



Hazırlayan: Mertcan KÖK
Psikolojik Danışman

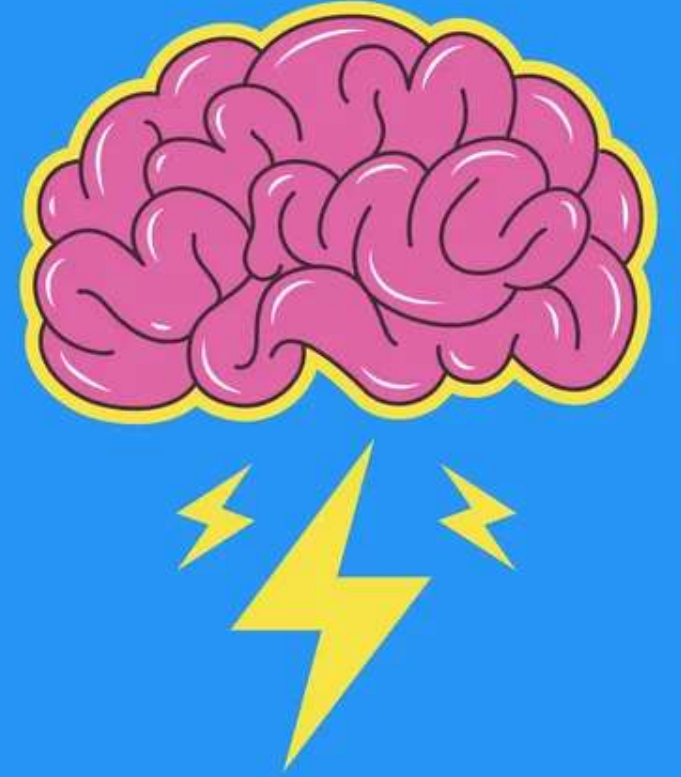
UNUTMA HAKKINDA NE BİLİYORUZ?



UNUTMA İLE İLGİLİ BİLMENİZ GEREKENLER

1. Beynin zarar görmesi dışında tam unutmama yoktur.

Yani beyin unutmaz. Bilgi beyinde durmaya devam eder. Ancak bilgi beyin içinde diğer konularla bağlantısı kopup kaybolmuş olabilir.



UNUTMA İLE İLGİLİ BİLMENİZ GEREKENLER

2. Öğrenmeden sonra uyku unutmayı yavaşlatır.
Bunun en önemli nedeni zihnin yeni uyarıcılara maruz kalmamasıdır.



UNUTMA İLE İLGİLİ BİLMENİZ GEREKENLER

3. Unutma, **öğrenmeyi izleyen zamanda en fazladır.**
Öğrenmenin ardından başlangıçta kayıp daha büyük ve hızlıyken sonra yavaştır.



UNUTMA İLE İLGİLİ BİLMENİZ GEREKENLER

4. Unutma genellikle yeniden eskiye doğru gerçekleşir. Eski anılar daha çok hatırlanır.



UNUTMA İLE İLGİLİ BİLMENİZ GEREKENLER

5. İlgı çeken, hoşa giden bilgiler daha zor unutulur.



UNUTMA İLE İLGİLİ BİLMENİZ GEREKENLER

6. Soyut konular somut konulara göre daha çabuk unutulur.

Konu ile ilgili belgesel izlemek öğrendiklerimizi daha somut hale getirecektir.



UNUTMA İLE İLGİLİ BİLMENİZ GEREKENLER

7. Anlamsız olanlar anlamlılara göre daha çabuk unutulur.

Öğrenciler çalışma esnasında konu-ünite-ders olarak düzenli olarak öğrenmeli, aksi halde zihin yapısı dağınık bir kütüphane gibi hangi bilginin nerede olduğunu bulmakta zorlanacağı bir yere dönüşür.



UNUTMA İLE İLGİLİ BİLMENİZ GEREKENLER

8. Kullanılan bilgiler geç unutulur.

Öğrendiklerini test çözererek sürekli kullanmalı



UNUTMA İLE İLGİLİ BİLMENİZ GEREKENLER

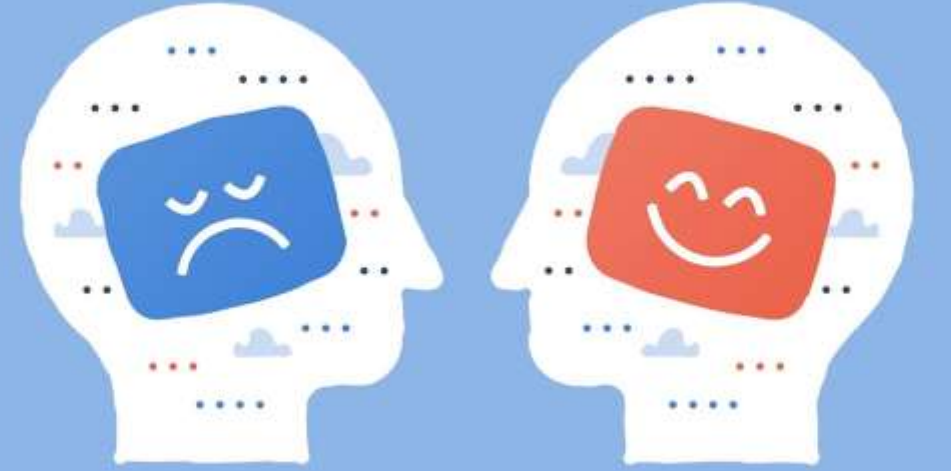
9. Öğrenirken mümkün olduğunca **çok duyu organını işin içine katmak**, hatırlamayı kolaylaştırır ve unutmayı zorlaştırır.



UNUTMA İLE İLGİLİ BİLMENİZ GEREKENLER

10. **Öncelik ve sonralık etkisiyle en başta ve en sonda öğrenilen bilgiler daha iyi hatırlanır.**

Örneğin size ezberlemeniz için bir liste verildiğinde listenin başındakileri ve sonundakileri daha iyi hatırlarsınız. En az hatırladıklarınız listenin ortasında kalanlar olur.



SON