



# DİKKAT!

## İnsan öğrendiklerini çok çabuk unuttur!

% 100 öğrendiğimiz bir şeyin (ki bu mümkün değil) 20 dakika içerisinde yarısını, 60 dakika içerisinde % 70'ini gün sonunda da % 80'ini unutturuz. Ama bu unutma hiçbir zaman sıfır düzeyine kadar da inmez.

### Unutma!

### Başarmak için "unutmayı" unutmalsınız!

- \* 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 rasgele 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.



En Çok Neleri Unuturuz?

- \* Güzel olaylar, anılar,
- \* Yatmadan önce gözden geçirilenler,
- \* Hatırlanması gerektiğine karar verilen şeyler,
- \* Üzerinde sık sık konuşulan tekrar edilen şeyler,
- \* Kazanılan başarılar,
- \* Kişiye 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,
- \* Kişiyi doğrudan ilgilendiren konular ve olaylar.

Ya En Az Unuttuklarımız?



## 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 kullandığımızdadır. 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 hırsızları 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.