



5.SINIFLAR AYLIK BÜLTEN

MART-2026

www.bilimsevkoleji.com
0232 320 0 800



SOSYAL BİLGİLER

Etkin Vatandaş Olmak ve Sorumluluk Bilinci

Derslerimize "Etkin Vatandaş" kavramını detaylandırarak başladık. Bir bireyin sadece toplumda yaşaması değil, aynı zamanda haklarını arayan, sorumluluklarını eksiksiz yerine getiren ve toplumsal sorunlara duyarlılık gösteren bir vatandaş olmasının önemi üzerinde durduk. Öğrencilerimizle birlikte; evde, okulda ve toplum içinde üstlendiğimiz rollerin beraberinde getirdiği sorumlulukları örnek olaylar üzerinden inceledik. Bu çalışmalarla, hakların korunmasının ve görevlerin yerine getirilmesinin toplumsal huzuru nasıl inşa ettiğini bizzat deneyimlediler.

Temel Haklarımız ve Çözüm Merkezleri

Öğrencilerimizin sahip oldukları temel hakları (eğitim, sağlık, barınma vb.) tanımalarını sağlayarak, bu hakların kısıtlandığı veya bir sorunla karşılaştığı durumlarda izlenmesi gereken yasal yolları işledik. İhtiyaç durumunda başvurulacak resmi kurumları ve yerel yönetim birimlerini tanıdık. Devlet kurumlarının görev dağılımını öğrenerek, bir sorunun çözümünde doğru kapıyı çalmanın ve haklarını güvenli bir şekilde aramanın yöntemlerini kavradık. Sınıf içi tartışmalar ve grup etkinlikleriyle bu soyut kavramları somutlaştırarak vatandaşlık bilincimizi güçlendirdik.

Kazanımlarımız

Bu ayki çalışmalarımız ve uygulama faaliyetlerimiz sonucunda öğrencilerimiz şu hedeflere ulaşmışlardır:

- Etkin bir vatandaşın özelliklerini açıklar ve topluma katkı sağlamanın önemini kavrar.
- Temel hak ve sorumluluklarını ayırt eder; hakların korunması ile sorumlulukların yerine getirilmesi arasındaki dengeyi anlar.
- Günlük hayatta karşılaştığı ihtiyaçlar veya sorunlar karşısında başvurabileceği kurumları (devlet ve yerel yönetimler) tanır.
- Toplumsal yaşamı düzenleyen kuralları ve bu kuralların bireysel özgürlükleri nasıl koruduğunu yorumlar.
- Örnek olaylar üzerinden eleştirel düşünerek, vatandaşlık bilinciyle çözüm odaklı yaklaşımlar geliştirir.



TÜRKÇE

🔍 Sözcüklerin Dünyası: İsimden Fiile, Sıfattan Zamire

Dilimizin zenginliğini oluşturan "Sözcük Türleri" konusunu bu ay kapsamlı bir şekilde tekrar ettik. Öğrencilerimiz; varlıkları karşılayan **isimleri**, bu isimleri niteleyen **sıfatları**, ismin yerini tutan **zamirleri** ve iş, oluş, hareket bildiren **fiilleri** birbirinden ayırt etme becerilerini geliştirdiler. Sadece tanımları öğrenmekle kalmayıp, bu sözcük türlerinin cümle içindeki farklı görevlerini ve anlam üzerindeki etkilerini uygulamalı çalışmalarla pekiştirdiler. Yapılan karşılaştırmalı etkinlikler sayesinde, kavramlar arasındaki ince farklar çok daha net bir şekilde kavrandı.

📝 Yazıda Titizlik: Yazım Kuralları ve Kritik Bağlaçlar

Ayın ikinci yarısında, yazılı iletişimde profesyonelliğin anahtarı olan "Yazım Kuralları" ünitesine geçiş yaptık. Özellikle **büyük harflerin kullanım alanları** üzerinde durarak, özel isimlerden hitaplara kadar geniş bir çerçevede doğru kullanım alışkanlığı kazandık. Dilimizin en çok karıştırılan konularından olan **bağlaç olan "-de" ve "-ki"nin yazımı** üzerinde hassasiyetle durduk. Uygulamalı metin çalışmaları ve hata bulma etkinlikleriyle, öğrencilerimizin kendi yazılarındaki yanlışları fark etmelerini ve bu kuralları kalıcı bir alışkanlık hâline getirmelerini hedefledik.

📊 Kazanımlarımız

Bu ayki çalışmalarımız ve sınıf içi uygulamalarımız sonucunda öğrencilerimiz şu hedeflere ulaşmışlardır:

- Cümle içindeki sözcüklerin türlerini (isim, fiil, sıfat, zamir) doğru bir şekilde tespit eder ve işlevine uygun kullanır.
- Sözcük türleri arasındaki anlamsal ve görevsel farkları ayırt ederek dilin yapısını kavrar.
- Büyük harflerin kullanıldığı yerleri kurallarıyla bilir ve yazılı anlatımlarında hatasız uygular.
- Bağlaç olan "-de" ve "-ki" eklerini ek olan yapılarla karıştırmadan, yazım kurallarına uygun şekilde yazar.
- Kendi yazdığı veya okuduğu metinlerdeki yazım hatalarını fark eder ve düzeltme becerisi geliştirir.



MATEMATİK

📊 Ondalık Gösterimlerin Dünyası ve İşlemler

Paydası 10, 100 veya 1000 olan kesirlerin virgöl kullanılarak nasıl ifade edildiğini öğrendik. Öğrencilerimiz, ondalık gösterimlerin "tam" ve "ondalık" kısımlarını belirleyerek her bir rakamın basamak değerini analiz ettiler. Bu sayıları sayı doğrusunda göstererek büyüklüklerini karşılaştırmayı ve sıralamayı kavradılar. Teorik bilgiyi pratiğe dökerek, ondalık gösterimlerle toplama ve çıkarma işlemleri yaptık; böylece market fişlerinden ölçüm sonuçlarına kadar günlük hayatta karşımıza çıkan sayıları yönetmeyi öğrendik.

✅ Yüzdeler ve Kesir Problemleri

Matematiğin en işlevsel konularından biri olan "Yüzdeler" ünitesine geçiş yaptık. Paydası 100 olan kesirleri (%) sembolüyle göstermeyi ve bir çokluğun belirtilen yüzdesini (indirimler, artışlar vb.) hesaplamayı öğrendik. Ay boyunca çözdüğümüz karmaşık kesir problemleriyle öğrencilerimizin mantıksal muhakeme yeteneklerini destekledik. Kesir, ondalık gösterim ve yüzde arasındaki geçişleri yaparak, aynı değerın farklı şekillerde nasıl ifade edilebileceğine dair derinlemesine çıkarımlarda bulunduk.

📌 Kazanımlarımız

Bu ayki çalışmalarımız ve problem çözme seanslarımız sonucunda öğrencilerimiz şu hedeflere ulaşmışlardır:

- Paydası 10, 100 veya 1000 olan kesirleri ondalık gösterim olarak yazar ve okur.
- Ondalık gösterimlerin basamak isimlerini belirler, tam ve ondalık kısımlardaki rakamların değerini açıklar.
- Ondalık sayıları sayı doğrusunda modeller, büyüklüklerine göre doğru bir şekilde sıralar.
- Ondalık gösterimlerle elde edilen veriler üzerinden toplama ve çıkarma işlemlerini hatasız yapar.
- Kesirleri yüzde sembolüyle (%) ifade eder ve bir bütünün istenen yüzdesini hesaplar.
- Kesir, ondalık ve yüzde gösterimlerini birbirleriyle karşılaştırarak aralarındaki matematiksel ilişkiyi kurar.



FEN BİLİMLERİ

💡 Işığın Dünyası: Aydınlanma ve Yansıma

Öğrencilerimizle birlikte "Işığın Dünyası" ünitesine daldık ve ışığın doğrusal yollarla nasıl yayıldığını, farklı yüzeylere çarptığında nasıl yansıdığını keşfettik. Işığın yayılma ve yansıma kurallarını sadece kitaplardan okumakla kalmadık; optik düzenekler ve ayna deneyleriyle bu fiziksel kuralları bizzat gözlemledik. Işığın günlük hayattaki geniş kullanım alanlarını inceleyerek, aydınlatma teknolojilerinin yaşamımızdaki vazgeçilmez yerini tartıştık.

🧪 Maddenin Doğası: Tanecikler ve Değişimler

Ayın ikinci yarısında ise mikro dünyaya bir adım attık ve "Maddenin Doğası"nı inceledik. Maddenin gözle görülmeyen tanecikli yapısını, katı-sıvı-gaz hallerini ve bu haller arasındaki büyüleyici değişimleri (erime, donma, buharlaşma vb.) öğrendik. Maddenin bir halden diğerine geçerken geçirdiği serüveni laboratuvar ortamında yaptığımız deneylerle pekiştirdik. Bilimsel düşünme becerilerimizi geliştirmek adına; bir maddenin yapısının ısı etkisiyle nasıl değiştiğini analiz ederek, çevremizdeki olaylara birer genç araştırmacı gözüyle bakmaya başladık.

🏠 Evde Bilim Köşesi

Öğrenilen bu kavramların kalıcı olması için evde yapılabilecek basit deneyler (bir buzun erimesini gözlemlemek veya bir aynanın ışığı nasıl yansıttığını denemek gibi) harika birer destekleyici olacaktır. Çocuklarımızla bu küçük gözlemler üzerine sohbet etmeniz, onların sorgulama yeteneğini güçlendirecektir.

📚 Kazanımlarımız

Bu ayki çalışmalarımız ve laboratuvar pratiklerimiz sonucunda öğrencilerimiz şu hedeflere ulaşmışlardır:

- Işığın her yöne ve doğrusal bir yol boyunca yayıldığını kavrar.
- Işığın düzgün ve dağınık yansıma özelliklerini ayırt eder, yansıma olayının görme üzerindeki etkisini açıklar.
- Maddenin tanecikli yapısını ve fiziksel hallerini (katı, sıvı, gaz) tanıır.
- Isı etkisiyle maddenin hal değiştirdiğini (erime, donma, buharlaşma, yoğuşma) deneylerle gözlemler ve açıklar.
- Günlük hayatta karşılaştığı olayları bilimsel verilerle ilişkilendirerek yorumlama becerisi geliştirir.



GÖRSEL SANATLAR

🍎 Doğal ve Yapay Nesnelerin Uyumu: İki Renkli Natürmort

Öğrencilerimizle bu ay "dokusal farkındalık" üzerine odaklandık. Doğal nesnelerin (meyveler, yapraklar, taşlar) organik ve pürüzlü dokuları ile yapay nesnelerin (şişeler, kutular, plastik objeler) pürüzsüz ve geometrik dokularını karşılaştırmalı olarak inceledik. Bu gözlemlerimizi, nesne topluluklarını betimleyen "natürmort" tekniğiyle kağıda döktük. Çalışmalarımızı sadece **iki renk** ile sınırlandırarak, öğrencilerimizin renk çeşitliliğine güvenmek yerine; ışık, gölge ve doku detaylarıyla derinlik yaratma becerilerini geliştirdik.

👥 Sosyal Etkinliklerle Sanat

Sanat eğitimimizi sadece bireysel bir üretim süreci olarak görmüyor, okul iklimimizin sosyal dokusuyla da harmanlıyoruz. Sosyal etkinlikler kapsamında gerçekleştirdiğimiz sanatsal çalışmalarla, öğrencilerimizin birlikte üretme, birbirlerinin eserlerini yorumlama ve sanatı toplumsal bir paylaşım aracı olarak kullanma becerilerini destekledik. Bu sayede sanat, öğrencilerimiz için hem bir ifade biçimi hem de keyifli bir sosyal etkileşim alanı oldu.

📌 Kazanımlarımız

Bu ayki atölye çalışmalarımız sonucunda öğrencilerimiz şu hedeflere ulaşmışlardır:

- Doğal ve yapay nesnelere arasındaki doku farklarını ayırt eder ve bu özellikleri resimlerine aktarır.
- Natürmort türünde kompozisyon oluşturma kurallarını kavrar ve uygular.
- Kısıtlı renk paletiyle (iki renk) tonlama yaparak formlara hacim ve derinlik kazandırır.
- Sosyal etkinlikler aracılığıyla sanatın paylaşımcı ve birleştirici yönünü deneyimler.
- Gözlemlendiği nesnelerin karakteristik özelliklerini sanatsal bir dille ifade etme becerisi geliştirir.



BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR

Mart Ayı Konularımız:

- Isınma, esneme ve soğuma tekniklerinin bilinçli uygulanması
- Koordinasyon, denge, kuvvet ve çeviklik çalışmaları
- Hız ve dayanıklılık geliştirme egzersizleri
- Takım sporlarına giriş (futbol, basketbol, voleybol temel teknikleri)
- Oyun kuralları, strateji geliştirme ve fair-play anlayışı

Kazanımlar:

- Fiziksel uygunluk (kuvvet, hız, dayanıklılık) gelişir.
- El-göz ve ayak-göz koordinasyonu ileri seviyede desteklenir.
- Spor branşlarına ait temel teknikleri öğrenir ve uygular.
- Takım içinde görev alma ve sorumluluk bilinci gelişir.
- Oyun sırasında strateji kurma ve karar verme becerisi artar.
- Fair-play (dürüst oyun) ve sportmenlik davranışları kazanır.

Yapılan Etkinlikler:

- Gelişmiş parkur çalışmaları (engel, hız ve denge kombinasyonları)
- Top sürme, paslaşma ve hedefe atış teknikleri
- Küçük takım müsabakaları ve mini turnuvalar
- Dayanıklılık koşuları ve interval antrenmanlar
- İstasyon çalışmaları ile çok yönlü beceri geliştirme

Oyun ve Hareket Çalışmaları:

- Yakan top (stratejik kurallarla)
- Mendil kapmaca (takım taktikli)
- Bayrak yarışı ve koordinasyon oyunları
- Mini futbol, basketbol ve voleybol oyunları
- Ritim, denge ve refleks geliştirme çalışmaları

Öğrenci Gelişimi:

Mart ayı boyunca öğrencilerimizin fiziksel performanslarında belirgin gelişmeler gözlemlenmiştir. Takım oyunlarında iş birliği, iletişim ve stratejik düşünme becerileri artmış; sportmenlik davranışları daha bilinçli şekilde uygulanmaya başlanmıştır.



MÜZİK

Koro ve Vokal Teknikleri

Kolektif müziğin temeli olan koro çalışmalarımızda, sesi "çok yönlü kullanma" üzerine yoğunlaştık. Öğrencilerimiz, bir topluluk içinde kendi sesini korurken diğer seslerle nasıl uyum içinde olabileceğini, "doğru ses verme" tekniklerini ve diyafram kontrolünü uygulamalı olarak deneyimlediler. Ses rengini koruma ve toplu söyleyiş disiplini, bu ayki vokal eğitimimizin ana eksenini oluşturdu.

Ukulele ve Perküsyon: Ritimden Melodiye

Enstrüman eğitimimizde ukulele çalışmalarımıza hız kesmeden devam ettik. Öğrencilerimiz repertuvarlarına yeni akorlar eklerken, farklı ritim kalıpları ve ileri düzey çalım teknikleri üzerine pratik yaptılar. Bu süreci perküsyon çalışmalarlarıyla destekleyerek, öğrencilerimizin "ritim algısını" güçlendirdik. Vurmalı çalgıların müzikteki çeşitliliği nasıl artırdığını keşfederken, metronom disipliniyle müzikal zamanlama becerilerimizi keskinleştirdik.

Senkronizasyon ve Orkestrasyon Bilinci

Müziğin teknik mutfağına girerek "senkronizasyon" ve "orkestrasyon" kavramlarını işledik. Müziğin eşzamanlı ilerleyişi (senkronizasyon) ve farklı enstrümanların bir uyum içinde düzenlenmesi (orkestrasyon) konularını teorik olarak öğrendik ve sınıf içi uygulamalarla canlandırdık. Bir eserin sadece notalardan değil, doğru bir iş bölümü ve zamanlamadan oluştuğu farkındalığını öğrencilerimize kazandırdık.

Kazanımlarımız

Bu ayki çalışmalarımız sonucunda öğrencilerimiz şu hedeflere ulaşmışlardır:

- Koro disiplini içinde sesini çok yönlü kullanır ve doğru vokal tekniklerini uygular.
- Ukulele enstrümanında yeni akorları tanır, farklı ritim kalıplarını ve ileri düzey çalım tekniklerini başarıyla sergiler.
- Müzikte "senkronizasyon" kavramını tanımlar ve bir toplulukla birlikte çalarken bu uyumu sağlar.
- Perküsyon çalışmalarlarıyla ritim algısını geliştirir ve müziğin zenginliğini keşfeder.
- "Orkestrasyon" kavramını açıklar; farklı enstrümanların bir bütün içindeki rollerini kavrar.



STEAM

Mart ayı boyunca STEAM dersi kapsamında öğrencilerimiz, yapay zekâ temelli sempozyum içeriklerinden hareketle geleceğin meslekleri üzerine çok yönlü değerlendirmeler gerçekleştirmiştir. Bilimsel ve teknolojik gelişmelerin meslek dünyasına etkileri ele alınırken, öğrencilerin kendi hedeflerini yapılandırmaları ve geleceğe yönelik düşünsel çerçeve oluşturmaları desteklenmiştir.

Süreç içerisinde öğrenciler; ilgi alanları, becerileri ve gelişen dünya ihtiyaçları doğrultusunda mesleki hedef belirleme, bu hedeflere ulaşmak için gerekli adımları planlama, organize etme ve strateji geliştirme üzerine çalışmalar yürütmüştür. Yapılan tartışmalar ve değerlendirmeler, bireysel farkındalık kazandırmanın yanı sıra analitik düşünme becerilerini de güçlendirmiştir.

Ayrıca tarih ve coğrafya ile ilişkilendirilen güncel gündem başlıkları üzerinden küresel gelişmeler değerlendirilmiş; öğrencilerin olaylara disiplinler arası bakış açısıyla yaklaşmaları teşvik edilmiştir. Akademik süreçlerin yoğunluğu içinde stres yönetimi, planlı çalışma ve zihinsel denge oluşturma konularında da bilinç geliştirilmiştir.

Bu süreçte hedeflenen kazanımlar:

- Geleceğin mesleklerini güncel bilimsel ve teknolojik gelişmeler ışığında değerlendirebilme
- Kendi hedeflerini planlama ve organize edebilme
- Bilim, teknoloji, tarih ve coğrafya arasında ilişki kurabilme
- Güncel gelişmeleri analiz ederek yorumlayabilme
- Eleştirel düşünme ve karar verme becerilerini geliştirebilme
- Stres yönetimi ve planlı çalışma konusunda farkındalık kazanabilme
- Kendi öğrenme sürecine yönelik sorumluluk geliştirebilme



BİLİŞİM TEKNOLOJİLERİ VE YAZILIM

🔴 Işığın ve Hareketin Kontrolü: RGB LED ve Potansiyometre

Mühendislik çalışmalarımıza RGB (Kırmızı, Yeşil, Mavi) LED kullanımı ile renkli bir giriş yaptık. Öğrencilerimiz kod bloklarıyla dijital çıkışları kontrol ederek farklı ışık kombinasyonları elde etmeyi öğrendiler. Ardından kodlamayı oyunlaştırdık ve analog bir elektronik bileşen olan "potansiyometre" (ayarlanabilir direnç) ile tanıştık. Öğrencilerimiz potansiyometreyi fiziksel bir oyun kumandası gibi kullanarak, mBlock arayüzünde kendi tasarladıkları "Top Zıplatma Oyunu"nu kodladılar. Böylece dışarıdan gelen fiziksel bir verinin (analog) dijital bir ortama nasıl aktarıldığını kavradılar.

🔧 Disiplinlerarası Kodlama: Dinamometre ve Hacim Ölçer

Kodlamayı Fen Bilimleri ve Matematik ile harmanlayarak harika ölçüm cihazları ürettik! Öğrencilerimiz sensörlerden okudukları değerleri matematiksel işlemlerden geçirerek Arduino ve mBlock yardımıyla kendi dijital "Dinamometre"lerini (kuvvet/ağırlık ölçer) inşa ettiler. Aynı analitik mantıkla ilerleyerek, algılayıcı sensörler yardımıyla üç boyutlu alanların hesaplamasını yapabilen akıllı bir "Hacim Ölçer" sistemi kodladılar. Bu projelerle öğrencilerimiz, soyut kod satırlarının günlük hayatta işimizi kolaylaştıran somut cihazlara nasıl dönüştüğünü yaşayarak öğrendiler.

🚨 Mantıksal Sınamalar: Mücevher Koruma Sistemi

Ayın en heyecan verici ve gizemli projesi "Mücevher Koruma Sistemi" oldu. Öğrencilerimiz sensörlerden gelen verilere göre karar verebilen "Eğer/Değilse" (If/Else) şart bloklarını en etkili şekilde kullanarak akıllı bir güvenlik sistemi kurguladılar. Değerli bir nesneye dışarıdan bir müdahale olduğunda devreye giren bu alarm sistemiyle, günümüz güvenlik teknolojilerinin arka planındaki algoritma mantığını ve elektronik devre tasarımını uygulamalı olarak çözmüş oldular.

📚 Kazanımlarımız

Bu ayki yoğun kodlama ve tasarım çalışmalarımız sonucunda öğrencilerimiz şu hedeflere ulaşmışlardır:

- mBlock platformu üzerinden Arduino mikrodenetleyicisini kodlayarak fiziksel elektronik devreleri kontrol eder.
- RGB LED'lerin çalışma mantığını kavrar ve kod bloklarıyla renk/ışık kombinasyonları oluşturur.
- Potansiyometre gibi analog giriş elemanlarını kullanarak dijital ortamdaki interaktif bir uygulamayı (top zıplatma oyunu) kontrol eder.
- Sensör verilerini ve matematiksel formülleri kullanarak ölçüm yapabilen (dinamometre ve hacim ölçer) akıllı cihaz algoritmaları kurar.
- "Eğer/Değilse" gibi mantıksal karar bloklarını kullanarak günlük hayat problemlerine (mücevher koruma/güvenlik sistemi) elektronik çözümler üretir.



İNGİLİZCE

Geçmişin İzinde: "Past Simple" ve Fiillerin Dünyası

İngilizce iletişimde dönüm noktalarından biri olan geçmiş zaman (Past Simple) yapısını detaylıca işledik. Öğrencilerimiz, geçmişteki olaylar hakkında soru sormayı ve cevap vermeyi öğrendiler. Özellikle "**Yes/No**" soruları ile kısa yanıtlar vermeyi ve "**Wh- questions**" (What, Where, When vb.) kalıplarıyla detaylı bilgi almayı kavradılar. Bu süreçte dilin en kritik noktalarından biri olan **düzenli (regular)** ve **düzensiz (irregular)** fiiller arasındaki farkları inceleyerek, geçmiş zaman cümlelerini doğru kurma pratiği yaptık.

Spor, Kıyafetler ve Sosyal Etkinlikler

Hareketli bir tema olan "Sporlar ve Aktiviteler" üzerine yoğunlaştık. Öğrencilerimiz farklı spor dallarını ve bu sporları yaparken kullanılan **kıyafetleri (clothes)** İngilizce kelime dağarcıklarına eklediler. Bir spor etkinliği hakkındaki İngilizce diyalogları dinleyerek anlama (listening) çalışmaları yaptık. Böylece öğrencilerimiz, sadece kelime öğrenmekle kalmayıp bu kelimelerin akıcı bir sohbette nasıl kullanıldığını bizzat deneyimlediler.

Doğamız ve Yaşam Alanlarımız: Mevsimler ve Evimiz

Gündelik hayatın vazgeçilmez bir parçası olan **mevsimler ve hava durumu** konularını işledik. Öğrencilerimiz mevsimsel değişimleri ve farklı hava koşullarını İngilizce betimleme becerisi kazandılar. Ayrıca ünite kapsamında **ev eşyaları (home stuff)** ve **komşuluk ilişkileri (neighbors)** üzerine odaklanan dinleme ve konuşma etkinlikleri gerçekleştirdik. Çevremizi ve evimizi İngilizce anlatabilmenin keyfini çıkardık.

Kazanımlarımız (Learning Objectives)

Bültenimizde yer alan etkinlikler doğrultusunda öğrencilerimiz bu ay şu hedeflere ulaşımlardır:

- Spor dalları ve aktiviteler hakkında İngilizce konuşur, spor türlerini doğru tanımlar.
- Geçmiş zaman (Past Simple) yapısında "Yes/No" ve "Wh-" sorularını doğru kurgular ve yanıtlar.
- Düzenli (regular) ve düzensiz (irregular) fiillerin geçmiş zaman formlarını ayırt eder.
- Spor etkinlikleri ve ev hayatı konulu İngilizce diyalogları dinler ve temel düzeyde anlar.
- Kıyafetler, ev eşyaları ve komşuluk ilişkileri ile ilgili yeni kelimeleri kelime dağarcığına katar.
- Mevsimleri ve hava durumunu İngilizce olarak ifade eder ve betimler.



ALMANCA

Tanışma ve Kişisel Bilgiler: "Woher kommst du?"

Derslerimize temel iletişim kalıplarıyla başladık. Öğrencilerimiz farklı ülkelerin ve dillerin Almanca karşılıklarını öğrenirken, "Woher kommst du?" (Nerelisin?) sorusuna "Ich komme aus der Türkei" (Türkiye'den geliyorum) gibi doğru yanıtlar vermeyi kavradılar. Bu süreci sayılarla birleştirerek, "Wie ist deine Telefonnummer?" (Telefon numaran kaç?) sorusu üzerinden hem sayıları tekrar ettik hem de kişisel bilgilerimizi Almanca olarak ifade etme pratiği yaptık.

Okul Hazırlığı: "Meine Schulsachen"

Eğitim hayatımızın vazgeçilmez bir parçası olan okul araç gereçlerini Almanca dünyamıza taşıdık. "Meine Schulsachen" (Okul eşyalarım) ünitesi kapsamında; kalem, defter, kitap, silgi gibi nesnelerin Almanca isimlerini ve artikellerini (der, die, das) öğrendik. Öğrencilerimiz çantalarında neler olduğunu anlatırken sahiplik yapılarını kullanmaya başladılar. Bu çalışma, kelime dağarcığımızı güçlendirirken dilin gramer yapısını da somut nesnelere üzerinden kavramamızı sağladı.

"Wir sprechen Deutsch!" (Almanca Konuşuyoruz!)

Ay boyunca temel mottomuz olan "Wir sprechen Deutsch!" bilinciyle hareket ettik. Öğrencilerimizi derste Almanca konuşmaya teşvik ederek, öğrendikleri kalıpları basit diyaloglar içinde kullanmalarını sağladık. Kendilerini ifade ederken kazandıkları özgüven, dil edinim sürecimizin en kıymetli kazanımı oldu.

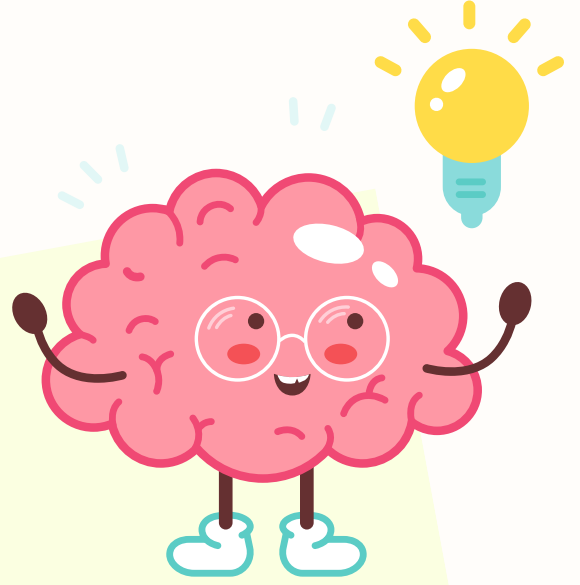
Kazanımlarımız

Bu ayki çalışmalarımız sonucunda öğrencilerimiz şu hedeflere ulaşmışlardır:

- Birine nereli olduğunu Almanca sorar (Woher kommst du?) ve kendi kökenini doğru bir şekilde ifade eder.
- Almanca sayıları (0-20 ve üzeri) kullanarak telefon numarası gibi kişisel verileri söyler ve anlar.
- Okul araç gereçlerinin (kalem, kitap, çanta vb.) Almanca isimlerini artikelleriyle birlikte bilir.
- Kendi okul eşyalarını betimleyen basit Almanca cümleler kurar.
- "Wir sprechen Deutsch" (Almanca konuşuyoruz) bilinciyle sınıf içi iletişimde temel Almanca kalıplarını aktif olarak kullanır.



Bilimsele
Koleji



KOLAY ÖĞRENME STRETEJİLERİ



Her yaş için kolay, dikkatli,
kalıcı öğrenmenin ipuçları.



Tam Öğrenme İçin

- 1 Biyolojik Olgunlaşma (Örneğin okuma-yazmayı öğrenmek için 72 aylık gelişimi doldurmak)
- 2 Duygusal olgunlaşma: Duygularının farkında olma. Üzüntü, sıkıntı, heyecan, öfke, sevinç gibi duyguları anlayıp ifade etme. Sıkıntı veren dersler ve ödevlerle ilgili duyguyu yönetebilme.
- 3 Öğrenci olduğunun bilincinde olma. Sınıf ortamında dersi dinleyebilme, dikkatini nasıl sürdüreceğini bilme, ödev sorumluluklarını yerine getirme.
- 4 Ödev olmadığı zamanlarda da konu tekrarlarını düzenli olarak yapma. Öğrenmenin 9/10'u tekrardır. Beyin tekrarlardan hoşlanır. Sinir sistemi çok sık gördüğüne daha çok güven duyar.
- 5 Bizi geliştiren bazı zorluklardır. Zorlanmadığın bir ders sana yeni bir şey öğretmez. Aynı şekilde bize öğrenme fırsatı sunan, sınavlardaki doğrularımız değil yanlışlarımızdır.

**Bilimi geliştiren doğrular
değil, yanlışlardır.
Eğer bir problem
yanlışlanabilir değilse
bilimsel de değildir.**



Tam öğrenmenin
gerçekleşmesi için:



G GÜVEN

Kendimizi güvende hissettiğimiz bir ortamda olduğumuzu bilmeliyiz.

D DİKKAT

Dikkatimizi içinde bulunduğumuz ana, o andaki akış ne ise ona odaklayabilmeliyiz.

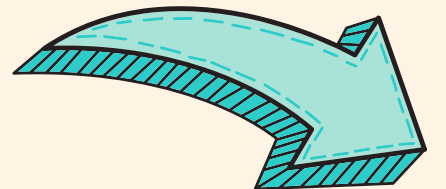
Ö ÖĞRENME STRATEJİLERİ

Nasıl daha iyi öğrendiğimizi, odaklandığımızı bilmeliyiz.

S STRES YÖNETİMİ

Stresimizi dengeleyebilmeliyiz. Çok stres altındayken de, stresin hiç olmadığı durumlarda da tam öğrenme gerçekleşmez.

Nasıl stratejiler kullanabileceğini
öğrenmek ister misin?



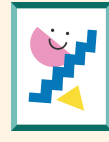


Hepimiz 3 temel öğrenme yaklaşımı ve bunların kendi etkileşimine dayalı öğrenme stillerini kullanıyoruz.



"let's"
DO THIS

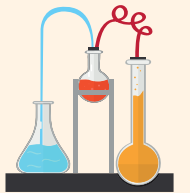
HOW ?



GÖRSEL



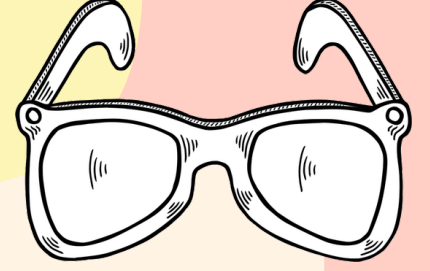
İŞİTSEL



KİNESTETİK



GÖRSEL ÖĞRENELENLER



- Görsellik ve estetik önemlidir.
- Gözüne hitap etmeyen, güzel görünmeyen ilgi alanına da girmez.
- Görselliğin olmadığı derslerde sadece dinleyerek dikkatini toplayamaz, dikkati dağılır.
- İsim hafızaları kötü, görsel hafızaları 10 numara **5** ★ 'dır. Gördüklerini kolay unutmazlar.
- Resimli kitaplar, çizgi romanlar, görselliği fazla olan ajandalar, günlük planlayıcılar, videolu içerikler ve poster anlatımlar ilgilerini çeker.
- Düzendeki hoşlanırlar. Bazen başkasına dağınık gelen görsel biri için düzen olabilir. Bu nedenle onun kendi düzenini kurması gerekir.
- **Şemalar, grafikler, görsel okumalar, kavram ya da zihin haritaları** tam da bu arkadaşlara göredir.

GÖZ GÖRMEYİNCE
GÖNLÜ
KATLANANLAR





Zihin/ Kavram Haritaları

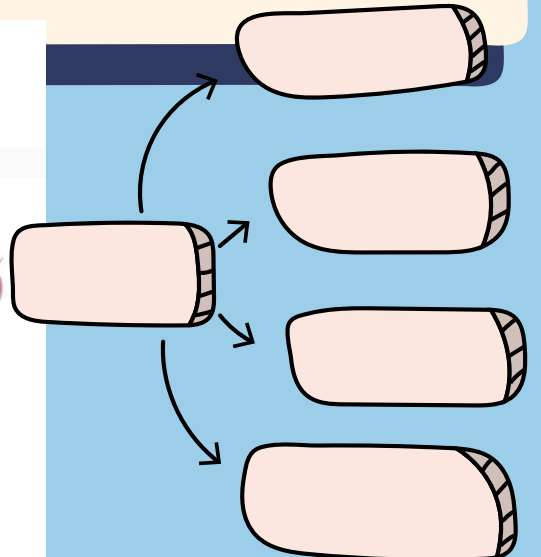
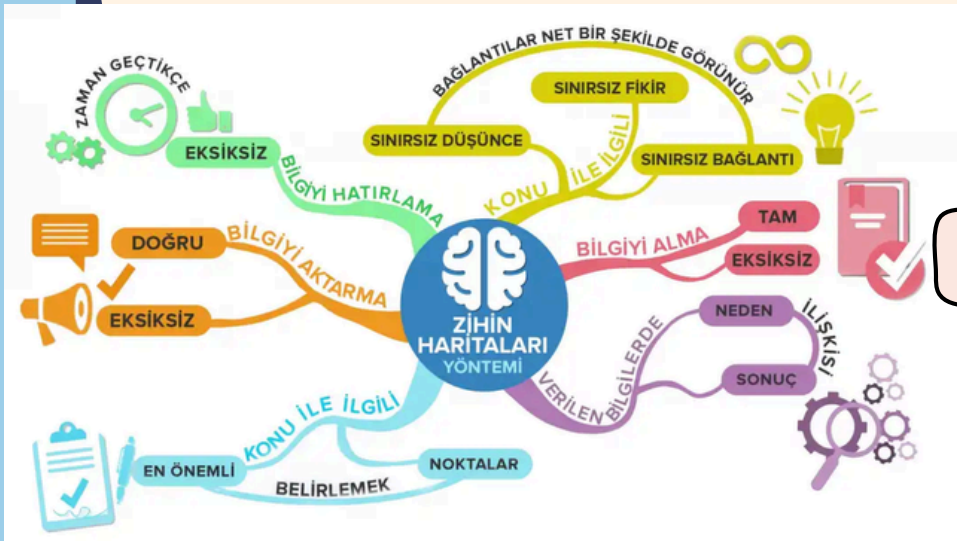
Bu yöntem anahtar sözcüklerden, resimlerden faydalanarak bilgiyi organize etmek için kullanılan ve karmaşık ve detaylı bilgileri sınırlı bir alanda ve akılda kolayca kalacak şekilde depolayan bir grafik yöntemdir.

Zihin haritaları sadece not tutma sistemi olarak değil, düşünceleri oluşturmak, görselleştirmek, tasarlamak ve sınıflandırmak için etkin olarak kullanılmaktadır. Ana konu veya tema merkezde olmak üzere bilgiler arasındaki anlamsal ya da diğer bağlantılar anahtar kelimeler ve görsel resim ve şekillerle desteklenmektedir. Araçları; kelimeler, resimler, çizgiler, semboller, renkler ve şekillerdir. Zihin haritaları bir not alma ve yaratıcı düşünme tekniğidir. Notlarınızı daha yaratıcı biçimlerde almanızı, daha kolay hatırlamanızı ve üzerinde çalıştığınız konuyu net bir şekilde anlamana yardımcı olur.

Ayrıca zihin haritaları oluşturmak için internet üzerinde kullanılan uygulamalar da bulunmaktadır.

Öncelikle bir kâğıt ve renkli kalemler alın.

- Ana konuyu sayfanın merkezine yerleştirildikten sonra ana fikrinizin alt temalarını belirleyin ve bu merkezden çıkan bağlantıları, tercihen farklı renklerde çizin.
- Oluşturduğunuz her bir alt tema için en az iki ana nokta düşünün ve bunlar arasında da dallar oluşturun. (Çizdiğiniz her dal sonunda, haritanız örümcek ağı gibi görünmeye başlayacak.)
- Bağlantı kurduğunuz kavram ya da başlıkları da onları temsil ettiğini düşündüğünüz imgelerle süsleyebilirsiniz.
- Çok kısa ifadeler ve hatta tek kelimeler kullandığınızdan emin olun.
- Düşünceyi çağırmak veya mesajı daha akılda kalıcı kılmak için resimler ekleyin.

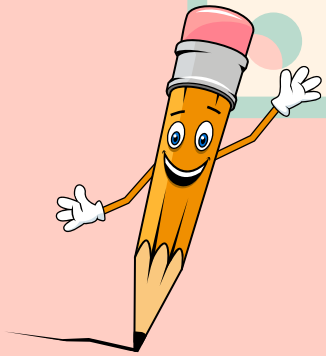




Konu Posteri hazırlama



- Görsel öğrenenler kavram haritaları kadar bir konuyla ilgili posterler yapıp onları görünür yerlere asarak da öğrenmelerini destekleyebilirler.
- Çizim yeteneği güçlü olanlar çizerek, boyayarak, kolaj tekniği kullanarak poster hazırlayabilir.
- Benim gibi çizimi berbat olanlarsa çağın mucizesi teknolojik uygulamaları, Canva gibi programları kullanarak şahane konu posterleri hazırlayabilir.



Otonom Sinir Sistemi Konu Posterini

OTONOM SİNİR SİSTEMİ

3

BÖLÜMDEN OLUŞUR

OTONOM SİNİR SİSTEMİ SAYESİNDE HAYATTA KALIRIZ.
YENİ ŞEYLER ÖĞRENİRİZ
GELİŞİRİZ
SAĞLIKLIL YAŞARIZ.
DENGEDEYSE YANI SOSYAL KATILIM SİSTEMİNDEYSE SAĞLIKLIL VE ÖĞRENMEYE AÇIK OLURUZ. DENGEDE DEĞİLSE SAĞLIKLIL VE ÖĞRENME SORUNLARI YAŞARIZ.

1 VENTRAL PARASEMPATİK

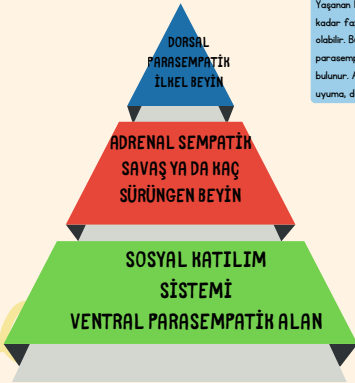
SOSYAL KATILIM SİSTEMİ: Tüm memelilerde vardır. Memeliler sosyal canlılardır ve yüzdeki duyguları okuyarak kendilerini güvende hissederler. Vicdana bağlı gelişen utanç duygusu empati becerisi bu alana özgüdür.

2 DORSAL PARASEMPATİK SİSTEM:

Sürüngen beyni olarak geçer. Tüm omurgalı canlılarda vardır. Öfke, duygusu, saldırganlık ve kaçarak saklanma davranışları bu alana özgüdür.

3 SEMPATİK ADRENAL SİSTEM:

Hayatta kalabilmek için otomatik olarak tüm organizmanın sisteminin kapatılmasıdır.



Yaşanan korku ya da stres savaşamayacak ya da kaçamayacak kadar fazlaysa o zaman donup kalmak organizma için en doğru olan olabilir. Bu alan tüm canlılarda vardır. Tek hücreli canlılarda bile dorsal parasempatik sistem bulunur. Ama hayatta kalmaya yardımcı olabilir. İsteksizlik, hissizlik, aşırı uyuma, depresif belirtiler burada görülür.

Sosyal katılım sistemi devreye girmediği ya da bu aşamada çözüm bulunmadığı durumda adrenal sempatik sistem aktif olur. Savaşır ya da kaçarız. Kaygı duygusu da bu alandaki stresi düzenleyememekten kaynaklanır.

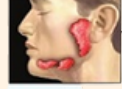
Korku veren bir tehditle karşılaştığımızda ya da stres düzeyimiz arttığında ilk tepkiyi sosyal katılım sisteminde veririz. Yardım ararız, çevremizdeki insanlarla konuşarak problem çözeriz, anda ve alabildiğince sakince sorunu çözeriz.

Parasempatik Sinirler

Göz bobacığını küçültür.



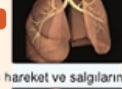
Tükürük salgısını artırır.



Kalp atışlarını yavaşlatır.



Alveolleri daraltır.



Mideinin hareket ve salgılarını artırır.



Sempatik Sinirler

Göz bobacığını büyütür.



Tükürük salgısını azaltır.



Kalp atışlarını artırır.



Alveolleri genişletir.



Mideinin hareket ve salgılarını azaltır.





KISALTMALAR

- Bellek, yaşananları, öğrenilen konuları, bunların geçmişle ilişkisini bilinçli olarak zihinde saklama gücüdür.
- Kısaltma, herhangi bir sözcük veya sözcük grubunu oluşturan harflerin bir kısmı kullanılarak oluşturulmuş kısa sözcüklerdir.
- Kısaltmalar tek bir harften oluşabileceği gibi, harf ve noktalama işaretlerinden veya noktalama işareti olmaksızın yan yana dizilmiş harflerden de meydana gelebilir. Kısaltmalar okuma ve yazmayı hızlandırmaktadır. Kısaltmalar, bellekte kalması gereken herhangi bir kelimenin ilk harflerinden türetilmiş kelimelerdir. Bir kısaltmadaki her sembol, başka bir kelime için zihinsel bir işaret görevi görür.
- Kısaltmaların başlıca kullanımları şu şekildedir:
 - Metinlerde sık kullanılan bazı terimler kısaltılır. (vb. bkz. MÖ gibi.)
 - Uzun ifadeler, kurum/kuruluş adları ve standartlaşmış bazı bilimsel kavramlar zaman ve yerden tasarruf etmek için kısaltma hâline getirilirler. (AIDS, TBMM, RAM gibi)



ŞİFRELEMELER

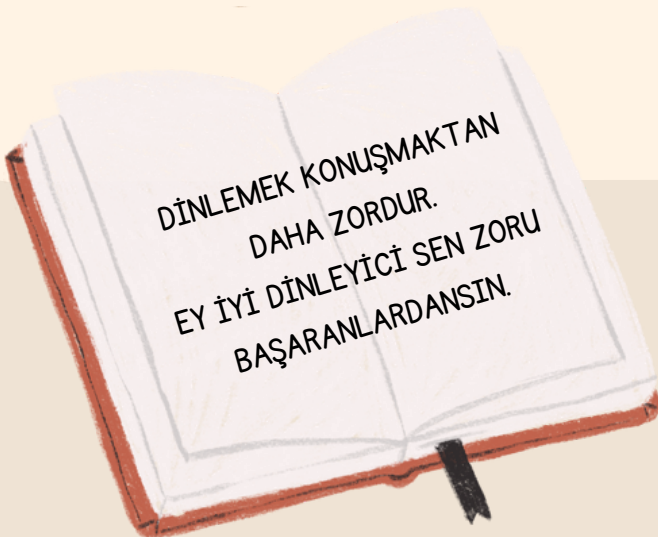
Kısaltmalarda olduğu gibi sadece kendimizin bildiği şifreler bulmak, bazen bunları emojilerle desteklemek bilginin zihninizde daha kolay kalmasına yardımcı olacaktır. Örnek: Gezegenlerin güneşe göre sırasını ezberlemek için şu şekilde bir şifreleme yapabiliriz:

M eraklı V eli'ye göre D ünya'dan M ehmet'le
J ale S aşışkınlıkla U çtu. N ereye? GÜNEŞ'E



İŞİTSEL ÖĞRENELENLER

- Dikkatli ve iyi dinleyicidirler.
- Sözlere sazlara, dinlediklerine gezip gördüklerinden daha çok dikkat ederler.
- En şanslı öğrenciler işitsel olanlardır, tabi bu yönlerini kullanmayı becerebilirlerse.
- Yazılı anlatım ve dili etkin kullanma becerileri gelişmiştir. Şiiri, edebiyatı, okumayı ve dinlemeyi severler. Müzik onlar için tam bir gıdadır, motivasyon kaynağıdır.
- Herkesten çok işitseller gürültüden rahatsız olur. Sevmedikleri müziklerin çalındığı mekanlarda huzursuzlanırlar.
- Dersi dinlerken soru sorar, yorum yapmaya bayılırlar. Eh haliyle işitsel arkadaşlar toplantıların ve bazen derslerin uzamasına da vesile olurlar.
- Uzattıkları derslerle kinestetikleri az delirtmemişlerdir.





ŞİİR YAZMA

- Şiir, düz kelime anlamının yanında yerine anlamlar oluşturmak için dilin ses estetiği ve ölçü gibi estetik ve ritmik özelliklerini kullanan bir edebiyat türüdür.
- Şiirin, çok eski bir kayıt aracı olduğunu söyleyebiliriz. Bu niteliğiyle belleğin önemli bir parçasını oluşturmaktadır.
- Destanlar, ağıtlar geleneksel şiirin olduğu kadar modern şiirin de yaşanını kaydetme, duyulanı duyurma, dile getirme, gelecek zamana aktarma araçlarıdır.
- Yazının olmadığı zamanlarda bile şiirler, masallar, hikayeler anlatıla gelmiş ve evrimsel olarak belleğe kodlanmış öğrenme yöntemlerindedir.

Geometrik Şiirler

DAİRE

Yusyuvarlak kendisi,
Ortası tam merkezi
Doluysa dairedir
Boşsa çemberdir efendisi

DİKDÖRTGEN

Dört kolu var yanlarda
İki uzun iki kısa
Kareden farkı budur.
Sanki kareler iki tanedir.

ÜÇGEN

Bu da senden olsun.



DEYİŐLER BİLMECELER

Türk halk edebiyatı ve musikisinde türkü, mâni, koşma gibi nazım Őekilleriyle yazılan ezgili Şiir türlerinin genel adıdır.

Türkçe "demek" fiilinden türetilmiŐtir. Anadolu'nun birçok yerinde aynı kökten gelen deĐiŐik Őekillerine rastlanan kelime sözlükte "söz söyleyiş, anlatma biçimi, üslûp; halk edebiyatında türkü, destan, nefes, tekerleme, koşma gibi hece vezniyle yazılmıŐ Őiirlerin genel adı; halk Őairlerinin karŐılıklı mâni, türkü, ezgi söylemesi" gibi anlamlara gelmektedir. Türk halk edebiyatında hece vezniyle söylenen halk Őiirleri, türküleri ve manileridir. Türkü, destan, koŐaklama, güzelleme, taŐlama, nefes, koşma, tekerleme türlerinin hepsine deyiŐ adı verilir. Uyaklı dörtlüklerdir ve uyaklı olması zihnimizde kalmasını kolaylaştırır.

Bilmeceler de deyiŐ Őeklinde sorulabilir. Hem akıl yürütme becerimizi geliştirir hem de önemli bir öğrenme kolaylaŐtırıcısıdır. Siz de kendi bilmecelerinizi oluŐturarak ya da maniler yazarak zorlandığınız konuları daha kolay hatırlayabilirsiniz.

I DeyiŐ I Bilmece

I deyiŐ

Bayram sözünü bildi
Bileni anda buldi
Bulan ol kendi oldu
Sen seni bil sen seni

Hacı Bayram Velî'den

I bilmece

- Ben giderim o gider
içimde tık tık eder.
- 2. Toprağın altında
yaŐar, bahçede delik
açar.





AKROSTİŞ

Akrostiş (baş harfler yöntemi) ya da Türkçe söylemiyle ilkleme, bir şiirde dizelerin ilk harflerinin yukarıdan aşağıya doğru sıralandığında anlamlı bir sözcük meydana getirmesi,hatırlanması gereken kavramların ilk harflerinde anlamlı bir kelime oluşturmaktır. Sözcüklerinin ilk harflerinin bir şifre kavram veya cümle verecek biçimde alt alta sıralanmasıdır. Bu teknik ile hafızada kalması istenen cümlelerin ilk harfleri kullanarak anlamlı veya kafiyeli, hafızada daha kalıcı olan başka bir kelime veya cümle oluşturulmaktadır.

O rmanlarımızı koruyalım geleceğimiz için
R üyalarımızda gördüğümüz dünya için
M aviliklerin yeşilliklerin kalması için
A ğaçlarımıza sahip çıkalım kendimiz için
N asihatler hep bu yönde olsun hepimiz için



Kinestetik Öğrenenler

Ah be güzel kardeşim, okul ortamlarında en zor senin işin.

Ne öğretmenin ne de anan baban anlar halinden.

Sen istersin ki hareket onlar ister saksıda bitki, çiçek.

Derslerde sıkılır, bir nefes almak, dolanıp gelmek istersin.

Varsa deney, drama, hoplama, zıplama, atlama, koşma orada en mutlu sensin.

Bedenin senin en önemli öğrenme materyalin. Ona iyi bak, iyi değerlendir.

Deneyim fırsatlarını kaçırmamaya çalış.



NEREDE HAREKET
ORADA
BEREKET
DİYEN KİNESTETİKLER

Eğlenceli ve üretken bir ders için!



1

Sıkıldığın zamanları takip et. Hareketlenme ihtiyacın arttığında bunu öğretmenle paylaş, izin iste, yüzünü yıka gel. Bu otonom sinir sistemini yeşi alana yani sosyal katılım sistemine taşı.

2

Drama gibi aktiviteleri kaçırma.

3

Kendine bir spor branşı seç ve spora başla. Ya da yaptığın spor hangisiyse devam et.

4

Ders esnasında dikkatini toplayabilmek için oturduğun yerde topuklarını yerden yukarı kaldırıp, parmak ucunda yükelebilirsin. Ders esnasında bunu yapmak sinir sistemini dengeler ve odaklanman artar.

5

Deneyler yapılıyorsa, geziler varsa mutlaka katıl. Hatta ilk katılanlardan ol.

6

Sevsen de sevmesen de derste mutlaka küçük notlar almalısın. O küçük notların faydasını bir bilsen bir daha asla not almayı bırakmazsın. Dikkat öğrenmenin temelidir ve not alırken dikkatin hep konuda olacaktır.

7

Eğer bir kinestetiksen hareket etmeğe ihtiyaç duyarsın. Evde ders çalışırken odanda plates topu bulundurabilir, arada onun üstüne oturarak hafif sallanmalar aracılığıyla zihinsel tekrarlarını yapabilirsin.

8

Stres toplarını elinde sıkarak okuma çalışmalarını yapabilirsin.

9

Evde ders çalışırken şekersiz sakız çiğneyebilirsin. Sakız çiğnerken otonom sinir sistemimiz dengede kalır ve dikkatimiz konuya odaklanır.

10

Evde ders çalışırken ya da ödev yaparken sıkıldığında, uykun geldiğinde ayağa kalkıp esneme ve germe hareketleri yapabilirsin.



Etkili Bir Öğrenme İçin İki Tür Dikkat Gerekir. Seçici Dikkat ve Sürdürülebilir Dikkat. Öğrenme için önce neye odaklanacağımızı bilmeli, ve dikkatimizi o konuda sürdürebilmeliyiz.

Daha Dikkatli Olmak İçin İpuçları



Tatillerde de uyku ve beslenme düzeninizi değiştirmemenizi öneririz.

Dikkat uykuyla doğrudan ilişkilidir. akşam 22.00 ile gece 2.00 arasında salınan melatonin hormonu hem dikkatimize faydalı hem de öğrendiklerimizi kısa süreli hafızadan uzun süreli hafızaya geçirmede etkilidir. otonom sinir sistemi uykuda dengeye gelir.

Erken yatan dikkatli olur,
erken kalkar yol alır :)



Otonom sinir sistemimiz ve beynimiz bazı besinleri çok sever, bazılarını hiç sevmez. Ama biz genellikle onu sevdikleriyle değil, sevmedikleriyle beslemeye çalışırız. Şekerli ve işlenmiş, yapay katkıları bulunan yiyeceklerin hepsi beyin ve sinir sistemi için düşmandır.

Sebzeler, kırmızı et, baklagiller, balık (Omega 3, ADH, DHA içerikleri) yumurta (A, d, b12, e vitamini, demir, çinko, fosfor, folik asit), ceviz (Demir, Magnezyum, C Vitamini, Kalsiyum), kefir (probiyotik ve prebiyotik, B6, B12 ve K vitamini gibi vitaminler, protein ve kalsiyum beyin ve sinir sistemi için çok yararlıdır.



Etkili Bir Öğrenme İçin İki Tür Dikkat Gerekir. Seçici Dikkat ve Sürdürülebilir Dikkat. Öğrenme için önce neye odaklanacağımızı bilmeli, ve dikkatimizi o konuda sürdürebilmeliyiz.

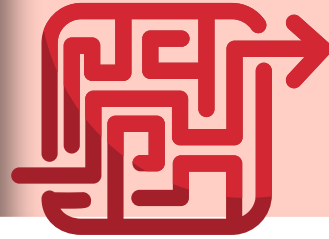
Daha Dikkatli Olmak İçin İpuçları



Tatil dönemleri doğada daha çok zaman geçirme fırsatı sunduğu için iyi değerlendirilmelidir.

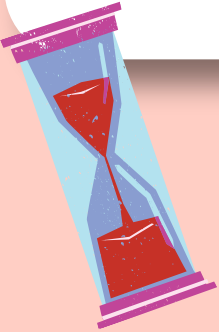
En az haftada bir gün açık havada bedensel aktivite yapmak dikkat üzerinde etkili olacaktır. Yürümek, koşmak, bisiklet binmek, mevsimine göre yüzmek, tırmanmak da olabilir.

Zaman yönetimini öğrenmek ve zaman karşısında stresi dengede tutmak için zaman tutarak kendinize yönelik challengelar yaratabilirsiniz. Zamana karşı yarıştığınız oyunları tercih edebilirsiniz.



Boş zamanlarda Puzzle, satranç, sudoku, labirent, kelime avı gibi dikkat gerektiren oyunlar oynayabilirsiniz. Kitap okuyarak sakin ve dikkat gerektiren bir aktivite yaparak beynini geliştirebilirsin.

Bilgisayar, tablet, telefon, konsol oyunları gibi ekranlarla ilişkimizi sınırlı tutmak. Yatmadan 1 saat önce ekran ilişkimizi bitirmek kısa sürede dikkatinizde de toparlanma sağlayacaktır.





Etkili Bir Öğrenme İçin İki Tür Dikkat Gerekir. Seçici Dikkat ve Sürdürülebilir Dikkat. Öğrenme için önce neye odaklanacağımızı bilmeli, ve dikkatimizi o konuda sürdürebilmeliyiz.

Daha Dikkatli Olmak İçin İpuçları

Kaygı, sinir sistemimizin savaş-kaç alanında olduğuna işaret eder. Kaygı durumunda kendimizi huzursuz hissederiz ve dikkatimizi hem odaklamakta hem de sürdürmekte de zorlanırsınız. Kaygı düşüncelerimizin ürünüdür. düşüncelerimiz beynimizin ürünü.

Barsaklarımızın ürünü olan dışkı yaşamamız için daha büyük öneme sahiptir. Oysa biz barsakların ürünü dışkıdan tiksindir, ona değer vermez.

Ama beynimizin ürünü düşüncelerimize olduğundan daha çok değer veririz.

Beynimiz gerçekte hayali ayırmakta zorlanır. Bu yüzden düşünceler bazen gerçek dışı olsa da gerçekmiş gibi değer görür.

Eğer düşüncelerini sadece düşünce olarak görmeye başlarsan kaygının da azaldığını, dikkatinin arttığını fark edebilirsin.



Hepimiz zaman zaman kaygı hissedebiliriz. Bu bizim kaygılı bir insan olduğumuzu göstermez. Sadece zaman zaman kaygı hissettiğimizi gösterir.



Kaygılı hissettiğinde dikkatini bir ya da 2 dk.'lığına nefesine verebilirsin. Nefesinin bedenine doğal olarak girişini ve bedeninden yine doğal olarak çıkışını izleyebilirsin.



Etkili Bir Öğrenme İçin İki Tür Dikkat Gerekir. Seçici Dikkat ve Sürdürülebilir Dikkat. Öğrenme için önce neye odaklanacağımızı bilmeli, ve dikkatimizi o konuda sürdürebilmeliyiz.

Daha Dikkatli Olmak İçin İpuçları

Bir Japon Atasözü der ki:
Otururken otur,
yürürken yürü
çalışırken çalış.

Aynı anda tüm dikkatimizi kullanarak kaç iş yapabiliriz?

Cevap: Tek iş

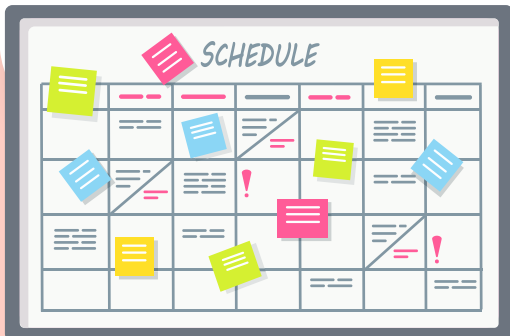
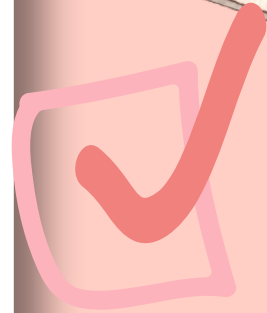
Aynı anda hem ödev yapıp hem de cep telefonumuzdan gelen mesajlara cevap vermek isteyebiliriz.

Ancak maalesef beynimiz sandığımız kadar akıllı olmadığından sahip olduğu dikkati sadece tek bir işe verecektir. ya mesajlara ya da derse.

Dersi anlamak istiyorsan telefonu kapat ya da odadan dışarı çıkart. Mesaja odaklanmak istiyorsan dersi bırak.

Aynı anda her ikisinin birden olmayacağını unutma!

Kendine bir çalışma planı ya da yapılacaklar listesi yap ve tamamladığın her işe bir tik koy.





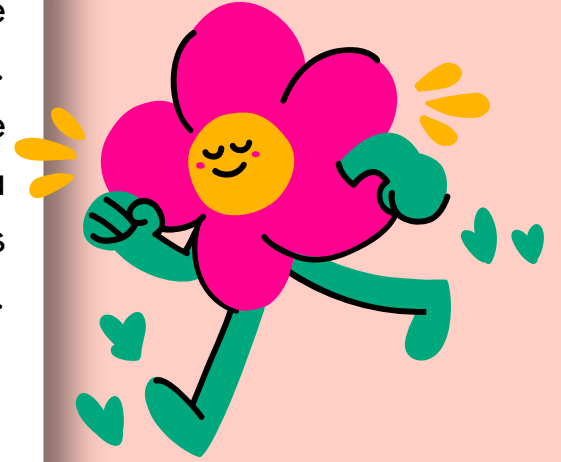
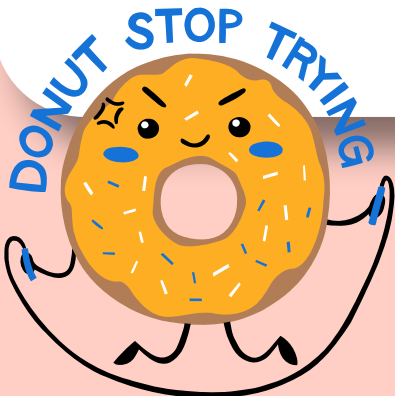
Etkili Bir Öğrenme İçin İki Tür Dikkat Gerekir. Seçici Dikkat ve Sürdürülebilir Dikkat. Öğrenme için önce neye odaklanacağımızı bilmeli, ve dikkatimizi o konuda sürdürebilmeliyiz.

Daha Dikkatli Olmak İçin İpuçları

Bu da Türk Atalarından gelsin:
Nerede hareket,
orada bereket.

Gün içinde 20 dk. gerilme, gevşeme ve esneme hareketleri yaparak bedenini disipline edebilir, sinir sistemini dengede tutabilirsin. Tek ayak üstünde durma, tek ayakta yükselme gibi hareketler bedeni dengede tutmaya zorlar, dikkati toplamayı kolaylaştırır. Dans etmek de sinir sistemi için harika bir aktivitedir. Üstelik sinir sistemimiz müziğe de bayılır.

Yürüme, yürürken adımlarını ve bedeninin hareketini gözlemlene, yürüdüğün yerdeki nesnelere gözlemlene, sesleri fark etme de farkındalık ve dolayısıyla dikkat becerini geliştirecektir.





REMEMBER

Sun

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

Sat

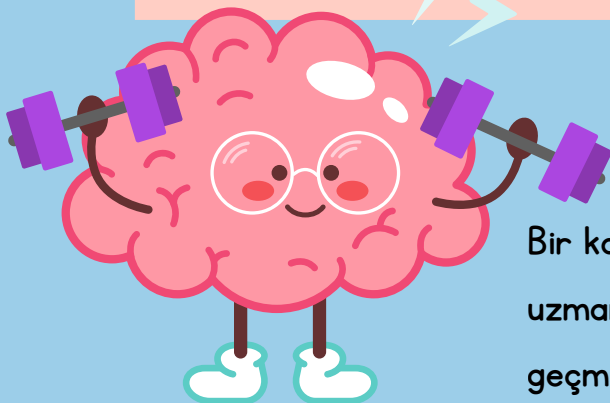
Ödev olsun olmasın özellikle sayısal dersler, yabancı dil ve enstrüman çalma her gün tekrar edilmelidir.

Beynimiz tekrarlarla öğrenir.

Sık gördüklerini, sık

yaptıklarını daha kolay

hatırlar.



Bir konuyu her gün 20 dk. tekrarlamak seni o konunun uzmanı yapacaktır. 20 dk.'dan ne olur diye düşünüp geçme, bir dene!



**BİLİM, EĞİTİM VE SANAT SADECE
KİŞİSEL YAŞAMIMIZI DEĞİL
TÜM DÜNYAYI DEĞİŞTİRİR.**

