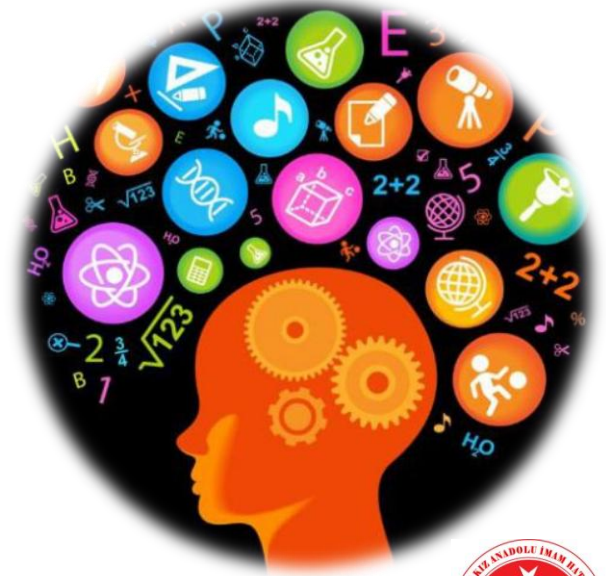


# HAFIZANIN ÖZELLİKLERİ

Hafızamız birbiri ile anlamlı ve bağlantılı şeyleri daha kolay öğrenirken, anlamsız ve bağlantısız şeyleri öğrenmekte zorlanır.



Öğrenme kolaydan zora doğrudur.

Bir örnekle açıklarsak eğer;

# ENİTVERİSÜ



✓ Bir önceki slaytta görmüş olduğunuz 10 harften bakmadan kaç tanesini sayabilirsiniz?

✓ Yarın sabah bu harflerden kaçını hatırlıyorsunuz diye sorulsa kaç tane hatırlarsınız?

✓ 0 ile 3 arası harf hatırlarsınız.



# NEDEN ?



- Çünkü öğrendiğiniz harfler anlamsız ve bağlantısız.
- İşte ezberleyerek ve neden sonuç ilişkisi kurmadan yaptığımız her öğrenme anlamsız ve bağlantısız öğrenmedir. Akşam öğrendiğimizi sanırız ama yarın sınava girerken unuturuz.
- Ve beklediğimiz notu alamadığımız gibi **EMEK ve ZAMANIMIZI** boşa harcamış oluruz.



PEKİ YAA ?

Yazdığımız 10 harfli karmaşık kelimeyi anlamlı ve bağlantılı hale getirirsek ??

ÜNİVERSİTE

Bu aynı harflerden oluşmuş kelimeyi okuduğunuzda harflerin 10'unuda hatırlar mısınız?



# Cevap **EVET** değil mi ?

Yarın sabah ya da bir hafta sonra sorulsa **EVET** hatırlarsınız. Çünkü anlamlı ve bağlantılı.

İşte öğrendiğimiz konuların ilke ve prensiplerini ezberlemeden anlayarak (neden, niçin, nasıl....) öğrenirsek bu bilgileri unuttuğumuzu düşünsek bile seneye aynı konu anlatıldığında , bu bilgilerimiz kendiliğinden en ufak ipuçları ile açığa çıkacaktır.





Hafızamız bir gün içinde öğrendiği bilgilerin %80'ini o gün içerisinde unuttur.

Yani o gün **100** şey öğrendiysek **80'ini** unutuyoruz.

Bu büyük bir kayıp.

Bu kaybı önlemek için ne yapabiliriz?



EVETT... TEKRAR !!!



O gün öğrendiğimiz bilgileri hemen eve gidince TEKRARLARSAK  
bu bilgiler hafızamızda 1 GÜN kalıyor

(24 saat)

**1 GÜN (24 saat) SONRA TEKRAR YAPARSAK**  
o bilgiler hafızamızda **1 HAFTA** kalıyor.







1 HAFTA SONRA yaptığımız **TEKRAR**  
BU **BİLGİLERİN** hafızamızda 1 AY kalmasını sağlıyor.

1 AY SONRA ise **KONU BİTİYOR** ve **SINAV**  
**YAPILIYOR.**  
**SINAV GECESİ** yapılan **TEKRAR** ise  
O **BİLGİLERİN** ÖMÜR BOYU UNUTULMAMASINI  
**SAĞLIYOR.**

**BÖYLECE BİLGİLERİMİZ** UZUN SÜRELİ  
HAFIZAYA TAKILIYOR.



Temel ilke ve prensiplere dayanarak anlamlı bir  
şekilde

öğrenirseniz (yani ezberlemeden)

her konu da o çekirdek bilgilerin üzerine yeni  
bilgiler koyarsınız.

Böylece yeteri kadar çaba, zaman harcayarak

**BAŞARIYI YAKALAYABİLİRSİNİZ.**



# TIPKI KARTOPU GİBİ... 😊

Küçücük bir kartopu yapıp yokuştan aşağıya bıraktığımızda kartopu ne olur?

Kendiliğinden büyür.

**BÜYÜYÜNCE NE OLUR?**

**HIZI ARTAR.**

**İŞTE BİLDİKLERİMİZDE  
KENDİLİĞİNDEN KARTOPU GİBİ BÜYÜR.**

**BÜYÜDÜKÇE DE HIZINIZ ARTAR.**

**(Okuduğunuzu anlama ve test çözme hızınız artar.)**



# Dikkat İnsan Öğrendiklerini Çabuk Unutur !

**Unutma!**  
**Başarmak için "unutmayı"**  
**unutmalısınız!**

## En Çok Neleri Unuturuz?

- \* Adlar,
- \* Rakamlar ve tarihler,
- \* İstenmeyen şeyler,
- \* Zor öğrenilmiş, tam olarak kavranılmış konular,
- \* İnançlarımıza ve ön yargılarımıza ters düşen (garip) gerçekler,
- \* Kısa sürede ve zorla öğrenmek zorunda kaldıklarımız,
- \* Başarısızlıklarımız,
- \* Öğrenmeye çalışmadan rastgele edindiğimiz bilgiler,
- \* Öğrendikten sonra üzerinde yeterince düşünmediğimiz konular,
- \* Yorgun, hasta, isteksiz ve sıkıntılı anlarımızda öğrenmeye çalıştığımız bilgiler,
- \* Uzunca bir sürede çalışarak, ara vermeden öğrenilenler,
- \* Anlayamadığımız, bize "anlamsız" gelen şeyler.



## Ya En Az Unuttuklarımız?

- \* Güzel olaylar, anılar,
- \* Yatmadan önce gözden geçirilenler,
- \* Hatırlanması gerektiğine karar verilen şeyler,
- \* Üzerinde sık sık konuşulan tekrar edilen şeyler,
- \* Kazanılan başarılar,
- \* Kişiyne anlamlı gelen konular,
- \* Sık sık kullanılan zaman zaman gözden geçirilen veya düşünülen konular.
- \* Üzerinde iki hafta geçmeden yinelenenler,
- \* Her zaman yüksek sesle düşünülenler ve konuşulanlar,
- \* Çocukluk döneminde kazanılan ve bellekte kalıcı izler bırakılan, anılar, anlar,
- \* Fiziksel becerilere sıkı sıkıya bağlı olanlar,
- \* Kişiyne doğrudan ilgilendiren konular ve olaylar.



Unutmaya karşı En iyi ilaç:  
Tekrar...Tekrar...Yine Tekrar!

- ✓ Düzenli tekrar yapmayan öğrenci, daha önce öğrendiği bilgileri çok az hatırlayacağı için, bilgiler arasındaki bağlantıyı kurmakta zorlanır ve verimi düşer. Bu da zaman ve emek kaybıdır. Kısır döngüye ve umutsuzluğa yol açar.
- ✓ Düzenli tekrar tekniklerinin uygulanmasıyla, daha çok şeyi hatırlamak mümkündür.

Sistemli bir tekrar programı sizlere, şu çok önemli 3 şeyi kazandırır:

1-Öğrenme,

2-Düşünme,

3-Hatırlama konularında birikim sağlama





## PANİK YAPMA

Önemli durumla acil durumu birbirinden ayırmak, baskı altında bunalmamak gerekir. 'Acil durum'lar öğrencilerin tüm enerjisini çekip, tüketirler.

## Unutma!

Her acil durum, önemli durum değildir.

## Panik Yapma!



## Gümüş günler, altın saatler, boş geçmemeli!

Başlangıçta hepimizin eşit olarak sahip olduğu tek şey zamandır. Sorun ne kadar zamanımız olduğunda değil, sahip olduğumuz zamanı nasıl kullandığımızdır. Zaman, eşsiz bir kaynaktır. Biriktiremeyiz; harcamak zorundayız. Onu istediğimiz zaman durduramayız.

**Zaman: Tekrar ele geçmeyen tek şey!**

Başarını Zamana bırakma!

*'Tanrı cevizi verir, ama kabuğunu kırmayı sana bırakır'.*

**H. J. BROWN**

Hedefe varan yolda, zamana sen hükmet!

Kaygıdan uzak, rahat bir sınava hazırlık süreci geçirmeniz, zamanı kendi amacınız ve planınız doğrultusunda kullanabilmenize bağlıdır. Sınavlara hazırlık sürecini rastlantılara bırakırsanız, başarınızı etkileyecek pek çok olumsuz şeyle karşılaşabilirsiniz.

## Dikkat!

Zaman hırsızlarına Zamanınızı  
Çaldırmayın!

Çevremizde çok zaman hırsızı var. Bunların sayıları giderek de artıyor. Burada önemli olan bu zaman hırsızlarına, sizin fırsat verip, vermemenizdir! Bu sorunu aşmak için, öncelikle sizin zamanınızı çalan şeyleri saptamanız ve bu zaman hırsızlarına engel olmanız gerekir.



Öğrendiklerimi  
Sınavda  
Kullanamıyorum  
Neden???

İşitirsem UNUTURUM !

Görürsem HATIRLARIM !

Yaparsam ANLARIM !





# AMAÇ

Bilgiyi yalnızca depolamak değildir. Amaç, bizde var olan bilgiyi gerekli yerlerde kullanabilme alışkanlığı kazanmaktır.

**1. Aşama** BİLGİYİ EDİNMEK

**2. Aşama** BİLGİYİ KULLANABİLME BECERİSİ KAZANMAK



**YİNE tekrar et...**  
**YİNE soru çöz...**

**BİLGİ ÖĞRETİLİR !...**

*Ancak bilgiyi kullanabilme becerisi öğretilemez...*

*Beceri, çalışmalar sonucunda kazanılır.*

**Tekrar et.... Soru çöz...**

**Gençler, yaptığım on şeyden dokuzunun başarısızlıkla sonuçlandığını görmüştüm. Bunun için on kat daha fazla çalışmaya başladım.**

**George Bernard Show**



# Hafıza Geliştirme Teknikleri

- ✓ **Gün boyunca su için.** Su içmenin vücut için ne kadar faydalı olduğu ortada. Yakın zamanda yapılan bazı [araştırmalar](#), gün boyu su içmenin vücutta olan faydasının yanı sıra; vücudun sıvı dengesini ayarlayarak, oksijen ve besinleri beyne daha etkin şekilde taşıdığını gösteriyor.
- ✓ **Yeterli uyku alın.** Her gün yeterli uykuyu almak (bünyeye göre değişmekle beraber ortalama 7-8 saat), beynin gün içerisinde yaşananları işleyerek hafızayı güçlendiriyor ve nöronların daha etkin şekilde çalışmasına yardımcı oluyor. Zekanızı uykuyla güçlendirebilmek için; kendiniz için optimum uyku süresini bulmanız, sağlıklı bir uyku için spor yapmanız ve yatmadan önce kafein alımını durdurmanız gerekiyor.
- ✓ **Hafızanızı zorlayın.** Şehirdeki tüm sokakları ezbere bilmesi gereken taksiciler, bu madde için iyi bir örnek olabilir. [Araştırmalar](#), taksi şoförlerinin, hafıza kullanımı ve zekayı arttırıcı şekilde, normalden daha büyük hipokampusleri (**hafıza ve yön bulmada etkili olan bölge**) olduğunu göstermiş.

✓ **Bulmaca çözüň.** Düzenli olarak bulmaca çözmek, zihni açık tutmasının yanı sıra, unutkanlığı da önüyor. Eğer yeterince iyi olmadığınızı düşünüyorsanız, kolay olanlardan başlayıp, gittikçe zorlaştırmayı deneyebilirsiniz.

✓ **Satranç oynayın.** Satranç oynamayı bilmiyorsanız, öğrenmekle başlayabilirsiniz. Satranç oynayarak zekamızı ve problem çözme becerimizi geliştiririz.

✓ Çevrenizdeki olayları sorgulayarak zekanızı geliştirmeye çalışın. Yani **meraklı olun**, bir olayın niçin ve nasıl olduğunu öğrenmeye çalışın.

✓ Gazete ve dergilerdeki **zeka oyunlarını** oynamak için fırsat oluşturun.

✓ Yakınlarınızın **telefon** numaralarını ezberleyin.

✓ Yeni tanıştığımız kişilerin **isim ve soyadlarını** aklınızda tutmaya çalışın.



- ✓ Günlük yaşantınızda pek çok şeye **önem verin**. Önem verilen şeyler daha çok akılda kalır.
- ✓ Eş, dost ve yakınlarınızı, onların sizi aramasını beklemeden siz onları arayın. Böylece **zihinsel alışverişler** gerçekleşecek ve böylece monotonluktan kurtulmak için bir adım atmış olacaksınız.
- ✓ **Güncel konuları**, bilen birileri ile konuşun ve tartışın.
- ✓ Bir şey zor geldiği zaman **pes etmeyin**, sona kadar yapabileceklerinizi yapın.
- ✓ İşinizi yaparken **espri ve eğlence** faktörünü ihmal etmeyin.
- ✓ Kitap okumayı **alışkanlık** haline getirin.
- ✓ Bildiklerinizi mümkün olduğunca başkaları ile paylaşmaktan çekinmeyin, **ketum olmayın**.
- ✓ **Düzgün ve güzel konuşmayı** sevin ve bunu başarmak için gayret sarf edin.
- ✓ Alışverişe gitmeden evvel **liste yapmayın**.

- ✓ Bir yerde konuşma yapacaksanız, notlara bakmadan konuşun. Yapacağınız konuşmanın şeklini, söyleyeceklerinizin sırasını **kafanızda tutmaya çalışın**. Unutmamak için küçük bir not elinizin altında bulunabilir.
- ✓ Yabancı dil bilmiyorsanız **öğrenmeye çalışın**, biliyorsanız fırsat buldukça bunu konuşun ve kelime haznenizi geliştirmeye çalışın.
- ✓ **Vücutunuzu yeni davranışlara alıştırmak**. Saçınızı tararken, dişlerinizi fırçalarken, kahvenizi karıştırırken ya da diğer günlük basit işleri yaparken sürekli kullandığınız elinizi değil **diğer elinizi kullanın**.
- ✓ Gözlerinizi kapatın ve odada **yolunuzu duygularınızla bulmaya** çalışın. Bilinçli olarak sesleri dinlemeye ve kokuları almaya çalışın.
- ✓ Birisini eleştirmek yerine **övgü dolu sözler bulun ve söyleyin**. Yargılayıcılığınızı askıya aldığınızda, o kişi sandığınızdan daha iyi insan olmaya başlayacak.
- ✓ Buzdolabınızın içine dikkatlice bakın. Daha sonra kapağını kapatın. İçindekileri teker teker sıralamaya çalışın. Eviniz için de aynı şeyi yapabilirsiniz, pencerenin önündekileri ya da duvardaki resmin ayrıntılarını inceleyebilirsiniz.
- ✓ Her gün **5 dakika**, kendinizi bir başka insanın yerine koyun ve olaylarını onun bakış açısından anlamaya ve hissetmeye çalışın. Bir aktörmüş gibi yapın, rol gereği yani ve kişi gibi davranın. Ne hissederse hissedin.

✓ Her zaman üzüntü ya da şüpheyeye yakalanıyorsanız ve kendinizi başkalarından daha aşağı görüyorsanız, bunun yerine en çok istediğiniz şeyi **ayrıntılı olarak tasarlayın** ve elde ettiğinizdeki yaşamınızı düşünün. Negatif düşünceleriniz olduğunda **pozitif** çevirmek için gün boyunca bunu uygulayın.

✓ Her günün sonunda o ana kadar ne yaptığınızı **15 dakikada** gözden geçirin. Bu gününüzü daha önemli hale getirmek için iyi yardımcı yoldur. O ana kadar olan tüm aktivitelerini zihinsel olarak gözden geçirin. Hafızanız gününüz hakkındaki boşlukları, anları kasıtsız olarak açığa vuracaktır. Siz de bunları daha iyi değerlendireceksiniz.

✓ Esnek olmak ve kolayca uyum sağlamak için hayatınızı değiştirin, her gün farklı bir şeyler yapın. Farklı bir yoldan eve gidin yani **rutin ev-okul** yaşamından çıkın.

# HAFIZA EGZERSİZİ

## Açıklama:

Bu talimatın altında bir kelime listesi var. Bu listedeki her kelimeyi hızla bir kere okuyun ve arka sayfayı çevirerek hatırlayabildiğiniz kadar kelimeyi oraya yazın. Hiç şüphesiz bütün kelimeleri hatırlayamayacaksınız. Ancak hatırlayabildiğiniz kadarını yazın. Listedeki bütün kelimeleri sırayla tek tek okuyun. Bunu tam olarak yapabilmek için okuduktan sonra listenin üstünü kapatabilmeniz için küçük bir kart kullanın.





Bar	kar	masa	ağaç	taş	şişe
Sınav	başarı	at	para	gök	at
Çiçek	kitap	eğitim	emek	müzik	çiçek
Sigorta	Pablo	mark	çiçek	depo	kapı
Yastık	at	sunuş	beceri	<b>bulut</b>	kağıt
Yol	bıçak	koltuk	kalem	gülüş	yay
Çiçek	lastik	hava	uzman	yağmur	kuş

Test: Cevaplar

Cevapları yazarken listeye bir kere daha bakmayın.

1- Hatırlayabildiğiniz kadar kelimeye yazın:

.....  
.....  
.....  
.....

2- İlk hatayı yapıncaya kadar başlangıçtan itibaren kaç tane kelime hatırlayabildiniz?

.....  
.....

3- Listede birden çok tekrarlanan bazı kelimeleri hatırlayabildiniz mi? Hatırlayabildiyseniz onları da yazın.

.....  
.....

4- En son 5 kelimedenden hangilerini hatırlayabildiniz?

.....  
.....

5- Listedeki diğer kelimelerden bütünüyle farklı olan herhangi bir kelime hatırlıyor musunuz?

.....

6—Daha önceki cevaplar arasında yazmadığınız ve listenin ortasında yer alan kelimelerden kaç tane hatırlıyorsunuz?



# BAŞARILAR DİLERİZ..

Psk.Dan. İrem Perizat SEZER USTABULUT  
Psk.Dan. Ezgi TANIŞ

