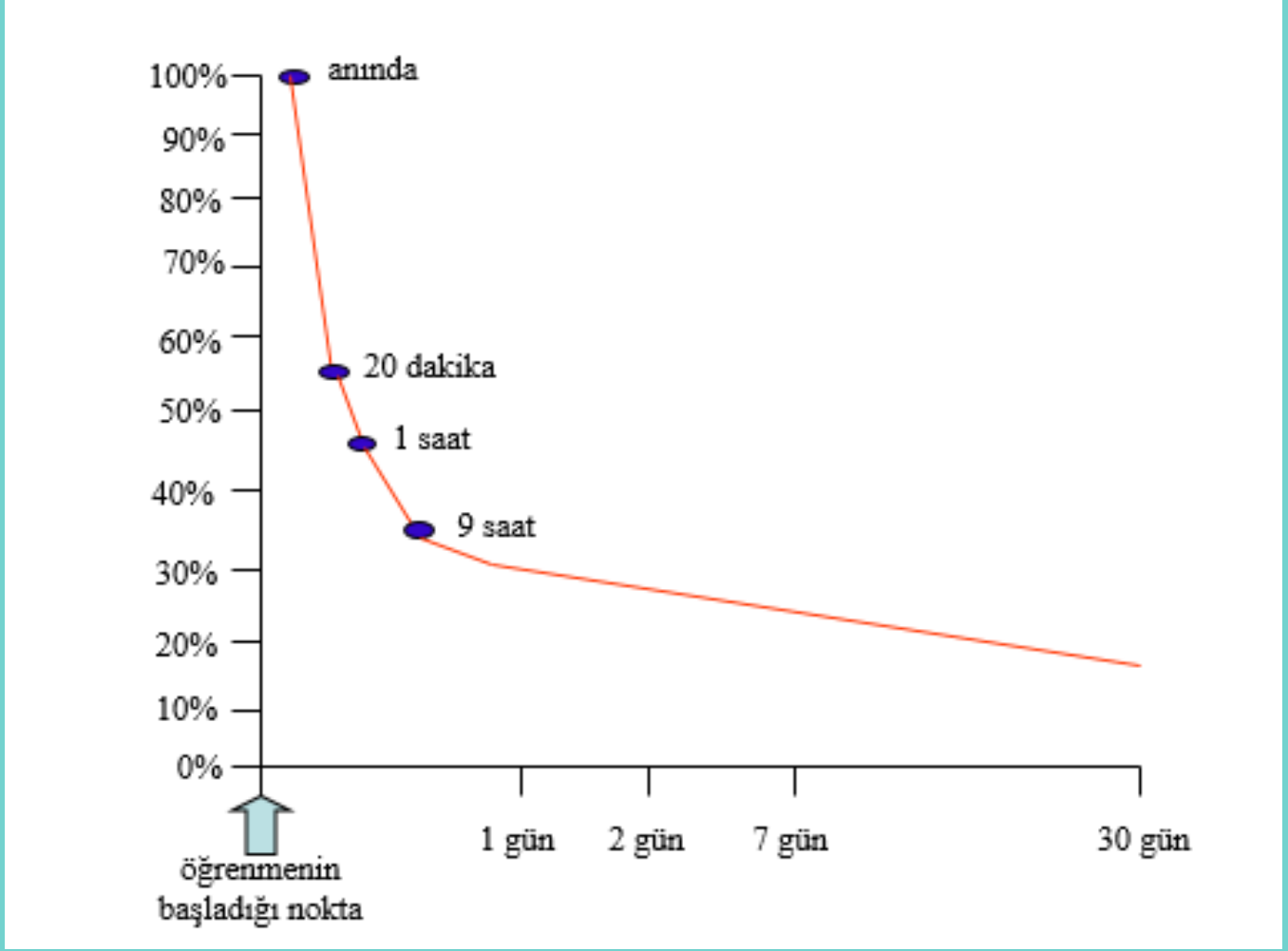


ÖĞRENMEDE TEKRARIN ETKİSİ

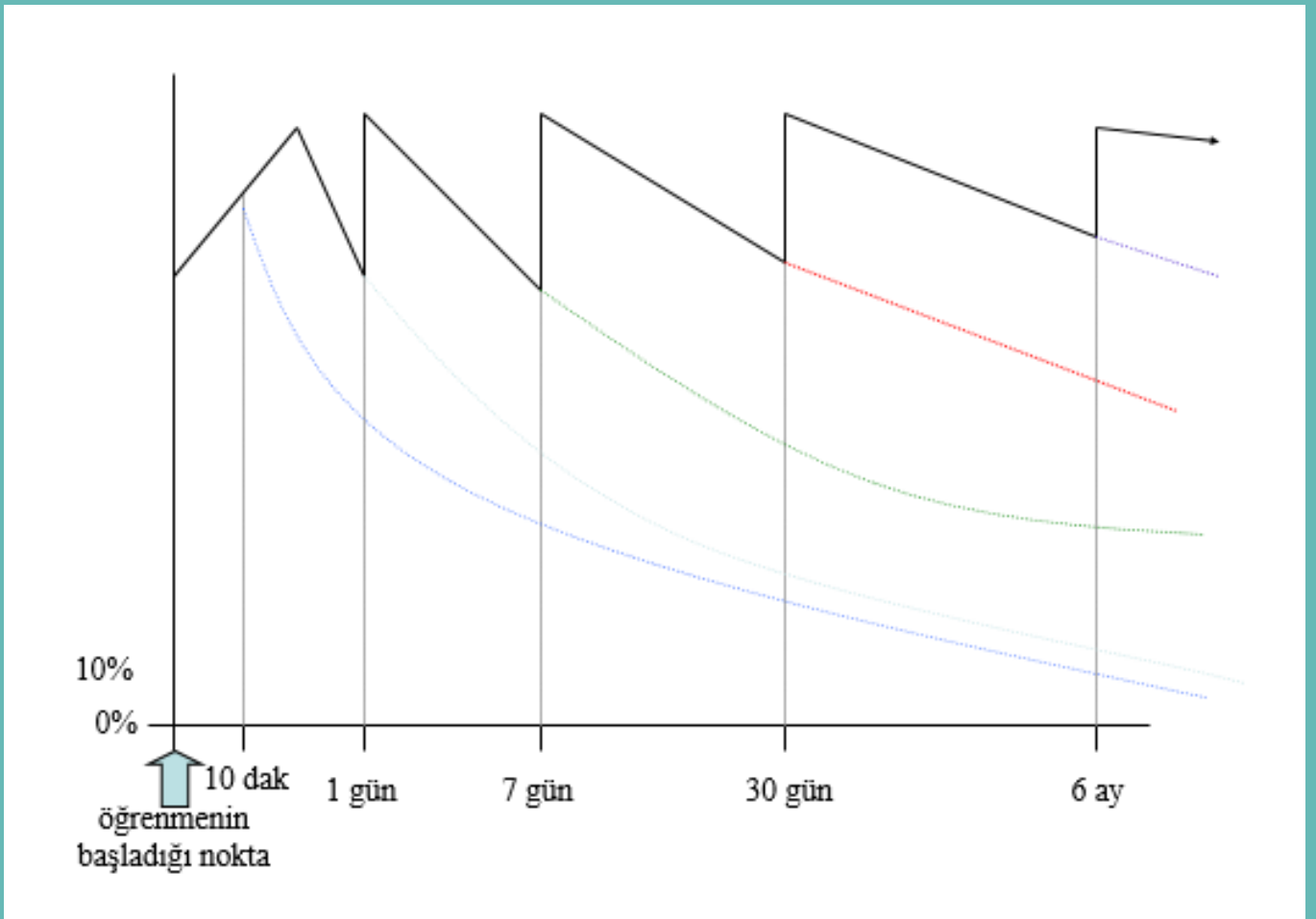
Öğrendiklerimizin ne kadarı aklımızda kalıyor?



Grafikte gördüğünüz gibi öğrendiklerimizin %45'ini ilk 20 dk. ,%55'ini ilk 60 dk ,%65'ini de 9 saatte unutuyoruz. Zaman geçtikçe çok daha fazlası hafızamızdan siliniyor.

Peki öğrendiklerimizi hafızamızda kalıcı hale getirmek için ne yapmalıyız?

DÜZENLİ TEKRAR!



HANGİ SIKLIKTA TEKRAR YAPMALIYIM?

- | İLK TEKRAR: | 2. TEKRAR: | 3. TEKRAR: | 4. TEKRAR: |
|---|--|---|--|
| 30-40 dakikalık bir öğrenme seansı sonunda yapılmalı ve 10 dakika sürmelidir. | İlk tekrarın yapıldığı günün akşamı uyumadan önce ve sabah kahvaltı yapmadan önce yapılmalı. | Öğrenmeden sonraki birinci haftanın sonunda yapılır. Bu tekrar bilgilerin bir ay süreyle hatırlanmasını sağlar. | Öğrenmeden yaklaşık bir ay sonra yapılır. Bu tekrar bilginin çok daha uzun süre sağlıklı olarak hatırlanmasını sağlar. |