

DERS ÇALIŞMA KİTABI

Bilgiyi Etkili Şekilde Öğrenme ve Kaydetme Yöntemleri

Anooshirvan Miandji

BİLGİ YAYINEVİ

İÇİNDEKİLER

1. KİTABI OKUMADAN ÖNCE

Giriş	11
Bu Cümleler Sizin de Aklınızdan Geçiyorsa Bu Kitabı Okumalısınız	14
Öğrenci İçin Notlar	20

2. TEMEL BİLGİLER

Beyin ve Öğrenme	27
Başarısızlığın Sebepleri	32
Ruh Sağlığı	35
Beden Sağlığı	40
Öğrenme Beslenmesi	43
DEHB vb. Psikolojik Sendromlar	46

3. BAŞLARKEN

Çalışma Etiği	51
Hazırlanırken	57
Alana Göre Hazırlanmak	63
Motivasyon Yöntemi	70
Stres Yöntemi	76
Zaman Yönetimi	79

4. BECERİLER

Not Tutma Becerileri	87
Okuma Becerileri	92
Öğrenme Becerileri	96
Dinleme Becerileri	100
Düşünme Becerileri.....	104
Soru Çözme Becerileri	108
Görme Becerileri	115
Yazma Becerileri	119
Gözden Geçirme Becerileri	125
Hatırlama Becerileri.....	129
Tercih Becerileri.....	132

4. SINAV

Sınava Bir Ay Kala.....	141
Sınava Bir Hafta Kala	144
Sınava Bir Gün Kala	147
Sınav Günü	149
Sınav Sonrası	154

5. BİTİRİRKEN

Acil Eylem Kılavuzu	159
Kitabın Özeti.....	162
Öğretmen İçin Notlar.....	166
Ebeveyn İçin Notlar	170
Kaynakça	175

Tebrizli Azeri Türkü olan **Dr. Anooshirvan Miandji**, 1995'ten beri Ankara'da yaşamaktadır. Gazi Üniversitesi'nde Eczacılık eğitimi tamamladıktan sonra, Farmasötik ve Medisinal Kimya alanında uzmanlık derecesi, ardından Ankara Üniversitesi DTCF Felsefe Bölümü Bilim Tarihi Anabilim Dalı'nda doktora derecesi aldı. 2004-2018 arasında Bilkent Üniversitesi'nde öğretim görevlisi olarak çalıştı. 2016-2020 arasında Oxford Üniversitesi'nden Bilim Felsefesi, Eleştirel Düşünme, Bilgi Teorisi ve Psikoloji üzerine eğitim aldı. Çocuklar ve yetişkinler için yurtiçinde ve dışında kitapları basıldı. Pek çok üniversite, okul ve kuruluştaki seminerler ve konferanslar veren **Miandji'nin**, sosyal medyada felsefe, eleştirel düşünme, bilim ve eğitim üzerine yazıları yayımlandı. Çeşitli televizyon kanallarında felsefe üzerine programlar yaptı. 2020'den beri TOBB Ekonomi ve Teknoloji Üniversitesi Yapay Zekâ Mühendisliği Bölümü'nde Bilim ve Felsefe Koordinatörü olarak Eleştirel Düşünme ve Bilimsel Araştırma Etiği ve Bilim Tarihi dersleri vermektedir.

1



KİTABI OKUMADAN ÖNCE

- Giriş
- Bu Cümleler Sizin de Aklınızdan Geçiyorsa Bu Kitabı Okumalısınız
- Öğrenci İçin Notlar

DERS ÇALIŞMA KİTABI

GİRİŞ

**Eğitim, gerçeklerin öğretilmesi değildir.
Düşünmek için aklın eğitilmesidir.**

Albert Einstein

Günümüzde bilgiye erişim hızla artarken, öğrencilerin başarılı olmaları ve öğrenilen bilgileri kalıcı hale getirmeleri, etkili ders çalışma teknikleri ile mümkündür. "Ders Çalışma Kitabı" ders çalışmanın öğrenilmesi gereken bir beceri olduğunu vurgulayarak, bu alanda edinilmesi gereken temel bilgileri ve becerileri içermektedir.



ANOOSHİRVAN MİANDJİ

Akılda Tutmanın Öğrenilmesi Gereken Bir Beceri Olduğu Gerçeği

Doğru ders çalışmak, sadece bilgiyi öğrenmek değil, aynı zamanda bu bilgileri uzun süreli hafızada koruyabilme becerisini de geliştirir. Kitabın ilk bölümleri, okuyuculara ders çalışmanın sadece sınav dönemlerinde değil, ömür boyu süren bir öğrenme sürecinin temeli olduğunu hatırlatır. Aynı zamanda ders çalışmanın neden öğrenilmesi gereken bir beceri olduğunu ele alarak, bu konuda farkındalık yaratmayı amaçlar.

Düzenli Ders Çalışmanın Yaşam Kalitesine Etkileri

Düzenli ders çalışma, sadece akademik başarıyı artırmakla kalmaz, aynı zamanda genel yaşam kalitesini de olumlu yönde etkiler. Zaman yönetimi, stres yönetimi, motivasyon yönetimi gibi beceriler, kitabın içeriğinde detaylıca ele alınmış; öğrencilere, öğretmenlere ve ebeveynlere rehberlik edecek pratik öneriler sunulmuştur. Bu sayede, ders çalışma sadece öğrencilikte değil, aynı zamanda yaşamın her alanında başarıya ulaşma yolunda bir adım olacaktır.

Kitap, öğrencilere şu gerçeği hatırlatır: "*Eğitim, davranışları iyi yönde kalıcı olarak değiştirmektir.*" Bu bağlamda, kitap, öğrencilere öğrenme sürecini bir uzman titizliğiyle ele almayı öğretir ve kalıcı başarıya giden yolda adım atmalarına rehberlik eder.

DERS ÇALIŞMA KİTABI

BİR SENE BOYUNCA HEP AYNI YERDE DURURSANIZ:

$$(1.00)^{365} = 1$$

BİR SENE BOYUNCA HER GÜN ÇOK AZ GERİYE GİDERSENİZ:

$$(0.99)^{365} = 0.03$$

BİR SENE BOYUNCA HER GÜN ÇOK AZ İLERİYE GİDERSENİZ:

$$(1.01)^{365} = 37.7$$

ÇOK AZ BİLE OLSA HER GÜN

SÜRDÜREBİLİR BİR ŞEKİLDE ÇALIŞAN KİŞİ

MUTLAKA GELİŞİR:

$$37.7 \gg 1 > 0.03$$

BU CÜMLELER SİZİN DE AKLINIZDAN GEÇİYORSA BU KİTABI OKUMALISINIZ

1. Uykü Getiren Kitaplar:

- “Bu kitaplar, uykusuz geceler için yazılmış gibi, elimi alınca uyküm geliyor.”
- “Her cümle, âdeta bir uykü büyüsü gibi, dikkatimi dağıtıp uykümü getiriyor.”

2. Kahve Kaçkını Korkusu:

- “Ders çalışmak istiyorum ama, o kadar çok kahve içmem gerekecek ki, midem dayanmaz.”
- “Herhalde bu kadar kahve içersen, bir gün kahve dükkânlarının hissedarları arasına katılırım.”

3. Not Defteri Komplosu:

- “Not defterimdeki boş sayfalar bana ders çalışmanın boşa zaman harcamak olduğunu söylüyor gibi duruyor.”