

Alıştırma 9

Amaç: Göz kaslarını güçlendirmek, anlam bütünlüğü olan iki-üç kelimeyi seslendirmeden hızlıca görme becerisi kazanmak.

Yöntem: Her satırın başındaki ve sonundaki kelime grubunu bir duruşta gör. Okuma, yalnızca yapabileceğin kadar hızlı gör. Gözlerini ilk ve son kelime grubuna hızla sıçrat. Kelime grubunun ortasına bakarak hepsini gör. Çalışmayı, değişik metinler üzerinde, her satırda anlam bütünlüğü olan kelime gruplarını hızla görerek de yapabilirsin. Bunu, günde üç kez her defasında üçer tekrarla yap.

40 SANİYEDE HAFIZA GELİŞTİRME

Geçmişteki anılarınızı → yavaş yavaş → unuttuğunuzu mu
hissediyorsunuz? → Bunu önlemenin → basit bir yolu var.
Çok hoşunuza → giden bir şey → gördükten veya duyduktan
sonra unuttuğunuz → oldu mu? → Bir film, fıkra ya da
şarkı gibi. → Her şeyi net → hatırlamak yerine,
belli belirsiz → cümleler ya da görüntülerle → kaldığınız
hatta daha kötüsü → hiçbir şey hatırlamadığınız. → Bazen
bir film yıldızıyla → tanışmak gibi → büyük olaylar bile
şaşırtıcı biçimde → hızla silikleşebilir → belleğimizde.
Oysa çok basit → bir yöntemle → bunları hafızada
pekiştirmek mümkündür. → Sussex Üniversitesi'nden → Chris Bird'ün
yaptığı bir → araştırmaya göre, → bunun için birkaç
saniye ayırmak ve → biraz da hayal gücü → yetiyor. Bird,
birkaç öğrenciden → beyin tarayıcısı → içinde yatıp
YouTube'dan → bazı kısa videolar → izlemesini
istedi (komşuların birbiriyle → şakalaşması vb). → Her videodan
hemen sonra o sahneyi → zihinlerinde yeniden → canlandırmaları ve

kendi kendilerine zaman verilmişti. videoya geçiyordu. anlatan öğrencilerin doğru hatırladıkları iki kat daha fazla hafıza geliştirme yöntemini iyi olduğunu görebilirsiniz. hafızanın gücünü izledikleri videoları gerçekleşen aktivite, aktivite ile daha sonra temel atmış öğrencilerin gözlerinde canlandırdıklarının anlatım sayesinde belleklerindeki diğer olabilir. James Bond'a hatırlanır kılmıştı. hafızanızda ayırarak onu bilinçli olarak Bird olduğunu söylüyor. doğru hatırlamanın Tanık, ne şekilde geliştiğini hafızası "Aynı şey için de uygulanabilir."

anlatmaları için Diğerleri ise Videoları bir hafta kadar sonra bile görüldü. ayrıntı hatırlıyorlardı. kendinizde deneyerek Bird ayrıca yansıttığını gördü. kendi kendilerine anlatırken olayı izlerken hemen hemen aynı hatırlamak için oluyorlardı. o sahneleri anlatırken göstergesi olabilir. öğrenciler izledikleri olaylarla bilgiler arasında bağlantı kuruyor. Örneğin bir öğrenci, videodaki bir karakteri benzetmiş ve böylece onu daha kolay hatırlanır kılmıştı. Başka bir deyişle, bir olayın iyi yer etmesi için bir zaman kendinize anlatın ve bunu yaparken en göze çarpan ayrıntılar üzerinde durun. Bird özellikle mahkemelerde bunun önemli olduğunu söylüyor. "Bu bulgular herhangi bir kaza ya da suç tanıklık etme gibi olayları doğru hatırlamanın önem taşıdığı durumlar açısından etkili. olaydan hemen sonra bu olayın kendi kendine anlatırsa olayla ilgili önemli ölçüde pekişmiş olur. sonradan hatırlanmak istenen şeyler

Bbc Türkçe

Hızlı okuma, gözün çabuk sıçraması, hızlı odaklanması, daha geniş alanı görmesi ve beynin, gözün gördüğü bu alanı çabuk işlemesidir.

www.hizliokuyoruz.com

