


BEYİN EGZERSİZİ; TEKRAR VE EZBER

EYYUB APAK → [Gebze Yunus Emre Anaokulu Resmî Web Sitesi](#)
Rehber Öğretmen & Psikolojik Danışman → [Okulumuzun Aktif Sosyal Medya Hesabı](#)
Yayınlanma Tarihi → 28.02.2025

Değerli velilerimiz,

Günümüzde teknolojinin gelişmesi ile birlikte çeşitli elektronik cihazların ve devasa makinelerin çalışma prensiplerini ve ortaya koydukları performans & çıktılarını hayretler içerisinde izliyoruz. Bir robotun araba parçalarını büyük bir ustalıklarla kaynak yapıp birleştirdiğini veya otonom çalışan akıllı bir robot süpürgeciyi ne titizlikle temizlediğini görünce büyüleniyoruz. Bu kadar gelişmiş teknolojik ürünlere verilecek örnekler o kadar fazla ki sayısız diye ifade edersek herhalde yanlış bir tabir olmaz. Peki bütün bu şaşaalı; ihtişamlı ürünlerin arkasında ne var? Elbette ki insan beyni...

Yukarıda bahsedilen harikulade cihazların kontrol mekanizmasının ufacık bir çip & anakart tarafından gerçekleştirildiğini biliyoruz. İnsan beyni de işte o devasa makinelerin ufacık çipleri gibi küçük, karmaşık ve süper bir yapıya sahiptir ki vücudumuzun kontrol mekanizmasının merkezi noktasıdır. Herhangi bir azamızı hareket ettirmemiz, yeni bir bilgi öğrenmemiz, konuşabilmemiz, duygularımız, düşüncelerimiz, hayal kurmamız... bütün hayati fonksiyonlarımız en önemli organlarımızdan biri olan beyne bağlıdır. Beynimizin komutları ile vücut sistemimiz aktivitesini sürdürür.

Her türlü fiziksel ve zihinsel aktivitenin en önemli kaynaklarından biri olan beynimizi geliştirmek yaşamımız için ciddi önem arz etmektedir. Beynimiz fiziksel olarak bir organımız olması hasebiyle öncelikle sağlıklı bir yaşama sahip olmak bizler için ön koşuldur. Düzenli ve dengeli beslenme ile vücudun protein, vitamin-mineral ihtiyacının karşılanması; beyin gelişimi için özellikle B grubu vitaminleri, Omega 3 takviyesi, yeterli su tüketimi, spor yapma, düzenli uyku, zararlı alışkanlıklardan uzak durma vb.. muhakkak dikkat edilmesi gereken unsurlardır. Şunu bilmeliyiz ki bu sayılanlar sağlıklı bir vücuda ve beyne sahip olmamız için asgari fiziksel gerekliliklerdir. Vücudun çevik, sağlam, dinç, güçlü olması için ayrıca düzenli egzersiz yapılmalıdır. Vücudumuz egzersiz ile fit ve dinamik hale gelebiliyorsa aynı şey beynimiz için de geçerlidir. Fakat beyne uygulayacağımız egzersiz doğal olarak vücuda uyguladığımız koşma, ağırlık kaldırma, esneme, germe gibi hareketlerden farklı olacaktır.

Nasıl ki vücudumuz günde belirli bir süre hareketliliğe ihtiyaç duyuyorsa beynimizin de aktiviteye, egzersize yani bilgiye ve öğrenmeye ihtiyaç duymakta olduğunu idrak etmeliyiz. Bu noktada beynimize egzersiz yaptırmanın yollarından biri unutulmaya yüz tutmuş eski alışkanlıklarımızdan olan ezber yapmaktır. Örnek olarak; veciz, özlü sözleri, atasözleri, deyimleri, fıkraları, bilmeceleri, kıssaları, şiirleri, şarkı-türküleri ezberleme, masal - hikâye - metin okuma, dinleme ve ezberleme gibi ezber çalışmalarını sayılabilir. Masal – hikâye – metin okuma, dinleme ve ezberinden kastedilen; noktası, virgülüne kadar ezber yapmak değil; genel hatlarıyla olayları giriş, gelişme, sonuç dizgesi doğrultusunda oluş sırasına göre kavrayabilmektir. Özellikle çok sık tekrarlarla ezber metoduyla öğrenilen bilginin kısa süreli hafızamızdan uzun süreli hafızamıza transfer olması daha kolaydır. Örneğin İstiklal Marşı'mızı sayısız defa tekrar eden bir öğrenci zihnine kazınan bu güzelim mısraları zahmetsizce on yıllarca aklında tutabilmekte ve hiç unutmamaktadır. Bu temel örnekten hareketle sık tekrar ile ezber yaparak öğrenmenin ne derece etkili olduğu yadsınamaz ve herkesçe bilinen bir gerçektir.

Ezber yapmayı, ezbercilik ile karıştırmamak gerektir. Ezber yaparken önce okunan veya öğrenilen kavramlar mantığa oturtulmalı, barındırdığı içerik ve anlam anlaşılmalı, üzerinde düşünülmesi, arzu edilirse beyin fırtınası yapılarak farklı bakış açılarıyla da ele alınabilmeli ve yorumlanmalıdır. Beynimizin bilgiyi alarak, kavrayarak, kodlayarak, sınıflama yaparak, tahlil ederek, sentezleyerek ve değerlendirerek öğrenmesinden yola çıkarak bu aşamalardan sonra bol ve düzenli tekrar ile ilgili içerikler ezberlenmeli ve hafızamızda kalıcı olarak yer edinmeleri sağlanmalıdır.

Çocuklarımızın dinamik, hızlı ve kalıcı bir şekilde öğrenen sağlıklı bir beyne sahip olmaları için dikkat-zekâ oyunları ve okul öncesi aktivitelerinin yanında onlara bol tekrar ve ezber faaliyetleriyle de beyin egzersizi yapmaları noktasında yardımcı olmanızı temenni ediyorum... Sağlıcakla kalın...