

ORTAOKUL VE LİSELER İÇİN

KİŞİYE ÖZEL ÖĞRENME

© 2017, Hayat Yayıncılık, İletişim, Yapım, Eğitim Hizmetleri ve Tic. A.Ş.

Tüm yayın hakları anlaşmalı olarak Hayat Yayınları'na aittir.

Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir; izinsiz çoğaltılamaz, basılamaz.

ISBN: 978-605-151-242-6

Sertifika No: 75092

Hayat Yayınları : 626
Başarı Dizisi : 144
Kitabın Adı : Kişiyi Özel Öğrenme
Yazarı : Ahmet Altuntaş
Yayın Editörü : Erol Şahnacı
Kapak ve İç Tasarım : Hayat Yayınları
Baskı Yeri ve Tarihi : Ankara, 2025
Baskı ve Cilt : Ertem Basım

Sertifika No: 48083

Hayat Yayın Grubu

Molla Gürani Mahallesi, Oğuzhan Caddesi No: 15 Kat: 3

Fındıkzade - Fatih / İstanbul

Tel: 0212 613 11 00 Gsm: 0530 259 80 96

www.hayatyayinlari.com - e-posta: hayat@hayatyayinlari.com

[X/hayatayinlari](https://www.instagram.com/hayatayinlari) [f/hayatayinlari](https://www.facebook.com/hayatayinlari)

AHMET ALTINTAŞ

ORTAOKUL VE LİSELER İÇİN

**KİŞİYE ÖZEL
ÖĞRENME**



Hayat

Ahmet Altıntaş

1969 Fethiye doğumludur. İlkokulu Bekçiler köyünde, ortaokul ve liseyi de Fethiye’de tamamladı.

1991 yılında İstanbul Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Kamu Yönetimi Bölümü’nden mezun oldu.

1993-1994 yılları arasında İstanbul Defterdarlığında çalıştı.

1994 yılında İçişleri Bakanlığında Kaymakam olarak görev ve başladı.

Hadim Kaymakam vekilliği, Çiftlik, Çatak, Elbistan, Yalvaç Kaymakamlıkları ile Hakkari ve Rize Vali yardımcılıkları görevlerinde bulundu.

Halen Soma Kaymakamlığı görevini yürütmektedir.

Eğitim her zaman birinci önceliği oldu. Görev yaptığı yerlerde tanıştığı gönüllü eğitimci arkadaşlarıyla; toplumun her kesimine kitap okutmaya çalıştı. Alanında en iyi olan yazarlarla toplumun buluşturulmasına öncülük etti.

Eğitim alanındaki çalışmaları nedeniyle bazı sivil toplum kuruluşlarınca ödüller verildi.

Maddi ve manevi kalkınmanın okumakla ve eğitimle olacağına inanan yazar, okuyan bir Türkiye idealine ulaşmak için çalışmayı kendisine görev edinmiştir.

İçindekiler

Önsöz.....	7
Önce Kendinizi Tanıyın ve Yeteneklerinizin Farkına Varın ..	11
Potansiyelinizin Ne Kadarını Kullanıyorsunuz.....	15
Olumlu Bakış Açısı ve İnanç.....	27
Öğrenilmiş Çaresizlik.....	30
Affetmek ve Şükür.....	32
Hedef Belirlemek.....	35
Yaptığınız İşe Odaklanın ve En İyisini Yapın.....	64
Konsantrasyon ve Motivasyon.....	68
Etkili, Verimli ve Beyin Uyumlu Öğrenme Teknikleri.....	76
Çalışma Programı mı, Öğrenme Programı mı?.....	76
Ders Öğrenme Programı.....	77
Beyni Görevlendirerek Çalışmak.....	79
Öğrenmenin Basamakları.....	80
Fizik Egzersiz ve Başarı.....	100
Öğrenme Stilleri.....	102
Öğrenme Stillerinin Türleri.....	105
Etkili Öğrenme Yöntemleri.....	106
Sınavlar ve Test Çözme.....	108
Test Çözmek Öğrenmenin Neresinde?.....	108
Test Sınavlarında Başarıyı Artırmak İçin Uygulanacak Teknikler.....	114
Sınava Yönelik Dikkat Edilmesi Gerekenler.....	120
Sınav Stresi.....	124

Sınav Stresinin Kaynağı ve Doğru Çözüm	124
Sınav Stresine Benzeyen Durumlar	128
Sınav Stresini Yenmede Uygulanan Yanlış Yöntemler	130
Stresten Uzak Kalmak	133
Sağlık ve Beslenme	139
Doğru Nefes Alma	142
Uyku	144
Ev Ödevleri	147
Grup Çalışması	149
Öğrenme Nasıl Bir Süreçtir ve Nelerden Etkilenir?	155
Ders Çalışma Ortamı, Şekli ve Zamanı	161
Beyin ve Öğrenme	172
Derslerin Özellikleri ve Hangi Derse Nasıl Çalışılır?	174
Kitap Okumanın Başarıya Etkisi	176
Nasıl Başardılar?	180
Bir Şampiyon'un Portresi	182
Akrostiş ve Pratik Yöntemler	185
Öğrenci Kimliğinin Önemi	187
Derste İyi Bir Öğrenme İçin Öğrencilerin Yapması Gerekenler	190
Aileler İle Öğretmenlerin Öğrenme ve Başarıya Etkileri	193
Öğretmenlerin Öğrenci Başarısına Etkisi	193
Ailelerin Öğrenci Başarısına Etkisi	210
Sonuç	231
Kaynakça	233

ÖNSÖZ



Ülkemizin birçok yerinde görev yaptım. Eğitim her zaman birinci önceliğim oldu. Türkiye genelinde iyi dereceler yapmış öğrencileri, onların ailelerini ve öğretmenlerini yakından tanıma fırsatım oldu. Başarı sırlarını onlardan dinledim. Başarısız olan öğrencilerde de en büyük eksikliği; motivasyon ve nasıl ders çalışılması gerektiğini bilmemek olduğunu gördüm. Çok ders çalışmasına rağmen, çalışma ve öğrenme yöntemleri konusunda karşılaştıkları problemler yüzünden derslerinde başarılı olamayan birçok öğrenci vardır. Bu öğrenciler, gösterdikleri çabanın ve harcadıkları zamanın karşılığını alamadıkları için sık sık ümitsizliğe kapılırlar. Bu durum okuldaki başarılarını ve buna bağlı olarak okul sonrası yaşamlarını olumsuz yönde etkiler.

Alvin Toffler; “Yirmi birinci yüzyılın cahilleri okuma-yazma bilmeyenler değil, öğrenmeyi öğrenemeyenler olacaktır.” Ron Fry de; “Nasıl çalışmak gerektiğini bilmek; öğrenmeyi öğrenmektir. Bence bu, bir insanın kendine verebileceği en güzel hediyedir.” der.

Çocuklar “ders çalış” demekle çalışmaz hatta bu durum antipati bile oluşturabilir. Onlara öncelikle niçin ders çalışmaları gerektiği yaşına uygun bir şekilde anlatılmalı, sonra da doğru ders çalışma yöntemleri öğretilmelidir. Sınavlarda ba-

şarılı olmanın yolu, gece gündüz ders çalışmaktan değil, verimli çalışma yöntemlerini uygulamaktan geçer. Başarısız öğrenci yoktur, başarısız eğitim uygulaması vardır. Çocuklarımızı doğru eğitim uygulamaları ile buluşturmalıyız. Gelişmiş Avrupa ülkelerinde yazılmış ve o ülkenin insanların psikolojisini ve sosyolojik gerçeklerini yansıtan kitaplardan esinlenerek çözüm arayışına girilirse, kendi ellerimizle “uyumsuz öğrenci” ortaya çıkarmış oluruz. Yani yaşadığı ülkenin değiştiremeyeceği, ama uymak zorunda olduğu gerçeklerine karşı çıkan ve kendisine zarar veren bir öğrenci tipi ortaya çıkar.

Kitabımızda öğrenme ve başarı bütüncül bir yaklaşımla ele alınmıştır. Sonuca etki eden tüm unsurlar incelenmiş ve yapılması gerekenler tespit edilmiştir. Öğrenmenin bilimsel boyutları incelenmiş, başarılı öğrencilerin uygulamaları ile karşılaştırılmış ve eğitimin her kademesindeki insanlarla birlikte başarılı eğitim uygulamasının nasıl olması gerektiği tespit edilmiştir. Kitap basılmadan önce eğitimin ve uygulamanın içinde olan; ortaokul, lise, üniversite öğrencileri, sınıf ve branş öğretmenleri, rehber öğretmenler, okul müdürleri, müdür yardımcıları, ilçe milli eğitim müdürleri ve veliler tarafından incelendi. Onların düşünceleri ve katkıları alındı.

Öncelikle hangi konuyu öğrenirsek öğrenelim kullandığımız organ beynimizdir. Beynimizin öğrenmeye yönelik temel çalışma prensipleri vardır. Bu prensiplerle uyumlu bir öğrenme programı uygulamak zorundayız. Ders çalışma; öğrenme ve başarı için yapılan bir eylemdir. Başarının iki temel dayanağı vardır. Birincisi, bol bol kitap okumak; ikincisi usulüne uygun yöntemlerle ders çalışmaktır. Belirlenen doğru ders çalışma yöntemlerini uyguladığınızda; öğrenmeniz gereken konuları en az zaman harcayarak, tam, eksiksiz ve kalıcı bir şekilde öğrenebileceksiniz. Ders dışı, sevdiğiniz etkinliklere de yeterli vaktiniz kalacaktır.

Bu kitap, yapmaktan hoşlandığınız şeylere daha çok zaman ayırabilmek için yapmak zorunda olduğunuz işleri sıkılmadan, pratik ve sistemli bir şekilde yapmanıza ve olumlu sonuçlar elde etmenize yardımcı olacak araçlar sunuyor. Ancak istemediğiniz sürece kimse size bir şey öğretemez, hayat tecrübesi de en pahalı öğrenme aracıdır. Bunu bazen ağır bedeller ödeyerek anlayacaksınız. Bir öğrencinin başarmak için hazırlandığı sınavların hayattaki başarılar için önemli olduğunu ama yeterli olmadığını, kişisel kararlarınız ve kararlılıklarınız olmazsa, sizinle paylaştığımız bilgilerin size faydası olmayacağını bilmelisiniz.

Ders çalışmak bir alışkanlık işidir. Bu alışkanlığı çocuğa kazandırma çabası okul hayatıyla başlamalıdır. İlköğretimin ilk kademesi, çalışma alışkanlığının olduğu yıllardır. Okul hayatının ilk yıllarında çocuğun ders çalışma alışkanlığı kazanması sonraki yıllara nazaran daha kolaydır. Aileler bu kitapta okuyacakları temel prensipler çerçevesinde çocuklarına; etkili, verimli ve beyin uyumlu bir ders öğrenme programı uygulama alışkanlığı kazandırabilirler. Olumlu sonuçlar alabilmek için; eğitimin üç önemli faktörü olan öğrenci, aile ve eğitimci birlikte ve uyumlu çalışmalıdır.

Kitabın ortaya çıkmasındaki değerli katkılarından dolayı; başta sevgili eşim ve çocuklarım olmak üzere, Hasan Ergene, Huriye Gün, Özlem Alanya, Pınar Şeker, Özlem Okur, Mustafa Dikici, Mehmet Ölmez, Nizamettin Seçkin, Bülent Gökçen, Gülcan Şengül, Gizem Noturoğlu, Bekir Çakmak, Ümran Ersin, Sevgi Can, Ecem Elgörmüş, İrem Yeşil, Gökhan Arıkan, Ahmet Alpaslan, Mehmet Akif Uzunoğlu, Hülya Başkırık, Şenay Günbahar, Orhan Bektaş, İrfan Macit, Fuat Söyler, Burak Orpak, İsmail Bilal, Ayfer Özdemir'ye...

“TEŞEKKÜR EDERİM”

Ahmet ALTINTAŞ

Soma, 2017

ÖNCE KENDİNİZİ TANIYIN VE YETENEKLERİNİZİN FARKINA VARIN



Hepimiz benzersiz bir kapasiteyle dünyaya geliriz. Öğrenme konusunda sınırsız bir güce sahibiz. Bunun nedeni öğrenme organımız olan beyne herhangi bir sınır çizilemeyiştir. Allah, insanı fitrat ve yetenek açısından en güzel biçimde yaratmıştır. Bu durum Kur'an-ı Kerim'in Tin suresi 4. ayetinde "Biz insanı en güzel biçimde yarattık." şeklinde ifade edilmektedir. Muhteşem donanımıyla insan, Yüce Yaratıcı'nın bir şaheseridir. Eğitimle gelişmek üzere, bir çekirdek misali, dünya toprağına atılmıştır. Kendisini keşfettiğinde; ihtiyaçlarını ve bu ihtiyaçları temin için verilen yeteneklerini eğittiğinde, insanın önünde durabilecek hiçbir fani güç yoktur.

Tony Buzan; "Kendimizi belli alanlarda yetenekli, diğerlerinde yeteneksiz olarak tanımlarken gerçekte ifade ettiğimiz, var olan potansiyelimizin başarıyla gerçekleştirdiğimiz alanları ve diğerlerinin de doğru şekilde beslendiklerinde çiçek açmak üzere hâlâ uykuda bekliyor olduğudur. Performanslarımızın minimum kapasitelerimizden bile geride kalmasının nedeni bize, ne olduğumuz veya doğuştan sahip olduğumuz yeteneklerimizden en iyi şekilde nasıl faydalanacağımız hakkında en ufak bir bilgi verilmemiş olmasıdır. Beyin sınırsızdır. Sonsuz

sayıda iş yapabilme kapasitesi olduğuna şüphe yok. Nasıl öğreneceğimizi öğrenmeye o kadar az zaman ayırıyoruz ki bunun bir sonucu olarak da insan ırkı olarak bu biyo-bilgisayarın temel çalışma prensipleri hakkında hiçbir şey bilmiyoruz.” diyor.

“Her insanda cevher vardır, işlenirse mücevher olur.”

Mevlana

Kendinizi ne sanıyorsanız o’sunuz. Kendinize verdiğiniz değeri başkalarının düşürmesine izin vermeyin.



TAVUK GİBİ YAŞAYAN KARTAL

Bir zamanlar, büyük bir dağın tepesine bir kartal yuva yapmış. Bir süre sonra kartalın, dört yumurtası olmuş. Yumurtalar henüz kuluçka dönemlerindeyken dağda bir deprem olmuş. Kartalın yuvasındaki dört yumurtadan biri, depremin şiddetiyle yuvadan düşüp dağın tepesinden yuvarlana yuvarlana, vadideki çiftliğe kadar ulaşmış. Bu çiftlik, bir tavuk çiftliğiymiş. Çiftlikteki tavuklar, kendi yumurtalarına pek benzemeyen bu değişik ve bi-

raz da büyük yumurtayı sahiplenmek istemişler. Yaşlı bir tavuk, yumurtayı koruması altına almış ve öteki yumurtalardan çıkacak yavrulardan ayırmaksızın büyütmeye karar vermiş.

Kuluçka başlamış. Kısa bir zaman sonra yumurta kırılmış. İçinden simsiyah kanatlı, ilginç gagalı tuhaf bir tavuk çıkmış. Herkes mutluymuş, böylesini ilk defa görmüşler. Anne tavuk, dersler vermeye başlamış yavrusuna:

“Bak yavrum, yerde bulduğun böceği şöyle ye! Arpayı buğdayı böyle ye!”

Büyük tavuk annesinin her söylediğini yapıyormuş. Tehlikele-re karşı nasıl davranılacağını da öğretmiş annesi:

“Bak yavrum, eğer kedi buradan gelirse aksi istikamete doğru kaç, şuradan gelirse buraya kaç.”

Büyük tavuk büyüdükçe güzelleşiyormuş. Oldukça uzun kanatları varmış. Ara sıra diğerleri onun kanatlarına bakmak için geliyorlarmış. Bir gün anne tavuk yavrusuna havadan gelen tehlikelere karşı kendini nasıl savunacağını anlatırken büyük tavuğun gözü, gökyüzünden süzülerek korkunç bir ihtişamla geçiş yapan başka bir canlıya ilişmiş.

– Anne bu ne? demiş büyük tavuk.

– Ha o mu? O kartal yavrum, kuşların padişahı.

– Ne de güzel uçuyor!

– Evet yavrum! Ama sen sakın ona özenme. Asla onun gibi olamazsın! Sen bir tavuksun. Senden önce baban, deden, amcan hepsi ona özendi ama hiç biri onun gibi uçamadı. Sen bir tavuksun ve bir tavuk gibi yaşamalısın demiş.

O günden sonra büyük tavuk, ömrü boyunca arka bahçede kartalın ihtişamlı geçişini izleyip iç çekmiş. Ve her seferinde “Keşke ben de bir kartal olup uçabilseydim.” demiş. Ve bir gün siyah kanatlı büyük tavuk ihtişamlı kartalı izlerken ölüp gitmiş. Onu bir tavuk gibi defnetmişler.

Hakikatte ölen kendi gücünün farkına varamamış bir kartaldı. Günümüzde de kendi gücünün farkına varamayan milyonlarca insan yok mu?

Olumsuzluk, çaresizlik ve şüphe; toplumun her gün kapınıza bıraktığı tozlu düşüncelerdir. Olumsuzluğa karşı olumlu tutumla savaşmanız gerekir. Kendinize inanın, kararlar alın ve hedefinize ulaşacağınıza güvenin. Doğru kararlar almanın anahtarı, kendinize ilişkin iyi ve sağlıklı bir imaja sahip olmaktır. Olumsuz insanların sizin kendinize verdiğiniz değeri etkilemelerine izin vermemek hayati bir önem taşır. Bu insanların ailenizden ya da yakın arkadaşlarınızdan olması önemli değildir.

SAĞIR KURBAĞA

Bir kurbağa sürüsü ormanda ilerlerken, içlerinden ikisi bir çukura düşmüş. Diğer bütün kurbağalar çukurun etrafında toplanıp çaresiz bir şekilde bakıyorlarmış. Çukur bir hayli derin olduğundan düşen arkadaşlarının zıplayıp dışarı çıkması mümkün gözükmüyormuş. Yukarıdaki kurbağalar, boşuna çabalamamalarını söylemişler arkadaşlarına.

“Çukur çok derin. Dışarı çıkmanız imkânsız!”

Ancak, çukura düşen kurbağalar onların söylediklerine aldırmayıp çukurdan çıkmak için mücadeleye devam etmişler. Yukarıdakiler ise hâlâ boşuna çırpınıp durmamalarını, ölümün onlar için kurtuluş olduğunu söylüyorlarmış. Sonunda; kurbağalardan birisi söylenenlerden etkilenmiş ve mücadeleyi bırakmış. Diğeri ise çabalamaya devam etmiş. Yukarıdakiler de çırpınıp durarak daha çok acı çektiğini söylemeyi sürdürmüşler. Ne var ki, çukurdaki kurbağa onlara hiç aldırmadın son bir hamle daha yapmış, bu kez daha yükseğe sıçramayı başarmış ve çukurdan çıkmış. Arkadaşlarının ümit kırıcı sözlerine hiç kulak asmamış... Çünkü o sağırmış!

POTANSİYELİNİZİN NE KADARINI KULLANIYORSUNUZ

Çanakkale Savaşları sırasında asker olan Seyit Onbaşı, Mecidiye tabyasında görevlendirilmişti. Düşman gemilerinden atılan bir top mermisi Mecidiye Tabyası'nın cephaneliğine isabet etti. Toplar toprağa gömülmüş, havaya uçuşan insan parçaları, taş, toprak yığını halinde yere düşmüştü. Takım kumandanı Fahri Bey, on dört erle birlikte şehit olmuştu. Niğdeli Ali yaralıydı, kan kaybediyordu. Buna rağmen arkadaşlarına ne olduğunu anlamaya çalıştı. Topların üzerini örten toprak, arkadaşlarının çoğunu yutmuştu. Taze kabarmış toprağın üzerinde kalmış bir çift ayak gördü, hafiften kıpırdıyordu. Elleriyle eşeledi, toprağın içinden çıkan Koca Seyit idi. Arkadaşlarının şehit olduğunu öğrendi. Çok üzüldü. Denize baktı; İngiliz savaş gemileri ilerliyordu. Buna müsaade edemezdi. Toplardan bir tanesi sağlam kalmış onun da vinci paramparça olmuştu. Koca Seyit Allah'a sığındı. "Yüce Allah'tan başka sonsuz hiçbir güç ve kuvvet yoktur" duasını okudu. "Ya Allah! Bismillah!" deyip 215 kg'lık gülleyi kucakladı. Basamakları çıkıp gülleyi namluya sürdü ve ateşledi. Top mermisi Ocean adlı düşman savaş gemisine isabet etti. Gemi dümeninden vurulmuştu. Daha sonra mayınlara da çarparak mavi suların dibini boyladı. Bu olaydan sonra, Er Seyit de Seyit Onbaşı olmuş; normal şartlarda üç dört kişinin kaldıracabileceği bir ağırlığı Seyit Onbaşı inancı ve bütün potansiyelini ortaya koymasına sayesinde tek başına kaldırmış ve tarihin altın sayfalarındaki yerini almıştır.

Potansiyelimizin ne kadarına ulaşabileceğimizi belirleyen, inancımızdır. Büyük başarılarla ulaşanların başarılı olamayanlardan farkı, inançlarıdır. Ne olduğumuz ve ne olabileceğimiz hakkındaki inançlarımız; büyük ölçüde ne olacağımızı da belirler. İnanç kendini gerçekleştirme gücüne sahiptir. Henry

Ford'un dediği gibi: “Yapabileceğinize de inansanız, yapamayacağınıza da inansanız haklı çıkarsınız”.

“İnsan yeteneklerinin en fazla geliştiği an, bütün dünyayı karşısına aldığı zamandır.”

Japon Atasözü

Bir işi yaparken siz de tüm potansiyelinizi ortaya koyun, eğer o işi istemiyorsanız, gerçekten istediğiniz bir işin peşinden gidin. Ya yaptığınız işi sevin ya da sevdiğiniz işi yapın.

Timsah

ABD’de büyük bir yarışma düzenlenir. Kuralı çok basittir: Timsahlarla dolu büyük bir havuzu yüzerek geçmek. Bunu başaran kişiye büyük para ödülü verilecektir. Fakat kimse buna yanaşmaz. Tam yarışma iptal edilecekken bir kişi havuza atlar ve can havliyle timsahlara yakalanmadan karşıya geçer.

Bütün gazeteciler ona bunu nasıl başardığını sormaya çalışırken havuza atlayan kişi yana döne bir kişiyi aramaktadır.

En sonunda bir gazeteci sorar:

– Çok zor bir şeyi başardım, fakat senin hiç umrunda değil. Bu başarıyı sana unutturacak kadar önemli biri var herhalde... Kimi arıyorsun?

Adam cevap verir:

– Beni havuza iten kişiyi...

Hiç kimse içinde ne cevherler sakladığını bilemez. Ta ki bir zorunluluk, bir mecburiyet o cevheri ortaya çıkarana kadar.