

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ	XI
-------------	----

BÖLÜM 1 SINAVLARA HAZIRLANMAK

1 Sınav Süreci	3
Giriş	3
Neden Sınav Oluruz?	4
Sınav Süreci	5
Sınavlara Hazırlanmak	6
Sınava Girmek	7
Sınavlara Rağmen Öğrenmek.....	8
Değişik Sınav Tipleri	9
Teknikleri Kişisel Tarzınıza Uyarlamak	9
Sonuç	10
2 Tekrarlama Dönemi	11
Giriş	11
Nasıl Tekrar Yapılır	12
Tekrar Ne Zaman Yapılır	13
Tekrar Nerede Yapılır	15
Düzenli Olun	17
Sonuç	18
Kontrol Listesi	18
3 Önümüzdeki Görevi Açıklığa Kavuşturmak	19
Giriş.....	19
Sınav Yapısını Anlamak	20

Sınav Hakkında Bilgi	21
Biraz Dedektiflik Yapalım	22
Eski Sınav Kağıtlarını İncelemek	23
İpuçları Yakalamak	24
Sonuç	26
Kontrol Listesi	26
4 Tekrar Çalışmalarını Planlamak	27
Giriş	27
Kapsamlı Tekrara Karşı Odaklanmış Tekrarlama ..	28
Doğru Yaklaşımı Seçmek.....	28
Tekrar Çalışması Planı Oluşturmak	31
Bir Tekrar Çalışması Planı Örneği	35
Ders Cetveli	36
Anatomi ve Fizyoloji Sınavı Tekrar Planı	37
Sonuç	38
Kontrol Listesi	38
5 Tekrar Çalışmalarına Başlamak	39
Giriş	39
Dersin Tekrarı	41
Kitap ve Makalelerin Tekrarı	43
Sonuç	44
Kontrol Listesi	44
6 Tekrar Çalışması Notlarını Oluşturmak	45
Giriş	45
Ezberlemekle İlgili Tasalarla Baş Edebilmek	46
Tekrar Çalışması Notları Ne Zaman Oluşturulur	46
Tekrar Çalışması Notları Nasıl Hazırlanır	47

Tekrarlama Notları Dizisi Oluşturmanın	
Yararları	49
Akıl Yolları	50
Kavramları Vurgulamak	53
Sonuç	53
Kontrol Listesi	53

7 Belleğinizi Çalıştırmak: Akılda Tutmak ve Anımsamayı Güçlendirmek 55

Giriş	55
Hafıza 'Uzmanları' Tarafından Kullanılan Yaklaşım	55
Alıkoyma ve Anımsama İlkelerini Şekillendirmek	56
Etkili Akılda Tutma ve Hatırlamanın Temel İlkeleri	60
Sonuç	63

8 Hafızanızı Güçlendirmek 65

Giriş	65
Tüm-Beyinsel Öğrenme	65
Yararlı Akılda Tutmak ve Hatırlamak İlkelerini Uygulamak	67
Sonuç	70
Kontrol Listesi	70

9 Alternatif Tekrarlama Teknikleri 71

Giriş	71
Sonuç	76

10 Zamanınızı Planlamak	77
Giriş	77
Ders Yılı Sırasında Tekrar Yapmak	77
Tekrara Ne Zaman Başlamalı	78
Beklenmedik Olaylar İçin Pay Bırakın	79
Zamanınızı Düzenlemek	79
Tekrar Sürelerinin Uzunluğu	81
Tıkanıklığı Atlatmak	82
Tekrar Çalışması Zamanını Diğer	
Sorumluluklarla Dengelemek	83
Eğlenmeyi İhmal Etmeyin	84
Sınav Koşusuna Başlamak	84
Sonuç	85
Kontrol Listesi	86

BÖLÜM 2

SINAV OLURKEN

11 Sınav Notlarınızı Nasıl Yükseltebilirsiniz.....	89
Giriş	89
1.Soruyu Yanıtlayın	90
2.Anladığınızı Gösterin	92
3.Uygunluk.....	93
4.Açıklık.....	94
5.Özgürlük.....	96
6.Düzen ve Okunaklılık.....	97
7.Her Aşamayı Açıkça Gösterin.....	99
Sonuç	99

12 Sınav Kompozisyonları Yazmak	101
Giriş	101
Başlamadan Önce	101
Kompozisyonu Yazmaya Başlamak	103
Gelişme Bölümü	105
Yazıyı Bildirmek	106
Sonuç	106
13 Sınav Sırasında Zaman Yönetimi	107
Giriş	107
Sınav Notları Nasıl Belirleniyor	108
Sınavda Zamanınızı Nasıl Pay Edersiniz	111
Etkin Zaman Yönetimi İlkelerini Kullanmak	113
Sonuç	114
14 Sınav Günü	115
Giriş	115
Süreçler.....	115
1.Bir Gece Öncesi.....	115
2.Kahvaltınızı Edin	116
3.Yol İçin Fazladan Zaman Ayırın.....	116
4.Zihninizi Toplayın	117
5.Yapacağınız Soruyu Seçin.....	118
6.İyi Sınav Tekniği İlkeleri Uygulayın.....	119
7.Bilgiyi Anımsamak.....	120
8.Enerji Düziyinizi Yüksek Tutun	121
9. Bütün Soruları Yanıtlayın.....	122
10. Sınavı Tamamlamak	122
11. Sınav Sonrası Değerlendirme	123
Sonuç	124

15 Sorunların Üstesinden Gelmek	125
Giriş	125
Tekrar Çalışması Dönemindeki Sorunlar	125
Sınav Sırasındaki Sorunlar	130
Sonuç	132

BÖLÜM 3

ZİHİNSEL PERFORMANSI ARTIRMAK

16 Alfa Durumuna Geçiş	135
Giriş	135
Alfayı Anlatmak	136
Alfanın Tekrar Çalışmasında Yararı	137
Alfanın Sınav Stresini Azaltmada Yararı	138
Soluk Alıp Vermenin Gücü	139
Alfa Durumunu Desteklemek İçin Müzik	144
Uygulamanızın İşe Yaradığını Nasıl Anlarsınız	145
Sonuç	146
17 Derin Rahatlama-Gevşeme Egzersizi	147
Giriş	147
Derin Rahatlama İşlemi Uygulaması	147
Derin Rahatlama-Gevşeme Metni	148
Ne Zaman Yapılmalı	151
Sonuç	151
18 Sınav Stresiyle Baş Etmek	153
Giriş	153
Sınav Heyecanını Anlamak	153
Sınav Stresinin Nedenleri	154
Olumsuzları Olumlularla Değiştirmek	156

Akıl ve Bedeninizi Programlamak	158
Demir Atma Tekniği	159
Gözünde Canlandırmaktan Yararlanmalı	160
Kendinize İyi Davranın	163
Destek Veren İnsanlarla Birlikte Olun	163
Sonuç	164
19 Doğru Beslenme	165
Giriş	165
Beyni Beslemek	165
Zihinsel Performansı Zenginleştiren	
Besin ve Ek Gıdalar	169
Bedeni Stresin Etkilerinden Koruyan	
Besin ve Ek Gıdalar	171
Sonuç	172
20 Hayat Tarzına Dair İpuçları	173
Giriş	173
Kendinize Ayak Uydurmanın Değeri	173
Sonuç	177
21 Özet	179
Kapanış Önermeleri	182

8 Hafızanızı güçlendirmek

Giriş

Hafızanızı doğru yaklaşımla işletmek tekrarlama malzemelerinizi öğrenme yeteneğinizi kesinlikle artırır. Buna ek olarak bu bölümde işlenen bazı fikirleri uygulamakla tekrarlama çalışması yaptığınız zamanı daha eğlendirici hale getirir bunun sonucunda da çalışmaya daha istekli başlarsınız. Önceki bölümde değinilen ilkeleri ders tekrarı çalışmanıza yararlı olacak şekilde nasıl kullanacağınız şimdilik pek anlaşılmayabilir. Ama bu bölüm size bu temel kavramlara dayalı, bazı yeni tekrar yöntemleri gösterecek. Bundan önce, ‘tüm-beyinsel öğrenme’ kavramına bir bakalım.

Tüm-beyinsel öğrenme

Önceki bölümde ‘tüm-beyinsel öğrenme’ yönteminin hafızanın hatırdaki tutmak ve yeniden hatırlamak işlevlerini güçlendirmede yararlı olduğuna değinilmişti. Beynimizin, sağ ve sol olmak üzere iki bölümü vardır. Tüm-beyinsel öğrenme, aslında tanımlamanın çağrıştırdığı gibi- öğrenme sürecinde beyninizin her iki bölümünü de kullanmak anlamına gelir. Bazı önermelerin iddia ettiği gibi bu iki bölüm birbirinden ayrı ve bağımsız çalışmıyorsa da, her bölüm **farklı** zihinsel işlev tipleriyle ilişkilidir. Beynimizin sol yanı, A’nın B’yi B’nin C’yi ardışık düzende nasıl yönlendirdiğini görebilme yeteneğini kapsayan **doğrusal** öğrenmeyle ilişkilidir. Böylece de olgular ve **rasyonel düşünmeyle** ilgilenen bölümdür. Diğer yandan, sağ yanı **sarmal** öğrenme yani A kavramından B’yi kullanmadan C kavramına zihinsel sıçramayı gerçekleştirebilme ya da birden X kavramının A,B ve C ile bağlantısını görerek Y’yi tasarımıyla yeteneğiyle bağlantılıdır. Bu yetenek çoğunlukla **yanal düşünme** olarak tanımlanır. Başka deyişle, sağ yanda tümü görme özelliği varken, sol yan parçaları teker teker doğrusal perspektiften görür. Beynin sağ tarafı aynı zamanda duyuyla (görme, duyma, koku alma, dokunma ve tatma) ilişkili olan yandır ve en önemlisi hafızayla sıkı sıkıya bağlı görünmektedir. Bu, yazılı sözcük yerine, şeyleri resimler ve simgeler halinde ‘görmekten’ hoşlanır.

Bunların tümü de çok ilginç, diyebilir ve peki ama bunların bana tekrar çalışmamda ne yardımı olacak ki? Diye sorabilirsiniz de. O halde şu örnekleri dikkate alın. Hiç radyoda birkaç yıldır duymamış olduğunuz bir şarkıyı yeniden duyup da kolayca sözleri anımsayarak birlikte söylediğiniz olmadı mı? Ya da sizi belli bir zaman ve yere sürükleyen bir koku duymadınız mı, belki de tıpkı çocukluğunuzda annenizin pişirdiği kurabiye kokusunu anımsatan? Bunların ikisi de beyninizin sağ yanının doğrudan hafızayla bağlantısını ve üzerinde yıllardır düşünmemiş olduğunuz halde size bir şarkının sözlerini anımsama becerisini ya da bir durumun ince ayrıntılarını sağladığını gösteren örneklerdir. Tekrarlama çalışmasına göre tüm-beyinsel öğrenme, beynin her iki yarısının da kullanıldığı böylelikle de hem akılda tutma hem anımsamanın güçlendiği anlamına gelir. Tekrar çalışması yapmaya niyetlendiğiniz bilginin çoğunluğu- olgu, kavram, tarih, formüller ve benzeri gibi, sol-beyin doğasıdır. Bilgiyi bu ‘sol beyin formatı’nda ezberlemeye çalışmak beyin kapasitenizin ancak sınırlı bölümünü kullandığınız için yararlı olmayacaktır.