

---

# Öğrenme-Dikkat-Bellek ve Çalışma Stratejileri



[www.noroviapsikoloji.com](http://www.noroviapsikoloji.com)

---

# Öğrenme, Dikkat, Bellek ve Verimli Ders Çalışma Stratejileri

|    |                                  |                                                                                                                                                                                |
|----|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 01 | •Öğrenme süreçlerinin önemi      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Öğrenme Nedir</li><li>• Bilişsel Süreçler</li></ul>                                                                                    |
| 02 | •Dikkatin rolü                   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Dikkatin Öğrenme Üzerindeki Etkisi</li><li>• Dikkati Artırma Stratejileri</li></ul>                                                    |
| 03 | •Belleğin işleyişi               | <ul style="list-style-type: none"><li>• Bellek Türleri</li><li>• Belleğin İşleyiş Şekilleri</li></ul>                                                                          |
| 04 | •Verimli ders çalışma yöntemleri | <ul style="list-style-type: none"><li>• Akıllı Çalışma Teknikleri</li><li>• Aktif Öğrenme Yöntemleri</li><li>• Hedef Belirlemeni Önemi</li><li>• Hafıza Stratejileri</li></ul> |

# Öğrenmenin Temel İlkeleri

Öğrenme Nedir?: Öğrenme, deneyimler sonucu davranışta meydana gelen kalıcı değişikliklerdir.

- Bilgi edinme, beceri kazanma ve anlayış geliştirme süreçlerini içerir.

Bilgi Ediniminin Önemi: Yeni bilgileri anlamak, mevcut bilgilerle ilişkilendirmek ve uygulamak öğrenmenin temelidir.

Bilişsel Süreçler: Dikkat, algı, bellek, dil ve problem çözme gibi zihinsel faaliyetler öğrenmeyi etkiler.

# Dikkat ve Öğrenme Arasındaki Bağlantı

Dikkatin Öğrenme Üzerindeki Etkisi: Dikkat, öğrenme sürecinin temelidir. Dikkatin olmadığı yerde öğrenme gerçekleşmez.

- Dikkati Artırma Stratejileri:
  - Hedef Belirleme: Ne öğrenmek istediğinizi netleştirin.
  - Ortam Düzenlemesi: Sessiz ve düzenli bir çalışma ortamı oluşturun.
  - Mola Verme: Düzenli aralıklarla kısa molalar verin.
  - Mindfulness Egzersizleri: Meditasyon ve nefes egzersizleri ile dikkati güçlendirin.

# Bellek: Nasıl Çalışır

## Bellek Türleri:

- Anlık Bellek (Duyusal Bellek): Bilgiyi çok kısa süreyle saklar.
- Kısa Vadeli Bellek (Çalışma Belleği): Bilgiyi geçici olarak tutar ve işler.
- Uzun Vadeli Bellek: Bilgiyi kalıcı olarak saklar.

Belleğin İşleyiş Şekilleri: Kodlama, depolama ve geri çağırma süreçleri belleğin temel işlevleridir.

# Öğrenme Stilleri

## Farklı Öğrenme Stilleri:

- Görsel (Visual): Şemalar, grafikler ve resimlerle öğrenirler.
- İşitsel (İşitsel): Dinleyerek, tartışarak ve sesli tekrarlarla öğrenirler.
- Kinestetik (Kinestetik): Uygulayarak, deneyimleyerek ve hareket ederek öğrenirler.

Öğrenme stilinizi bilmek, öğrenme sürecinizi kişiselleştirmenize yardımcı olur.

# Verimli Ders Çalışma Stratejileri

## Akıllı Çalışma Teknikleri:

- Planlama: Ders çalışma programı oluşturun.
- Önceliklendirme: Önemli konulara odaklanın.
- Tekrar: Düzenli aralıklarla tekrar yapın.

## Zaman Yönetimi:

Zamanı Etkili Kullanma: Zamanınızı verimli kullanmak için plan yapın.

# Verimli Ders Çalışma Stratejileri

Ertelemeyi Önleme: Görevleri zamanında tamamlayın.

Verimlilik Artırıcı Yöntemler:

Not Alma: Önemli bilgileri not alın.

Özet Çıkarma: Konuları özetleyerek tekrar edin.

Kendini Test Etme: Bilginizi test etmek için sorular çözün.



# Pomodoro Tekniđi

Pomodoro Tekniđi Nedir?: 25 dakika çalışma ve 5 dakika mola řeklinde tekrarlanan bir zaman yönetimi tekniđidir.

Nasıl Uygulanır?:

- Bir görev seçin.
- 25 dakika boyunca çalışın.
- 5 dakika mola verin.
- Dört pomodoro tamamladıktan sonra 20-30 dakika uzun bir mola verin.

Dikkat ve Verimlilik zerindeki Etkisi: Dikkati toplama ve verimliliđi artırma konusunda etkilidir.

# Aktif Öğrenme Yöntemleri

## Aktif Öğrenme Yöntemlerine Genel Bakış:

- Not Alma: Ders sırasında önemli bilgileri not almak, öğrenmeyi pekiştirir.
- Tartışma Grupları: Konuları tartışmak, farklı bakış açıları kazanmanızı sağlar.
- Öğretme: Öğrendiğiniz konuları başkalarına anlatmak, bilginizi derinleştirir.

## Avantajları:

Daha iyi anlama

Bilginin kalıcılığı

Eleştirel düşünme becerileri

# Dikkat Dağıtıcı Faktörleri Azalt

## Dikkat Dağıtıcı Faktörler

Yaygın dikkat dağıtıcı faktörler:

- Telefon: Bildirimler ve sosyal medya
- Gürültü: Yüksek Sesler,konuşmalar vs.
- Fiziksel İhtiyaçlar: Açlık,Yorgunluk
- Duygudurum: Kaygı, Stres,Zihinsel Gerginlik

## Başa Çıkma Stratejileri

- Telefonu Ulaşması Zor Bir Yere Bırak,Bildirimleri Kapatın
- Sessiz Bir Ortam Seçmek: Kütüphane veya daha sessiz bir çalışma ortamı
- Düzenli Beslenme Ve Uyku: Sağlıklı yaşam tarzı geliştirin
- Stres Yönetimi: Meditasyon ve egzersiz yapın

# Hedef Belirleme

Hedef Belirlemenin Önemi: Hedefler, öğrenme sürecinizi yönlendirir ve motivasyonunuzu artırır.

Plan Yapmanın Önemi: Planlı çalışmak, zamanınızı etkili kullanmanızı sağlar.

- Specific (Belirli): Ne başarmak istediğinizi netleştirin.
- Measurable (Ölçülebilir): Başarıyı nasıl ölçeceğinizi belirleyin.
- Achievable (Ulaşılabilir): Gerçekçi hedefler belirleyin.
- Relevant (İlgili): Hedeflerinizin sizin için önemli olduğundan emin olun.
- Time-bound (Zamana Bağlı): Hedeflerinizi ne zaman tamamlayacağınızı belirleyin.

# İleri Düzey Hafıza Stratejileri

## Bellek Güçlendirme Teknikleri:

- Tekrar (Tekrar): Bilgiyi düzenli olarak tekrar edin.
- Aralıklı Tekrar (Aralıklı Tekrar): Tekrarları zaman aralıklarına yayın.
- Anımsatıcılar:
- Akronimler: Kelimelerin baş harflerinden yeni kelimeler oluşturun.
- İmajlar: Bilgiyi görsel imgelerle ilişkilendirin.
- Hikayeler: Bilgiyi bir hikaye içinde anlatın.
- Hatırlama Stratejileri:
- Çağrışım (Association): Yeni bilgiyi mevcut bilgilerle ilişkilendirin.
- Yer Yöntemi (Method of Loci): Bilgiyi belirli yerlerle ilişkilendirin.

# Geri Bildirim ve Gelişim

## Geri Bildirimin Rolü

Geri bildirim, öğrenme sürecinizi değerlendirmenize ve iyileştirmenize yardımcı olur.

## Önemi

Geri bildirim, güçlü ve zayıf yönlerinizi belirlemenize yardımcı olur.

## Nasıl Kullanılır?

Yapıcı eleştiri ile geliştirilecek alanlara odaklanın.

- Başarıları olumlu geri bildirimlerle kutlayın ve motivasyonu artırın.
- Geri bildirimleri dikkate alarak bir gelişim planı oluşturun.

# 'Sonuç: Etkili Öğrenme için Öneriler'

## Özet Bilgiler:

- Dikkat: Dikkatinizi toplayın ve dağıtan faktörlerden kaçının.
- Bellek: Bellek stratejileri kullanarak bilgiyi kalıcı hale getirin.
- Strateji: Verimli ders çalışma yöntemleri uygulayın.
- Hedef: SMART hedefler belirleyin ve plan yapın.
- Geri Bildirim: Geri bildirimleri dikkate alın ve kendinizi geliştirin.
- Son Tavsiyeler:
- Kendinizi Tanıyın: Öğrenme stilinizi ve tercihlerinizi belirleyin.
- Motivasyonunuzu Koruyun: Öğrenmeye istekli olun ve hedeflerinize odaklanın.
- Yardım Alın: İhtiyaç duyduğunuzda öğretmenlerinizden veya arkadaşlarınızdan yardım isteyin.
- Pratik Yapın: Öğrendiğiniz bilgileri uygulayarak pekiştirin.

# Soru-Cevap Bölümü

Katılımcı Soruları

Öğrenme, dikkat, bellek ve verimli ders çalışma stratejileri hakkında sorularınızı yanıtlamaktan memnuniyet duyarım.