

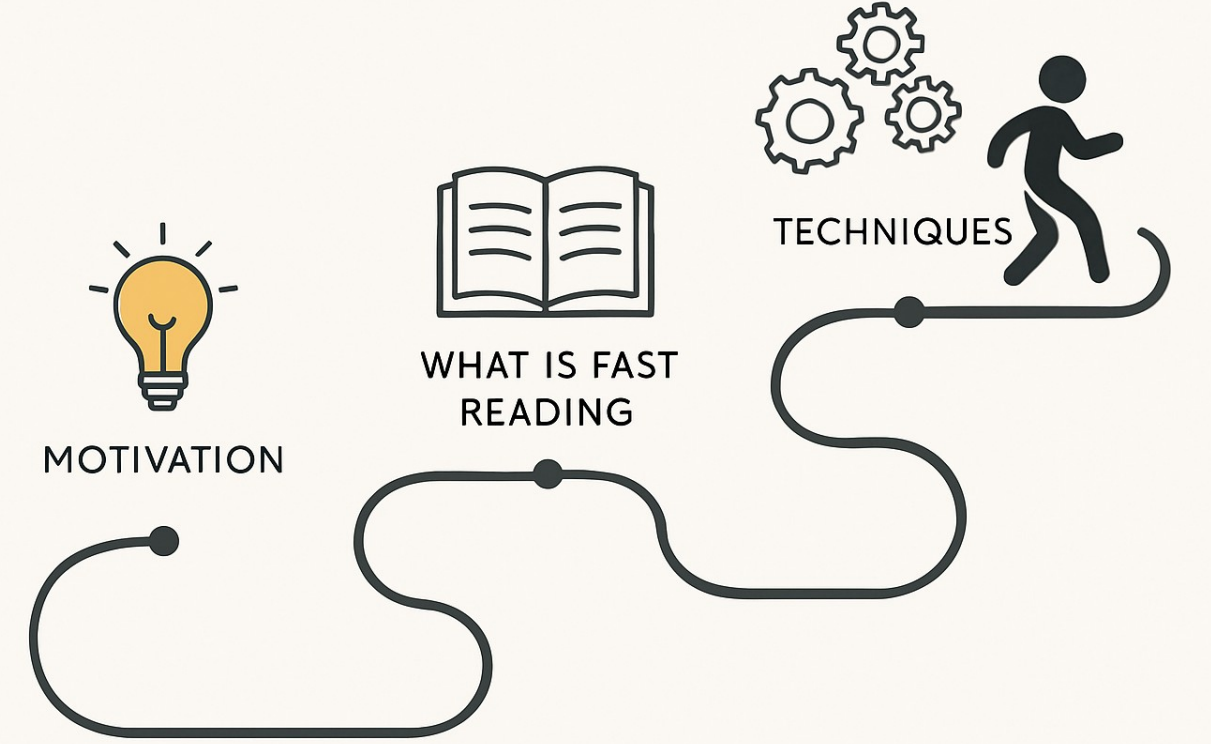
HIZLI OKUMA TEKNİKLERİ

H.Volkan Özgöl



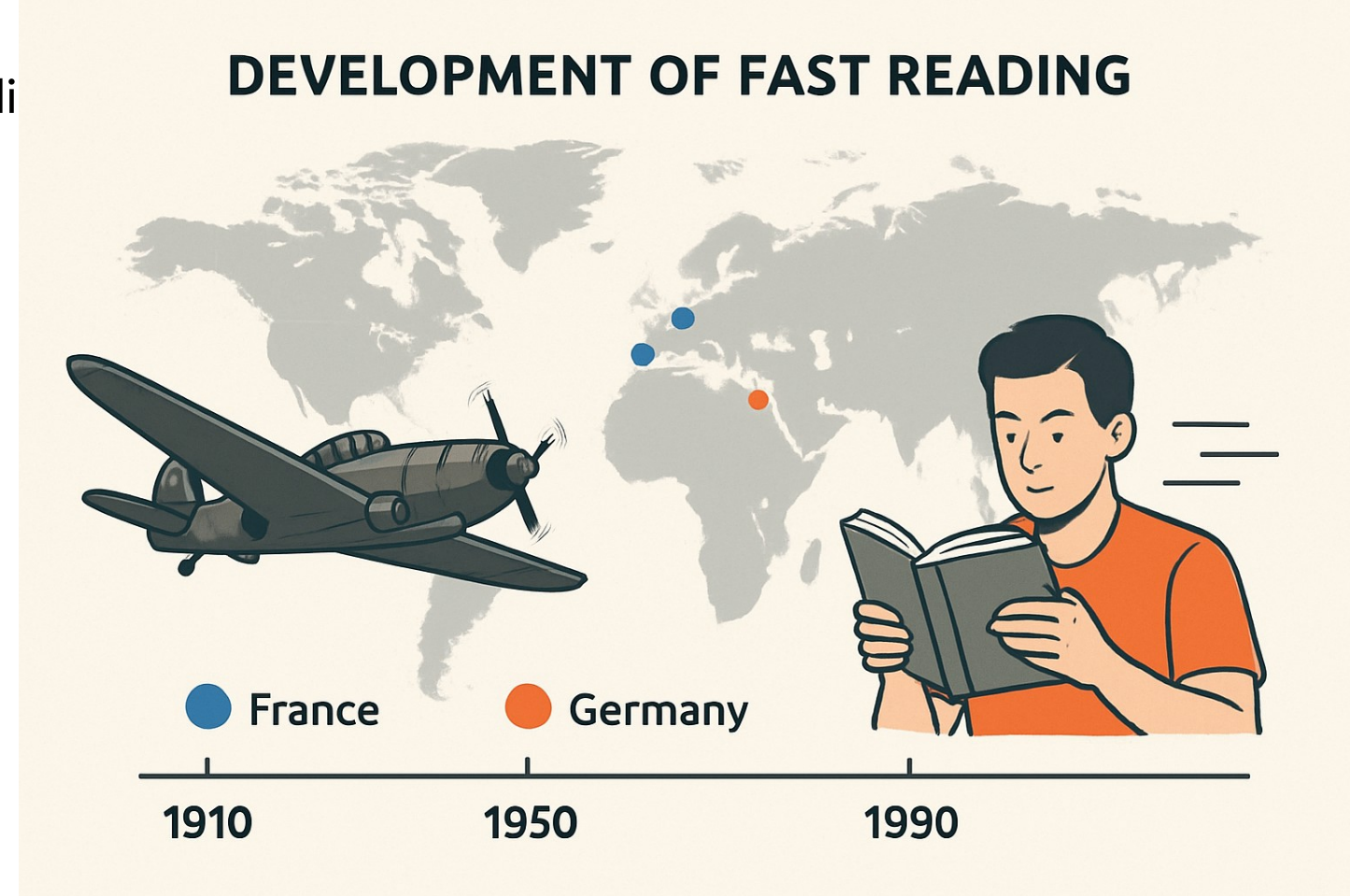
SEMİNER PLANI

- Motivasyon
- Hızlı okuma nedir?
- Teknikleri
- Egzersizler



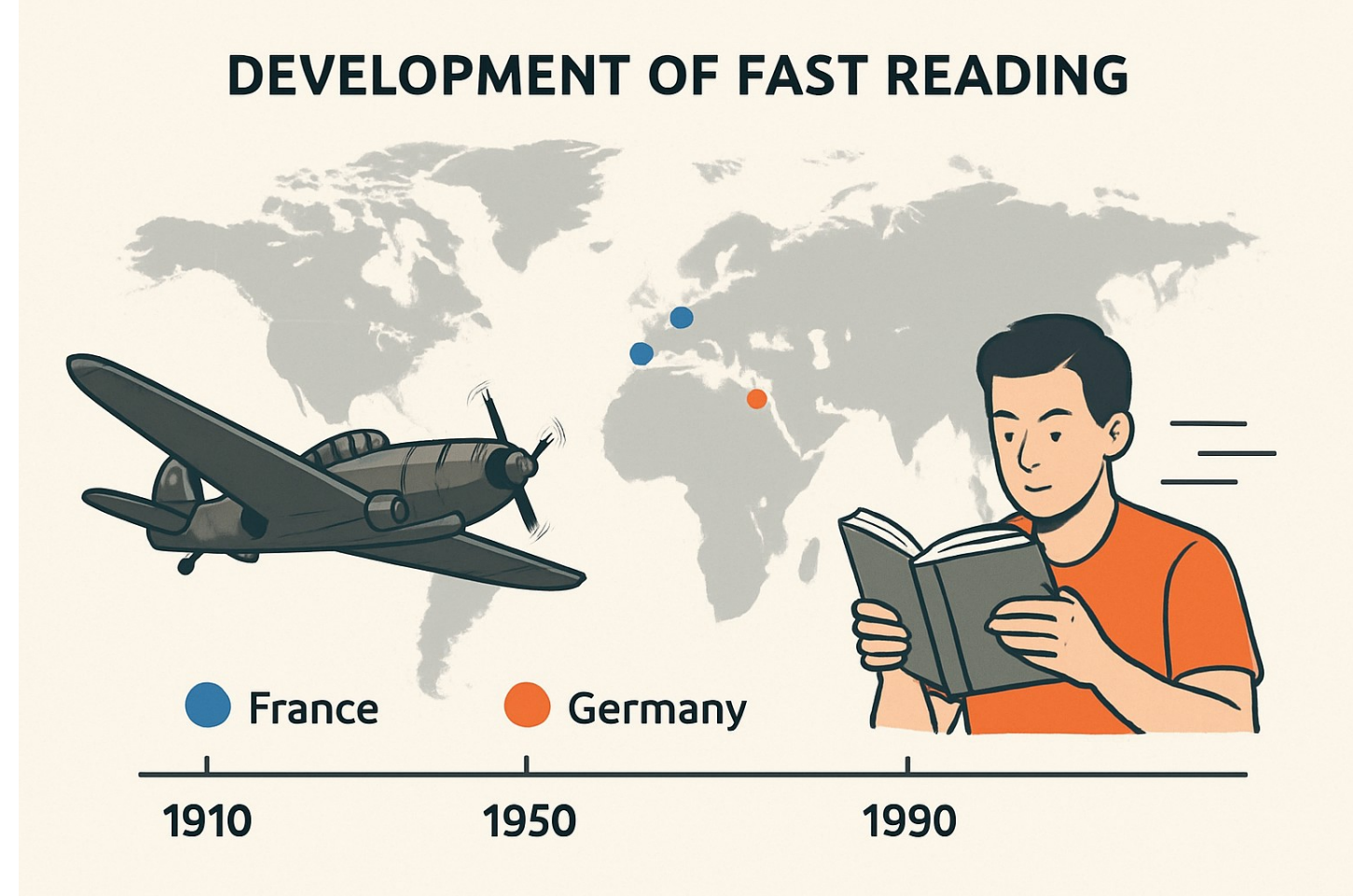
Dünyada Hızlı okuma

- 1945'te savaş sırasında hızla geçen uçakların kimliğini tespit için geliştirildi
- Fransa'da okullarda ders olarak okutuluyor
- Almanya'da günlük kitap okuma oranı 24 dk
- Türkiye'de 12 sn



Türkiye'de Hızlı okuma

- 20 yıldır var, ama kimse ilgilenmiyor
- Türkiye'nin problemi okumamak
- Okumayan insana hızlı oku diyemezsin
- Yeterli miktarda niçini olmayan gelişemez
- Okumak için hedef olmalı



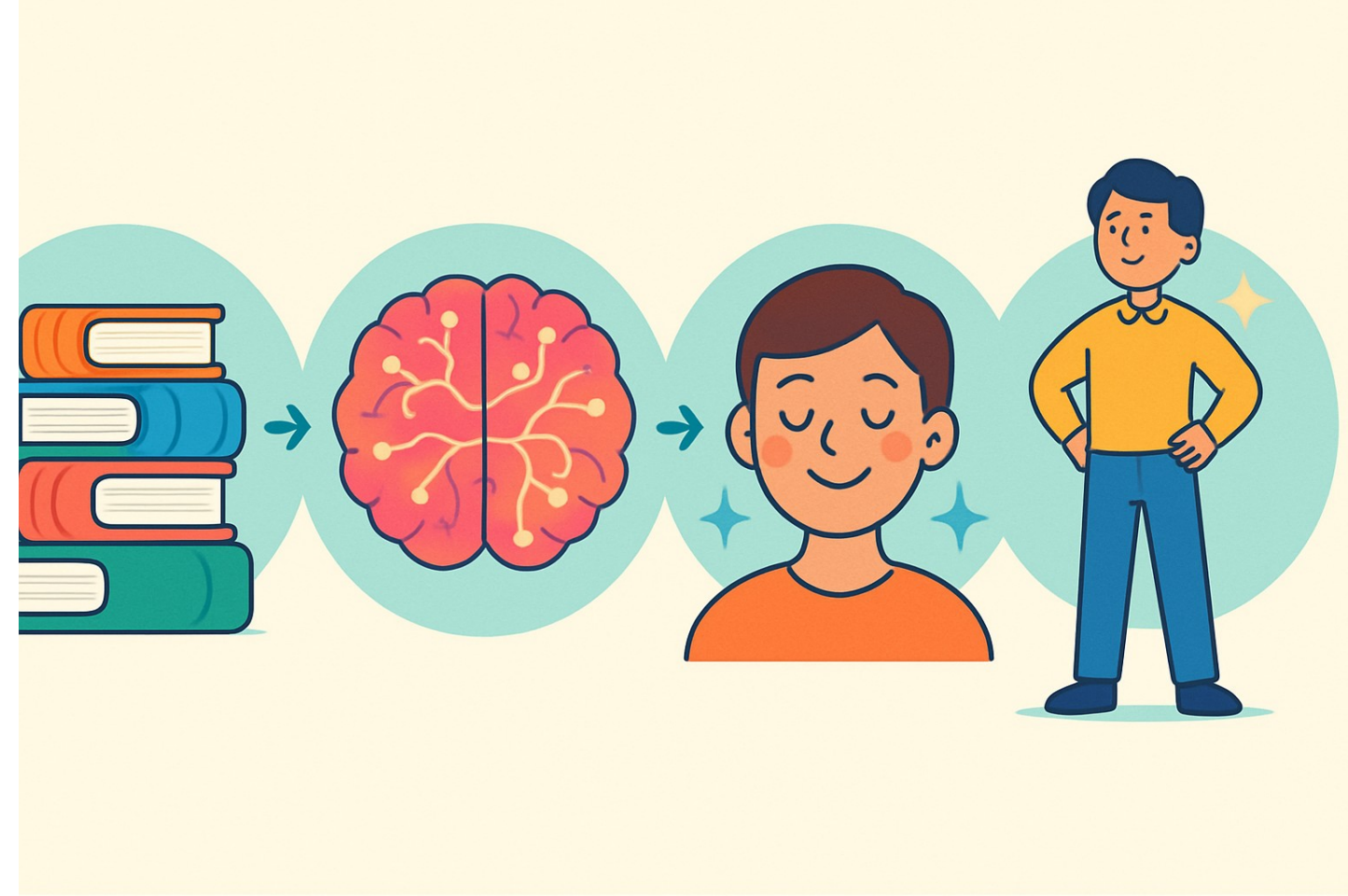
Herkes hızlı okuyabilir mi?

- Hızlı okuma becerisi öncelikli ihtiyacınız arasında görüyorsanız
- Daha fazla okuma gereği duyuyor ve buna zaman ayıracaksanız
- Önerileri uygularken ilk zorlandığınız yerde vazgeçmeyecekseniz
- Bu uygulamayı belirsiz tarihe ertelemeyecekseniz



Ne kazanacađız?

- Daha çok kitap okuyacak,
- Daha iyi anlayacaksınız,
- Daha az yorulacak,
- Kendinize daha çok güvenecek,
- Daha başarılı bir insan olacaksınız..!



Okumak için yeterli zaman bulamayanlardan mısınız?

tekniklerinin gereklilięi kabul edilir..
tekniklerin öğrenilmesi için zaman ayıran yoktur..
çin mutlaka zaman ayırabilirsiniz..
problem,eski alışkanlıklarınız ve alışkanlıkları değiştirmek için zamanın ayrılma
nışın kalıcı olması için 21 gün gerekli..



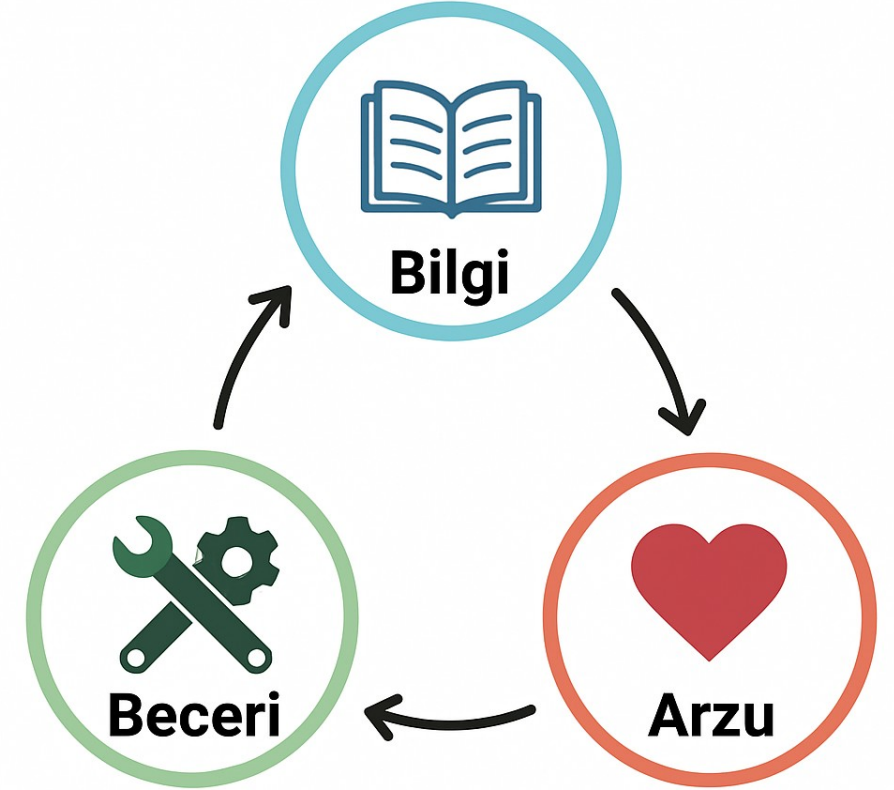
Dahilerin ortak özellikleri

olabilir
iz, başarılı olursunuz..!
ayanlar dahilerdir.
ed Ali bir banka reklamında ben zekiyim ben iki yıl sonra dünya şampiyonu o



Bilmek mi? yapabilmek mi?

- Hızlı okuma bilgisi ,beceriye dönüşebilir.
- Daha hızlı okumak için bu üçüne sahip olmak gerekir



Değişim çağında, öğrenenler dünyayı ele geçirecek.

Her şeyi bilenler ise artık var olmayan bir dünyaya ait bilgileriyle baş başa kalacaklar.
C. HOFFER



Rakamlarla Öğrenme

İme okuyan kişi her satır için ortalama 25 göz hareketi yapmaktadır.
gün 60 000 düşünce geçmektedir.Bunların çoğu olumsuz ve bir önceki güne
andıktan 24 saat içinde uygulanırsa daha kalıcı olmaktadır.
gulamaya konmazsa zihinden uçup gider.
eğitimi tamamladıktan sonra her yıl teorik bilgisinin % 5 yitiriyor.
enilemek isteyenler zamanlarının % 15 yılda 6 hafta bilgi yenilemesine ayırma
izmet içi eğitime alınmayan elemanlar 45 yaşına geldiklerinde tüm gelişmele

LEARNING & MEMORY



RETAINED WHEN
LEARNING IS
“MEANINGFUL”



4 PRACTICE
DAYS
PER WEEK



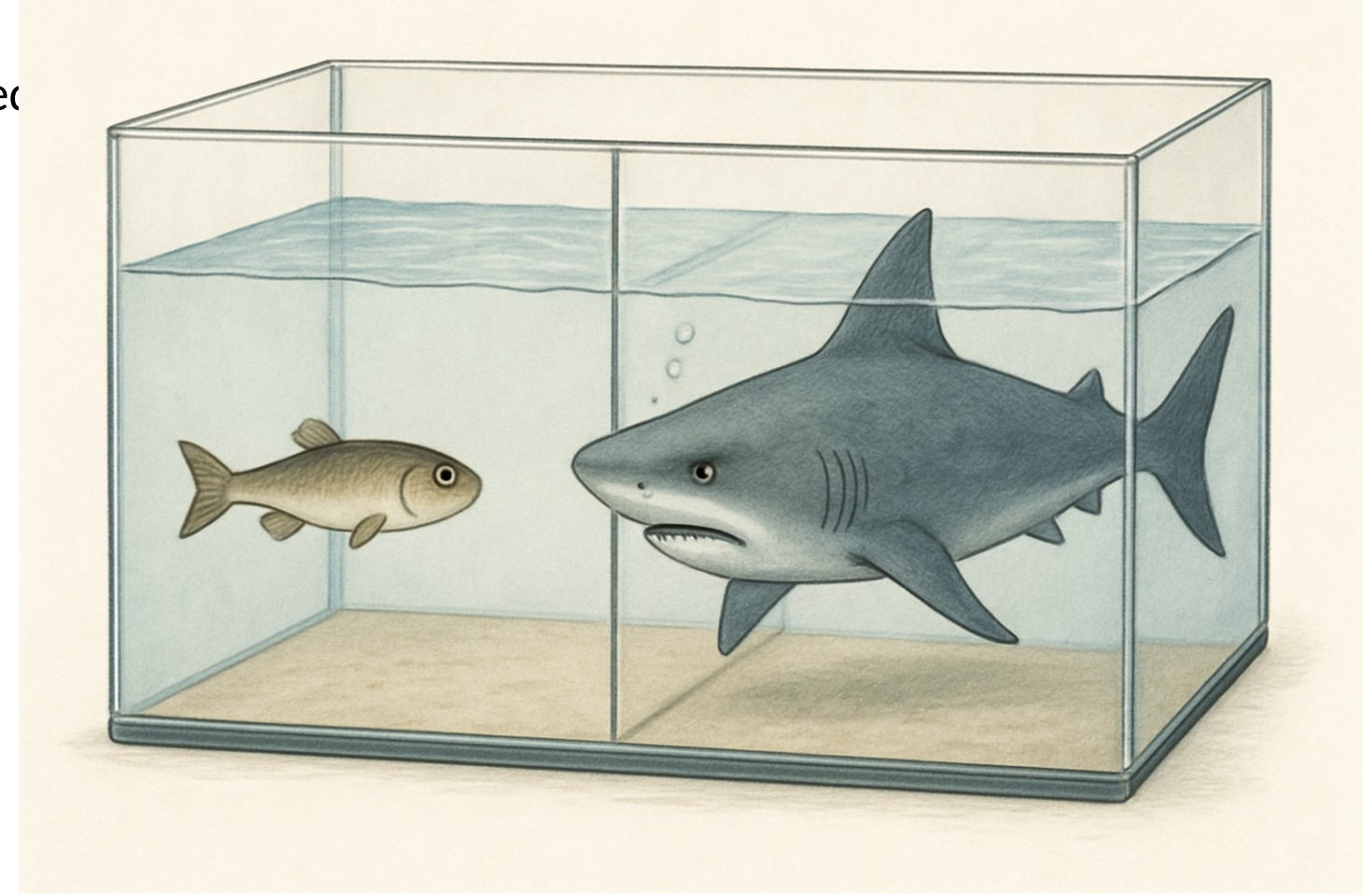
FORGOTTEN
AFTER 1 MONTH

Öğrenilmiş çaresizlik

olan bir yere konuyor.köpek balığı acıkınca köpek balığı 28 saat mücadele et

nlı derler.

nesine müsaade etmeyiniz



Kısa kısa.....

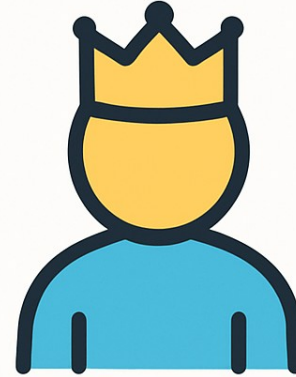
es yapar.

nimiz.

dar olanlarda 148 bin hayır.yapamazsın 2bin aferin yapabilirsin

arın çok zeki olduklarını düşünüyor ama sonuç normal kişiler çıkıyor. Bunu ar

z olur.



Okumak için kendinizi hazırlayın

- Kişisel okuma hedefi koyun..
- Kendinize okuma vakti belirleyin
- Okuma frenlerinizi tanıyın..
- Antreman için yeterli zaman ayırın...



Alışkanlıklarınızı değiştirin

- Yeni alışkanlıkların kazanılması zor....
- Soęuk su ile duş almanın faydasını biliyoruz ama.....
- Kelimelere takılmadan okuyun...
- Fiziksel ve zihinsel ortam hazırlayın...



Önce hızınızı ölçünüz..

- Bu bölümü anlayarak okuyunuz



Nedir beyin

açlarından da fazla gelişmiş bir araca benzer
n %20, alınan tüm oksijenin %25 ni, alınan kalorinin %20 ni, vücutta dolaşan
sı yaklaşık 12 trilyon kadardır.
nı kullanabiliyoruz.



Beynimizin kıymetini bilelim

niniz size yaratıcı tarafından verilmiş bir hizmetkarınız, lambadaki cininizdir.
r ondan ne istediğinizi bilemiyorsanız yarın ondan Tek şey duyarsınız: özür di



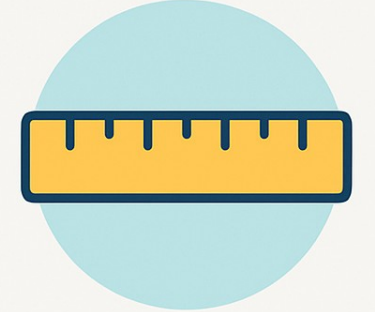
Beynimizin yasaları

- İstekleri tanımlayın
- Hedefinizi ölçülebilir hale getirin..
- Pozitif odaklanmayı alışkanlık haline getirin..
- Sorunlara değil çözümlere odaklanın...
- Tutarlılık ve antreman....

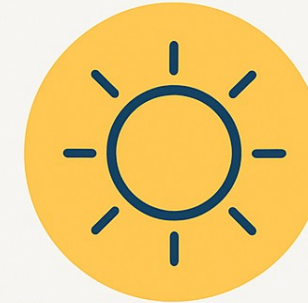
LAWS OF THE BRAIN



Defining Desires



Measurable Goals



Positive Focus



Solution-Oriented Thinking

Odaklanma

- Bir işi yaptığınız zaman o işe odaklanın..!
- Çocuklar geçmişi ve geleceği düşünmezler..
- Geçmişi ve geleceği değil o anı değerlendirir..



1. Daha çok kelime

- Daha hızlı okumak daha kolaydır.



2. Geri sıçrama

- Daha hızlı okumak daha kolaydır.
- Geri dönüşler hızımızı % 35 azaltır.



3. Beynin düşünme kapasitesi

mları bir sonraki günün planını yapın. Göreceksiniz hem içiniz daha rahat ed



4. Gözün hız kazanması

- Gözümüz tıpkı tarayıcı gibi kelimeleri tarayıp beynimize gönderir.



İyi ve kötü okuma

- Daha hızlı okumak daha kolaydır.



Görmek / Okumak / Algılamak

- Çocuk
- Balık
- Kedi



GÖRMEK



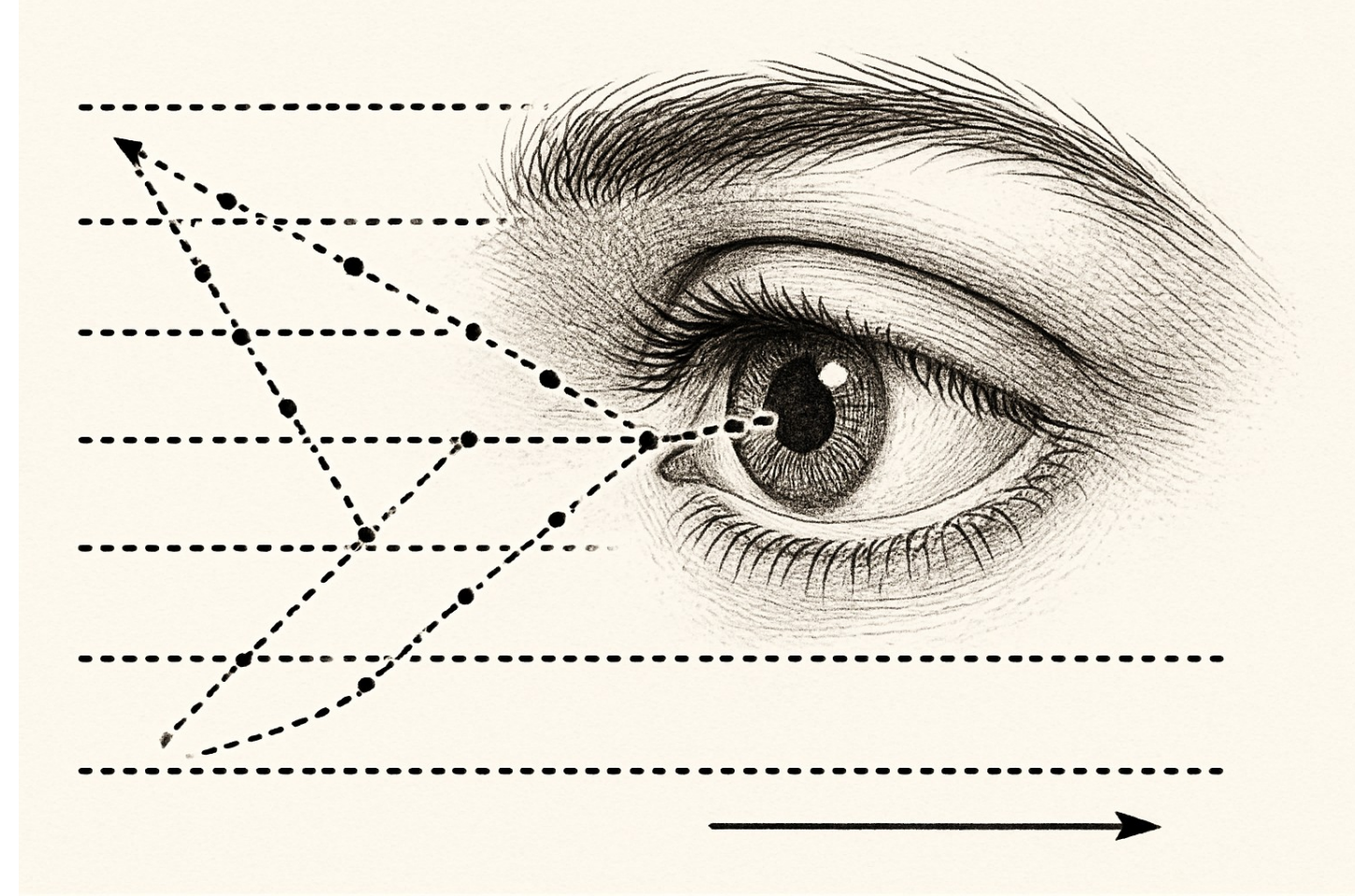
OKUMAK



ALGILAMAK

Göz hareketlerini izleyelim

- Daha hızlı okumak daha kolaydır.
- Siz de arkadaşınızın göz hareketlerini sayınız.



İçten seslendirme yapma

- Gözümüz tıpkı tarayıcı gibi kelimeleri tarayıp beynimize gönderir.



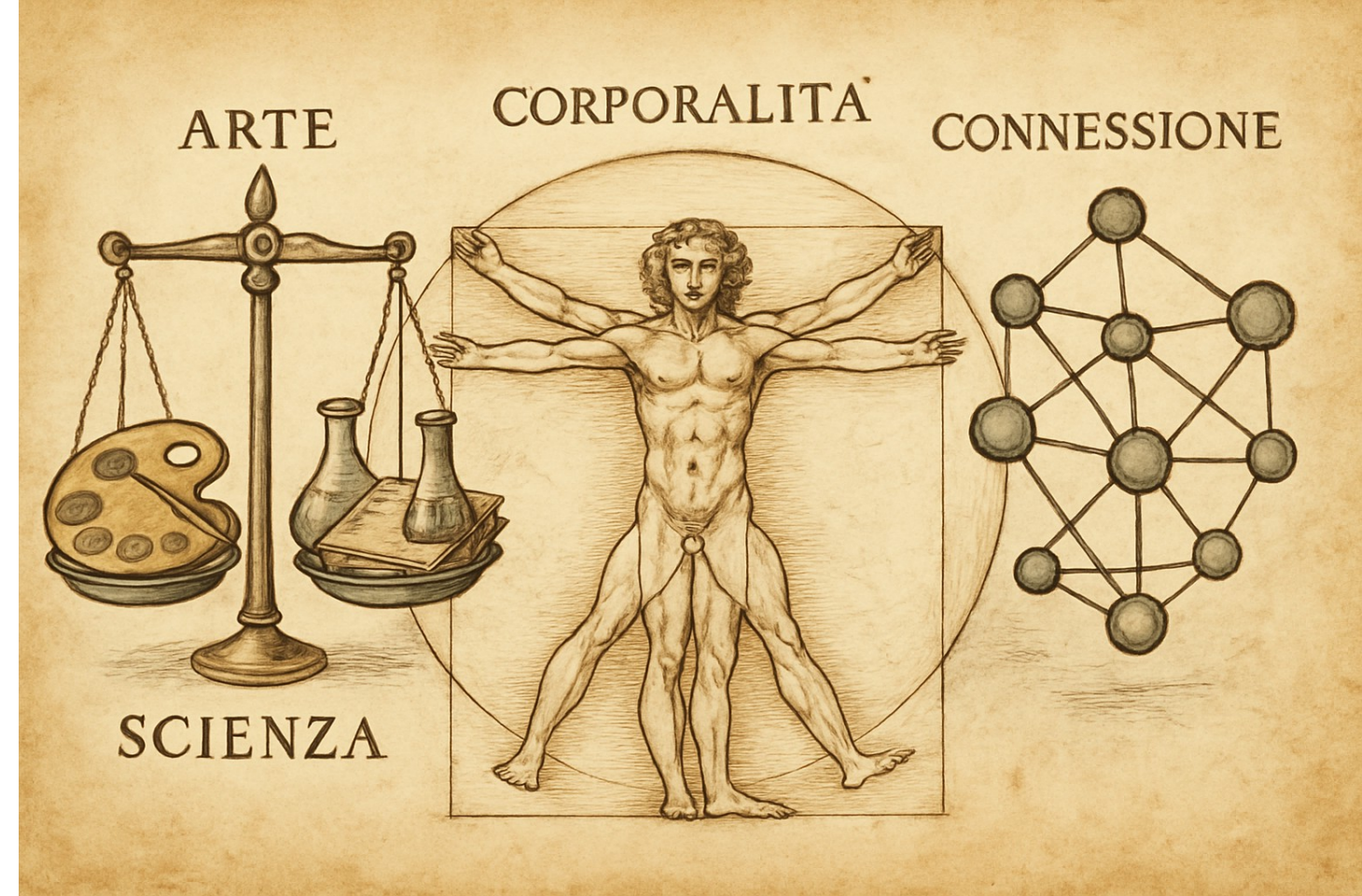
Leonardo Da Vinci

- Curiosita: Hayata tatmin olmayan meraklı bir yaklaşıml
- Dimostrazione: Deneyim ,sebat ve hatalardan ders alma...
- Sensazione: Duyguların devamlı olarak rafineri edilmesi..



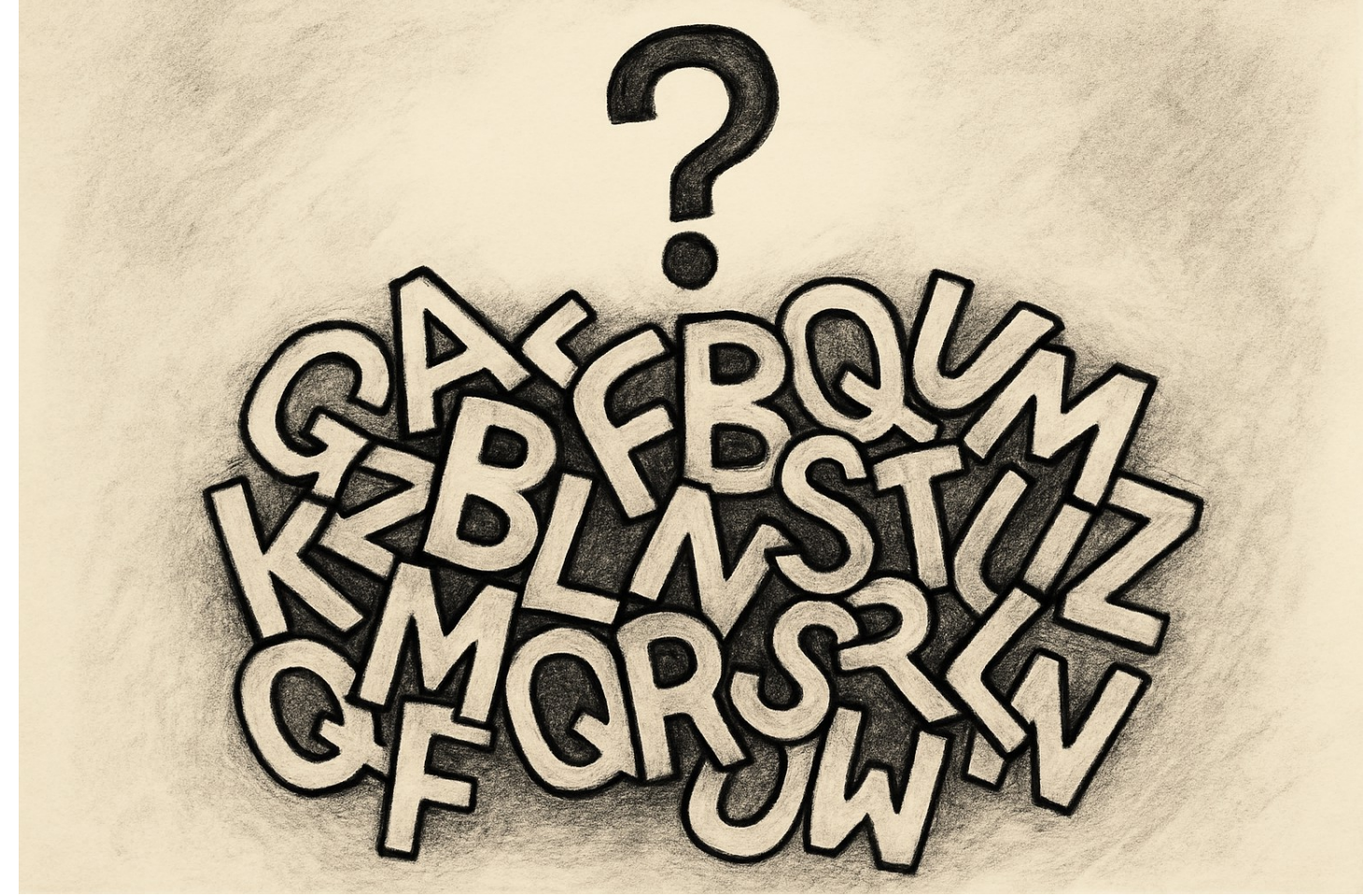
Leonardo Da Vinci

- Arte/Scienza: Bilim ve sanat, mantık ve hayal..arasındaki denge...
- Corporalita: Zihin ile beden arasındaki denge...
- Connezzione: Anlama ,değerlendirme,sistemli düşünme



Bu nedir?

- TRKİY CHRİ YT ATRK



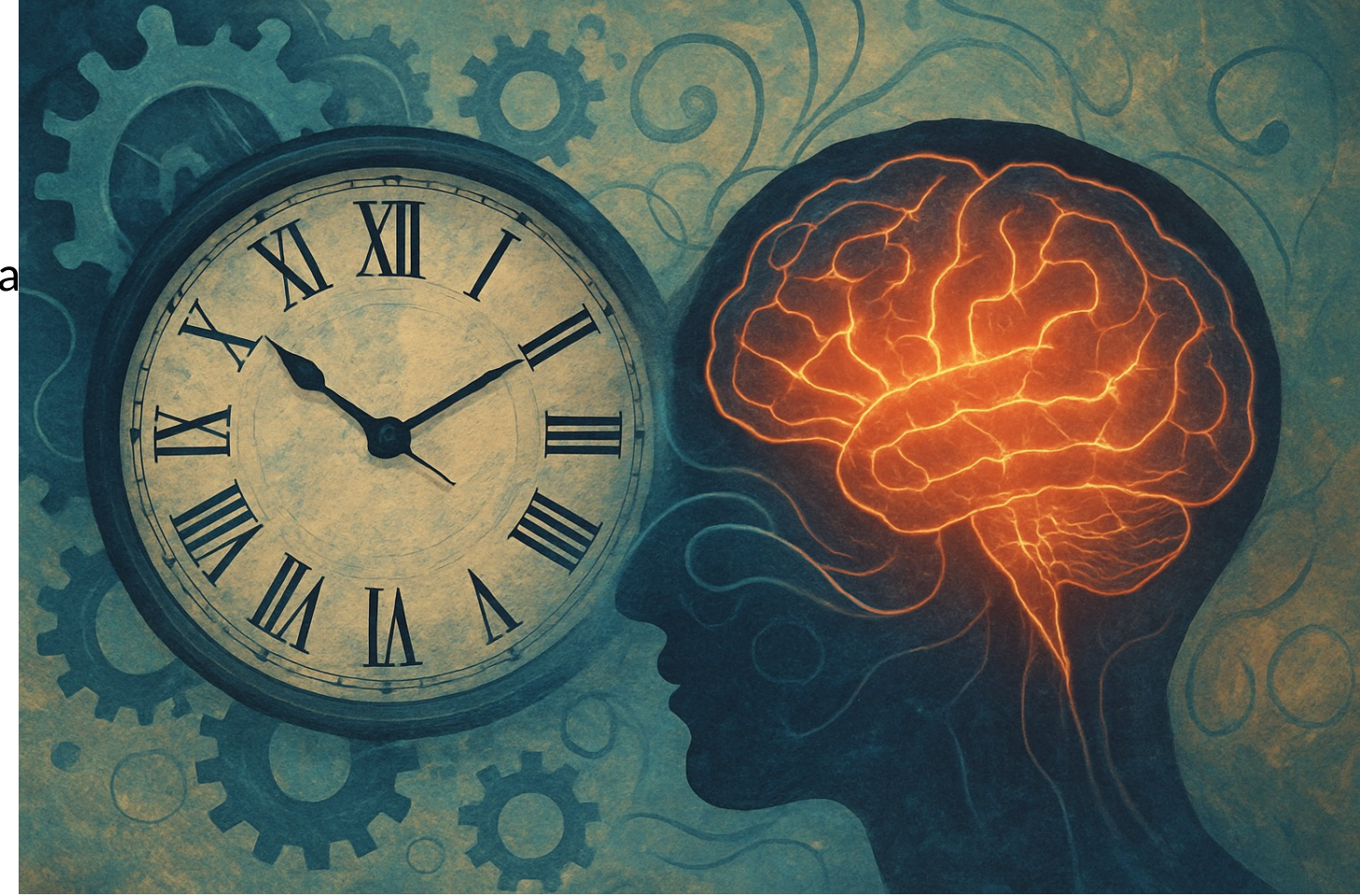
Risk aynı zamanda fırsattır

İnsanı gereği rahatı ve kolay olanı seçer, tercih eder.
Yeterli çaba ve zoru ve riski seçiyorsa, var olma mücadelesini başlatma kararlılığı ve azmi içi
değişim, sorunlar, belirsizlikler ve risk yumağından başka bir şey değildir.



Bilinçaltının zaman kavramı

vebileceğimiz bilinçaltının hedefleri olmaktadır.
nde hızlı okuma ihtimali hakikaten çok azdır. Ancak '1 ayda ekzersizlere çalışa



ALIŐTIRMALAR

- 20 saniye içinde ezberleyin
- Ahmet, Hava, Kutlu, Saman, Gökyüzü, Devran, Ateő, Yağmur, Bulut, Bahar



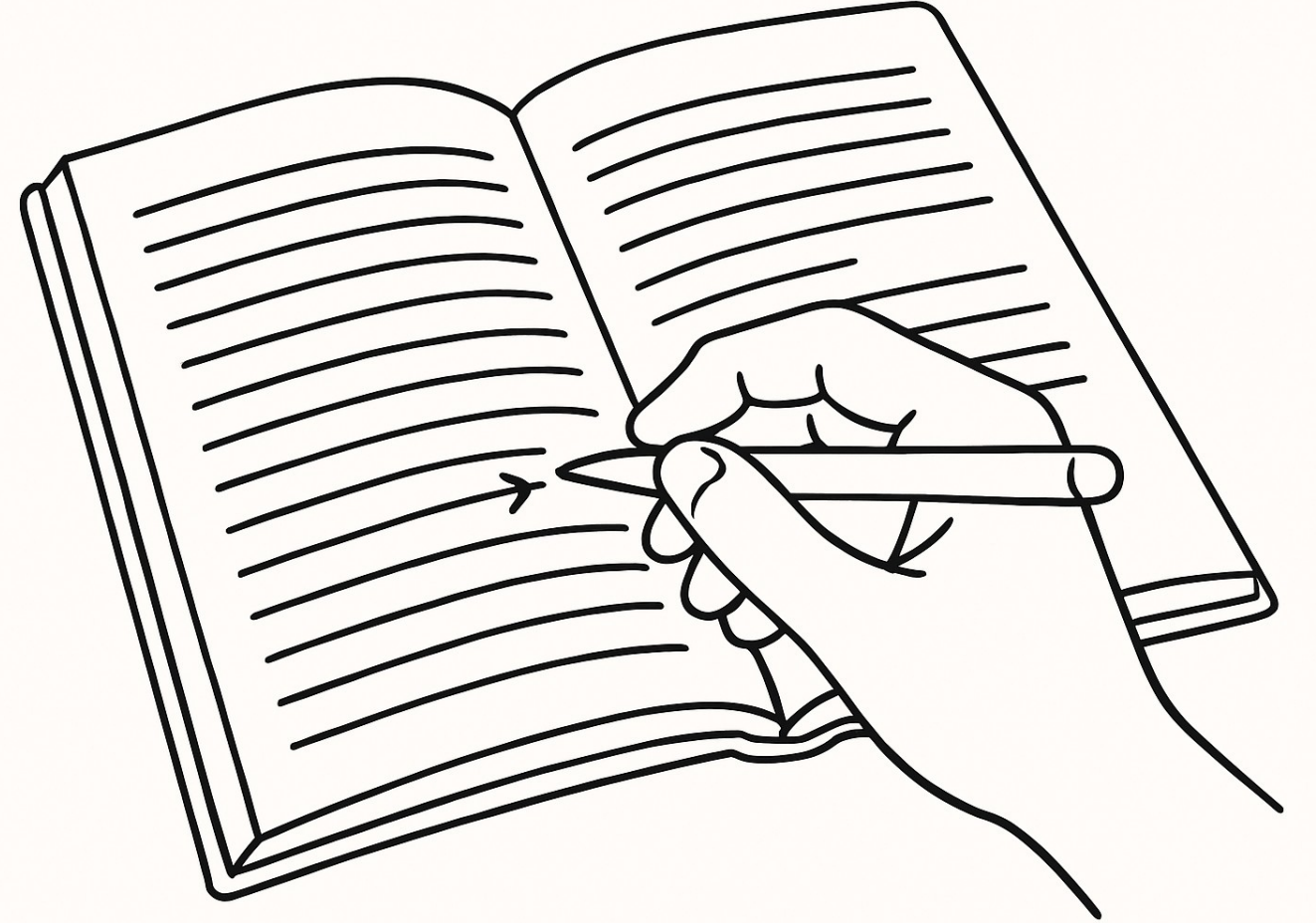
İçinizdeki devi kullanmak için

e ona bir sipariş vermeniz gerekir
n bir hedefe sahip olunca ona kilitlenir ve onunla ilgili her şeye aktif dikkat g



Kalemle takip

- Bu sayfayı hızla kalemle takip edin ve bir kelimeyi arayın.
- Amaç: Beyne gönderilen kelime sayısını arttırmak.



Ortalama bir insan,

- görmeden bakmakta,
- duymadan dinlemekte,
- hissetmeden dokunmakta,
- tat almadan yemekte,
- fiziki bilince erişmeden hareket etmekte,
- düşünmeden konuşmaktadır.



Şimdi hatırlayın

ağmur, Buluş, Nail, Nihal, Barış, Sobacı, Bardak, Tambur, Bulut, Sıcak, Çiçek, /



İçten seslendirmeyi önlemek

- Diş ve dudaklarınızı kapalı tutunuz
- Sabah akşam göz hareketi yapınız
- Müzik eşliğinde kitap okuyunuz
- Anlamaksızın kalemle takip ederek okuyunuz



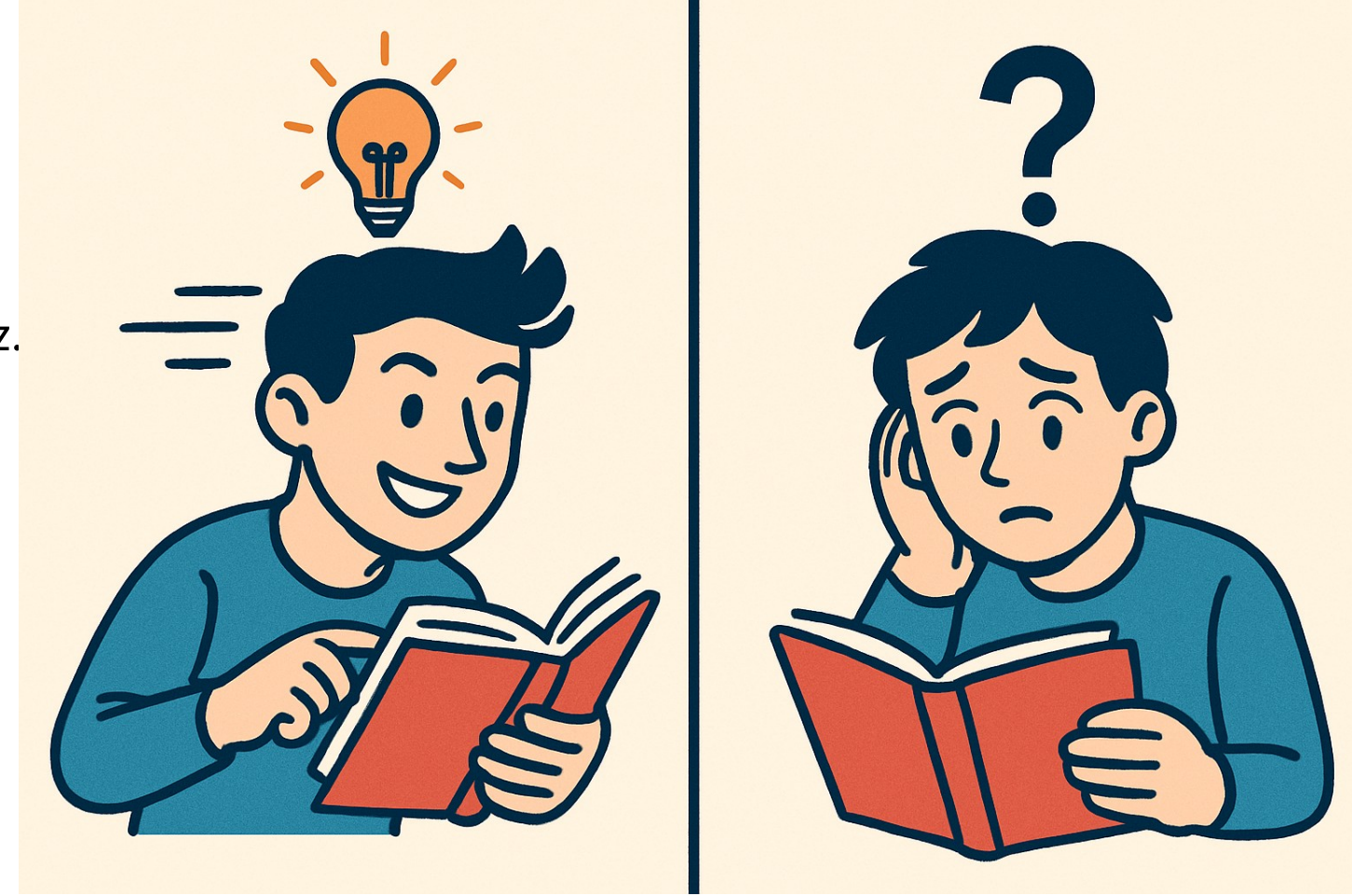
Dünden hızlı mısınız?

ek bir düşünce vardır. En hızlı koşan aslandan daha hızlı koşabilmek. Yoksa a
k bir düşünce vardır. En yavaş koşan ceylandan daha hızlı koşabilmek. Yoksa
Yeter ki güneş doğduğunda koşuyor olmanız gerektiğini, hem de bir önceki g



Hızlı okursam anlayamam...

- Özgüven eksiliği...
- Akılda gelişen beklentiler zamanla inanca dönüşür.
- Akla gelen başa gelir.....
- Son anlar olmasaydı hiçbir iş zamanında bitmezdi..
- Trafikte araba kullanırken hızlı mı yavaş mı gittiğimizde daha dikkatli oluruz.
- Sınavlara hazırlanırken son gün daha çok anlamamızın nedeni nedir.
- Daha hızlı anlama için daha hızlı okumam gerekir.....



Dikkatli okumak için yavaş okumak gerekir.

atlamak anlam kaybına neden olur.
n her şeyi anlamam gerekir.
ler seslendirilirken daha iyi anlaşılıyor.
n gözümüz sistemli kayarak ilerler..
üz okurken yavaşlıyorsa beynimizi dinlendirmek gerekir..
n anlaşılmaya kelimelerin üzerinde durmak,anlaşıldıktan sonra devam etme



Motivasyon farklılığı okuma düzeyini etkilemez..

- Parmakla ve ya kalemle satır takip etmek okumayı yavaşlatır.
- Okunan her bilgi hatırlanmalıdır..
- Okuma hızı ile anlama hızı paralel artar.
- Okuma hızı belli yaştan sonra değiştirilemez..
- Önceki konu anlaşılmamdan yeni konuya geçilmemeli
- Sayfaları atlamadan sırayla okumak gerekir

