

ETKİN ÖĞRENME STRATEJİLERİ

1.SINAMAK

Sınavları Sev !

- ✓ Çünkü sinama, çok etkili bir geri çağırma yani tekrar etme tekniğidir.
- ✓ Beyni, " rahat `tan " " hazır ol! " pozisyonuna geçirir.
- ✓ "Hazır ol! " pozisyonu hafif stres modudur ve normal boyutlardaki stresin öğrenme üzerinde olumlu etkisi vardır.

2.ARALIKLI ÇALIŞMAK

Yani düzenli mola vererek çalışmak ;

a. Odaklanmayı kolaylaştırır.

- ✓ Yetişkin bir insanın max. odaklanma süresi yaklaşık 25 dakikadır.

Siz uzun süreler boyunca mola vermeden verimli bir şekilde çalıştığınızı düşünseniz de zihniniz ihtiyacı olan elzem mola size sormadan kendi başına verir !

Siz de uzun süreler çalıştığınızı düşünüp sadece vicdan rahatlatmış olursunuz.

b. Öğrenme sürecinizi destekler.

- ✓ Literatür " Bir konuyu bir oturuşta değil, iki ya da üç parçada çalışırsanız daha iyi öğrenirsiniz " diyor.

Bunun birinci nedeni, ilk ve son öğrenilen bilgilerin akılda daha iyi kalmasıdır.Siz parçalara böldükçe ortada kalan bilgi yığını küçülür.

İkinci nedeni ise, molaların çalışmaya olan olumlu etkisidir.Siz mola verdiğinizde, dinlenirken veya farklı bir işle uğraşırken beyniniz öğrendiğiniz bilgiyi işler, diğer ayrıntılarla bağlantı kurar ve o bilginin kalıcı hale gelmesi için gereken işlemi gerçekleştirmeye koyulur.

3.DÖNÜŞÜMLÜ ÇALIŞMAK

Size zor görünen bir şeyin uygulanması yalnızca ilk seferde zordur.Siz onu tecrübe ettikçe o kolaylaşır.Bu durumda " zor " diye bir şey yoktur.Sadece zor görünen şey vardır.

4.CEVABI ERTELEMEK

“ Bir sorunla karşılaştığında yeterince uğraş vermeden çözüme ulaşmak öğrenmeyi olumsuz yönde etkiliyor. ”

- Hani test çözerken yapamadığınız sorunun ardından hemen cevaba bakıyor hatta bu şekilde sıcağı sıcağına çözüme ulaştığınızda daha iyi öğrendiğinizi düşünüyorsunuz ya , Büyük bir yanılğı ! Çünkü beyin bir soru ile karşılaştığında o an onu cevaplayamasa bile bir kenara koyuyor ve düşünmeye devam ediyor.Siz belki o arada başka işlerle uğraşıyor ve soruyu düşünmediğinizi sanıyorsunuz ancak geri planda beyniniz kitaplığına gidip kitaplarını karıştırıyor.
- Her zaman yanıtı bulamasanız da verilen bu fazladan uğraş, öğrenmenin kalıcılığını olumlu yönde etkiliyor.

5.TEKRAR ETMEK AMA NASIL ?

Yapılan tekrarın faydalı olabilmesi için **ne zaman** ve **nasıl** yapıldığına dikkat etmek gerekir.

İşte en verimli tekrar zamanları ;

- ✓ **Sabah uyandıktan hemen sonra ,**
Zihin tertemizdir ve yapılan etkinliklerden yüksek verim alınır.
- ✓ **Akşam uykudan hemen önce ,**
Uyku anında gün içinde öğrenilen bilgiler işlenir ve kalıcı hafızaya aktarılır.Bu nedenle uykudan hemen önce yapılan tekrarın öğrenmeye katkısı büyüktür.
- ✓ **24-48 saatlik zaman dilimi içinde ,**
Bilgiler henüz sıcakken,çalışılan bilgilerden hafızamızda kalanlar unutulanlardan daha çokken,yapılan özenli bir tekrar öğrendiklerimizi pekiştirir.
- ✓ **1 hafta – 1 aylık zaman dilimi içinde ,**
Üzerinden 1 ay geçmeden yapılan tekrar çalışmaları (örneğin test sonrası yapacağınız yanlış cevap analizi bu zaman dilimi için iyi bir tekrar tekniğidir.)
Unutulan-hafızada kalan bilgileri bize göstererek etkili öğrenmeye katkı sağlar.

Umarım hepiniz öğrenirken bu stratejileri göz önünde bulundurursunuz 😊

Seda IRMAK
Psikolojik Danışman