

FKAL'LI ÖĞRENCİLERİMİZ İÇİN, EVDE VERİMLİ DERS ÇALIŞMA

"Ne istiyorum?"un karşılığı "Ne fedakarlıkta bulunacağım?"dır.

AMAÇLARINI TANIMLA

Tam olarak neyi başarmak istiyorsun?
En iyi eforuna değecek başarı nedir?
Başaramamanın imkansız olduğunu bilseydin neye kalkıştın?
Eğer son şansın olduğunu bilseydin nasıl hareket ederdin?

PLANLI ÇALIŞ

Planlı çalışarak çalışma zamanına ve konularına daha hakim olursun. Hakimiyet hissi de çalışma şevkini daha da arttıracaktır.

DENEME ÇÖZ

Potansiyelini gerçekçi bir bakış açısıyla görebilmek ve ilerlemeni somutlaştırabilmek için; ilk 3 ay ayda bir defa, sonraki 3 ay boyunca 15 günde bir ve geriye kalan son aylarda haftada 1 deneme yap.

ARA VER

Ara vermeden yapılan bütün çalışmalar verimsizdir. Çünkü ara vermek, hem odaklanma gücünü artırır hem de öğrenilen bilgileri entegre etmemizi sağlar. Aynı zamanda aralıklı olarak bıkmadan uzun süre çalışmamız için çok etkilidir. İnsanlar ara vermeden çalıştıklarında belki 3-4 saat çalışabilirler ancak, ara vererek daha uzun soluklu çalışma imkanı elde ederler. Ayrıca 3-4 saatte, 1 veya 2 saatlik ara vermek de konsantrasyonu artırmak ve bıkmadan çalışmayı sağlamak için çok önemlidir. Ara vermeden çalıştığınızda, bilgileri daha çok karıştırırsınız örneğin iki şıkka indirip yanlış cevaplandırma oranınız artar. İlk 45 dakikadan sonra zayıf kaydetmeye başlarsınız. Çalıştığınızı zannedersiniz, ama etkisiz öğrenirsiniz. Bu nedenle **POMODORO** tekniğinden yararlanın.

VÜCUDUNU HAZIRLA!

Karbonhidrat tüketimini azalt.
Bol sıvı tüket.
Her gün minimum 15 dakika egzersiz yap.

POMODORO

Mola vererek çalışmanın sistemsal hale getirilmiş İtalyancası.
BKNZ: [youtube.com/watch?v=tL3YHGLG5x80](https://www.youtube.com/watch?v=tL3YHGLG5x80)

TEKRAR ET

Tekrar, öğrenilen bilginin pekiştirilmesini ve uzun hafızaya atılmasını sağlar.

Okunduktan 24 saat geçtikten sonra tekrar edilen bilgi tekrar edilen değil yeniden çalışılan bilgidir. Çünkü 24 saat içinde bilginin en az %80'i kaybolmakta ve bu süre sonunda ancak yeniden okuma veya yeniden öğrenme amacıyla çalışmak gerekmektedir.

Tekrar nasıl yapılmalı?

1. Tekrar : 10 dakika geçtikten sonra 10 dakika süreyle
2. Tekrar : 24 saat geçtikten sonra 5 dakika süreyle
3. Tekrar : 1 hafta geçtikten sonra 3 dakika
4. Tekrar : 1 ay geçtikten sonra 3 dakika
5. Tekrar : 6 ay geçtikten sonra 3 dakika
6. Tekrar : 1 yıl geçtikten sonra 3 dakika

ZİHİN HARİTASI YAP

"İnsan beyninin de güçlü olmak için bir kas gibi eğitime ihtiyacı vardır. Zihin haritası da yaratıcılığınızı, hafızanızı ve düşünme yetinizi geliştirerek beyninizin 'egzersiz' yapmasını sağlar."

-Tony Buzan