DERS KOÇUM KIVANÇ • ÇALIŞMA TAKTİĞİ

DERSTE UYANIK

Derste anla:
akşamın soruya kalsın.



5 DAKİKA

ANİMONİK.COM
GÖRSEL HAFIZAYLA ÖĞREN

PDF + TEST

1 / 5 · TEST

DERSTE GÖZLERİN KAPANIYOR MU?

Sana uyan şıkkı seç, turuncu puanları topla. 2 dakika.

1 **Derste uyuklar mısın?**

Her zaman 1 | Çoğu zaman 2 | Bazen 3 | Hiç 4

2 **Sınıfta kapüşonlu ve sıcak mı otursun?**

Her zaman 1 | Çoğu zaman 2 | Bazen 3 | Hiç 4

3 **Hocanın söylediğini kelimesi kelimesine mi yazarsın?**

Her zaman 1 | Çoğu zaman 2 | Bazen 3 | Hiç 4

4 **Dersten çıkınca konuyu hatırlar mısın?**

Hiç 1 | Bazen 2 | Çoğu zaman 3 | Her zaman 4

5 **Akşam o konuyu baştan çalışmak zorunda kalır mısın?**

Her zaman 1 | Çoğu zaman 2 | Bazen 3 | Hiç 4

KOÇ ÖNERİSİ · bilimsel ölçek değil, kendini tanıman için

TOPLAM: ____ / 20

5–9 → DERSİ KAÇIRAN
10–14 → ARADA
15–20 → DERSİ YAKALAYAN



Derste uyuyakalmak çoğumuzun başına geldi.

2 / 5 · FARK ET

ÇOĞUMUZUN DÜŞTÜĞÜ TUZAK

Tuzak: derste uyuklayıp akşam konuyu baştan çalışmak.

UYUKLAYAN CAN

Akşam konuyu baştan çalışıyor.



KENDİ CÜMLESİYLE YAZAN CAN

Akşam direkt soruya geçiyor.



ÖNCE · 1. gün (hepsi 0–5)

Derste uyanık kaldığın süre

Dersten çıkınca hatırladığın ana fikir sayısı

Akşam o konuya harcadığın süre (ters puan)

Bir gün dersi her zamanki gibi dinle, puan ver. Ertesi gün bu planla dinle, aynısını yap.

BİLİM NE DİYOR?



Cardiff Üniversitesi'nde yapılan deneylerde **sakız çiğneyen** katılımcılar, çiğnemeyenlere göre kendini **daha uyanık** hissetti. Etki küçük ama derste işe yarayacak kadar.

Allen ve Smith · Cardiff Üniversitesi sakız ve uyanıklık çalışmaları



Çözüm basit: su, sakız, dik otur, kendi cümlenle yaz.

3 / 5 · UYGULA

DERS SONRASI 5 DAKİKA

1 · DEFTERİ KAPAT (2 DK)

Dersten aklında kalan **3 ana fikri** defter kapalıyken yaz. Hatırlamaya çalışmak, tekrar okumaktan daha kalıcıdır.

1) _____

2) _____

3) _____

2 · BOŞLUĞU İŞARETLE (2 DK)

Defteri aç, eksik ya da yanlış hatırladığın yeri **soru işaretiyle** işaretle. Akşam ilk iş oraya bakacaksın.

3 · AKŞAMA NOT (1 DK)

O konudan akşam çözeceğin soru sayısını yaz: _____ soru. Böylece akşam baştan konu çalışmaz, direkt soruya geçersin.



Hocanın anlattığını kendi cümlenle yaz.

4 / 5 · 7 GÜNLÜK PLAN

DERSTE UYANIK KAL

Her derste bu sırayı izle. Hafta sonunda kaç derste uyanık kaldığını say.

Ne zaman	Ne kadar	Ne yap
Ders başında	1 dk	Su iç, nane sakızı çiğne, kapüşonu çıkar
Ders boyunca	Sürekli	Sandalyenin ucuna otur, birkaç dakikada bir duruş değiştir
Hoca tahtaya dönünce	15 sn	Tavana bak, gözünü dinlendir
Her yeni fikirde	—	Kendi cümlenle yaz
Ders bitince	5 dk	Ders sonrası beş dakika planı

KOÇ ÖNERİSİ

HER GÜNÜ İŞARETLE

1	2	3	4	5	6	7

KOÇ ÖNERİSİ · Derste sürekli uyukluyorsan sorun derste değil, gece uykunda olabilir.



Derste uyudun, akşam aynı konuyu baştan çalışıyorsun. Yine mi?

5 / 5 · 7. GÜN

SENİN SONUCUN

Plan bitince aynı 3 ölçüyü bir daha yaz. Bu senin küçük deneyin, bilimsel deney değil.

hepsi 0–5	ÖNCE 1. gün	SONRA 7. gün
Derste uyanık kaldığın süre		
Dersten çıkınca hatırladığın ana fikir sayısı		
Akşam o konuya harcadığın süre (ters puan)		

BUNDAN SONRA KURALIN

Derste uyanık kal, kendi cümlenle yaz. Ders bitince 5 dakika.



Derste anla,
akşam önde ol.



Derste daha uyanık kaldıysan yorumlara yaz, sıradaki taktiği birlikte seçelim.