

*Uzun bir*

# ÖĞRENME GECESİ

Sophia daha iyi öğrenmeyi nasıl öğrendi



Sophia eğitim masraflarını karşılamak için part-time çalışan bir üniversite öğrencisidir

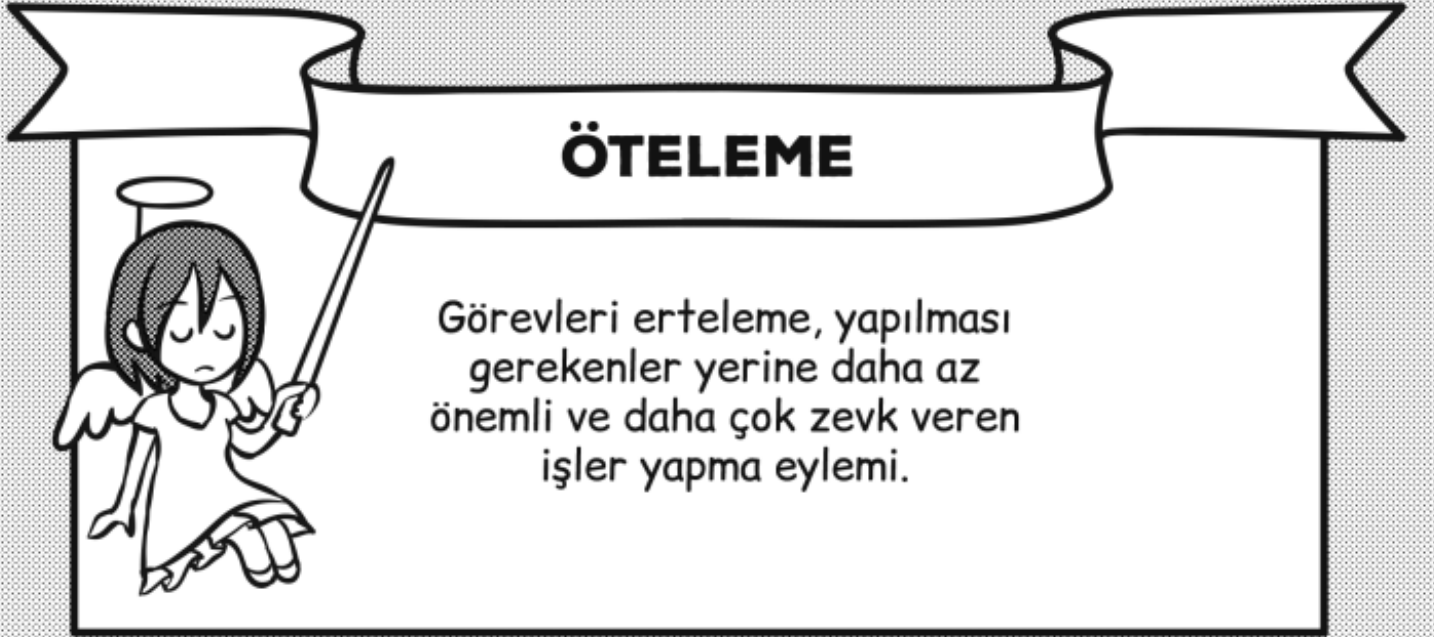
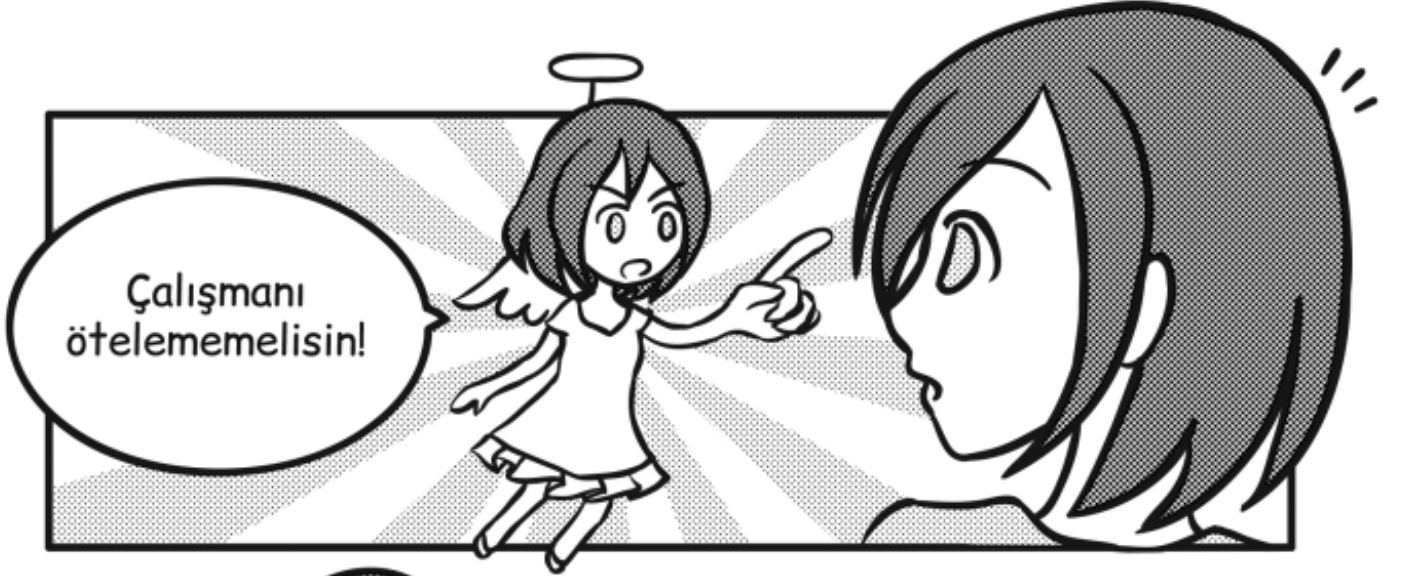
Otobüsle evine giderken, yapması gerekenler hakkında endişelenir ve eve gidince çalışmayı planlar



Ancak...

Ama çok yorgunum... Belki biraz TV izlerim

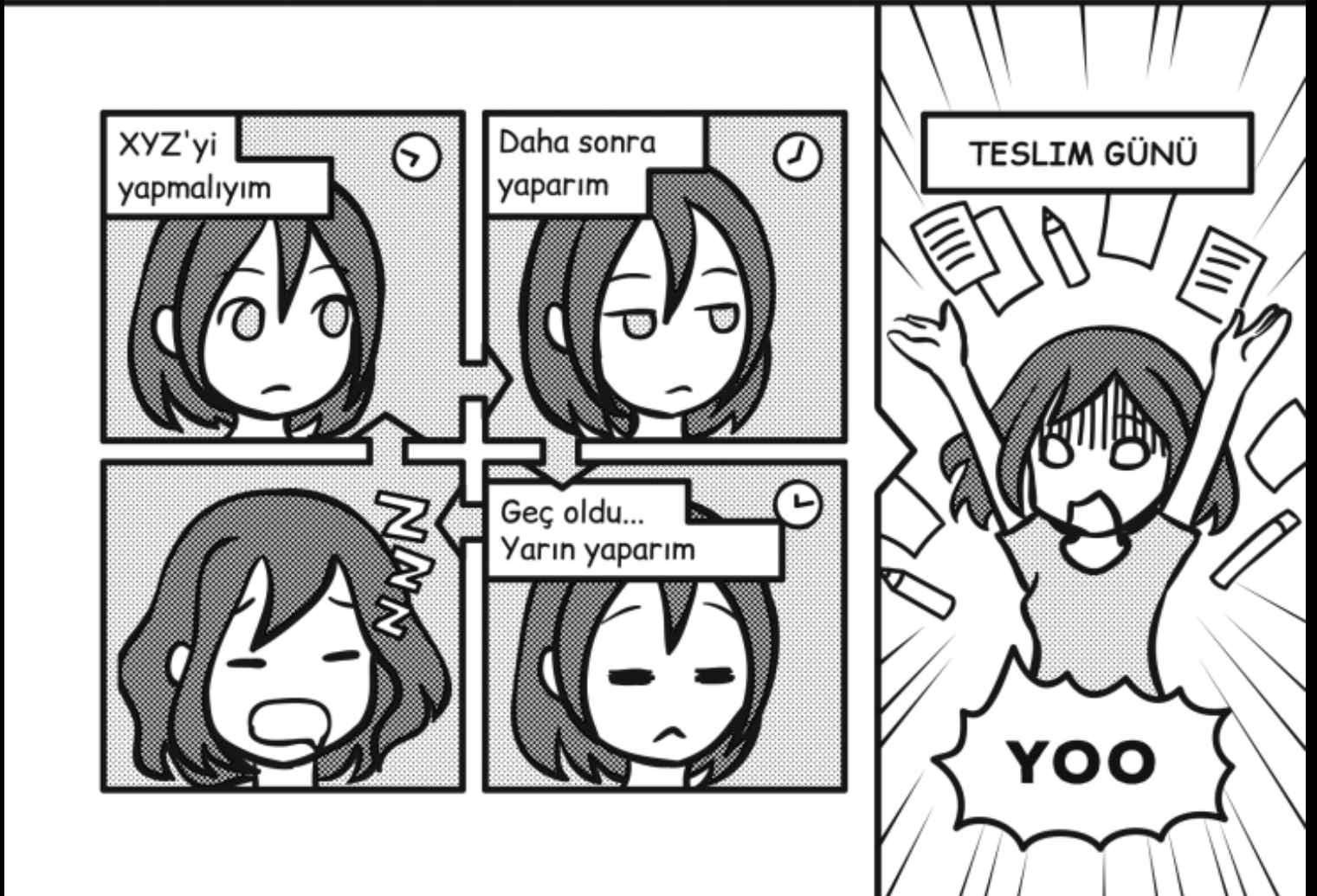
Orada dur, Sophia!!!







Bu tanıdık geldi mi?







Peki ne yapmalıyım?



Şey, aslında ötelemenin üstesinden gelmek için bazı teknikler var.

Öncelikle, hoşuna gitmeyen hislerin kaynağını anlamalısın



Bu hisler başarmak istediğin hedeflere odaklanmanın getirdiği endişeden kaynaklanır

)))



Hedef yerine sürece odaklanmak ilk başta hissedeceğin bu rahatsızlığın üstesinden gelmene yardımcı olacaktır



adım adım

Şunu düşünmek yerine...



XYZ'yi öğrenmeliyim



Şöyle düşünebilirsin...



Şimdi XYZ'yi çalışmak için bir saat ayıracağım, X ile başlayarak





İkna  
olmadın mı?



Sana yardım  
edecek ufak  
bir şeyim var.

TADAAAHHH



NHAAAAAA

Yeme!

Bu bir zamanlayıcı!

Gerçek  
bir  
domates  
değil



Sana nasıl  
kullanacağını  
göstereyim



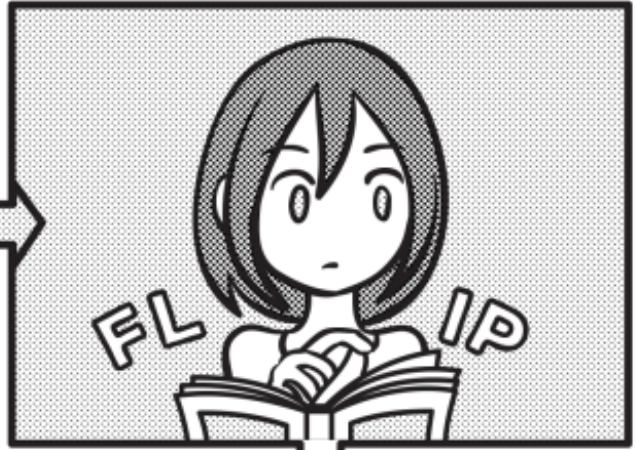
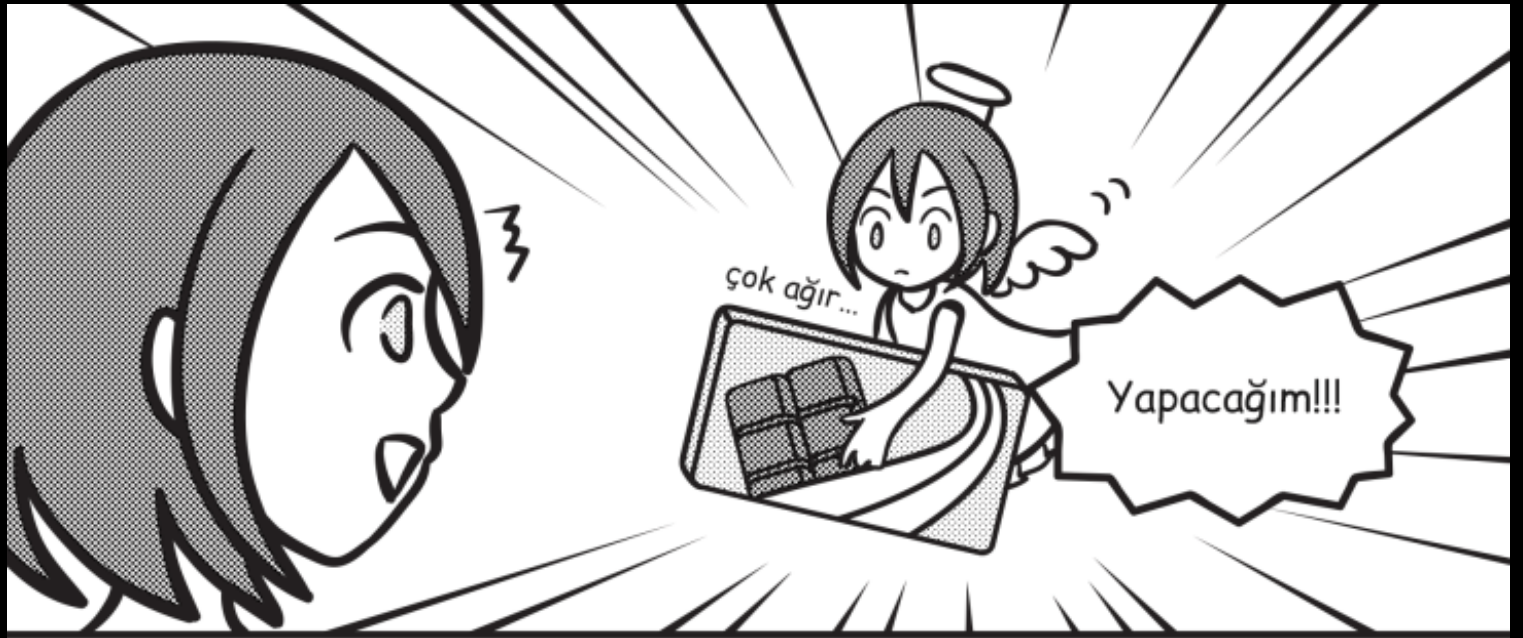
İsmi domates şeklindeki mutfak zamanlayıcısından almıştır

Pomodoro tekniği kesintisiz bir çalışma seansı ayarlamaktır





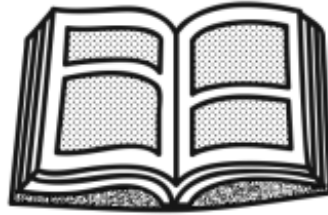








Pasif bir biçimde okurken sanki bir şeyler öğreniyormuş gibi bir yanılsama yaratırsın...



...Ama aslında öğrenmezsin. Öğrendiğini sandığın çoğu şeyi bir süre sonra unutursun..





Kötü bir hafızam var

Bu bir bahane!

Etkili bir şekilde öğrenmek aktif bir şekilde öğrenmeyi gerektirir

Kitabı sayıklama!

Okuduktan sonra kitabın bir sayfasını ya da bir bölümünü hatırlamaya çalış

Yüksek sesle açıklamaya veya kendi cümleleriyle yazmaya çalış

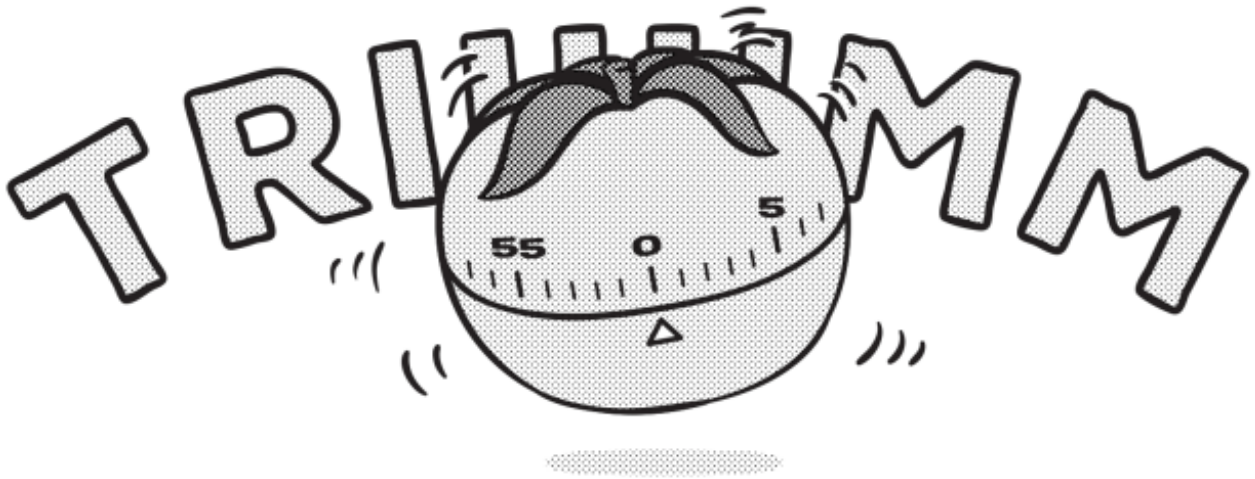
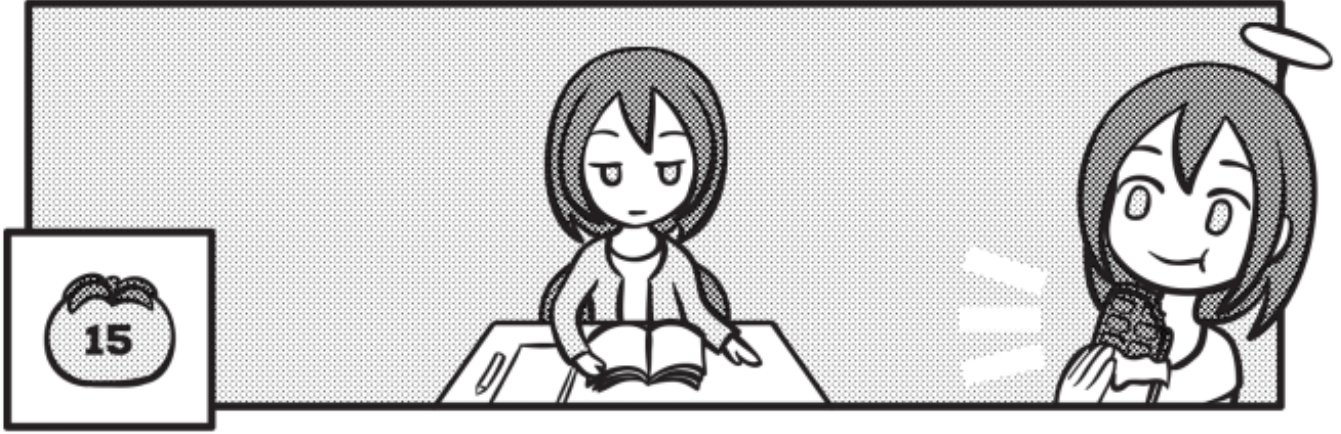
Eğer açıklamada zorlanırsan, geri dön ve gözden geçir

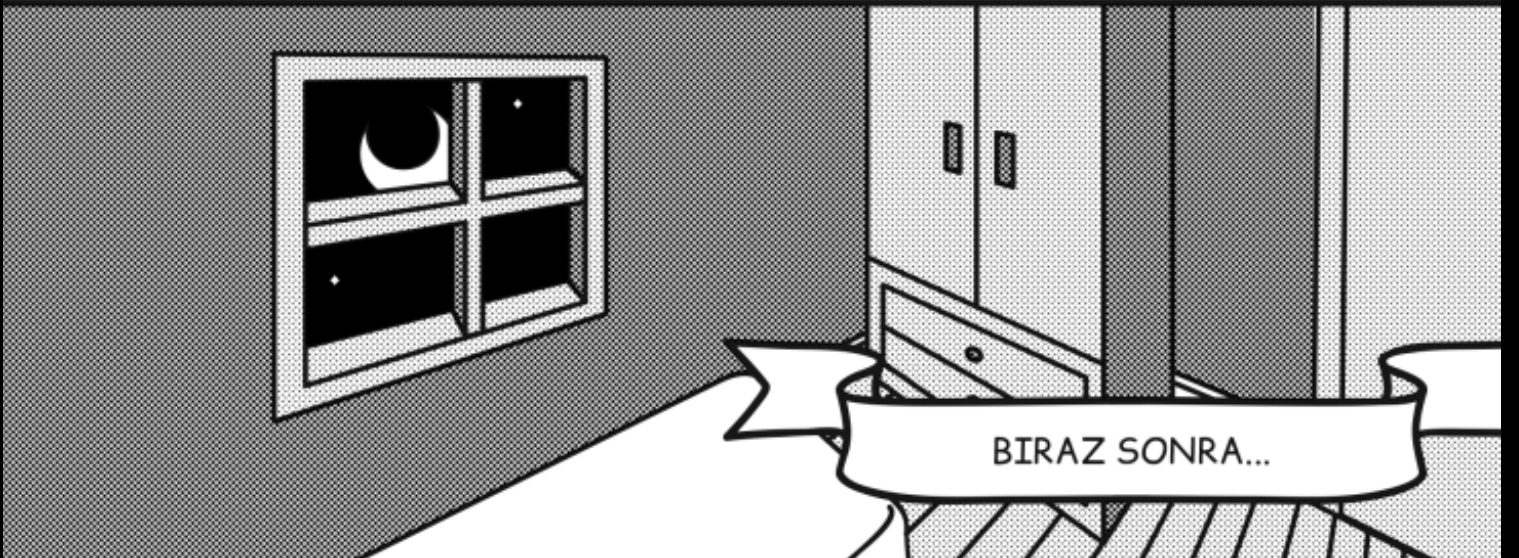
Böylece bilgileri gerçekten anlayıp anlamadığını görmüş olursun

Şimdi çalışmalarına geri dön

ve hafızanda kalmasına yardım edersin

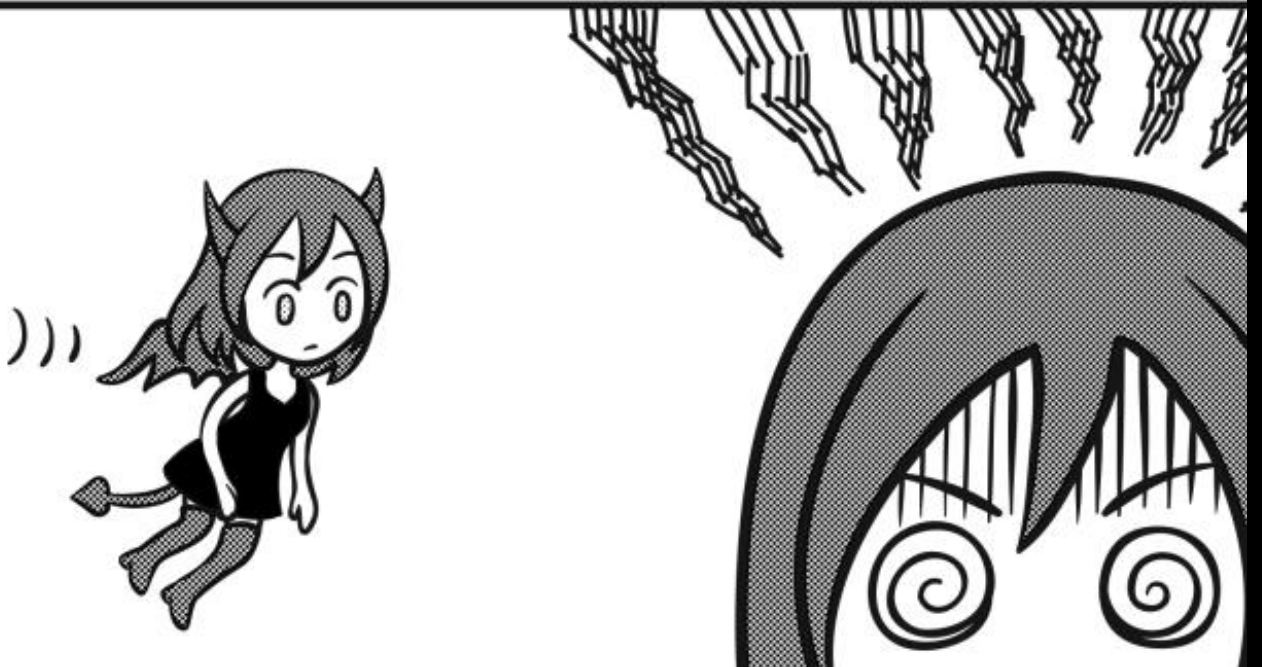




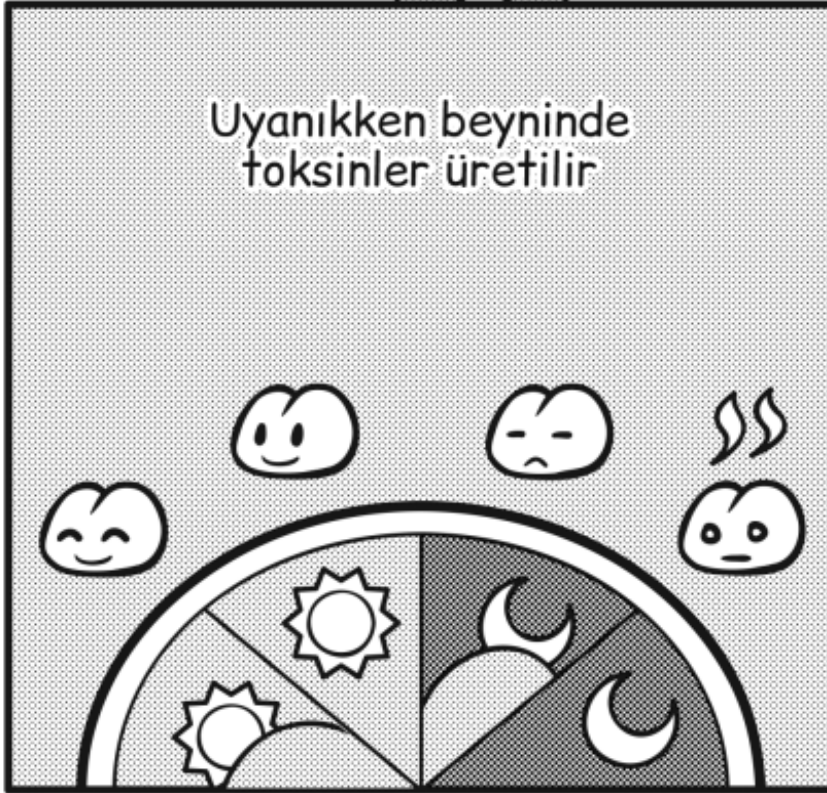




Sophia çok heyecanlanır  
ve daha fazla pomodoro  
yapmaya başlar







Uyku eksikliği beyin etkili bir şekilde çalışmasını engeller



Zaman içinde zararı bile olur



Uzun süreli uyku eksikliği baş ağrısı,  
depresyon, diyabet ve kalp  
hastalıklarına bile yol açabilir

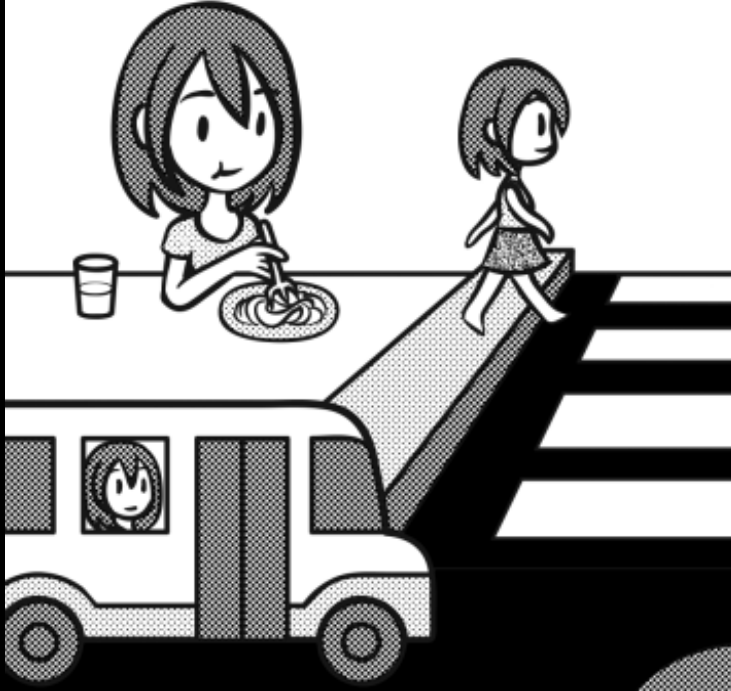


Vay...  
O zaman  
daha fazla  
uyumalıyım

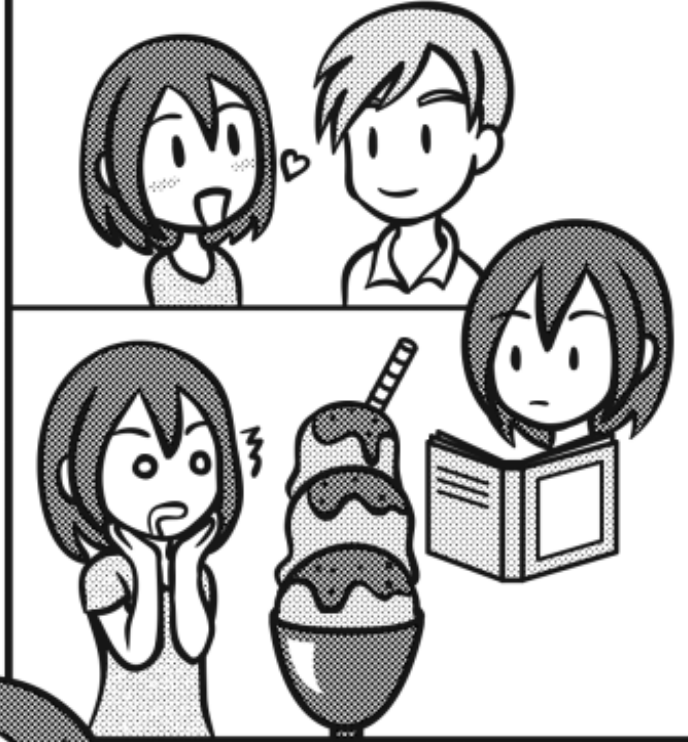


Uyku sırasında beynin,  
hafızanı da pekiştirir.

Daha az önemli hatıraları  
zayıflatır

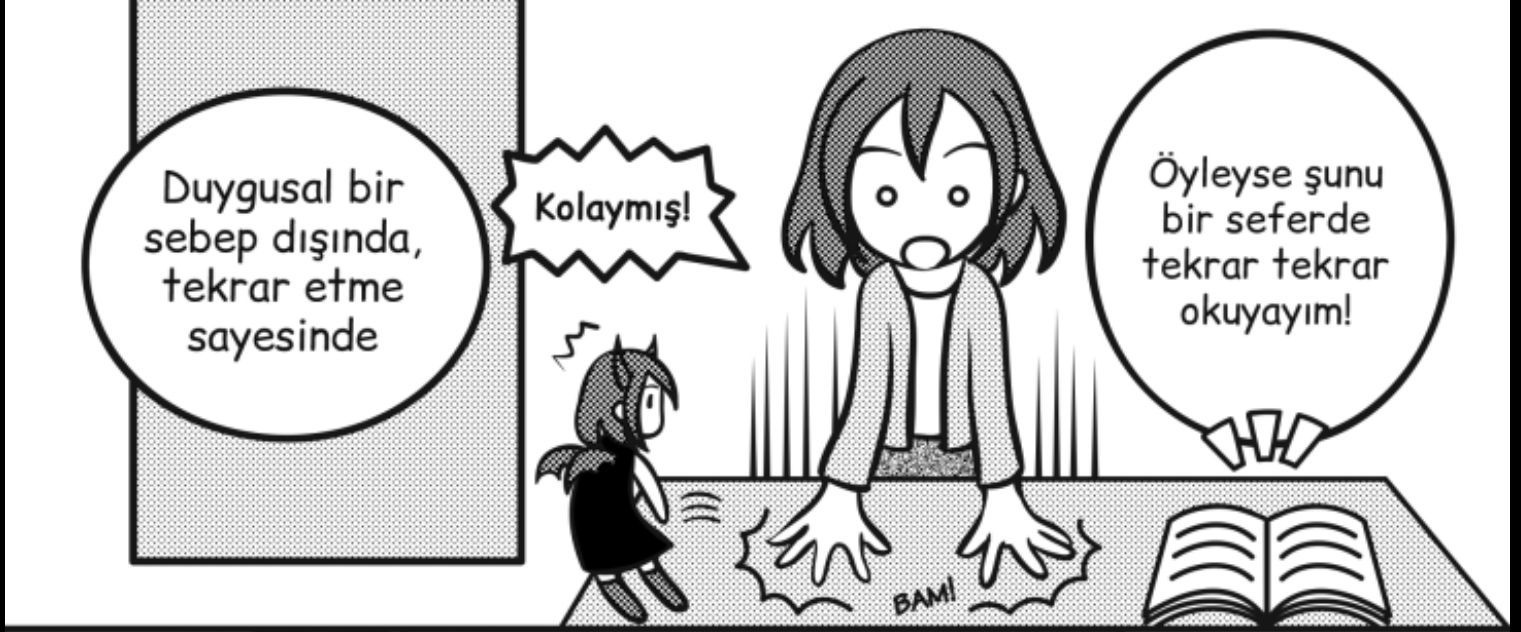


Daha çok önemli hatıraları  
ise güçlendirir



Ama  
beynim neyin  
önemli neyin önemli  
olmadığını  
nereden  
biliyor?





Böylece beynin hafızanı kolayca pekiştirebilir

Ve daha etkili öğrenirsin

Notlarının iyi olması için, aktif bir biçimde öğrenmelisin

Sana daha önce söylediğim gibi

Hatırla, yaz, tartış ve önceden kendini test et

Neee? Testlerden nefret ederim!!



Testleri bir öğrenme tekniği olarak düşün



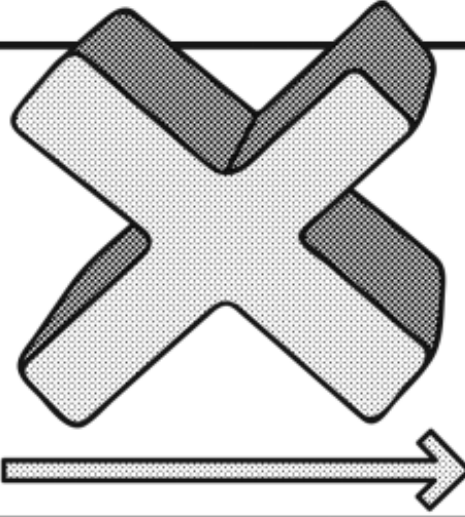
Bir konuyu öğrendikten hemen sonra kendini test edersen, öğrendiğin şeyi hafızanda daha uzun süre tutabilirsin



Bu yüzden egzersizleri atlama



Hataların öğrenmen için çok etkili bir yoldur



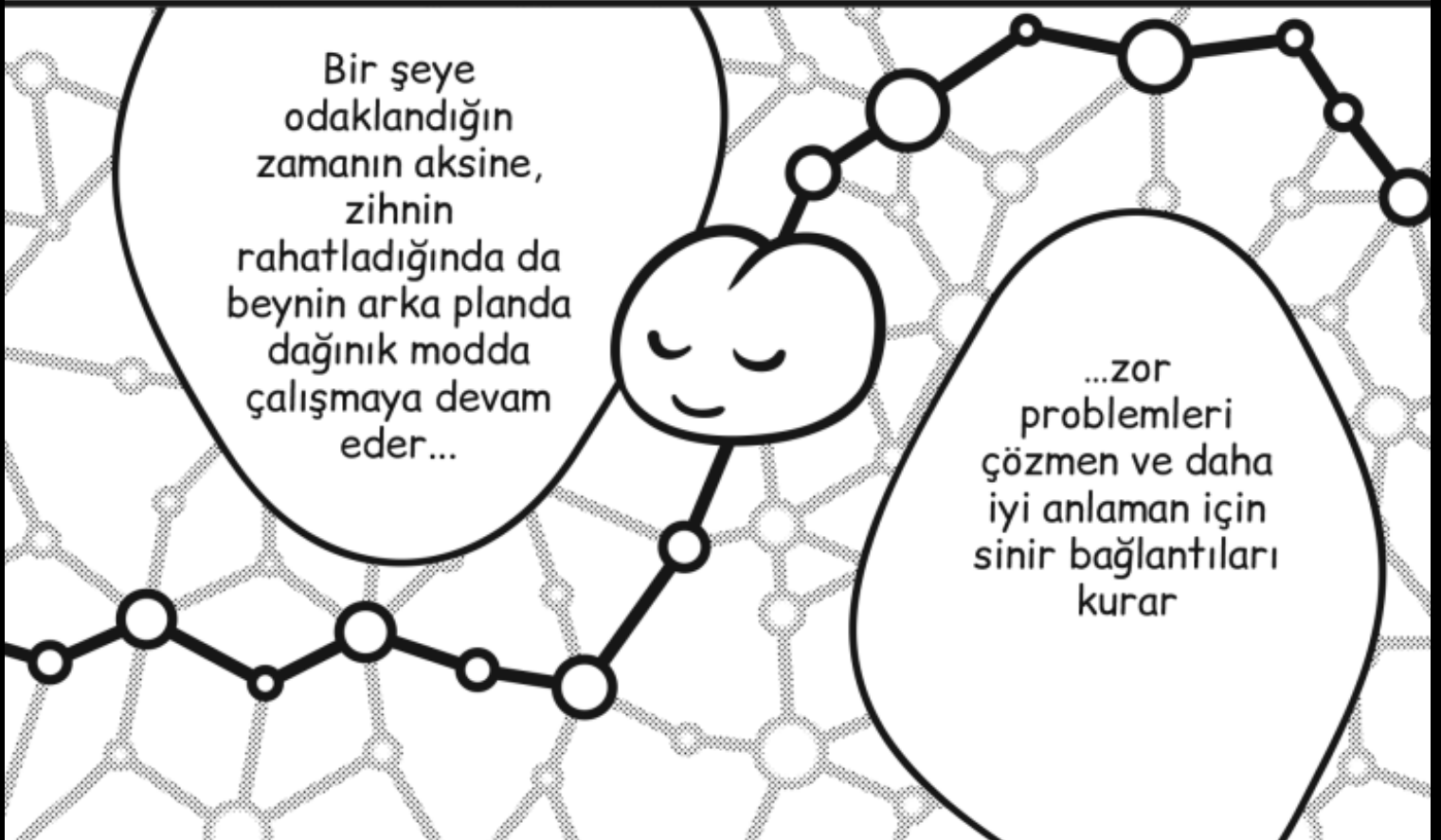
Bu yüzden hataların seni hayal kırıklığına uğratmasın



Bunlar çok güzel ama...

Bazen ne çalıştığımı anlamıyorum bile







Yürüyüşe çıktığında...



...duş aldığında...



...veya uyuduğunda bile...



Süper fikirler  
bulabilirsin



Veya sana zor  
gelen bir konuyu  
birden anlamaya  
başlarsın



Bu beynin arka planda çalıştığı içindir!



Günün ipucu

Yanında sürekli olarak bir not defteri taşı ve  
aklına gelen iyi fikirleri unutmadan not al

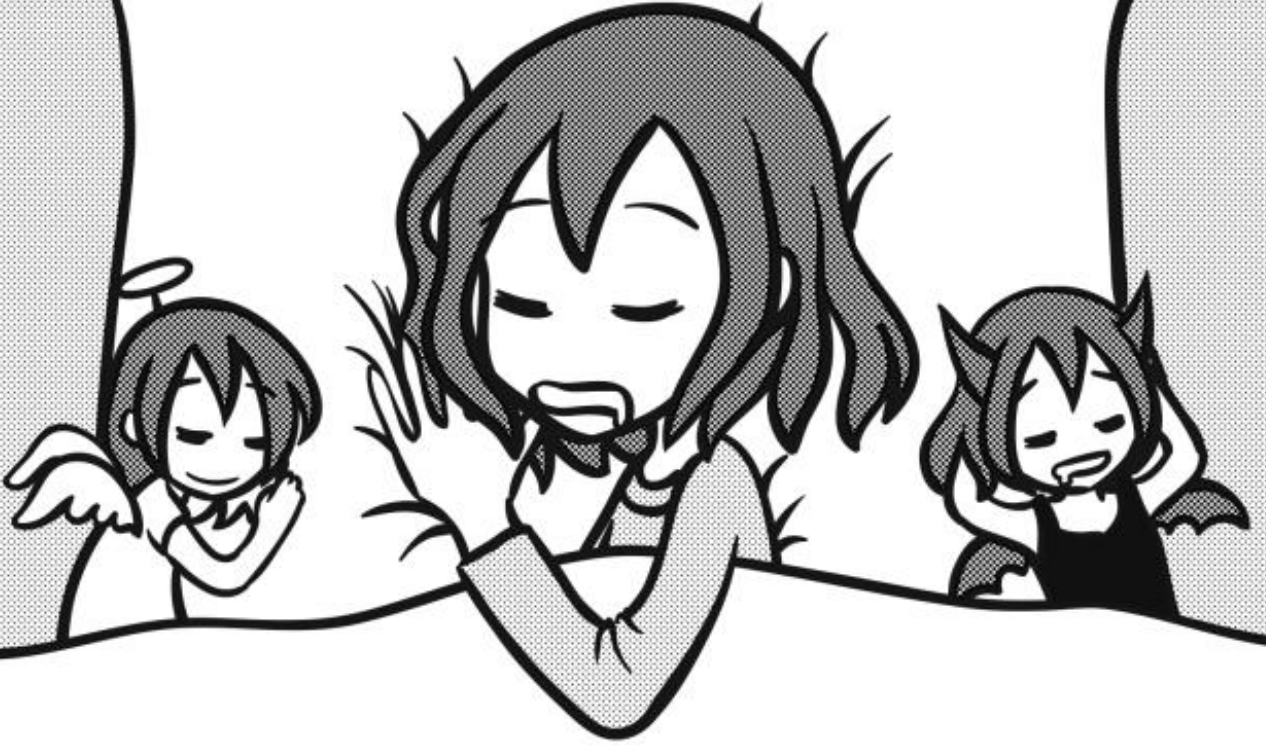
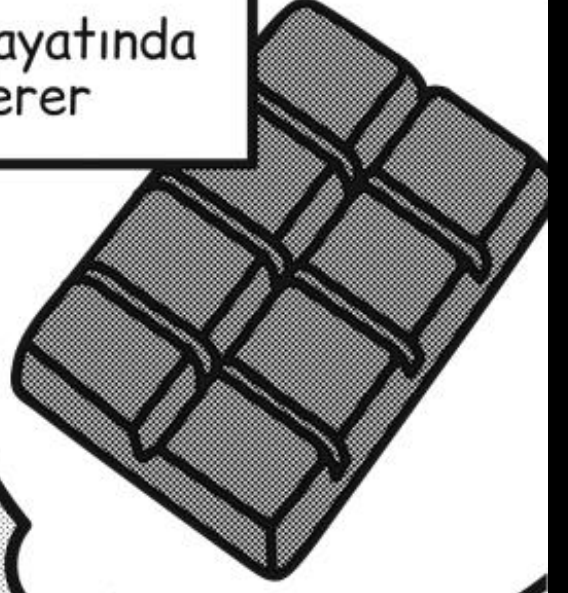




Ötelemenin seni çalışmandan alıkoymasına izin verme



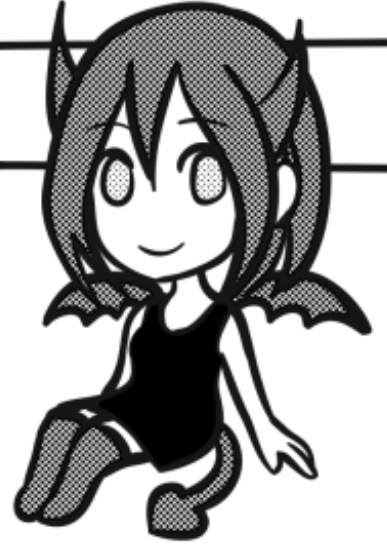
Ve böylece Sophia'nın hayatında  
bir gece daha sona erer



İyi geceler, Sophia



**SON**



Şimdi az önce  
okuduklarınızı hatırlamak  
için kendinize bir dakika  
verin ve öğrenmenizi  
geliştirecek başka  
fikirlere düşünün

*Okuduğunuz için teşekkürler*