HAFIZA KOÇUM KIVANÇ • ÇALIŞMA TAKTİĞİ

MOLADA ÖĞREN

10 dakikada bir 1 dakika göz kapat, beyin öğrendiğini 20 kat hızlı oynatsın.



ANIMONIK.COM
GÖRSEL HAFIZAYLA ÖĞREN

PDF + TEST

1 / 5 · TEST

MOLADA NE YAPIYORSUN?

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

1 Molaya girince ilk elin nereye gider?

Telefona 1 | Bilgisayara 2 | Su, yürüyüş 3 | Hiçbir yere 4

2 Yeni bir konuyu kaç dakika ara vermeden çalışırsın?

1 saatten çok 1 | 40–60 dakika 2 | 20–40 dakika 3 | 20 dakikadan az 4

3 Molada gözlerini kapatıp sessiz kaldığın olur mu?

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

4 Molalardan sonra masaya dinç döner misin?

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

5 Çalıştığın konudan akşam ne kadarını hatırlarsın?

Çok az 1 | Biraz 2 | Yarısı 3 | Çoğu 4

KOÇ ÖNERİSİ · bilimsel ölçek değil, kendini tanıman için

TOPLAM: ____ / 20

5–9 → TELEFONLA DİNLENEN

10–14 → ARADA

15–20 → MOLADA ÖĞRENEN



Ben yeni konuda 10 dakikada bir gözümü kapatırım. Uyumuyorum, kaydediyorum!

2 / 5 · FARK ET

ÇOĞUMUZUN DÜŞTÜĞÜ TUZAK

Tuzak: molayı telefonla doldurup dinlendim sanmak.

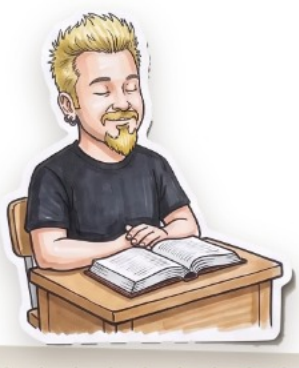
TELEFONLA DİNLENEN

Video açıyor. Kayıt yarım kalıyor.



GÖZ KAPATAN KIVANÇ

Sessiz kalıyor. Beyin kaydediyor.



ÖNCE · 1. gün (hepsi 0–5)

Çalışmadan 1 saat sonra kitabı açmadan yazdığın bilgi

Telefona bakmadan geçen mola

Çalışmanın sonunda dinçliğin

Yeni bir konudan 5 bilgi seç, molalı çalış; 1 saat sonra kitabı açmadan yaz, her ölçüye 0–5 puan ver. 7. gün yeni konuyla aynısını yap.

BİLİM NE DİYOR?



ABD'de NIH'de insanlara klavyede yeni bir tuş dizisi öğretildi: 10 saniye çalış, 10 saniye dinlen. Beyin kayıtlarında molada az önce yapılan dizi **20 kat hızlı** tekrar oynatıldı. Öğrenmedeki artışın **çoğu** çalışırken değil, molalarda geldi.

Buch ve ark. 2021 · Bönstrup ve ark. 2019



Molada telefona bakan, kaydı yarıda keser.

3 / 5 · UYGULA

3 ADIMDA MOLADA ÖĞREN

1 · 10 DAKİKA ÇALIŞ

Yeni konuya otur, zamanlayıcıyı **10 dakikaya** kur. Telefon başka odada.

ŞİMDİ DENE Bugünkü konunu yaz.

Bugünkü konum: _____

2 · 1 DAKİKA GÖZ KAPAT

Zil çalınca gözlerini kapat, sessizlikte **1 dakika** bekle. Bir şey düşünmeye çalışma.

Bugün kaç mola verdin: _____

3 · DEVAM ET, SINIRI KOY

Sonra yeni 10 dakikaya geç. Benim kuralım: yeni öğrenme günde **6 saati** geçmez.

Bugün toplam: _____





Hiçbir şey yapmamak da bir iş. En verimlisi!

4 / 5 · 7 GÜNLÜK PLAN

MOLALARI SAATİNE YERLEŞTİREN PLAN

Her gün aynı kural: **10 dakika çalış, 1 dakika göz kapat.** Tur sayısı 2 günde bir artar.

Gün	Ne kadar	Bu günlerin işi
1	2 tur	ÖNCE ölçümü · molada telefon yok
2–3	3 tur	10 dakika çalış, 1 dakika göz kapat
4–6	4 tur	+ telefon başka odada
7	4 tur	SONRA ölçümünü yap

KOÇ ÖNERİSİ

HER GÜNÜ İŞARETLE

1	2	3	4	5	6	7



Hedef: 7. gün 1 saat sonra 5 bilginin 5'ini yaz.



Molada "bir video" mu? O video hiç bitmez.

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
Çalışmadan 1 saat sonra kitabı açmadan yazdığın bilgi		
Telefona bakmadan geçen mola		
Çalışmanın sonunda dinçliğin		

BUNDAN SONRA KURALIN

Yeni konuda 10 dakikada bir gözümü kapatırım.
Molada telefona bakmam.



Mola boşa giden dakika değil.
Kayıt dakikası.



Hatırladığın arttıysa yorumlara yaz, part 2'yi birlikte açalım.