya iyi bir şekilde konsantre olmak ve yönelmek, öğrenme sürecini hızlandırmaktadır. Bu konuda en büyük örnek olarak bebekler gösterilebilir. İlgilerinin tamamını ellerindeki oyuncaklara yönelten bebekler, bu sayede hızlı bir şekilde öğrenebilirler. Beyni belirli bir konuya odaklayabilmek oldukça zordur. Çoğu bilim adamının başarısının arkasındaki güç de etkili konsantrasyondur.

Konsantrasyon seviyesi özellikle okul çağındaki çocukların başarılı olmalarında da belirleyici olmaktadır. Etkili konsantrasyon için öncelikle onun ne olduğunu tam olarak anlamak gerekir.

*Uygulama:*Seçeceğiniz bir eşyaya odaklanın ve 20 dakika boyunca o eşyayı inceleyin. Her gün düzenli olarak bu egzersizi farklı nesneler üzerinde uygulayın ve konsantrasyonunuz üzerindeki etkisini gözlemleyin.

**3. Zihinde İmajinasyon**

Hızlı öğrenmenin yolları arasında bulunan bir diğer yöntem de zihinde canlandırma yöntemidir. İnsan beyni hayal edilen eylemler ile gerçek dünyada meydana gelen eylemleri birbirinden tam olarak ayıramamaktadır. Bir konuya çalışmaya başlamadan önce konunun zihinde canlandırılması, beyninizdeki bölgelerin uyanmasını sağlar. Bu sayede çok daha hızlı ve etkili bir öğrenme gerçekleşir.

**4. Bilinçaltına Yönlendirme**

Bir konu tam ve gerçek anlamıyla öğrenildiği zaman bilinçaltı onu mükemmel bir hale getirir. Bu nedenle öğrenme süreci üzerinde bilinçaltı da etkili olmaktadır. *Uygulama*: Bir konuyu tekrar ederek çalışırken, sessiz bir şekilde onu bilinçaltınıza yönlendirin ve imajine edin. Bunu gerçekleştirirken de ikinci bir sesin konuyu tekrar ettiğini düşünün. Zihniniz kelimeyi tekrar ederken, siz de bu tekrarı izleyin ve konuları daha kolay öğrendiğinize şahit olun.

**5. Öğrenim Sürecine Heyecan Katın**

Genellikle yeni bir bilgi öğrenilirken beynin sağ lobu çalışmaktadır. Fakat işin içine hayal gücü ya da heyecan da karıştığı zaman, beynin sol lobu da çalışmaya başlar.

Uygulama: Öğrenilen konuyu hikayesel bir dile çevirerek, hayal gücünüzden de yararlanabilirsiniz. Burada internet üzerinden çalışılan konu hakkında hikayeler araştırmak ya da konuyla ilgili kendi hikayenizi oluşturmak, size yardımcı olabilir.

**ETKİLİ ÇALIŞMA VE HAFIZA TEKNİKLERİ**

**POMODORO TEKNİĞİ**

Pomodoro tekniği, en etkili zaman yönetimi teknikleri arasında yer almaktadır

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

1 pomodoro, bu 30 dakikalık sürece denk geliyor.

Dört pomodoro yaptığınızda, yarım saatlik bir mola verebiliyorsunuz.

Günde 6-12 arası pomodoro yapmak, ideal sayılıyor.

Bu da 3-6 saat arası bir zaman dilimine denk geliyor.

Zamansızlık hissinin verdiği kaygıyı, gerginliği azaltır.

Daha verimli çalışarak kısa zamanda daha çok iş halletmeyi sağlar.

Dikkat dağıtıcıları elimine etmeyi ve dikkati yoğunlaştırmayı öğretir.

**FEYNMAN TEKNİĞİ**

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

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

**4 adımdan oluşmaktadır:**

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

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

**2.Konuyu hiç bilmeyen birine anlatır gibi anlatın.**

Üzerinde çalıştığınız konuyu bir sınıfta ders verir gibi anlatmayı deneyin. Bunu yaparken olabildiğince basit ifadeler kullanın.

Sadeleştirme konuyu sizin için de anlaşılması kolay hale getirecektir

**3. Takıldığınız noktada kaynaklara geri dönün**

Konuyu anlatırken basitleştiremediğiniz, ilişki kuramadığınız noktalar olursa kaynaklara dönüp o kısmı tekrar çalışın.

Böylelikle nerede eksiğiniz olduğunu da farketmiş ve telafi etmiş olursunuz.

**4. Basitleştirin ve örneklendirin.**

Konuya hakim olduğunuzu hissedene kadar bu süreci tekrarlayın.

Yalın bir dil, kendi cümleleriniz ve kendi tecrübelerinizden örneklerle süslenmiş bir anlatım konuyu öğrenmenizi ve detayları anımsamanızı kolaylaştıracaktır.

**SES KAYDI TEKNİĞİ**

Dersin en önemli ve akılda en zor kalan kısımlarını sesli bir şekilde tekrar edebilirsiniz.

Aldığınız ses kayıtlarını fırsat bulduğunuzda dinleyerek, bilgilerin kalıcı hale gelmesini sağlayabilirsiniz.

Yürüyüşe çıktığınızda, otobüste, markette ya da herhangi başka bir yerde iken kulaklığınızı takıp dinleyeceğiniz ses kaydı, çalışmalarınızdan daha çok verim almanızı sağlayacaktır.

**HAFIZA SARAYI TEKNİĞİ**

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

1. **Adım: Sarayınıza karar verin.**

Çok iyi bildiğiniz bir mekan seçin kendinize.

Kendinize gözlerinizi kapattığınızda her detayını kolay görebildiğiniz bir yer bulmalısınız. Bu tanıma göre aklınıza muhtelemen eviniz veya iş yeriniz gelecektir.

Depolayacağınız bilgilerin miktarına göre tek bir oda veya evin tamamını kullanmanız gerekebilir. Çünkü her detayı bir sembolle veya eşyayla bütünleştirmeniz gerekecek.

**2.Adım: Sarayında rotanı seç.**

Çocukluğunuzun geçtiği bir ev, yaşadığınız şehirdeki işlek ve meşhur caddeler, işe ya da okula giderken kullandığınız sokaklar, şu anki ya da geçmiş yıllardaki okul yolunuz, iş yerinizde sizin masanızdan patronun odasına uzanan yol…

Tüm bunlar Hafıza Sarayı rotamıza örnek olabilir. Rotanızı belirleyin ve hep aynı rotayı takip edin.

**3. Adım: Sarayındaki nesneler ile ilişkilendir.**

Kelimeleri sarayınızdaki belirli konumlara yerleştirin.

Yerleştirirken rotanıza da dikkat edin. Bu kelimeleri hatırlamanızı kolaylaştırır.

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

**4. Adım: Semboller, şekiller ve resimler kullan.**

Beynimiz özellikle gördüklerimizi daha iyi hatırlar. O halde neden görsel hafızamızdan daha fazla yararlanmayalım ki?

Hafıza Sarayınızın içerisine semboller, şekiller ve resimlerle hatırlamak istediklerinizi eklemekten çekinmeyin.**5. Adım: Sarayını bol bol ziyaret et.**

Tekniğe alışmak için Hafıza Sarayınızda baştan sona geziler yapın. Tabii ki zihninizde…

Sarayınızdaki objeleri sırasıyla gözünüzün önüne getirdiğinizde, hatırlamak istediğiniz ve bu objelerle ilişkilendirdiğiniz bilgiler de aynı sırayla aklınıza gelecektir. Son objeye geldiğinizde geri dönün ve bu kez de hatırlamak istediklerinizi sondan başa saymaya çalışın.

Ne kadar çok pratik yaparsanız ustalaşmanız ve hatırlayışınız o kadar kolay olacaktır.

**6. Adım: Yeni saraylar üretin ya da bir odasını kullanın.**Hatırlamak istediğiniz bilgiler kısa süreli iseaynı hafıza sarayını birden fazla bilginin

hatırlanması için kullanabilirsiniz. Ancak hatırlanması gereken bilgiler uzun süreli olarak hatırlanması gerekiyorsa, sırf bu bilgiler için kullanılacak yeni bir hafıza sarayı oluşturun.

***Rehberlik Servisi***