

LİSE VE
ORTAOKUL
ÖĞRENCİLERİ
İÇİN
UYGULANABİLİR

ODAK

"DİKKATİ TOPLAMA VE VERİMLİ ÇALIŞMA ATÖLYESİ"

GÜCÜ

Genel Amaç:

Ergenlerde dikkat dağınıklığını azaltmak, ders çalışma sırasında odaklanmayı artırmak ve bu süreçte kullanılabilecek teknikleri öğretmek.

Oturum Planı:

Her oturum 1 saat sürer ve haftada bir kez yapılır.

Malzemeler:

A4 kağıt ve renkli kalemler.

Sessiz bir çalışma ortamı için hazırlanmış alan.

Nefes egzersizleri için rehber (rahatlatıcı müzikler).

Konsantrasyon artırıcı oyun materyalleri (mum, balon, avuç içine sığacak kadar büyüklükte yumuşak bir top).

Uygulayıcıya Not: Bazı etkinliklerin renkli olarak uygulanması gerekmektedir.

GELİŞTİREN

SALIHA KESKİN
Okul Psikolojik Danışmanı ve
Rehber Öğretmeni

DİKKAT DAĞINIKLIĞINI ANLAMAK VE FARKINDALIK GELİŞTİRME

İÇERİK VE ETKİNLİKLER:

Tanışma ve Beklentiler (10 dk)

→ Katılımcılar kendilerini tanıtır ve atölyeden beklentilerini paylaşır.

Dikkat Dağınıklığını Anlama (15 dk)

→ **Sunum:** Dikkat dağınıklığının iç ve dış nedenleri.

Etkinlik: Dikkat Hırsızları” Çalışması (15 dk)

- Egzersiz formları arasındaki “Dikkat Hırsızları” çalışması öğrenci sayısına çoğaltılarak öğrencilere verilir ve doldurmaları istenir.
- “Benim dikkatimi en çok ne dağıtıyor?” sorusu üzerine bir grup tartışması yapılır.

Mindfulness Pratiği: Nefes ve Gevşeme(20 dk)

→ Katılımcılar, gözlerini kapatarak bir dakika boyunca temel nefes egzersizi adımlarını izleyerek nefeslerine odaklanırlar.

→ Bunun için Nefes Egzersizleri kitapçığındaki ilk tekniği kullanabiliriz.

→ Daha sonrasında diğer teknikler de uygulamalı olarak öğrencilerle birlikte uygulanır.

→ Uygulayıcı nefes egzersizi tamamlandıktan sonra şu açıklamayı yapar: Dikkat ilginin bir konuya odaklanmasıdır. Dikkat ve öğrenme insanın olmazsa olmazlarından. Dikkatini kullanmayan, odaklanma problemi yaşayan, dikkatini devam ettirmekte zorluk çeken kişiler hayatta bir çok alanda problem yaşamaktadırlar. Dikkat ve odaklanmayı sürdüren kişilerde beyindeki işitsel ve görsel algı merkezleri daha iyi çalışır. Algılaması daha iyi çalışan çocukların ise öğrenme süreçleri daha iyi hale gelir. Dikkat kullanıldıkça gelişen bir sistemdir. Dikkati geliştirmenin en önemli yollarından biri de dikkat geliştirici egzersizler yapmaktır.

→ Bu atölyede yapacağımız etkinliklerle hem eğlenmenizi hem de dikkatinizi arttırmayı amaçlıyoruz.

Sonuç:

→ Katılımcılar dikkat dağınıklıklarını fark etmeye başlar ve ilk farkındalık tekniklerini öğrenir.

Amaç:

Dikkat dağınıklığının nedenlerini anlamak ve bu konuda farkındalık oluşturmak.

ODAKLANMAYI GÜÇLENDİRME VE ÇALIŞMA TEKNİKLERİ

İÇERİK VE ETKİNLİKLER:

● Önceki Oturumun Değerlendirmesi (10dk)

- Katılımcılar, ilk oturumdan sonra fark ettikleri değişiklikleri paylaşır.

● Odaklanma Tekniklerini Öğrenme (15 dk)

Sunum:

- Ders Çalışma Teknikleri ile ilgili sunum paylaşılır.

Uygulama:

- Ortak olarak belirlenen bir teknikle ilgili 10 dakikalık pratik yapılır.

● Bak ve Say Etkinliği (15 dk)

- Bu etkinlik için kullanılacak metin öğrenci sayısınınca çoğaltılır.
- Bu metinde geçen b ve d harflerini bulup işaretlemeleri istenir.
- Ekteki Küçük Prens kitabından alınan bölüm katılımcılara dağıtılır. 90 saniyelik süre verilir. Sürenin sonunda katılımcılardan buldukları harf sayısını paylaşımları istenir.
- Doğru cevaplar paylaşarak etkinlik sonlandırılır.

● “Rengine Odaklan” Etkinliği (20 dk)

- Bir hız-tepki etkinliği olan bu çalışmada öğrencilere verilen tablodaki kelimelerin renklerini hızlıca söylemeleri istenir.

● Ders Çalışma Rutinleri Oluşturma (Ev Egzersizi)

- Her katılımcıya ev egzersizi olarak kendine uygun bir ders çalışma planı oluşturması istenir.
- Planlara kısa mola süreleri ve dikkat toparlama teknikleri eklenir.
- Bir sonraki oturuma hangi teknikle programı oluşturup uyguladığını paylaşması istenir.

Sonuç:

- Katılımcılar ders çalışma alışkanlıklarını düzenlemeye yönelik somut adımlar atar.

Amaç:

Odaklanmayı artırmak için pratik yöntemler öğrenmek ve ders çalışma tekniklerini uygulamak.

PRATİK UYGULAMA VE MOTİVASYONUN GÜÇLENDİRİLMESİ

İÇERİK VE ETKİNLİKLER:

Önceki Oturumların Hatırlatması (5 dk)

- Katılımcılar öğrendikleri tekniklerin hangilerini uyguladıklarını paylaşır.

Gözlem Maratonu (15 dk)

- Bir "Odaklanma Maratonu" düzenlenir: Ortama getirilen 10 adet nesneden her öğrencinin bir nesne seçmesi istenir ve 2 dakika boyunca bu nesneyi gözlemlemesi istenir.
- Ardından gözlemlediği bu nesne ile ilgili bir yazı yazması istenir.
- Tartışma: Dikkat dağıtıcılarla baş etme stratejileri üzerine konuşulur.

Hafıza Oyunu (20 dk)

- Öğrenciler ikiye bölünür.
- Etkinlikteki her görselin bir eşi vardır. Uygulayıcı kartları karıştırıp masanın üzerine dizer ve öğrencilerden sırayla ikiye bölünmüş kart açmalarını ve kartların eşlerini bulmalarını gerektiğini söyler. Kartın eşini bulan kart çiftini alır, kart çifti bulunamadıysa kartlar ters çevrilir. Oyun bu şekilde devam eder.
- Oyun için her öğrenci grubuna bir kart dizisi verilmesi, aynı anda tüm öğrencilerin oynaması tavsiye edilir.
- Bu, dikkatin sürekliliğini sağlayan ve hafızayı güçlendiren bir etkinliktir.
- Uygulama Önerisi: görsellerin arka yüzüne " Odak gücü yazan sayfa bastırılarak asetat kağıdı ile kaplanabilir.

Kapanış ve Geri Bildirim (15 dk)

- Katılımcılar 3 oturumdan öğrendiklerini ve bundan sonra neler uygulayacaklarını paylaşır.
- Kısa bir geri bildirim yapılır.

Sonuç:

- Bu atölye serisi, hem dikkat artırıcı teknikleri öğretmek hem de katılımcılara kalıcı alışkanlıklar kazandırmak için etkili bir yöntem olacaktır.

Amaç:

Odaklanma ve dikkat artırma tekniklerini pekiştirmek, uzun vadeli motivasyon sağlamak.

YARARLANILAN KAYNAKLAR

- LISA M. SCHAB, LCSW, Kaygı- Ergenler İçin alışma Kitabı, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara, Temmuz 2023
- Prof. Dr. řerife IřIK, Lisede Grup Rehberlięi Etkinlikleri, Pegem Akademi, Ankara, Eylül 2022
- Akyazı Rehberlik ve Araştırma Merkezi, Dikkat ve Odaklanma Egzersizleri
- Terapotik Akademi, PDR Servisinde ocuklarda Duygusal Ve Davranıřsal Sorunlarla Baş Etme Atölyesi, 2024

Dikkat Hırsızları

Ders çalışırken o anda aklımıza gelmemesi gereken düşünceler üşüşür. Odaklanmamız gereken şeye odaklanamayız. Bir süre sonra zamanın nasıl geçtiğini farketmeyip 'Çalışamıyorum' yanılışına kapılır ve çalışma masasının başından kalkarız. Sizin de ders çalışmaya başladığınızda dikkatinizi çalan hırsızlar varsa aşağıya yazabilirsiniz.



Dikkat Hırsızları

Ders çalışırken o anda aklımıza gelmemesi gereken düşünceler üşüşür. Odaklanmamız gereken şeye odaklanamayız. Bir süre sonra zamanın nasıl geçtiğini farketmeyip 'Çalışamıyorum' yanılışına kapılır ve çalışma masasının başından kalkarız. Sizin de ders çalışmaya başladığınızda dikkatinizi çalan hırsızlar varsa aşağıya yazabilirsiniz.



Nefes ve Gevşeme Egzersizleri

Nefes ve gevşeme egzersizleri sınav hazırlık sürecinde, sınav esnasında ve sınavlardan sonra kullanılabilir. Bunu biraz açarsak nefes ve gevşeme egzersizleri; öğrenme, dikkat, bellek, odaklanma, düşünceyi organize etme gibi süreçlere katkı sağlar. Dikkat, öğrenme, bellek ve motivasyon sorunlarının çözüm sürecinde bedenimizin neresinde en çok gerilim taşıdığımızı fark edip, bu kasları gevşetmemiz önemlidir. Ayrıca nefes ve gevşeme egzersizleri sadece yaşam içerisinde karşılaştığımız gerginliklerde değil; kendinizi daha iyi hissedebilmek için de kullanabileceğimiz tekniklerdir.

Ders çalışırken odaklanmadığımızda kullanabileceğimiz bazı nefes ve gevşeme egzersizleri aşağıda listelenmiştir şimdi sizlerle nefes egzersizlerini uygulamalı olarak deneyerek doğru nefes alma tekniklerini öğrenelim.



En Temel Nefes Egzersizi

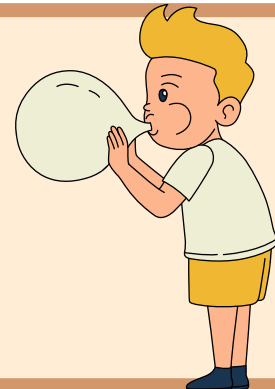
- Rahat bir şekilde otur ya da uzan
- Dikkatini dağıtabilecek şeyleri engelleyebilmek ve daha iyi odaklanabilmen için gözlerini kapat
- Karnının üzerine elini hafifçe koy karnında uç kısmı yukarıda ya da ciğerlerine yakın yerde olan yuvarlak bir balonun varlığını düşün
- Şimdi nefes al ve nefesinin bütün bedeninin boyunca yol aldığını ve balonun içine havanın doğduğunu hayal et
- Nefes aldıkça karnının şişip nefesin için yer açmasına izin ver
- Bu nefesle önce balonun alt kısmından yukarı doğru doldurarak ciğerlerinin tümüyle dolduğunu ve sonra tüm bedeninin temiz havayla kaplandığını düşün
- Nefesini vermeye hazır olduğun zaman yavaşça balonu alttan bastırarak aşağıdan başlayıp önce balonu sonra ciğerlerini ve göğsünü boşaltarak bedeninden havayı dışarı at
- Bu sıralı uygulamayı birkaç dakika boyunca ya da rahat hissettirmeye başlayana kadar yavaşça tekrar et .

Uygulayıcıya Not:

- Egzersiz bittikten sonra öğrenciye 'ne hissettiği, ne gibi değişimler yaşadığı' sorulabilir.
- Doğru ve yanlış uygulamalarla ilgili geribildirim verilebilir.

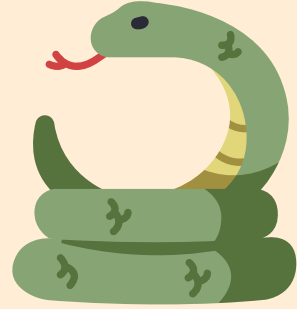
Balon Nefesi

Hayali Bir Balon Şişirme: Uygulayıcı öğrencilere: "şimdi bir balon tuttuğunuzu hayal edin ve bu balonu burnunuzdan derin nefesler alıp, üfleyerek şişirdiğinizi hayal edin" der.



Yılan Nefesi

- Öğrenciler sandalyeye oturup arkalarına yaslanırlar ve ellerini karınlarına koyarlar.
- Uygulayıcı yavaş bir tempoda dörde kadar sayarken öğrenciler derin bir nefes alırlar sonra olabildiğince uzun bir yılan sesi çıkararak nefes verirler.



Gül-Mum Nefesi

- Bir çiçeği kokluyormuş gibi burnundan nefes al.
- Çiçeğin kokusunu hayal et.
- Sonra tıpkı bir mum söndürüyormuş gibi üfleyerek nefesini ağzından bırak.
- Nefesini alırken ve nefesini bırakırken içinden 4'e kadar say.

Çiçeğin kokusunu hayal ederek burnundan derin bir nefes al.

1 2 3 4



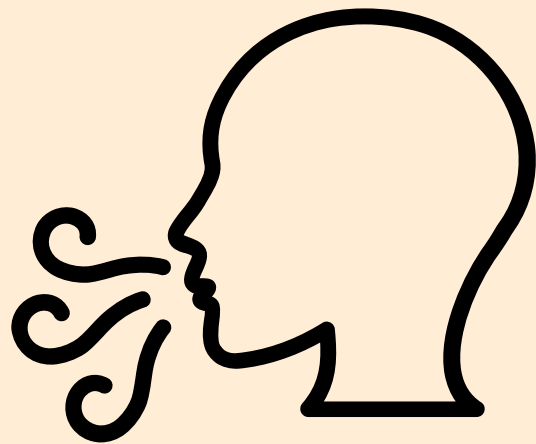
Mum söndürür gibi üfleyerek nefesini ağzından bırak.

1 2 3 4

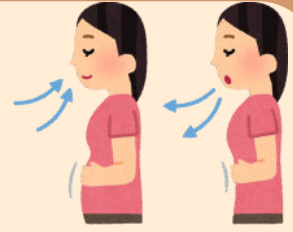


Dönüşümlü Nefes Alma

- Sağ başparmağınızla sağ burun deliğinizi kapatıp sol burun deliğinizden derin bir nefes alın.
- Nefesinizin en son noktasında sol baş parmağınızla sol burun deliğinizi kapatıp sağ burun deliğinizden nefesinizi verin.
- Sağ burun deliğinizi kapatıp sol burnunuzdan nefes alın, sol burun deliğinizi kapatıp sağ burnunuzdan nefesinizi verin.
- Bu egzersizi 3 kez tekrarlayın.



Gerilme Gevşe



1.Adım

- En rahat olduğunuz şekli alın
- Gözlerinizi kapatın. Daha önce öğrendiğiniz gibi derin bir nefes alın, nefesinizi tutun ve verin. İki yumruğunuzu da sıkın. İyice sıkın yumruklarınızı ve ellerinizin gerginliğini hissedin.
- Şimdi gevşetin. Bu gerginliğin yavaş yavaş ortadan kalktığını hissedin. Ellerinizin ne kadar gevşediğini hissedin. Yavaşça derin bir nefes alın. Nefesinizi tutun ve bırakın.
- Sıra kollarınızı ve yumruklarınızı birlikte sıkmaya geldi. Başlayın ve iyice sıkın. Ellerinizdeki ve kollarınızdaki gerginliği hissedin.
- Şimdi serbest bırakın. Tamamen gevşek bırakın. Ne kadar gevşediğinizi hissedin. Yavaşça derin bir nefes alın. Nefesinizi tutun ve bırakın

2.Adım

- Sağ omuzunuzu kulağınıza doğru kaldırmaya çalışın, iyice kaldırın. Şimdi gerginliği hissedeceksiniz. Yavaş yavaş serbest bırakın. Tamamen gevşemesini sağlayın. Omzunuzdaki gevşemeyi hissedin.
- Şimdi sol omzunuza aynı şeyi yapacaksınız. Sol omuzunuzu kulağınıza doğru kaldırmaya çalışın. İyice kaldırın gerginliği hissedin. Yavaş yavaş serbest bırakın, gevşemesini sağlayın. Omzunuzdaki gevşemeyi hissedin.
- Yavaşça derin bir nefes alın, nefesinizi tutun ve bırakın.

3.Adım

- Sağ ayağınızdaki kasları germeye çalışın, ayak parmaklarınızı iyice kıvrın ve bu gerginliği hissedin. İyice hissedin. Yavaş yavaş bırakın. Tamamen gevşesin.
- Bütün gerginliğin akıp gitmesini sağlayın.

4.Adım

- Sol ayağınızdaki kasları germeye çalışın.
- Sol ayağınızın parmaklarını iyice kıvrın ve bu gerginliği hissedin. İyice gerin. Yavaş yavaş bırakın, tamamen gevşemesi sağlayın.
- Yavaşça derin bir nefes alın, nefesinizi tutun ve bırakın.
- Aynı şeyi bacaklarla yapacaksınız. Sol bacağınızı gerin. Bırakın şimdi yavaşça gevşetin, gevşemeyi hissedin.
- Sol bacağınızı iyice gerin, bu gerginliği hissedin.
- Şimdi bırakın. Yavaşça gevşesin ve gevşemeyi hissedin.
- Bütün gerginlik vücudunuzda akıp gidiyor.
- Yavaşça derin bir nefes alın, nefesinizi tutun ve bırakın.

5.Adım

- Yavaşça derin bir nefes alın. Nefesinizi tutun ve bırakın.
- Başınızı çenenizi göğsünüze değecek şekilde öne doğru bükün.
- Boynunuzdaki gerilimi hissedin. Yavaşça serbest bırakın.
- Gevşetin, gevşemeyi hissedin.

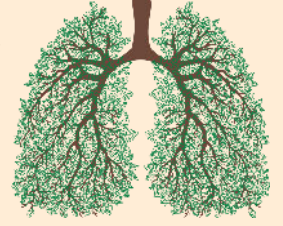


6.Adım

- Yavaşça derin bir nefes alın.
- Nefesinizi tutun ve bırakın.
- Başınızı çeneniz göğsünüze değecek şekilde öne doğru bükün.
- Boynunuzdaki gerilimi hissedin.
- Yavaşça serbest bırakın. Gevşetin gevşemeyi hissedin.

7.Adım

- Şimdi yumruklarınızı, kollarınızı, omuzlarınızı, ayaklarınızı ve bacaklarınızı, başınızı hep birlikte ve aynı anda gerecek ve kasacaksınız.
- Önce derin bir nefes verin ve sonra derin bir nefes alın ve tutun.
- Yumruklarınızı sıkın.
- Kollarınızı omuzlarınızı gerin.
- Ayak parmaklarınızı, bacaklarınızı iyice gerin.
- Başınızı kaldırın ve yüzünüzü buruşturup iyice gerin.
- Bütün bedeninizi kasın ve öylece 1 dakika kadar bekleyin.
- Şimdi bütün bedeni serbest bırakın. İyice gevşetin. Tüm vücudunuzu tatlı bir gevşeme kaplasın.



8.Adım

- Şimdi karın kaslarınızı kasın, karnınızdaki gerginliği iyice hissedin.
- Serbest bırakın, tamamen gevşetin. Karın kaslarınızın tamamen gevşediğini hissedin.
- Karnınızın giderek yumuşadığını hissedin.

9.Adım

- Yavaşça derin bir nefes alın.
- Nefesinizi tutun ve bırakın. Başınızı çenenizi göğsünüze değecek şekilde öne doğru bükün.
- Boynunuzdaki gerilimi hissedin.
- Yavaşça serbest bırakın. Gevşetin, gevşemeyi hissedin.

10.Adım

- Yavaşça derin bir nefes alın.
- Nefesinizi tutun ve bırakın.
- Bütün bedeninizin gevşediğini hissedin.



Yumuşak Top Sıkma

(Gruptaki öğrencilerimize avuç içine sığabilecek toplar verilir. Daha sonra yönergeler takip edilir.)

- Şimdi elimizde topu iyice hissedelim.
- Avucumuzun içindeki topu olabildiğince sıkalım, tüm gücümüzle sıkmaya devam edelim.
- Sıkarken ellerimizin ne kadar kasıldığını hissedelim.
- Bu şekilde 5 saniye boyunca sıkmaya devam edelim.
- Şimdi ellerimizi gevşetelim..ellerimizin nasıl gevşediğini hissedelim.



DERS ÇALIŞMA TEKNİKLERİ

Ders çalışırken dikkatimizi toplayamadığımızda kullanabileceğimiz farklı ders çalışma teknikleri vardır. Hangi yöntemin hangi derste verimli olacağını deneyerek ve öğrenme stilimizi fark ederek bulabiliriz. Aşağıda kullanabileceğimiz bazı ders çalışma teknikleri listelenmiştir.

POMODORO TEKNİĞİ

POMODORO tekniğinde ders çalışma süresi 25 dakikadır. Her 25 dakikaya 1 pomodoro denir ve 25 dakikalık 1 pomodoro tamamlandığında 5 dakikalık bir mola verirsiniz. Burada dikkat edilmesi gereken, sırf bir görevi bitirebilmek için 25 dakikayı uzatmamak veya 5 dakikalık ihtiyaç molasını internete dalıp uzatmamak. Çalışma sürelerini takip eden kısa mola dilimleri ise kişinin başarısını hızlı bir şekilde ödüllendirmesini sağladığı için motivasyonu arttırıcı bir etki sağlıyor.

POMODORO TEKNİĞİNİN UYGULANIŞI

1. Günlük olarak öncelikli yapılması gereken dersleri ya da işleri tahmini bir süre vererek mutlaka bir deftere yazarak belirlemek gerekiyor.
2. 25 dakikalık pomodoro seansına başlamadan önce mutlaka çalışacağımız yerdeki dikkatinizi dağıtacak müzik, yeme-içme, eğer alarm olarak kullanmayacaksak telefon gibi dikkat dağıtan şeylerin kaldırılması ŞART.
3. 25 dakikalık pomodoro seansı tamamlanmadan mola vermemek gerek. Çalışılacak konu 25 dakikadan daha önce bitse dahi gözden geçirme,tekrar ya da bir sonraki derse hazırlık yaparak 25 dakika tamamlanır.
4. Her dört pomodoro sonrasında yani toplamda molalar dahil iki saatlik çalışmadan sonra 15 dakikadan az /30 dakikadan fazla olmayacak şekilde mutlaka molalar vermektir.

ÖRNEK UYGULAMA

Pomodoro Tekniği'ni İstanbul'un Fethi'nin Nedenlerini çalışmak için adım adım şu şekilde uygulayabilirsin:

1. Hedef Belirleme (Hazırlık)

- Öncelikle, çalışman gereken konuyu netleştir:
- Hedef: İstanbul'un fethinin nedenlerini öğrenmek ve anlamak.
- Gerekli materyalleri hazırla (kitap, defter, kalem, video, notlar, vs.).
- Konuyu ana başlıklarına ayır: Örneğin, siyasi nedenler, ekonomik nedenler, dini nedenler.

2. Pomodoro Süresini Planlama

- Her bir Pomodoro için 25 dakikalık bir çalışma ve 5 dakikalık bir mola planla. Konunun büyüklüğüne göre kaç Pomodoro yapacağını belirle:
- 1. Pomodoro: Genel nedenlerin kısa özetini oku ve ana başlıkları çıkar.
- 2. Pomodoro: Siyasi, ekonomik, jeopolitik ve dini nedenleri detaylandır.

3. Tekrar ve Değerlendirme

- Pomodoro'lar tamamlandıktan sonra, konunun genel özetini yaz.
- Kendine sorular sorarak (örneğin, "Osmanlı neden İstanbul'u fethetmek istedi?") öğrendiklerini test et.
- Eksik kaldığını düşündüğün yerleri belirle ve gerekirse ekstra Pomodoro'lar ekle.

Çalışma Zamanı	Mola Zamanı	Çalışma Zamanı	Mola Zamanı
25 Dk.	5 Dk.	25 Dk.	5 Dk.

SQ3R YÖNTEMİ

SQ3R tekniği, okuma anlama tekniğidir. SQRRR kitaplardaki önemli bilgileri belirlemenize ve bilgiyi akılda tutmanıza yardımcı olur.

Survey / Gözden Geçir

Metne genel bir bakış atın ve göz gezdirerek okuyun. Başlıkları, alt başlıkları, vurgulanan kısımları, görselleri inceleyin.

Question / Soru Sorma

Konuyla ilgili neler öğreneceğinizi belirleyin. Konuyu sorgulayın ve karşınıza o konuyla ilgili çıkabilecek soruları belirleyin. Çalışmanız bittiğinde genel olarak hangi bilgileri elde edeceğinizi not edin.

Read / Okuma

Çalışılacak tüm konuyu önemli noktalarını not ederek ya da altını çizerek okuyun. Bir önceki adımda not ettiğiniz soruların cevaplarını edinmeye çalışın.

Recite / Anlatma

Okuduklarınızdan akılda kalanları kendi kelimelerinizle anlatın. İmkan varsa bir başkasına ya da konuyu bilmeyen birisine anlatın.

Review / Yeniden Gözden Geçirme

Bu son aşamada edindiğiniz tüm notları, elinizdeki dokümanları yeniden gözden geçirin. Belli zaman aralıklarında bu durumu tekrar tekrar yapın.

ÖRNEK UYGULAMA

Survey / Gözden Geçir

- Kaynağı (kitap, ders notları vb.) eline al ve konunun genel yapısını incele:
- Başlıklar: "Siyasi Nedenler", "Ekonomik Nedenler", "Dini Nedenler".
- Alt başlıklar ve anahtar kelimeleri bul: "Ticaret yolları", "Bizans tehdidi", "Hz. Muhammed'in hadisi".

Question / Soru Sorma

- İstanbul'un Fethi'nin nedenlerine dair merak ettiğin veya öğrenmek istediğin soruları yaz:
- Osmanlı neden İstanbul'u fethetmek istedi?
- İstanbul'un ticari önemi neydi?
- Dini nedenlerin Osmanlı üzerindeki etkisi neydi?

Read / Okuma

- Kaynağını bu sorulara odaklanarak oku:
- Örneğin: "Osmanlı neden İstanbul'u fethetmek istedi?" sorusuna odaklanırken, siyasi ve ekonomik nedenlerle ilgili kısımları dikkatlice incele.
- Okurken: Önemli noktaları işaretle veya not al.
- Ana fikirleri anlamaya çalış ve sorularına yanıt aramaya devam et.

Recite / Anlatma

- Okuduğun bilgiyi, hiç bilmeyen birine anlatıyormuş gibi sesli bir şekilde ya da yazılı olarak özetle:
- Örnek: İstanbul'un fethi, Osmanlı için hem stratejik hem de dini açıdan önemliydi. Bizans'ın varlığı Osmanlı'ya tehdit oluşturuyordu ve İstanbul ticaret yollarını kontrol ediyordu. Ayrıca, Hz. Muhammed'in hadisinde bu fethin müjdelenmesi Osmanlı'yı daha da motive etti.

Review / Yeniden Gözden Geçirme

- Notlarını ve sorularını gözden geçirerek bilgiyi test et:
- "Ticaret yollarının önemi neydi?"
- "Bizans'ın Osmanlı üzerindeki etkisi neydi?"
- Sorularına net cevap verebiliyor musun? Eksik kaldığın noktaları belirle ve gerekirse tekrar oku.

FEYNMAN TEKNİĞİ

Bu teknik “**Bir şeyi basit bir şekilde açıklayamıyorsan onu yeterince iyi anlamamışsın demektir**” cümlesi ile ifade edilebilir. Richard Feynman geliştirdiği ve kendi adıyla anılacak yöntemin temelinde, çalışılan konuyu 6 yaşındaki bir çocuğun anlayabileceği bir şekilde anlatabilecek kadar basitleştirmek ve iyi öğrenmek yatmaktadır.

Konuyu Belirleyin

Öğrenmek istediğin konuyu seç ve onu çalışmaya başla. Öncelikle çalışacağınız konu başlığını belirleyin ve kağıdın üstüne yazın sonra da konudan öğrendiklerinizi kağıda dökün, o konu hakkında yeni şeyler öğrendiğinizde başlığın altına ilave etmeyi atlamayın

Konuyu Bilmeyen Birine Anlatır gibi Anlatın

Kağıdın geri kalanına konuyu hiç bilmeyen birine anlatıyormuşçasına, mümkün olduğunca karmaşık ifadeler kullanmaktan kaçınarak öğrendiklerinizi yazın. Bir çocuğun bile anlayabileceği kadar basit bir dil kullandığınızda kendinizi de konuyu daha derin bir seviyede anlamaya ve konular arasındaki ilişki ve bağlantıları basitleştirmeye zorlamış olursunuz. Aynı zamanda yazdığınızı sesli olarak tekrar etmek çok daha etkili olacaktır. Öğrenme sürecinde bu kriterin en iyi tekniklerden biri olduğu birçok araştırmada ispatlanmıştır.

Takıldığınız Noktada Kaynağa Geri Dönün

2. adımda hatırlamakta ya da anlatmakta zorlandığınız yerler olduğunu fark ettiğinizde konu hakkında çalıştığınız kaynaklara geri dönün. Öğrendiklerinizi kağıda aktarabilecek hâle gelinceye kadar tekrar tekrar okuyun ve çalışın.

Basitleştirin ve Benzerlikler Kurun

Artık kağıda döktüklerimizi gözden geçirebiliriz. Einstein'ın “Bir şeyi 6 yaşında bir çocuğa anlatamıyorsanız, siz de anlamamışsınız demektir” sözünden de anlayabileceğimiz gibi karmaşık bir jargon kullanıp kafa karıştırıcı açıklamalar yapmak yerine, dilimizi basitleştirmek ve benzerlikler kurmak anlamayı kolaylaştıracaktır.

ÖRNEK UYGULAMA

1. Konuyu Belirleyin

Çalışacağımız ders: Tarih 10. Sınıf
Çalışacağımız konu: İstanbul'un Fethi Nedenleri

2. Konuyu Bilmeyen Birine Anlatır gibi Anlatın

İstanbul'un fethi Osmanlı'nın büyümesi için çok önemliydi. Çünkü İstanbul, Avrupa ile Asya arasındaki en önemli ticaret noktasıydı. Ayrıca, Bizans'ın varlığı Osmanlı için sürekli bir tehdit oluştuyordu. Dini olarak da Hz. Muhammed'in hadisinde İstanbul'un fethinin övülmesi, Osmanlı'yı bu hedefe daha çok yönlendirdi.

3. Takıldığınız Noktada Kaynağa Geri Dönün

Konuyu açıklarken takıldığınız veya emin olamadığınız noktaları fark et:

Örneğin:

- “Ticaret yolları tam olarak neden bu kadar önemliydi?”
- “Bizans Osmanlı'ya neden tehdit oluştuyordu?”
- Bu eksik bilgileri not al ve kaynaklardan tekrar öğrenerek doldur.

4. Basitleştirin ve Benzerlikler Kurun

Karmaşık terimleri veya detaylı bilgileri daha da basit bir dile dönüştür:

- **Karmaşık açıklama:** “İstanbul, Avrupa ve Asya ticaret yollarının kesişim noktasında olduğu için ekonomik üstünlük sağlıyordu.”
- **Basit açıklama:** “İstanbul, herkesin ticaret yaptığı önemli bir yerd. Osmanlı bu yeri kontrol ederek zenginleşmek istedi.”
- **Ayrıca konunun diğer tarihsel olaylarla bağlantılarını kur:**
 - “Osmanlı neden büyümek istiyordu?”
 - “Bizans'ın düşüşü başka hangi devletleri etkiledi?”

ZİHİN HARİTASI YÖNTEMİ

Bir zihin haritasını anlamamanın en basit yolu, onu bir şehir haritasına benzetmektir. Şehir merkezi, ana fikri temsil eder; merkezden giden ana yollar, düşünce sürecinizdeki anahtar düşünceleri temsil eder; tali yollar ise ikincil düşüncelerinizi temsil eder. Özel görüntüler veya şekiller ise, özel ilgi alanları ve özgün fikirleri temsil edebilir.

Zihin Haritası Nasıl Yapılır?

- Ana fikir, konu veya odak, merkezi bir görüntüye yerleştirilir.
- Ana temalar merkezi görüntüden dallar olarak yayılır.
- Şubeler, ilgili satırda çizilmiş bir anahtar görüntü veya anahtar kelime içerir.
- Daha az önem taşıyan konular, ilgili dalın dalları olarak temsil edilir, yani dallara bağlı bir düğüm yapısı oluşturulur.

ÖRNEK UYGULAMA

Çalışacağımız ders: Tarih 10. Sınıf
çalışacağımız konu: İstanbul'un Fethi Nedenleri

Ekonomik Nedenler

- İstanbul'un Ticaret Yolları Üzerindeki Stratejik Konumu
- Deniz Yolu Kontrolü
- Gelir Kaynağı Olarak Limanlar

Siyasi Nedenler

- Bizans İmparatorluğu'nun Zayıflaması
- Osmanlı'nın Hegemonyasını Pekiştirme İhtiyacı
- Balkanlar'daki Hakimiyetin Pekiştirilmesi

İstanbul'un Fethi Nedenleri

Dini Nedenler

- İslam'ın Yayılma Arzusu
- Hristiyan Ortodoks Kilisesi'nin Başkenti Olan Konstantinopolis'in Düşüşü
- Fatih Sultan Mehmet'in Dinî Karizması

Jeopolitik Nedenler

- Akdeniz ve Karadeniz'in Kontrolü
- Avrupa'ya Açılım
- Savaş Yeteneklerinin Artırılması

BAK ve SAY

Uygulayıcı katılımcılara birer metin vereceğini ve katılımcılardan bu **metinde geçen b ve d harflerini bulup işaretlemelerini** istediğini söyler. Ekteki Küçük Prens kitabından alınan bölüm katılımcılara dağıtılır. 90 saniyelik süre verilir. sürenin sonunda katılımcılardan buldukları harf sayısını paylaşmaları istenir. Doğru cevaplar paylaşılarak etkinlik sonlandırılır.



Altı yaşımdayken, ilk çağın ormanlarını anlatan “Gerçek Öyküler” adlı bir kitapta çok güzel bir resim görmüştüm. Bir boa yılanı avını yutmak üzereyken resmedilmişti İşte bu çizimin bir kopyası: Kitapta şunlar yazılıydı: “Boa yılanı avını çiğnemedi, bütün olarak yutar ve hareket edemez hale gelir. Sonra da onu sindirebilmek için altı ay boyunca uyur.” Bu orman maceraları üzerinde uzun uzun düşündüm, sonra renkli bir kalemle ilk resmimi yapmayı başardım. 1 No’lu resmim işte şöyle bir şeydi: Şaheserimi büyüklere gösterdim ve korkup korkmadıklarını sordum. Ama onlar:”Korkmak mı? Bir şapkadan niye korkalım ki?”dediler. Oysa çizdiğim resim bir şapkaya ait değildi. Koca bir fili sindirmekte olan bir boa yılanını çizmiştim ben. Neyse, büyükler anlayabilsin diye başka bir resim daha çizdim. Bu kez boa yılanının midesindeki fili açık seçik göstermiştim. Şu büyüklere hep açıklama yapmak gerekiyor. İkinci resmim ise şöyle bir şey oldu: Bu kez büyüklerin cevabı boa yılanını içten ya da dıştan çizmeyi bir yana bırakıp, coğrafya, tarih, aritmetik ve gramerle ilgilenmemi tavsiye etmek oldu. Böylece altı yaşımdayken resim kariyerimi terk etmek zorunda kaldım.

İlk iki resmimin başarısız olması beni hayal kırıklığına uğratmıştı. Büyükler kendi başlarına hiçbir şeyi anlayamıyor, çocuklar ise aynı şeyin tekrar tekrar anlatılmasından sıkılıyorlardı. Bu yüzden başka bir meslek seçmek zorunda kaldım ve pilot oldum. Dünyanın hemen hemen her yerine uçtum. Doğrusunu isterseniz, coğrafya bilgilerim çok işime yaradı. Şimdi bir bakışta Çin ile Arizona’yı birbirinden ayırabiliyorum. Ayrıca gece vakti kaybolduğunuzda coğrafya çok işinize yarar. Neyse, mesleğim gereği , yaşamım boyunca birçok önemli insanla bir arada bulundum. Büyüklerle çok vakit geçirdim. Ama korkarım bu yakın ilişkiler bile benim onlar hakkındaki düşüncelerimi değiştirmede. Ne zaman yeterince zeki olduğumu düşündüğüm biriyle karşılaşsam, ona hemen 1 No’lu resmimi gösterdim. (Bu resmi hep yanımda taşıyordum, çünkü ilk deneyimimdi.) Bakalım onu gerçekten anlayabilecek miydi. Ama hepsi bunun bir şapka olduğunu söylediler. Bu yüzden ben de boa yılanlarından, ilk çağdaki ormanlardan, ya da yıldızlardan bahsetmeyi bırakıp onların seviyesine indim. Onlarla briç, golf, politika ve boyun bağları hakkında konuştum. Böylece bu yetişkinler benim gibi duyarlı biriyle karşılaştıkları için mutlu oldular.



Rengine Odaklan

“Aşağıdaki tabloda bir dizi renk grubu verilmiştir. Tabloya bakarak kelimeleri değil; kelimelerin yazıldığı renkleri söyleyeceğimiz bir etkinlik yapacağız.” açıklaması yapılarak öğrenciler bilgilendirilir.

Uygulama önerileri:

- Gruptaki herkes rehber öğretmenin rastgele seçimiyle sıradaki rengi söyleyerek etkinliği devam ettirir.
- Grubun ilk üyesinden başlayarak renkler teker teker söylenmeye başlar, renkleri söyleyen grup üyesi renkleri karıştırdığında sıra diğer üyeye geçer.
- Grubun ilk üyesinden başlayarak renkler teker teker söylenmeye başlar, üye renkleri karıştırdığında kimin devam edeceğini kendisi belirler ve sıra o kişiden devam eder.

Sarı	Siyah	Kırmızı	Siyah	Sarı
Siyah	Yeşil	Mavi	Pembe	Kırmızı
Sarı	Kırmızı	Sarı	Yeşil	Siyah
Mavi	Yeşil	Mor	Mavi	Mavi
Kırmızı	Mor	Siyah	Mor	Yeşil
Yeşil	Mavi	Turuncu	Sarı	Kırmızı
Mavi	Sarı	Yeşil	Siyah	Sarı
Kırmızı	Mavi	Mor	Kırmızı	Mavi
Mor	Siyah	Sarı	Siyah	Mor

Gözlem Maratonu

"Şimdi sizlerden buradaki nesnelerden birini seçmenizi istiyorum. İki dakika boyunca seçtiğiniz nesneye odaklanmalısınız. Boyutları nasıl, ne kadar büyük ne kadar küçük, şekli nasıl? Bulunduğu yere göre konumu nasıl, ortasında sağında solunda neler var? Sağlam mı görünüyor yoksa kolayca hareket ettirilebilecekmiş gibi mi? Nesnenin yüzeyi nasıl? Parlak mı, mat mı, pürüzlü mü, kaygan mı görünüyor? Rengi nasıl? Tek renk mi, çok renkli mi? Bu sorulardan hareketle nesneyi her yönüyle incelemenizi istiyorum. Süre bittikten sonra etkinliğin ikinci aşamasına geçilir. "Şimdi seçtiğiniz nesneyi anlatan bir yazı yazmanızı istiyorum. Yazıda nesneye dair en az 5 özellik olmasına özen gösterin. Bunun için yine 2 dakika süreniz var."



