



Motivasyon

Bu bölümde;

Öğrenmeyi Öğrenme

Başarı Öyküleri ve Yetenekler (Videolu anlatım)

Motivasyon Uygulamaları ile

Hızlı Okumanın Faydalarını Öğreneceksiniz.



Öğrenme Basamakları

Öğrenmek, bilgi beceri edinmek, bu bilgi ve beceriyi yetenek haline getirmek için farkında olmadan bir sistem kullanırız. Dört basamaklı bu sistemde istediğimiz her şeyi ustalık düzeyine getirebiliriz. En altta bilinçsiz yetersiz seviye ile başlar ve en üstte bilinçsiz yeterli seviyede bitiririz. Küçüklüğümüzden şu ana kadar rahatlıkla yapabildiğimiz bir çok becerinin altında da bu dört basamağı görmek mümkündür.



Yürürken, koşarken, yemek yerken, su içerken, otomobil kullanırken ve diğer bütün beceri gerektiren işleri öğrenirken bu sıralama ile öğreniriz. Hızlı Okumayı öğrenmek de zamanla kazanılacak bir beceri olduğuna göre bu aşamaları geçmek ve "bilinçsiz yeterli" seviyeye ulaşana dek alıştırmalara devam etmek gerekir.



Hızlı Okumanın Faydaları



Okumayı kolaylaştırır.

Okumadan zevk almamızı sağlar.

Daha az zamanda daha çok okumamızı sağlar.

Sınavlarda zaman kazanmamızı sağlar.



Ders çalışmada zaman kazandırır.

Yöneticilerin daha hızlı ve verimli çalışmasını sağlar.

Sürekli okuma-yazma işi yapanların verimini artırır.

Kitap okuma alışkanlığı kazanmamıza yardımcı olur.



Daha kolay birikim kazanmamızı sağlar.

Dikkatimizin yoğunlaşmasına ve belleğimizin gelişmesine yardımcı olur.

Hızlı okuma sayesinde gözlerimiz daha az yorulur.

Göz sağlığımızın korunmasına yardımcı olur.





İlk Okuma Testi

2 dakika : 386

(Toplam Kelime: 386)

Dakika : 193

Anılarla İlgili Bilinmeyen Gerçekler

Yaz mevsiminde, bazı arı türlerinin saldırılarından dolayı, açık havada yemek yemek bir eziyet haline geliyorken, arıların bir üretimi ve sofralarımızın vazgeçilmezi olan "bal" ise kahvaltımıza lezzet katmaya devam ediyor. İşin içine girip biraz araştırdığınız zaman, sevimli sevisiz, 16.000 arı cinsinin olduğunu öğreniyorsunuz. Anılarla ilgili bilinmeyenler sadece cins sayıları değil. Bakın anılarla ilgili daha neler öğreniyoruz.

16.000 arı cinsinin çoğunu yalnız yaşayan türler oluşturuyor. Bunların sadece yaklaşık yüzde 5'i topluluk yaşamı sürdüren sosyal böcekler olarak tanınıyor. Toplu halde yaşayan arıların büyük çoğunluğunu ise bal anıları oluşturuyor. Tek bir arı kovanında yaklaşık 80.000 adede kadar arı bir aile ya da koloni olarak yaşayabiliyor. Bir arada yaşayan arı sayısı bu kadar çok olmasına rağmen aralarındaki olağanüstü iş bölümü ve disiplin sayesinde, kovan içinde hiçbir karmaşa yaşanmıyor ve kovandaki işlerde hiçbir aksama da olmuyor.

Bir kovanda işçi arılar, kraliçe arı ve erkek arılar bulunur. Bir bal arısı kolonisi sayı olarak, bir kraliçe, birkaç yüz erkek arı ve 10-80 bin işçi arıdan oluşur. Görünüş olarak birbirinden farklı olan bu üç andan kraliçe arı ve işçi arılar dışıdır.

Erkek bal anıları dişilerden iridirler. Tek fonksiyonları kraliçe arıyı dölemektir. Erkek arılar kraliçeyle çiftleştikten sonra, üreme organları olan Endophallus'un kraliçenin içine yapışmasından dolayı, bellerinin kopmasından dolayı ölürlər.

Ana arı olarak da bilinen kraliçe arı 16 günde, işçiler üç haftada, erkek arılar ise işçilerden günlerce sonra ancak erişkin durumuna gelebilirler. Erişkin ana arılar, işçilerden yalnızca bir tanesi kovanda kalıncaya değin kıyasıyla dövüşürler. O da yeni bir koloni kurmak üzere bir sürüyle birlikte kovayı terk eder. Buna arıcılıkta oğul verme denir.

Bal anılarının yetenekleriyle ilgili ilginç buluşlar da vardır. Avustralyalı araştırmacılar bal anılarına siyah – beyaz resimler göstererek yaptıkları çalışmalar sonucunda, onların insan yüzlerini ayırt edebildiklerini keşfetmişlerdir. A.B.D.'de Los Alamos Ulusal Laboratuvarında çalışan bir grup bilim adamı anıları patlayıcı maddeleri tanımlama için eğitmeyi bile başarmışlardır.

Nemi çekmesi ve emmesinden ve de asla bozulmaması gibi bir özelliğinin olmasından dolayı, bal, 1. Dünya Savaşında çok değerli bir iyileştirme aracı olarak kullanılmıştır.

Yaban arısı zaman aralıklarını tahmin etme becerisine sahiptir. Araştırmacılar belli zaman aralıklarında sunulan tatlı ödüllere tepki olarak bu anıların aynı aralıklarla dillerini uzattıklarını tespit etmişlerdir.

Bir arı size yaklaşırken duyduğunuz vızıltı sesi aslında arının dört kanadının dakikada 11.400 kez çarpma sesinden başka bir şey değildir.

Son olarak, eski bir kocakanı inancına göre, evinize giren bir bal arısı da size gelmekte olan bir misafirin habercisi olduğu kabul edilir.

1-) Arıcılıkta oğul verme denen olay, yeni erişkin kraliçe anıların bir grup arıyla kovandan ayrılarak kendi yeni kolonilerini kurmalarıdır.

Doğru

Yanlış

2-) Arıların büyük bir çoğunluğu topluluk yaşamı sürdüren sosyal böceklerdir.

Doğru

Yanlış

3-) Bir kovandaki en fazla işçi arı sayısı 80 bindir.

Doğru

Yanlış

4-) Erkek arılar kraliçeyle çiftleştikten sonra, üreme organları olan Endophallus'un kraliçenin içine yapışmasından ve bellerinin kopmasından dolayı ölürlür.

Doğru

Yanlış

5-) Avustralyalı araştırmacılar bal arılarına siyah-beyaz resimler göstererek yaptıkları çalışmalar sonucunda, onların insan yüzlerini ayırt edebildiklerini keşfetmişlerdir.

Doğru

Yanlış

6-) A.B.D.'de Los Alamos Ulusal Laboratuvarında çalışan bir grup bilim adamı arıları patlayıcı maddeleri tanımları için bile eğitmeyi başarmışlardır.

Doğru

Yanlış

7-) Yüksek besin değerine sahip olduğundan dolayı bal, diyet ve egzersiz programları ile birlikte sporculara verilmektedir.

Doğru

Yanlış

8-) Arılardan duyduğunuz vızıltı sesi aslında arının dört kanadının dakikada 11.400 kez çarpma sesidir.

Doğru

Yanlış

9-) Eski bir kocakarı inancına göre, evinize giren herhangi bir arı size gelmekte olan bir misafirin habercisidir.

Doğru

Yanlış

10-) Yaban arılarının hafızaları çok güçlüdür ve kendilerine zarar verenleri asla unutmazlar.

Doğru

Yanlış



Nasıl Okuruz?

Bu bölümde bilgi edineceğiniz konular;

Hızlı Okumanın Tarihçesi

Nasıl Okuruz?

Gözün Yapısı ve Görme İşlevi

Göz ve Görme ile İlgili Kavramlar

Gözün Sıçrama Hareketi ve Yanlış Okuma

Düşünme Seridi ve Yanlış Okuma

Hızlı Okumada Temel İlkeler

Okuma Frenleri

Yanlış Bilgiler ve

Özel Prensipler.



Hızlı Okumanın Tarihçesi

(Toplam kelime sayısı: 444)

İkinci Dünya Savaşı sırasında Luftwafe (Alman Hava Kuvvetlerinin) uçakları Londra'yı gece-gündüz bombalıyorlardı. İngiltere göklerinde İngiliz ve Alman uçakları savaşı, birbirlerine girerlerdi. Londra civarında kulelerde gözcüler, yaklaşan uçakların amblemlerini görüp, dost mu düşman mı anlamaya çalışıyorlardı. Düşman işaretlerini görür görmez de alarm düşmesine basarlar, halkın vaktinde sığınağa koşmasını sağlıyorlardı. Benzer şekilde, İngiliz pilotlarının da yaklaşan uçağın amblemini çok çabuk fark etmeleri hayati derecede önem taşımaktaydı. Ne var ki, çok kere gözcüler ve pilotlar uçak amblemlerini seçmede geç kalıyorlar ve bombalar düşmeye başlıyordu. Bunu önlemek için İngilizler, Ohio Üniversitesinden Dr. Renshaw'un buluşlarıyla, şimdi 'takitoskop' dediğimiz aleti geliştirdiler.

Göz hızını geliştiren basit bir mekanizmaya sahip bu alet, muhtemelen birçok İngilizin hayatını kurtarmıştır. Merceği saniyenin 25'te, 50'de ve 100'de biri hızla açılıp kapanan bu araçla, pilot ve gözcüler yetiştirildi.

İngiliz ve Alman uçaklarının oldukça büyük resimlerini göstererek başlanan çalışmada, resimler gitgide küçültüldü; resmin bellip kaybolma süresi gitgide kısaltıldı. Bu çalışma sonucu, katılanların algılama hızları şaşırtıcı seviyelerde yükseldi. Böylelikle bombardıman uçakları çok daha erkenden teşhis ediliyor, haliyle pilotların reaksiyon hızları artıyor, gözcüler halka daha çabuk haber verebiliyordu.

Amerika'da eğitimciler bunu duyunca takitoskobu, kelime seçmeyi hızlandırmada denediler ve böylelikle 'Hızlı Okuma' doğdu. Gözün, vücudun herhangi bir diğer organı gibi, egzersiz gördükçe daha 'etkili' olmaya başladığını ispat ettiler. Böylelikle 'tembel göz' daha atik davranmaya ve gördüğü şekli (resmi, amblemi, sayıyı, yazıyı) daha hızlı olarak beyne (asıl görme fonksiyonunu gerçekleştiren merkeze) yollamaya alıştı.

Ellili yıllarda, Amerika'da bu konuda kurslar düzenlenmeye başladı. Belirli bir kabul süresinin ardından da okullar Hızlı Okuma'yı benimsemiştir. ABD'de 1960'lı yıllarda, Columbia Üniversitesi'nde Hızlı Okuma kursları açılmıştır. 1970'lerde de başlamış, 2000'lerde yaygınlaşmıştır.

Şu an Amerika'da, ilköğretimden üniversiteye kadar her seviyede 'Speed Reading' dersleri verilmekte ve öğrenciler bu teknik üzerine dersler almaktalar.

Bambaşka yönden bir buluş da, Hızlı Okuma'ya yeni bir boyut daha kattı. Sinema ilk çıktığında perde küçüktü ve çekimler o küçük alana sığacak şekilde yapıldı. Çünkü gözün, başı çevirmeden ancak bu kadar bir alanı görebileceği sanılırdı. 1950'lerde, psikologların 'algılama eşiği' [threshold of perception] deneylerinde gösterdikleri 'göz ucuyla da görme' [peripheral vision] gerçeğini Hollywood kaptı ve perdeyi bugünkü büyüklüğüne çıkardı.

Bütün bunlar gösterdi ki göz, başı sağa-sola çevirmeden de çok geniş bir alanı görebilmekte (gelecek sefer sinemaya gittiğinizde dikkat edin; o kocaman perdede filmi seyrederken başınızı sağa sola çeviriyor musunuz, yoksa perdenin orta bir yerine bakıp tamamını görebiliyor musunuz?).

Bu buluş da Hızlı Okuma'ya uyguladılar ve tek tek kelimelere bakma yerine, satırın daha geniş bir bölümünü görmenin, yani 2-3 hatta 4 kelimeyi birden görmenin pekâlâ mümkün olabileceğini ispat ettiler. Böylece Hızlı Okuma en etkili biçimini aldı.

Özetle, Hızlı Okuma şu iki temele dayanır:

- 1) Göz, egzersizlerle gitgide daha hızlı görmeyi öğrenebilir; tıpkı ağırlık çalışmakla kol kaslarının gelişmesi gibi.
- 2) Beyin de egzersizlerle geniş kelime gruplarını bir bakışta görmeyi öğrenebilir.

Nasıl Okuyoruz?

OKUMA NEDİR?

Yazı ve işaretlerden anlam çıkarmaya okuma denir. Okumada esas olan, yazıdır. Ancak yazı ile birlikte kullanılan işaretler de yazının anlamına anlam katan unsurlardır. Ayrıca bazı işaretlerden de doğrudan anlam çıkarmak mümkündür.

ÖRNEK: O-K-U-L= Harflerinin oluşturduğu kelime, zihinde bir anlam oluşturur.

Okul: Eğitim-öğretim yapılan yere okul denir.

Okul kelimesinin sonundaki ":" (iki nokta), eğitim-öğretim kelimesinin arasındaki "-" (çizgi) ve cümlelerin sonundaki "." (nokta) yazının anlamına katkıda bulunur.

Yazının dışında, yazı unsurunun bulunduğu, yazı unsurunun çok az olduğu veya hiç olmadığı bazı işaretlerden de anlam çıkarmak mümkündür. Ör. Trafik işaretleri.

Okumada esas olan göz ve okunacak metindir. Yazı, göz aracılığı ile görülür, görüntü beyne aktarılır ve beyinde yorumlanır. Böylece okuma gerçekleşmiş olur.

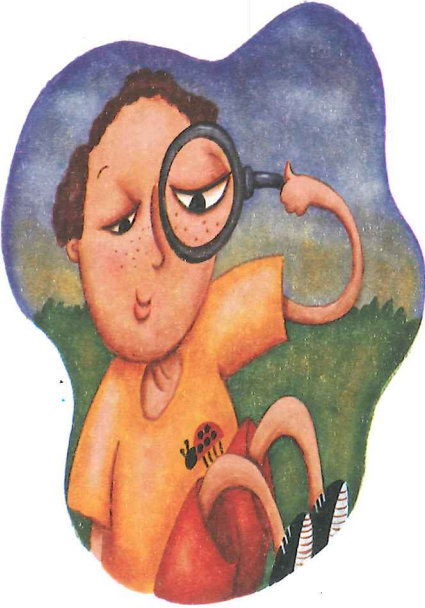
GÖZ VE GÖRME İLE İLGİLİ BAZI KAVRAMLAR

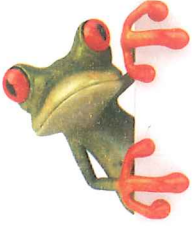
Göz duruşu: Gözün, gördüğü objeyi (yazıyı) net olarak gördüğü ve beyne aktardığı pozisyona göz duruşu denir. Göz durduğu an net olarak görür ve okur. Bu gözün, gördüğü yazının fotoğrafını çekmesi demektir. (Gözün sabitleşmesi ile ilgili uygulama yapılacaktır.)

Ritmik Görme: Okumada yazının özelliğine göre asıl görme alanının en verimli bir biçimde değerlendirilmesi ve sistemli bir şekilde gözün bir bloktan diğer bloğa sıçramasına ritmik görme denir.

Göz Sıçraması: Gözün gördüğü objeden, başka bir objeye geçmesine göz sıçraması denir. Gözler bir metin üzerinde kayarak hareket etmez. Sıçrama ve yeniden odaklanma ile ilerler... Test Edin!

Geri Dönüş: Okuma sırasında, okunan bir yerin anlanmama kaygısı ile tekrar okuma ihtiyacı hissedilerek okunmasına "Geri Dönüş" denir. Genellikle kendine güveni olmayan insanlarda görülen bir durum olup, hızlı okumayı olumsuz yönde etkileyen en önemli faktörlerden biridir.



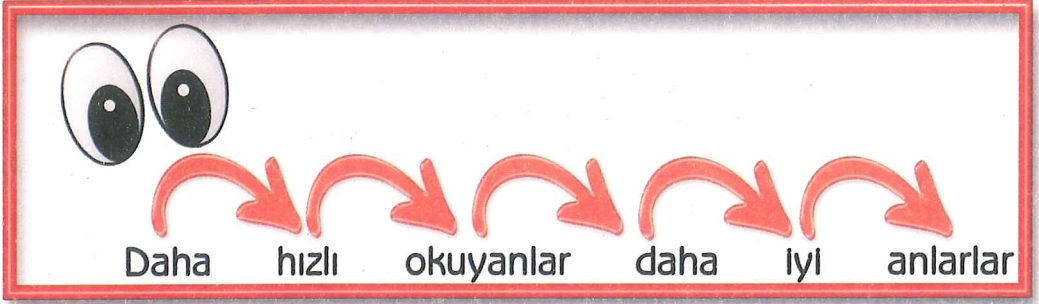


Gözün

Sıçrama Hareketi

GÖZLERİMİZ YAZILAR ÜZERİNDE KAYAR GİBİ HAREKET ETMEZ!

Gözlerimizin bir sayfadaki satırlar ve kelimeler üzerindeki hareketi aşağıdaki gibidir.



GÖZÜN YANLIŞ OKUMA HAREKETİ

Gözlerimiz her bir kelime üzerinde bir kere durarak onu önce netleştirir sonra ilerler ve diğer kelimeye gelir onda da aynı işlemi yapar ve bu şekilde ilerler. Ayrıca bu sıçramalı okuma sırasında ara sıra geriye döner ve okuduğu bölümü tekrar okur. İlerlediği bir sırada bunu yeniden yapar ve okuma bu şekilde sıkıcı hale gelir.

Bunu test etmek için arkadaşınızdan, elinizdeki kitaptan bir satır okumasını isteyin. Arkadaşınız sessizce kendi seçtiği satırı okurken siz göz sıçramalarını takip edin. Saydığınız göz sıçraması onun okuduğu yaklaşık kelime sayısıdır. Arkadaşınız iyi bir okuyucu ise göz sıçramaları azaldığı için okuduğu kelime sayısını tahmin etmeniz zor olacaktır.

GRUPLANDIRARAK OKUMA

Aşağıdaki okuma şeklinde kelimeler gruplandırılarak okunur. Bu şekilde hem daha anlamlı kümeler oluşturulur hem de her birisi bir duraklama sayılan ve okurken zaman kaybettiren gereksiz sıçramalar ortadan kalkmış olur.





BEYNİN DÜŞÜNME ŞERİDİ

Beynimizin dakikada anlamlandırdığı ve işlediği kelime sayısı normal okuyuşumuzdan çok fazladır. Ziya Baran'a göre 750-800, Tony Buzan'a göre 1000 kelimelik bir düşünme hızına sahip olan beynimizin gerçek hızını henüz bilemiyoruz. Bu gün dakikada 15 bin kelimeli işleyebilen fotoğrafık hafıza sahibi insanları ya da Stephen Wiltshire gibi otistik mucizeleri de hesaba katarsak beynimizin bu sayının çok daha üstünde bir kapasiteye sahip olduğunu söyleyebiliriz.

Buna göre dakikada 150 ya da 200 kelime ile okuyabilen bir kişinin beynindeki düşünme şeridi aşağıdaki gibidir.



Otistik sanatçı Stephen Wiltshire çizdiği resimlerle büyüyor. 20 dakikada gezdiği New York'un panoramasını beş buçuk saatte çizdi. Daha önce de Tokyo'yu çizmiş ve büyük takdir toplamıştı.



Bu okuma şekline göre dakikada 200 kelime okuyabilen bir kişinin beyni, kalan boşlukta düşünme şeridini yukarıdaki gibi farklı düşünceler ile dolduracak ve okuduğu 200 kelimeli de anlamlandırmakta zorlanacaktır. Beynin bu prensibinin farkında olarak okuyan iyi bir okuyucu ise düşünme şeridinde boşluk bırakmayacak şekilde okuyarak odaklanmasını da arttırmış olacaktır.

İyi bir okuyucunun okuma şekli aşağıdaki gibidir.



Otistik sanatçı Stephen Wiltshire çizdiği resimlerle büyüyor. 20 dakikada gezdiği New York'un panoramasını beş buçuk saatte çizdi. Daha önce de Tokyo'yu çizmiş ve büyük takdir toplamıştı. Otistik sanatçı Stephen Wiltshire, New York'un tepesinde 20 dakika gezdikten sonra şehrin beş buçuk metre uzunluğunda panoramasını çizdi. Wiltshire'in hafızadan çizdiği resim Brooklyn'de bulunan Pratt Enstitüsü'nde sergileniyor. Wiltshire'in üç günde çizdiği resimde Empire State Binası ya da Chrysler Binası gibi şehrin belli başlı yapılarını görmek mümkün. Çalışırken sürekli müzik dinleyen Wiltshire, bunun kendisine yardımcı olduğunu söylüyor. Wiltshire ve ailesiyle çalışan Ilana Talotıs, "Stephen ilk önce taslağını kurşun kalemle oluşturuyor sonra onu güçlendiriyor ve detaylara geçmeden önce belli başlı büyük şeyleri çiziyor" dedi.



Hızlı Okumada Temel İlkeler

OKUMA YETENEĞİNİZİ GELİŞTİRME YOLLARI

- 1-Çabukluk yeteneğini geliştirmek
- 2-Göze sürat, çeviklik ve netlik kazandırmak
- 3-Göze sözcükleri hızla tanıma alışkanlığı kazandırmak
- 3-Görme açısını genişletmek
- 4-Aktif görme alanından azami yararlanmak
- 5-Okumada kötü alışkanlıklardan kurtulmak
- 6-Okurken göze ritim kazandırmak
- 7-Okumada amaç belirlemek



OKUMAYA ETKİ EDEN FAKTÖRLER

- 1-Göz sağlığı (Gözün sağlıklı ve sağlıklı olması)
- 2-Materyalin düzgün, okunaklı ve anlaşılır olması
- 3-Ruhsal durum (Kişinin içinde bulunduğu ruh halleri)
- 4-Fiziksel durum (Yorgunluk, hastalık vb.)
- 5-Göz çabukluğu (Var olan veya sonradan kazanılan)
- 6-Yavaş okuma alışkanlıkları ve bunları terk edememe
- 7-Yazının türü (İlgi alanımıza giren ve ilgilimiz dışında kalan)
- 8-Okuma ortamının uygun olmaması
- 9-İyi bir oturuşun yapılamaması
- 10-İyi bir aydınlatmanın olmaması
- 11-İstekli olmak
- 12-Okuma amacımız (Niçin okuduğumuz)
- 13-Okumaya hazır olmak





KÖTÜ OKUMA ALIŞKANLIKLARI VE KURTULMA YOLLARI

1-SESLİ OKUMA: Hızlı okumak için her şartta sesli okumayı terk ediniz. Sesli okuduğunuz sürece belirli bir hızın üstüne çıkamayacağınızı bilin.

2-İÇTEN SESLİ OKUMA: Hızlı okumayı en fazla etkileyen faktörlerden biridir. Kendinizde iç ses olup olmadığını kontrol ediniz. Sessiz okuma kelimeleri seslendirmeme demek değildir. Eğer içinizden kelimeleri telaffuz ediyorsanız iç ses var demektir. Bunun önüne geçmek için önce iradenizi ortaya koyunuz. Dişlerinizin arasına kalem koyabilirsiniz. Kelimelerin şeklen yapılarını ve beyninizde süratli tanınmalarına gayret ediniz. Beyninizde daha fazla kelime şekli kodlayınız.

3-HECELEYEREK OKUMA: Heceleyerek okumayı terk ediniz. Bunun için kelimeleri veya kelime gruplarını bir bütün olarak görmeye çalışınız.

4-GERİ DÖNÜŞLÜ OKUMA: Hızlı okumanın en büyük düşmanlarından biri de geri dönüşlü okumadır. Genellikle kendine güveni olmayan insanlarda görülür. Hızlı okumaya başlangıç çalışmalarında hiç anlamadığınızı düşünseniz bile kesinlikle geri dönmeyiniz. Gerekirse aynı yazıyı tekrar okuyunuz.

5-PASİF OKUMA: Pasif okumanın önüne geçmek için, ön okuma yaparak zihni okunacak yazıya karşı uyararak aktif hale getiriniz. Ön okuma ile zihninizde belirlediğiniz sorulara cevap arayınız.

6-HIZLI OKUMA İLE İLGİLİ YANLIŞ İNANÇLAR: Hızlı okuma ile ilgili yanlış inançlardan kesinlikle kurtulun.

7-OKUMAN YAZIYA KENDİNİ VEREMEME: Okuduğunuz yazıya kendinizi vermediğinizi düşündüğünüz zaman okumayı bırakınız. Okuma için gerekli ortamı ve şartları hazırladıktan sonra okumaya başlayınız. Bu durumda seçmeli okuma ve ilgi alanınıza giren metinler okuyunuz ve kısa metinleri tercih ediniz.

8-DİL BİLGİSİ VE KELİME DAĞARCIĞI EKSİKLİĞİ: Aldığınız eğitimle dilbilgisi bilginizi, sürekli okuyarak da kelime dağarcığınızı zenginleştirin.

9-BİLGİ VE KÜLTÜR DÜZEYİ EKSİKLİĞİ: İlgili alanınıza giren metinlere öncelik veriniz. Seviyenize uygun metinleri tercih ediniz.

10-GÖZ EĞİTİMSİZLİĞİ: Hızlı okuma için göz jimnastikliği çalışmalarınızı, aktif görme alanını genişletme ve net görme çalışmalarınızı hızlı okuma alışkanlığı edininceye kadar yapınız.



Okuma Hakkında Yanlış Bilgiler

1-Daha iyi anlamak için yavaş ve dikkatli okumalıyız.

2-Kelime kelime okuma anlamamıza yardımcı olur.

3-Okuduklarımızın %100'ünü anlamaya çalışmalıyız.

4-Okuduklarımızın %100'ünü hatırlamalıyız.

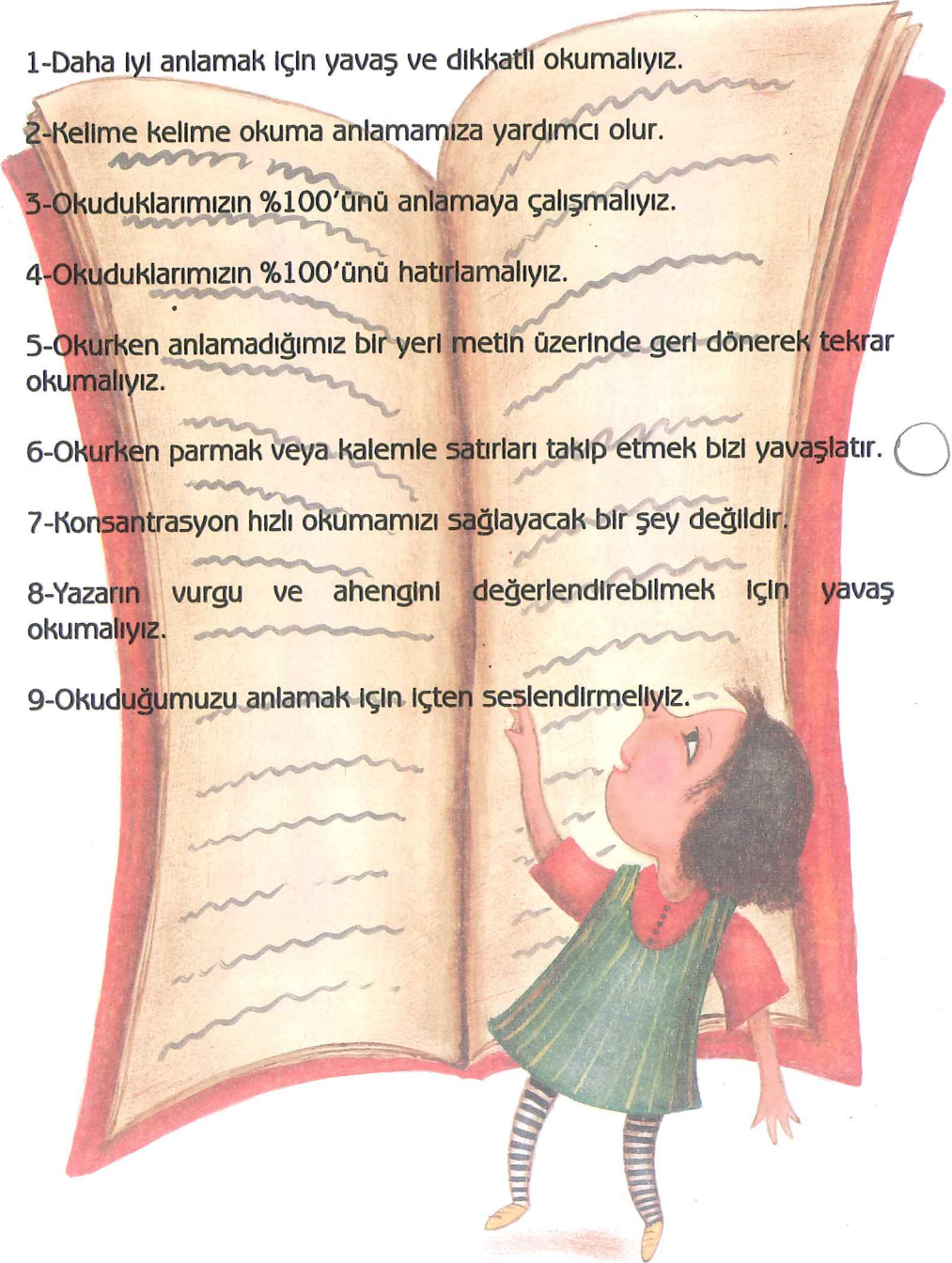
5-Okurken anlamadığımız bir yerli metin üzerinde geri dönerek tekrar okumalıyız.

6-Okurken parmak veya kalemle satırları takip etmek bizi yavaşlatır.

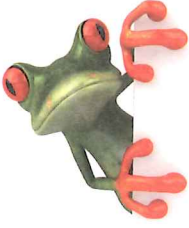
7-Konsantrasyon hızlı okumamızı sağlayacak bir şey değildir.

8-Yazarın vurgu ve ahengini değerlendirebilmek için yavaş okumalıyız.

9-Okuduğumuzu anlamak için içten seslendirmeliyiz.



Okumak demek kelimeyi tanımak demektir, zamanla göz alışkanlık kazandırmak demektir



Özel

Prensip 1

İYİ OKUMA İLE İLGİLİ ÖNERİLER

- 1-Göz sağlığınıza dikkat edin. (30-35 cm mesafe kuşbakışı bakış)
- 2-Işık gözlerinize değil doğrudan okuduğunuz yazıya gelsin.
- 3-Sırtüstü veya yüzüstü yatarak okumayın, iyi bir oturuş yapın.
- 4-Belleğinizi geliştirmek için bol bol beyin jimnastiği yapınız.
- 5-Zihnen ve bedenen okumaya hazır olun.
- 6-Hızlı kavramanın en iyi kavrama olduğunu unutmayın.
- 7-Okumalarınızda esnek olun.
- 8-Okuma alıştırmalarında önce kolay metinler seçin.
- 9-Okumanın aynı zamanda düşünmek olduğunu unutmayın.
- 10-Önyargılardan kurtulun.
- 11-Öğrenme amaçlı okumalarda dinlenme ihtiyacı hissettiğiniz an dinlenin.
- 12-Okuyacağınız her yazıda ön okuma yapınız.
- 13-Yazının içeriğine göre göz-akıl uyumunu sağlayınız.
- 14-Okurken zaman zaman ara verip okuduğunuzu özetleyin ve yorumlayın.
- 15-Her okunanı ezberlemeye kalkmayın.
- 16-Okuma işlemi bittiği zaman kafanıza takılan yerlerle ilgili not alın.
- 17-Okuma işi bittikten sonra okumanın size kazandırdığını hissedin.





Özel Prensipier 2

OKUMA ORTAMI

Okuma faaliyetinin en verimli bir biçimde gerçekleştiği ortama okuma ortamı denir.

1-IŞIK DÜZENİ: İyi bir ışık düzeni okumayı kolaylaştırır, gözlerin daha az yorulmasını sağlar ve göz sağlığını korur. En iyi ışık, doğal ışık olan güneş ışığıdır. Gece okumalarında ise flüoresant tipli aydınlatmalar tercih edilmelidir. Ayrıca tavandan aydınlatmalar ve masa üstü aydınlatmalar da tercih edilebilir. Aydınlatmada ışık sol omuz üstünden doğrudan yazının üstüne gelmelidir. Vücut gölgesi kesinlikle yazının üstüne düşmemelidir.

NOT: Yetersiz ııkta, aşırı ııkta ve ters istikametten gelen ııkta kesinlikle okuma yapılmamalıdır. Işık kaynağını tozdan koruyunuz.

2-DİK OTURMA: Okumada dik oturma, hem vücut sağlığı hem de göz sağlığı açısından çok önemlidir. Okumaya başlamadan önce yazı ve göz arasındaki mesafe çok iyi ayarlanmalıdır. Yazıyı çok yakından veya çok uzaktan okumak, göz sağlığının bozukluğunun bir belirtisidir. Okurken ne çok rahat bir oturuş, ne de kendimizi zorlayacak bir oturuş tercih edilmemelidir. En ideal oturuş şekli masa basındaki oturuş şeklidir. (Görme mesafesini ayarlama yapılacaktır. Kameranın zum yapması ve fotoğraf çekme anı örnek olarak verilecektir.)

3-SESSİZ ORTAM: Sessiz ortam, verimli okumanın en önemli unsurlarından biridir. Okuma ortamını bozacak gürültü ve müzik gibi dikkat dağıtıcı hususlardan kaçınılmalıdır. (Kitap okurken veya ders çalışırken kesinlikle müzik dinlememeliyiz.)

4-GÖZLERİ DİNLENDİRME: Okuma sırasında gözlerinizin yorulduğunu hissettiğiniz an aşağıdaki hareketleri sırası ile yapınız.

- 1-Gözlerinizi yazıdan kaldırarak başka bir yere bakınız. (Deniz, gökyüzü, tavan, bahçe vb.)
- 2-Avuç içini göz kapaklarınızın üstüne çok bastırmadan koyup tam bir karanlık sağlayınız.
- 3-Gözünüzde tam bir karanlık sağlayınca gözünüzün içinde ışık dalgaları oluşacaktır. Işık dalgaları geçinceye kadar bekleyiniz.
- 4-Işık dalgaları geçtikten sonra yaklaşık on saniye kadar bekleyip ellerinizi bırakınız. Gözlerinizin dinlendiğini göreceksiniz. Tekrar okumaya devam edebilirsiniz.
- 5-Bu uygulama sonunda halen gözünüzde ağrı veya acıma belirtileri varsa göz sağlığınızda problem var demektir. Doktora görünmenizde fayda vardır.



Gözü Esnetme

Bu bölümdeki uygulamalar gözlerin iç ve dış kaslarını geliştirmek için hazırlanmıştır.

Bütün alıştırmaları günlük ve son derece titizlikle yaptığınız takdirde okuma hızınızı arttıracacağınız gibi göz sağlığınıza da katkıda bulunmuş olacaksınız. Çünkü burada yapılan alıştırmalar aynı zamanda tıbbi olarak da tavsiye edilen uygulamalardır. 21 gün boyunca yapacağınız bu uygulamalar boyunca gözlerinizin önemli ölçüde hız kazandığını fark edeceksiniz.

Uygulamalar sırasında göz kaslarınızın yorulduğunu hissedeceksiniz. Bir süre sonra bu ağrılar azalacak. Diğer tüm kaslarda olduğu gibi göz kasları da alışık olmadıkları hareketlerde ilk başlarda bu tür reaksiyonlara neden olabilirler. Ancak bu reaksiyonlar sizin hızlı okuyucu olmanızın ilk basamaklarıdır.

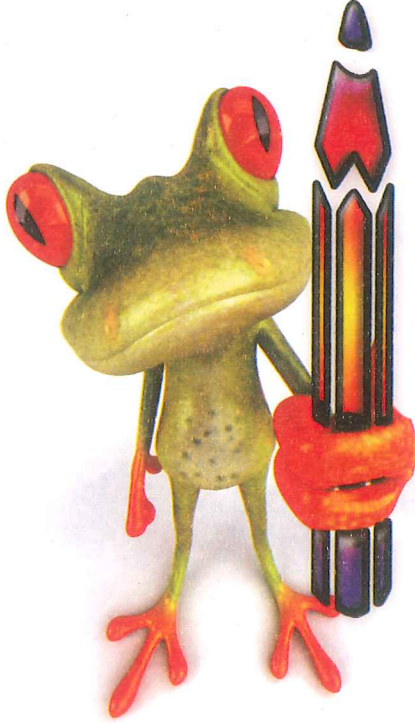


Göz Esnetme Çalışmaları 1

Günde 2 dakika

Amaç: Gözün iç kaslarını kuvvetlendirerek göz oryantasyonunu geliştirmek.

Yöntem: Kalemli gözünüze 20 cm yaklaştırıp uzaklaştırın. Hızınızı netliğe göre arttırın. 15 tekrardan sonra dinlenip bir set daha yapın. Günde 3 set yapın.



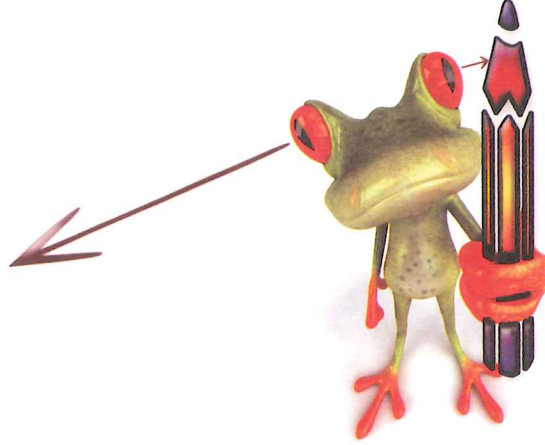
Bir davranışın alışkanlık haline gelebilmesi için 21 gün boyunca tekrar edilmesi gerekir. Çünkü beyinde yeni sinaptik noktaların oluşması ve bilginin kalıcı olması için çok fazla sayıda tekrar ve zamana ihtiyaç vardır.



Göz Esnetme Çalışmaları 2

Amaç: Göz oryantasyonunu geliştirmek.

Yöntem: Önce gözünüze 20 cm yakında tuttuğunuz kaleme sonra uzaktaki bir nesneye (saat tablo vs.) bakın. Hızınızı netliğe göre arttırın. 15 tekrardan sonra dinlenip bir set daha yapın. Günde 3 set yapın.



Öğrenilen bir davranış bilinçli yeterli seviyede bırakılmamalıdır. Eğer faydasına inanıyorsak onu "bilinçsiz yeterli" seviyeye çıkarmak ve yetenek haline gelmesini sağlamak gerekir. Yoksa henüz yeni oluşmuş olan beyindeki nöral patikalar yeniden kaybolur ve bilgi de böylece unutulmuş olur.



Göz Esnetme Çalışmaları 3

Amaç: Göz oryantasyonunu geliştirmek, göz kaslarını aşağı yukarı ve yanlara esnetmek.

Yöntem: Oturduğunuz yerde ya da ayakta başınızı dik tutarak sağa ve sola doğru bakın. Sağ ve soldaki en uç noktaya kadar gözlerinizi esnetin. Aynı işlemi yukarı aşağı doğru yapın ve net görebildiğiniz sürece hızlanın.



Şu anda rahatlıkla yaptığınız birçok davranışınız tekrar ettiğiniz için yetenek haline geldi. Yürüme, ses organlarını kullanma, otomobil kullanma, yazı yazma veya yüzme gibi birçok davranış tekrar edilerek bu seviyeye geldi.

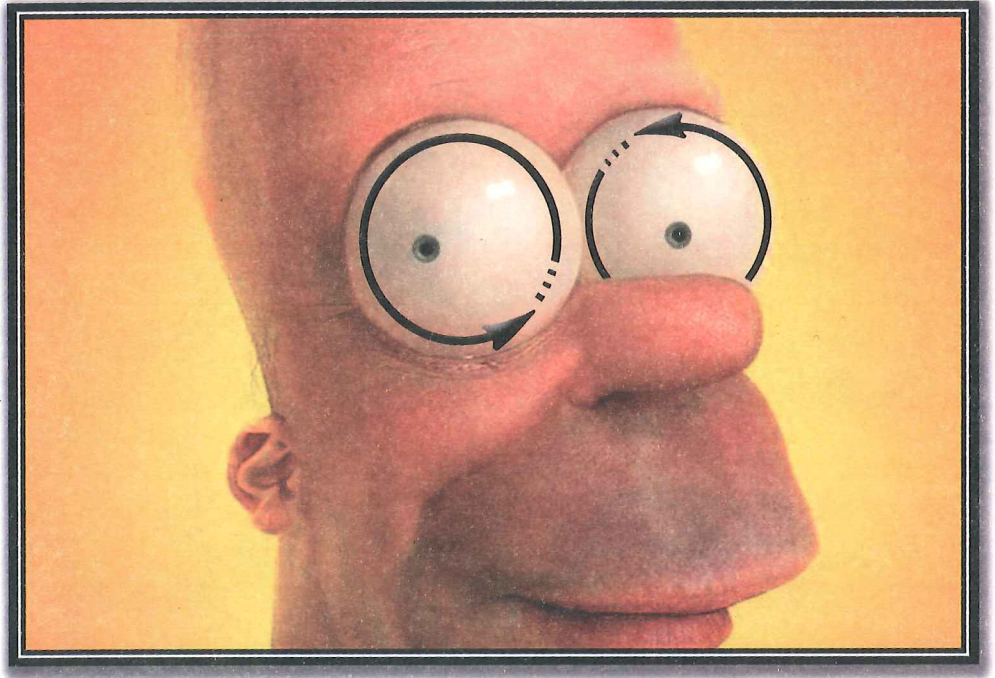


Göz Esnetme

Çalışmaları 4

Amaç: Göz oryantasyonunu geliştirmek, göz kaslarını her yöne esnetmek.

Yöntem: Oturduğunuz yerde ya da ayakta başınızı dık tutarak gözleriniz ile geniş bir daire çizİN. En uç noktaya kadar gözlerinizi esnetİN. Aynı işlemi ters yöne yapın ve net görebildiğiniz sürece hızlanın. Bu işlem sırasında arkadaşınızın göz hareketlerini takip edin ve yardımcı bir araç kullanarak gözlerin tam daire çizmesini sağlayın.



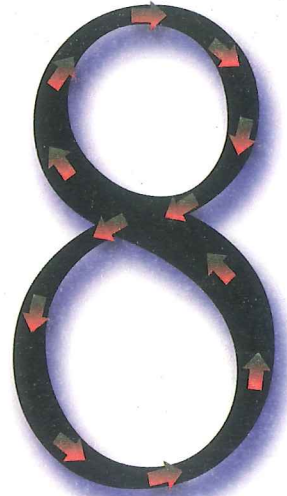
Bu alıştırımlar her gün düzenli olarak yapıldığında göz kaslarınız güçlenecek ve gözleriniz satırlar üzerinde daha rahat hareket edecektir.



Göz Esnetme Çalışmaları 5

Amaç: Göz oryantasyonunu geliştirmek ve göz kaslarını her yöne esnetmek.

Yöntem: Oturduğunuz yerde ya da ayakta başınızı dik tutarak gözleriniz ile 8 rakamını çizin. Aynı işlemi ters yöne yapın ve net görebildiğiniz sürece hızlanın. Bu hareketi havada 8 çizen kuşları hayal ederek de yapabilirsiniz.



Göz esnekliğinizi arttırmanın birçok yöntemini kendiniz de üretebilirsiniz. Günlük yapacağınız bazı alıştırmalar okuma hızınızı sürekli arttıracaktır.



Günlük Çalışmalar 1

Amaç: Göze daha fazla hız kazandırmak ve bilinçli farkındalığı arttırmak.

Yöntem: Gazetenin başlıklarına çok hızlı bir şekilde göz attıktan sonra ikinci defa dönüp merak ettiğiniz konudan başlayarak tüm sayfayı gözden geçirin.



"Akıllı düşünene kadar deli dereyi geçer."
Türk Atasözü



Günlük Çalışmalar 2

Amaç: Göze daha fazla hız kazandırmak ve bilinçli farkındalığı arttırmak.

Yöntem 1: Bir vitrinin önünde durup 20 saniye çok hızlı bir şekilde izleyerek arkanızı dönüp gördüklerinizi sayın. İkinci bakışınızda süreyi 15 saniyeye üçüncüde 10 saniyeye düşürerek daha fazlasını görmeye çalışın.

Yöntem 2: Bir arkadaşınızla birlikte bu çalışmayı nesne bulma oyunu gibi oynayın. Arkadaşınızın sorduğu nesneyi verdiği süre içinde bulun.



"İşleyen demir ısıldar."
"İşleyen demir pas tutmaz."
Türk Atasözü

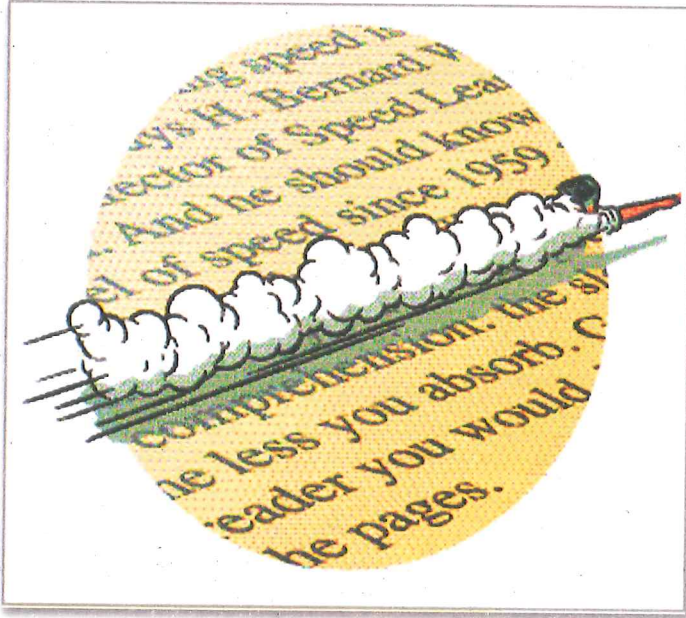


Günlük Çalışmalar 3

Amaç: Göze daha fazla hız ve ritim kazandırmak.

Yöntem 1: Bir kitabı anlamak zorunda olmadan 10 saniyede bir sayfa olacak şekilde göz gezdirerek okuyun.

Yöntem 2: Bilinciniz sizi anlamaya zorluyorsa kitabı değiştirin ve anlaşılması daha zor İngilizce, Osmanlıca ya da sözlük gibi kitapları deneyin.



"Önyargıları kırmak,
atomu parçalamaktan daha zordur."
Albert Einstein



Günlük Çalışmalar 4

Amaç: Bir yardımcı araç ile göze ritim kazandırmak.

Yöntem: Bir kitabın 10 sayfasını elinizdeki kalem veya benzer bir aracı "hızlıca" satırlar üzerinde gezdirerek okuyun.



"Kalem, kılıçtan keskindir."
Türk Atasözü



Günlük Çalışmalar 5

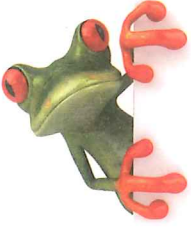
Amaç: Gözü her yöne doğru esnetmek.

Yöntem: Bulunduğunuz cadde, durak veya bina içinde başınızı dik tutarak gözlerinizi sağa sola, yukarı aşağı ve çapraz köşelere hareket ettirme uygulamasını yapın. Etrafınızda birileri varsa mola verebilirsiniz. :)



"21. yüzyılın cahilli okumayı bilmeyenler değil,
öğrenmeyi öğrenmeyenler olacaktır."

Eric Rogger



Günlük Çalışmalar 6

Amaç: Sakinleşme ve sakın bir okuyuşun ruh halini yakalamak.

Yöntem: Bir kitap okuma salonu veya kütüphanede tek başınıza oturun ve kendinize bir saat süre ayırın. Bu bir saat içinde elinize aldığınız 200-300 sayfalık kitabı bitirmeye odaklanın.



Hızlı okumayı herkes öğrenebilir. Sadece temel prensipleri bilmek ve okuma frenlerinden kurtulmak bile hızınızı en az iki kat arttıracaktır. Daha hızlı okumak için uygulamaları günlük olarak çalışmak gereklidir.



Günlük Çalışmalar 7

Amaç: Her türlü ortamda okumalar yapabilmek.

Yöntem: Elinizde kitapla dolaşın ve boş kaldığınız, beklediğiniz herhangi bir ortamda okumaya başlayınız. Size verilen uygulamaları da farklı ortamlarda çalışabilir, benzer okumalar yapabilirsiniz. Ortam değişkenleri ne olursa olsun okumayı kesmeden devam edip okuduğunuz kitaba odaklanın.



Usta okuyucular her türlü ortamda rahat okuyuşlar gerçekleştirebilirler .



Günlük

Çalışmalar 8

Amaç: İç sesleri yok etmek için zihinsel olarak odaklanmak.

Yöntem: Daha önceki sakinleşme uygulamasındaki gibi kendinizi sakin ve rahat bir ortamda düşünerek yüksek sesli müzik olan bir ortamda kitabınızı çıkarın veya gazetenizi okuyun. Dış sesleri zihninizden silin ve sadece kitapta okuduğunuz bölüme odaklanın.



"Gençlikte kök salmış iyi alışkanlıklar, sonradan çekip çıkarılamazlar."

Aristoteles



Günlük Çalışmalar 9

Hızlı okuma alıştırmalarını her gün tekrarlayın. Hızlı okumada size öğretilen teknikleri ve okuma yöntemlerini günlük yaşantınızda uygulamaya başladığınızda çok daha hızlı okuyabildiğinize şahit olacaksınız.

Bu alıştırmaları yaparken göz kaslarınızın yorulduğunu hissedebilirsiniz. Bir süre sonra bu ağrılar azalacak. Diğer tüm kaslarda olduğu gibi göz kasları da alışık olmadıkları hareketlerde ilk başlarda bu tür reaksiyonlara neden olabılırlar. Ancak bu reaksiyonlar sizin hızlı okuyucu olmanızın ilk basamaklarıdır.



Gözleriniz yorulduğunda iki elinizi avuç içleri birbirine gelecek şekilde bir süre birbirine sürterek ısıtın ve arkanıza yaslanarak gözlerinizin üzerine hafif masaj yapın. Bu bir iki dakika boyunca hedefleriniz ile ilgili güzel hayaller kurun.



Günlük

Çalışmalar 10

Amaç: Hızlı okumayı alışkanlık haline getirmek ve okuma ortamlarına aşinalık kazanmak.

Yöntem: Arkadaşlarınıza hızlı okumadan bahsedin, daha iyi okuduğunuzu anlatın. Kendinize şimdiye kadar neden öğrenmediğinizi sorun. Bulduğunuz her kitabı, dergiyi ve gazeteyi elinize alıp biraz göz gezdirin. Konuşurken ve bir konudan bahsederken kitap ismi ve künyesi verin.



"Ağaç, yaş lken eğilir."
Türk Atasözü



Alıştırımlar

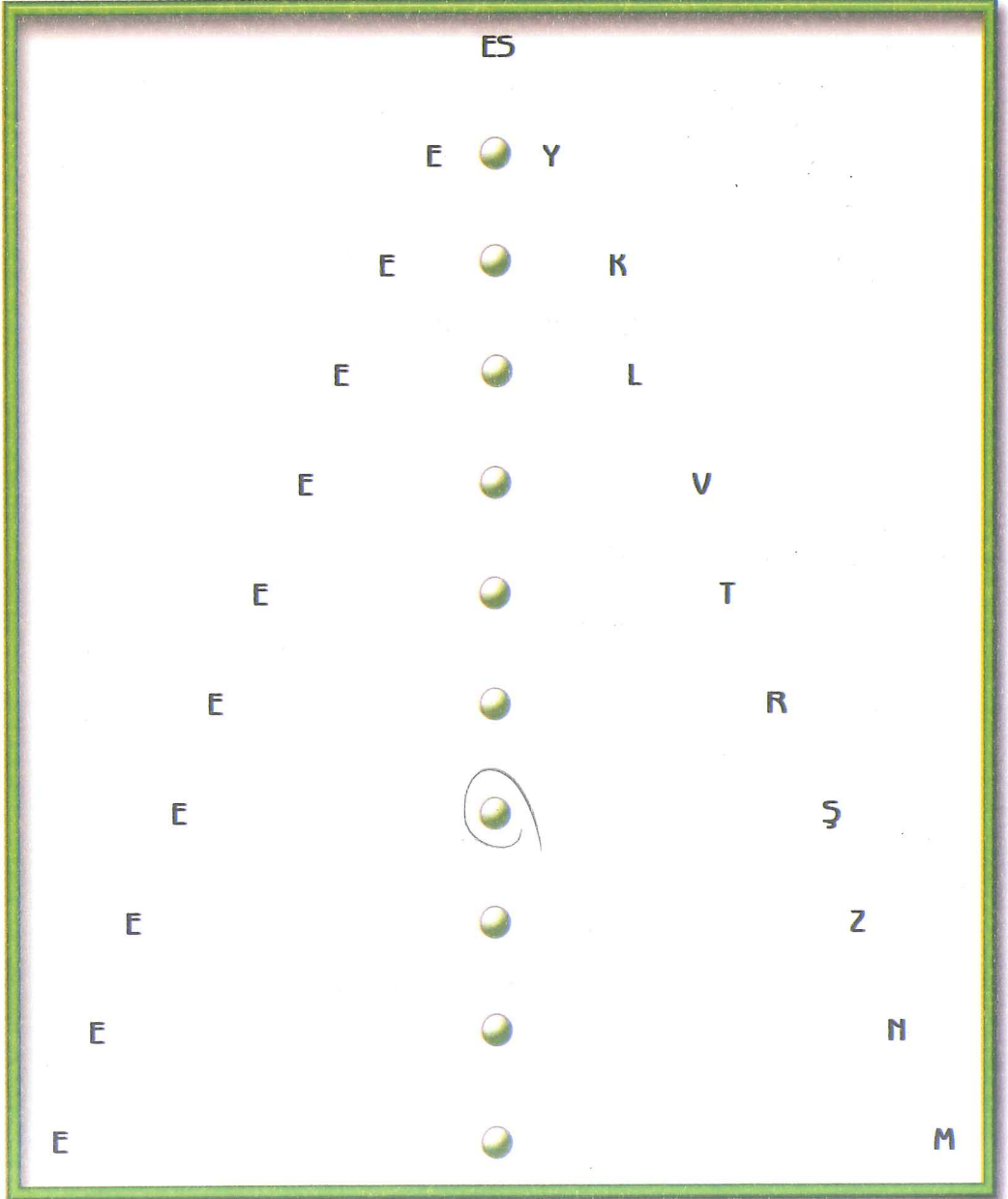
**Bu bölümdeki alıştırmaları
öğretmeninizin gösterdiği şekilde
ve ara vermeden
her gün uygulamalısınız.
Başlarda zor gelen bazı
alıştırmaları zamanla
nasıl yapabildiğinizi
fark edeceksiniz.**



Aliřtırma

Amaç: Gözün görme alanını genişletmek.

Yöntem: Noktalara odaklanarak etrafındaki harfleri görmeye çalışın.





Alıştırma

Amaç: Gözün birden fazla kelimeyi görmesini sağlayıp hakimiyetini arttırmak.

Yöntem: Noktalara odaklanarak kelimeleri bir kerede görmeye çalışın.
Okuyabildiğiniz kelime grubunu işaretleyin.

- İyi
- Sevgi
- Sabırlı ol
- Demir yolu
- Dinlenmeyi de unutma
- Öğrenmek hayatı kolaylaştırır
- Zamanı iyi değerlendirenler kazanır
- Kendine güvenen başarır
- Güzel günler bizi bekler
- Basketbol topu
- Olumlu düşün
- Sistematiik
- Kaçmak
- Balık
- Bir



Aliřtırma

Amaç: Gözün görme alanını genişletmek.

Yöntem: Noktalara odaklanarak etrafındaki harfleri görmeye çalışın.

EL

A ● T

İ ● L

Ö ● R

U ● N

A ● K

Ö ● P

İ ● P

A ● L

A ● Ç

E ● R



Aalıştırma

Amaç: Gözün kavrama alanını birden fazla kelmeye bakarak arttırmak, gözün görme alanını ve hakimiyetini geliştirmek.

Yöntem: Noktalara odaklanarak kelime gruplarına bakınız.

Bu

Ruh

Beden

Meditasyon

Olumlu düşünme

Hedefine doğru ilerle

Kelime bilginizi arttırınız

Sakın unutmak için okumayınız

Daha hızlı ve anlayarak okuyabilirim

Takım iletişimi ve takım ruhunun yükselmesi

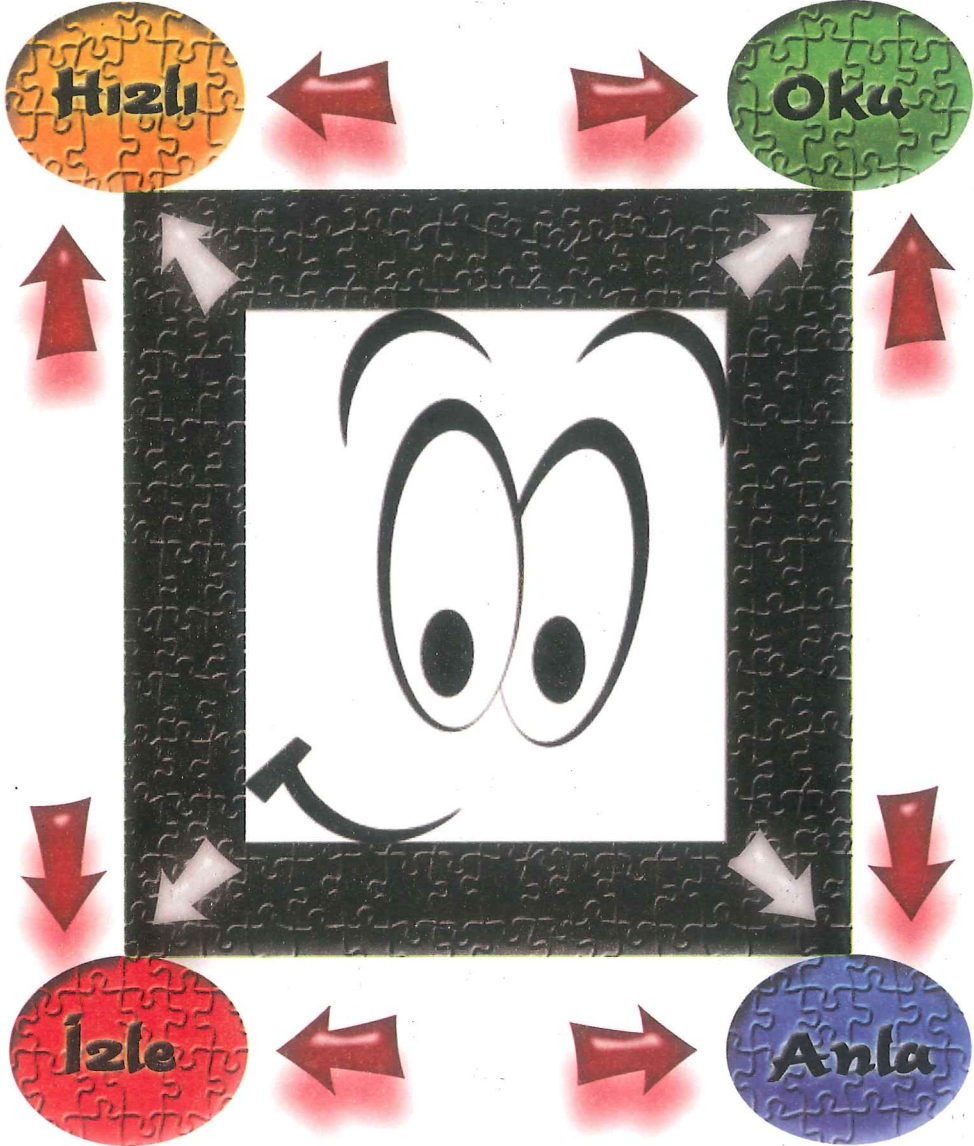
Niyetlerle uyuşmayan istekler kabul edilmeyecektir



Alıştırma

Amaç: Gözün daha hızlı sıçrama yapmasını ve odaklanmasını arttırmak.

Yöntem: Gözünüze okların istikametinde, başınızı dik tutarak tur attırın.





Alıştırma

Amaç: Göze satırlar ve sütunlar üzerinde hız kazandırmak.

Yöntem: Önce sütunları sonra satırları hızlıca tek bakışta okuyun.

KAL

KEL

KİL

KAS

KES

SUS

YAS

TAS

HAS

YAK

YIK

YÖK

TAK

SÖK

SAP

TIK

TIP

TIR

ÇIK

SIK

ŞIK

ÇAK

ÇAL

ÇAM

BAK

BUL

BİT

BAL

BÖL

BİL

SAL

DAL

DEL

SEL

YEL

YİL

GEL

GİT

GÖR



Alıştırma

Amaç: Göze satırlar ve sütunlar üzerinde hız kazandırmak.

Yöntem: Önce sütunları sonra satırları hızlıca tek bakışta okuyun.

KARA

KEDİ

KEÇİ

MASA

VAZO

KAZI

KAPI

ÇATI

KÖTÜ

SOBA

BORU

DURU

TAPU

TIPA

ÇAPA

ŞATO

NATO

NOTA

KULE

KALE

KÖLE

KASA

YASA

TASA

ÇITA

KITA

HATA

BACA

BACI

HACI

BOYA

RÜYA

RİYA

KOYU

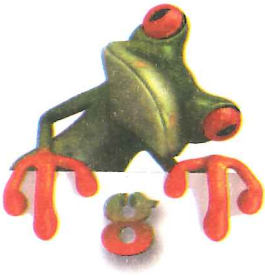
KAYA

KUYU

TEPE

KÜPE

SIPA



Alıştırma

Amaç: Göze satırlar ve sütunlar üzerinde hız kazandırmak, kelimeler arasında ilişkilendirme yapmak.

Yöntem: Önce sütunları sonra satırları hızlıca tek bakışta okuyun. İkinci okuyuşunuzda her bir satırdaki kelimeler aralarındaki ilişkiyi düşünerek okuyun.

KİTAP

KÂTİP

MEKTUP

KATİL

KÂTİL

MAKTUL

NİZAM

NÂZİM

MANZUM

MESKEN

SÂKİN

MESKUN

İLİM

ÂLİM

MÂLUM

HÜZÜN

HAZİN

MAHZUN

AŞK

ÂŞIK

MÂŞUK

KABUL

KÂBİL

MAKBUL

AKIL

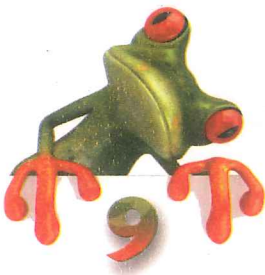
ÂKİL

MÂKUL

MÜLK

MÂLİK

MEMLUK



Alıştırma

Amaç: Okurken birden fazla harfi görüp gözleri yanlara doğru esnetmek.

Yöntem: Harflerin altındaki noktalara odaklanarak tek bakışta görün ve seslice okuyun.

a	b	c	u	b	p
	↓			↓	
h	t	t	J	t	ğ
	↓			↓	
g	e	o	k	s	r
	↓			↓	
y	a	b	f	h	b
	↓			↓	
J	e	c	s	e	f
	↓			↓	
o	n	m	a	n	m
	↓			↓	
r	k	a	t	ı	n
	↓			↓	
g	ı	d	g	h	d
	↓			↓	
ö	p	h	ö	p	h
	↓			↓	
c	d	m	c	d	b
	↓			↓	
z	u	e	p	a	v
	↓			↓	
ı	k	e	ı	o	e
	↓			↓	
n	t	s	ü	c	g
	↓			↓	
h	ı	p	g	f	p
	↓			↓	
t	r	n	v	r	n
	↓			↓	
c	p	m	z	p	m
	↓			↓	



Alıştırma

Amaç: Okurken birden fazla rakamı görüp gözleri yanlara doğru esnetmek.
Yöntem: Rakamları altındaki noktalara odaklanarak tek bakışta görün ve seslice okuyun.

4	6	7	5	9	1
	↓			↓	
2	0	1	4	3	3
	↓			↓	
4	8	5	7	6	5
	↓			↓	
2	1	9	1	2	3
	↓			↓	
6	3	2	3	6	9
	↓			↓	
7	4	9	2	1	8
	↓			↓	
3	7	1	6	7	5
	↓			↓	
5	8	4	9	8	7
	↓			↓	
3	9	2	3	2	2
	↓			↓	
6	2	1	2	9	0
	↓			↓	
5	3	9	1	0	1
	↓			↓	
2	8	0	6	9	2
	↓			↓	
4	7	9	7	3	4
	↓			↓	
8	0	3	5	2	1
	↓			↓	
5	4	8	8	3	7
	↓			↓	
2	5	1	1	8	7
	↓			↓	



Alıştırma

Amaç: Okurken birden fazla kelimeyi görüp okuma hızını geliştirmek.

Yöntem: Kelime gruplarını altındaki noktalara odaklanarak tek bakışta görün ve geçin.

Sevdiğimi öğrendim



sevebileceğimi



farkettim.



Sevdikçe kendimi



kalmatla topladığımı



gördüm.



Affetmeyi öğrendim



Affetmenin,



dostlarımı 10 la çarpmak



olduğunu farkettim.



Pişman oldum:



Pişman olduğumu



İtiraft ettim;



pişman oldukça hatalarımı



küçük anlaşılabilir ve



bağışlanabilir parçalara



bölebildiğimi gördüm.

Hatırlamayı öğrendim:



sevgilerin kare kökünü



bulup, onlardan



hüzün çıkardığımı



farkettim



Değer vermesini



öğrendim:



Değer verdikçe



sevgilerin küpünü



bulup onları



mutlulukla



çarpabileceğimi



gördüm.



İltifat etmesini



öğrendim:İltifat ettikçe



İnsanlarla aramdaki en



kısa mesafenin

bir tebessümün



resmettiği bir çizgi



olduğunu gördüm.



Özür dilemeyi



öğrendim:Özür



diledikçe nefretin ve



öfkenin sonsuza



bölündüğünü böylece



dargınlıkların limiti



sıfıra giderken yok



olduğunu farkettim.



Hüzünlendim: Hüzünü



sevdim. Hüzünün



kalbime dokunmasına



İzin verdim.



Yöntem : Her bloğu tek bakışta okuduktan sonra gözlerinizi kapayıp tekrar başka bloklara bakmaya devam edin.

Eğri
Otur



Alıştırma

Amaç: Gözün dikey alandaki görüş alanını geliştirmek.

Yöntem: Blokların her birisini birer bakışta görerek soldan sağa ilerleyip hızlıca bitirin.

akarsu pıslık tutmaz	sanata değer ver	zamanını boşa harcama	ilim ilim bilmektir
yaşamak bir sanattır	hedefine doğru ilerle	bakış açını değiştir	ilim kendin bilmektir
durgun sular kokuşur	işleyen demir ışıldar	ruh gerçek varlıktır	yaşamak bir sanattır
inandığın gibi yaşa	kalbinin sesini dinle	sen kendini bilmezsen	müzik ruhun gıdasıdır
sırrın senin esirindir	ya nice okumaktır	hedefine doğru ilerle	ağaç yaşken eğilir



Alıştırma

Amaç: Gözün dikey alandaki görüş alanını geliştirmek.

Yöntem: Blokların her birisini birer bakışta görerek soldan sağa ilerleyip hızlıca bitirln.

yağmurlardan
sonra
büyürmüş
başak

atı
alan
üşküdarı
geçti

en
büyük
sermaye
zamandır

düşünce
gerçektir
gördüklerin
illüzyon

duvarı
nem
yığıldı
gam

her
söylediğin
doğru
olsun

beklediğin
değişim
sen
olmalısın

kargalar
ötünce
bülbüller
susar

her
doğruyu
her yerde
söyleme

işleyen
demir
pas
tutmaz

sonunu
düşünen
kahraman
olamaz

gecikmiş
adalet
adalet
değildir

güzel
gören
güzel
düşünür

ıyl
gün
dostu
olma

itle
yatan
bitile
kalkar

gülünce
gözlerinin
ıçlı
gülüyor

körle
yatan
şası
kalkar

bu
yollar
yürek
ister

damlaya
damlaya
göl
olur

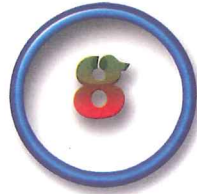
anlarsın
ölüler
niçin
yaşarmış



Alıştırma

Amaç: Göz kaslarının satırlar üzerinde kolay hareket etmesini sağlamak.

Yöntem: Başınızı hareket ettirmeden gözünüzle 1'den başlayarak 8'e kadar hızlı bir şekilde bakın. 8'e gelince tekrar 1'den başlayın. Bu şekilde 6 tur yapın. Beş dakika bekleyin ve bu alıştırmaı tekrarlayın.

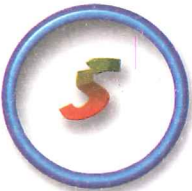




Alıştırma

Amaç: Güz kaslarının satırlar üzerinde kolay hareket etmesini sağlamak.

Yöntem: Aynı şekilde 1'den başlayarak 8'e kadar hızlı bir şekilde bakın. 8'e gelince tekrar 1'den başlayın. Bu şekilde 6 tur yapın. Beş dakika bekleyin ve bu alıştırmayı tekrarlayın.





Alıştırma

Amaç: Gözün sayfa üzerindeki hareketini hızlandırmak.

Yöntem: Satırda çerçeve içine alınmış ilk ve son kelimelere odaklanarak gözlerinizi çok hızlı bir şekilde aşağı doğru kaydırın. Herhangi bir kitabın 10 sayfasını bu şekilde bir kalemle işaretleyip her gün bu 10 sayfayı okuyun.

Hayvanlar Niçin Kış Uykusuna Yatarlar?

Kış mevsimi yaklaştıkça, hava soğur, günler kısalır, yapraklar renk değiştirir ve yere düşerler, kar toprağın üzerine kaplar. İnsanlar sıcak alışveriş merkezlerinde ihtiyaçlarını alıp, sıcak arabalarında, sıcak evlerine gelirler. Üzerlerine kazaklar, hırkalar giyerler. İyi de, tabiatta doğal ortamda yaşayan hayvanlar kışı nasıl geçirir, hiç düşündünüz mü? Bir kısmı daha ılıman yerlere göçerler. Bu konuda kuşlar ve balıklar avantajlıdır. Bazıları kendilerini kışa adapte ederler, daha kalın yeni tüyler çıkarırlar. Hatta bazı tavşan türlerinde karda saklanabilmek için tüyler beyazlaşır. Bazıları yiyeceklerini önceden depoladıkları bir sığınak bulurlar. Bazıları da toprakta derin tüneller açarlar ama bazıları için de kış mevsimini uyuyarak geçirmekten başka çare yoktur. Genellikle ayların kış uykusuna yattıkları bilinir ama bu doğru değildir. Gerçi aylar kışın mağaralarda uzun uzun uyurlar ama bu kış uykusu değildir. Daha doğrusu kış uykusu bir çeşit uyku değildir. Normal canlılarda uyanırken ve uyku halindeyken, vücut ısısında ve metabolizmanın çalışmasında ciddi bir fark yoktur. Oysa kış uykusu, hayvanların hayat ile ölümü ayıran çizgiye kadar gelmeleri şeklinde tanımlanabilir. Bazı hayvanların kış uykusuna yatmalarının iki sebebi vardır: Havanın çok soğuması ve yiyecek bulma güçlüğü. Soğuk havada yaşayabilmek için hayvanların daha çok enerjiye ihtiyaç duymalarına rağmen karlı kış günlerinde yiyecek bulma imkânı azalır. Kış uykusu bu zor mevsimde hayvanın enerji ihtiyacını azaltır, enerji tasarrufu sağlar. Kış uykusu bildiğimiz şekilde uyumak değildir. Buna bilim dilinde 'hibernasyon' diyorlar. Vücut ısısının ortam sıcaklığına düştüğü bu durumu birçok balık türünde, kurbağalarda, sürüngenlerde, kuşlarda ve memelilerde görebiliyoruz. Hakiki anlamda kış uykusuna yatan bir hayvanı (hibernatör) gördüğünüzde, ölmüş olduğunu sanabilirsiniz. Vücut ısılan sıfır dereceye kadar düşebilir. Bir dakika içinde sadece birkaç kez nefes alırlar, kalp atış hızı o kadar düşüktür ki, hissedilmez bile. Hava ısındığında ise vücudun normal düzene geçmesi sadece birkaç saat alır. Kış uykusuna yatan hayvanlar, uyku süresince kendi vücutlarındaki yağı tükettikleri gibi ara ara uyanarak bulundukları yere yazdan stok ettikleri yiyeceği yiyenler de vardır. Kış uykusu sırasında hayvanlar vücut ağırlıklarının yüzde kırkına yakınını kaybederler. Bu kaybın yüzde 90'ına periyodik olarak uyanmalarda ki ısı üretimi ve enerji kaybı sebep olurken geri kalan yüzde 10 kayıp ise uyku sırasında olur. Kış uykusu kış boyunca sürmez. Hava ısıyla birlikte birkaç günlük bir uyku periyodu ile olur..



Alıştırma

Amaç: Gözün beyne ilettiği sembolleri bütünsel algılama özelliği ile keşfetmek.

Yöntem: Aşağıdaki cümleleri yalnızca okuyunuz.

Eksik Harf Alıştırması

Çevre boyutundaki insan dışarıdan veriler gelir, o da bu verilere göre düşünmeden tepkide bulunur. Bu tepkiler çoğunlukla anlık tepkilerdir. Ya hızlı, bilinçsiz, gelişimsel tepkiler... Örneğin oğuk bir o aya geldiğimizde tırlarız, vücudu uzun o uştururuz ya da "uff çok sıcak burası, ısıtacak bir şeyler yok mu?" gibi tepkiler de bulunuruz. Sıcak bir yerde ise "burası çok sıcak oldu yaa aç aç aç cam pe cere yok mu?" deriz. Gürültü yükselişinde yavaşlık bir tepkiyle "uff kıs sesini" diye bağıırız. Ortamdaki ışık yada karanlığa göre seçilmiş yapıp "amma ışık burası" ya da "karanlık şu ışığı gözümü alıyor" der, hemen tepkimizi veririz. İşte bunların hepsi çevre boyutunda gerçekteki durumla alakalıdır. Anlık tepkileri izleyebilirsiniz, çevre boyutundan çıkabilirsiniz demektir.

Karışık Harf Alıştırması

Bir günlük ünsertisinde yer alan harflerle ilgili bir soru, kelimelerin harflerinin hangi sıradaki yazıldığına ilişkin sorudur. Önemli olan birinci ve sonucunu harflerin yerinde olmasını. Ardaki harflerin sırası karışık olsa da okuyabiliyoruz. Çünkü kelimelerin harfleri farklı değil bir bütün olarak okuyabiliyoruz. Bkalanı da düğün okudunuz, ilgili değil mi? Bir sonraki hayatınızı değiştirebilir :)



Alıştırma

Amaç: Gözün beyne ilettiği sembolleri bütünsel algılama özelliği ile keşfetmek.

Yöntem: Aşağıdaki metni sesli bir şekilde okuyunuz.

Yarım Harf Alıştırması

Hi P'nin iki temel avadından biri mantık esikleridir. Yani 6 Boyutlu havat diye adlandırdığımız konudur. Bu konuyu öğrendikten sonra hangi boyutta olduğunuzu göreceğiz. Vasadığınız boyutun nereye doğru akması önlenmesi gerektiğini de öğreneceksiniz. Ama oralara tırmanmak için hirkac seminere katılmanın veya hirkac kişisel gelişim kitabı okumanın yeterli olmadığını ve olamayacağını öğreneceksiniz. Havatınıza anlam katmanın Ruhsal boyutta olduğunu ancak oraya tırmanırken içinde bulunduğunuz boyutu da hesaba katarak hırdan çok asamadan derin Ruhsal Boyuta ulaşmanın nasıl bir süreç olduğunu öğreneceksiniz. Havatımızın büyük bir kısmını Çevre Boyutunda bir kısmını Davranış Boyutunda bir kısmını Yetenek Boyutunda bir kısmını İnanç-Değer Boyutunda bir kısmını Kimlik Boyutunda bir kısmını da Ruhsal Boyutta vasıf olabiliyoruz. Ruhsal Boyuta ulaşmak için yola çıkmışız. Zaten insan doğası gereği Ruhsal seviyeye ulaşma eğiliminde olduğu için öncelikli hedefimizin de en alt boyuttan yani Çevre Boyutundan çıkarak üst tahakalara ulaşmak olduğunu kavramalıyız.

Paragraf sorularında bütünü görerek
esestiri 2-3 sn paragrafı
sonuçlara göz atıl (önizleme)
Daha sonra ana fikre odaklanarak
nizle ilerleyin. Zaten içinde
kavramlar bulursunuz ve bunları
gördüğünüzde... 51



Alıştırma

Amaç: Gözün beyne ilettiği sembollerin bütünsel algılanma özelliğini keşfetmek.

Yöntem: Aşağıda bazı kelimeleri eksik verilmiş olan metni, cümleler halinde düşünerek okuyunuz.

Elektrik İnsanı Nasıl Çarpıyor?

İnsanların ...1... çarpılmaları, bir iletken ...2... gelmelerinden oluyor. Sıvılar ...3... iletkenlerdir, yani ...4... iyi iletirler. Vücudumuzu içi ...5... dolu bir kap olarak düşünürsek, ...6... koruma görevi derimize kalıyor. O da vücudumuzun ...7... tarafında aynı kalınlıkta değil. İnsanın o da iletkenleşiyor, hele ...8... bir yara varsa direnci tamamen ...9... oluyor.

Evlerimizde 220 volt ve 50 Herz akım daima vardır. Ne kadar ilginçtir ki, bir ...10... akımının insana en tehlikeli ...11... aralığı 50 - 60 Hz.dir. Elektrik ...12... evimizdeki su tesisatına benzetebiliriz. ...13... basıncı neyse 'Volt' ta odur. 'Amper' de ...14... miktarının karşılığıdır.

Elektriğe çarpılmada ...15... de önemlidir. Süre uzarsa deride yaralar ...16... ve elektrik bu yaralardan ...17... çabuk geçer. Derimizden ...18... elektrik akımı derhal ...19... sistemimizi etkiler. Beyindeki nefes ...20... merkezini felç eder, kalbin ritmini bozar hatta durmasına ...21... olur. Elektrik ...22... sonucu genellikle ...23... durması olduğu için ilk yardım da ona ...24... yapılmalıdır. Elektriğe nereden çarpıldığımız da önemlidir. Elektriğin elden ele veya elden ayağa geçmesi aradaki hayati organlarımıza ...25... verebilir.

Elektriğe çarpılınca şoka ...26... nedeni kendi elektriğimizdir. Sinir ...27... ürettiği elektrik ile dışardan çarpıldığımız elektrik karşılaşır iç içe girince vücudumuzda kasılmalar ve titremeler ortaya çıkıyor.

Elektrik ...28... voltajın değil de akımın şiddetinin yani amperin önemli ...29... ileri sürülüyor. Bu konuda elektrik mühendisleri ile fizikçiler arasında görüş ...30... var. Zaten elektriğin kendisinin de tam bir tanımı yapılmış veya tek bir ...31... üzerinde uzlaşma sağlanmış değil.

Elektriğin öldürücü gücünün voltaj değil de akım ...32... olduğunu öne sürenlere göre akım doğrudan ...33... etkiliyor. Bu düşünüşe göre 1 ila 5 miliamper ...34... vücutta hissedilme seviyesi; 10 miliamperde acı başlıyor; 100 miliampere ...35... sinirler reaksiyon gösteriyor ve 100-300 miliamperde şok oluyor. Tabii bütün bu değerlendirmeler tam bir bilimsel ...36... değil. Yani tuzlu bir ...37... içinde iseniz, cereyan tüm vücudunuza birden degeceğinden mili değil mikroamper seviyesinde bir akımdan bile ...38... görebilirsiniz.

1-elektriğe 2-hale 3-iyi 4-elektrik 5-sivi 6-bütün 7-Her 8-üzzerinde 9-yok 10-elektrik 11-trekans 12-akımını 13-suyun 14-suyun 15-süre 16-oluşur 17-deha 18-geçen 19-sinir 20-alma 21-neden 22-çarpılmasın 23-kalp 24-göre 25-zarar 26-girmemizin 27-sistemimizin 28-çarpılmasında 29-olduğu 30-ayrılığı 31-fanım 32-miktar 33-kalbi 34-akımını 35-acı 36-siniflandırdıma 37-suyun 38-zarar



Alıştırma

Amaç: Kelime, kelime grupları ve paragraflar arasında gezinirken anlamlı ilişkiler kurmak.

Yöntem: Aşağıdaki bloklara bakarak bir dakika içerisinde konuyu anlamaya çalışın ve ana fikri bulun.





Alıştırma

Amaç: Gözleri kelime kelime değil gruplandırarak okumaya alıştırma.

Yöntem: Her bir kelime grubuna bir defa bakarak sayfada hızlıca ilerleyin. Bu çalışmayı yaparken geriye dönmeyin. Kitabınızı okurken artık kelime kelime değil grup grup okumak zorunda olduğunuzu kendinize telkin edin. Bu alıştırma okuduğunuz bir kitabın 10 sayfasında günlük olarak yapmaya devam edin.

NLP de altı bir dünya modeli var. Zihnimiz bu altı kategoriye göre organize oluyor. Bu model, insanın ferdi hayatında, aile hayatında, iş ve sosyal hayatında, organizasyonlarda, sistem analizlerinde, sorunları kategorize etmede ve modellemede temel metod olarak kullanılır. Mantık eşikleri olarak da adlandırılan bu sistem, NLP'nin dayandığı iki temel yaklaşımdan birisidir.

Çevre Boyutu: Dünyaya geldiğimizde çevresel faktörlerin etkisinde bulunuyoruz ve fiziksel varlığımızı kontrol etmek için bilinçaltı düzeyde bir savunma ve korunma mekanizması ile anlık tepkilerimizin olduğu bir hayatın içinde bulunuyoruz kendimizi.

Davranış Boyutu: Akıl ve bilincin devreye girmesi ile bir üst düzeye çıkıyor ve artık çevre etkilerine göre anlık tepkilerden vazgeçip içimize bakıyor, akıl ve muhakeme ile karar vermeye başlıyoruz böylece bilinçli eylemlerimiz de başlamış oluyor.

Yetenek Boyutunda: bir önceki boyutta öğrenilen davranışların tekrar edilmesi ile alışkanlıklarımız ve bilinçaltı düzeyde öğrenilen yeteneklerimiz oluşuyor. Ve bu yetenekler vücudun doğal ritmi ile uyumlu bir düzeye geldiğinde davranışlar, "otomatik pilot" diye tabir ettiğimiz şekilde merkezi sinir sisteminin kontrolünde bilinç olmadan gerçekleşmeye başlıyor. Bu boyuttaki tüm eylemlerimizde gerginlikler ve stresler azalıyor ve rahatlama başlıyor.

İnanç-Değer Boyutu: Doğumla başlayıp çocukluğumuzla gelişip bugüne kadar getirdiğimiz tüm alışkanlık ve yetenekleri genellemeye başlıyoruz. Pozitif-Negatif tecrübeler, içsel ve dışsal tüm öğrenmeler, kültürel edinimler, yavaş yavaş inançlarımızı, değerlerimizi, sınırlarımızı, kriterlerimizi ve paradigmalarımızı oluşturur. Böylece kişinin yaşam algısı oluşmaya başlar. İnanç ve değerler, yeteneklerimizin sınırı ve limitlerimizin belirleyicisi olarak hayatımızda negatif yan etkiler oluşturma gücüne de sahiptir.

Kimlik Boyutunda ise; kişi bu inançları içselleştirir. Kazandığı alt kimliklerin zenginliğine, yaşadığı tecrübelerden edindiği ve genellediği inançlarına göre kendi üst kimliğini, misyon ve yaşam amacını belirlemeye başlar. Karakter bu safhada oluşur, alt kimliklerinin ve hayattaki diğer rollerinin zenginliğine göre üst kimliği oluşmaya başlar ve yolculuğun bundan sonraki seyri, Ruhsal Boyuta doğrudur.

Ruhsal boyuta ulaşan kişinin zihni, algıları, duyuları, sezgileri, bakış açısı tamamen değiştiği için etrafındaki evreni algılaması da farklılaşır. İlk beş boyuttaki "Ben" yani ego kimliği gitmiş, yerine "Biz", yani toplumsal bir farkındalık gelmiştir. Kendi yolculuğunu tamamlamış olarak diğer varlıkların yolculuğuna da destek olmaya başlar. Kişi adeta yaşamdan aldıklarını geri öder gibi bir duruluğa ulaşır.



Alıştırma

Amaç: Seçmeli okuma yaparak gözü daha fazla hızlandırmak.

Yöntem: Parçanın ana fikrini hızlıca bulmak için başlıkta verilen konuyu arayınız. Bu işlemi yaparken yine kalemınızı satır ve paragraflar üzerinde hızlıca hareket ettirebilirsiniz.

Kırmızı renk boğaları niçin kızdırır?

Aslında kırmızı renk hiçbir boğayı kızdırmaz. Çünkü boğalar renk körüdür ve kırmızıyı diğer renklerden ayırt edemezler. Boğa güreşinde matador boğayı eline aldığı şapkasını şalını sallayarak kızdırır. Boğanın kırmızı şala saldırdığı inancı yanlıştır.

İspanya'da boğaların kırmızı renge saldırdığı inancı, matadorların kırmızı başlık kullanmaları nedeni ile yaygınlaşmıştır. Halbuki başlıklarda bu renk boğayı kızdırmak için değil, seyircilere hoş görüntü verebilmek için seçilmişti.

Kırmızı renk aslında insanları etkiler. Yapılan deneylerde bu rengin insanlarda kan basıncını yükseltip, kalp atışını hızlandığı saptanmıştır. Bunun nedeninin de kırmızının, kanın rengi olduğu sanılmaktadır.

Boğalar arenada kırmızı rengi görünce asabilesmezler. Kendinizi boğanın yerine koyun. Etrafınızdaki çığlık atan binlerce insanın ortasında, tozlu, gürültülü ve çok sıcak bir ortamda, sırtınıza saplanmış onca kılıcın acısı içinde, bir de şapkasını şalını sallaya sallaya üstünüze gelen bir adam varsa, yanı kızmak için bu kadar sebep varken, sırf rengi kırmızı diye bir bez parçasına kızarmıydınız? Boğa güreşi hakkında bilinen yanlışlar sadece bu kadar değil. Aslında boğa güreşi geleneği İspanya'dan doğmuş değildir. İlk çağlardan itibaren boğa, kuvvetin, dayanıklılığın ve verimliliğin simgesi olmuştur. Boğa güreşinin ilk versiyonu antik Yunan, Roma, Mısır ve hatta Kore ve Çin medeniyetlerinde görülür.

Boğaya Persliler taparlar, Afrika Zulular ise öldürüp safrasını içerdi. Tüm bu geleneklerin temelinde, hayvanın gücü yatmaktadır. Bu geleneğin bir şekilde İspanya'ya geldiği, Avrupa ülkeleri içinde feodal düzeni en son terk eden bu ülkede de kalıcı olduğu sanılmaktadır.



Alıştırma

Amaç: Göz kaslarını çalıştırarak dikkatin kolay dağılmasını engellemek, odaklanmayı artırmak, göz tembelliğini azaltmak, uzun metinler ve paragraf sorularında göz kaslarına sabırlı olmayı öğretmek.

Yöntem: Bir A4 kağıdının ortasına çapı birkaç cm. uzunluğunda bir daire çizin. Ve bu noktaya 2-3 metre mesafeden gözlerinizi kırpmadan bakmaya devam edin. Gözlerinizden yaşlar gelebilir, aldırmayın. İlk zamanlarda kısa olan süreyi 3, 4 dakikaya çıkarmaya çalışın.





Bellek Geliştirme

Bu bölümdeki uygulamalar bellek gelişimi ve fotoğraflık hafıza için hazırlanmıştır.

İlk 9 alıştırmada verilen resimdeki nesneleri hızlıca bulun.

Aynı sayfadaki diğer nesnelerin üzerinde hızlıca göz gezdirip resmin üzerini kapatarak aklınızda kalanları sayfanın sağ kenarındaki boşluğa not alın.

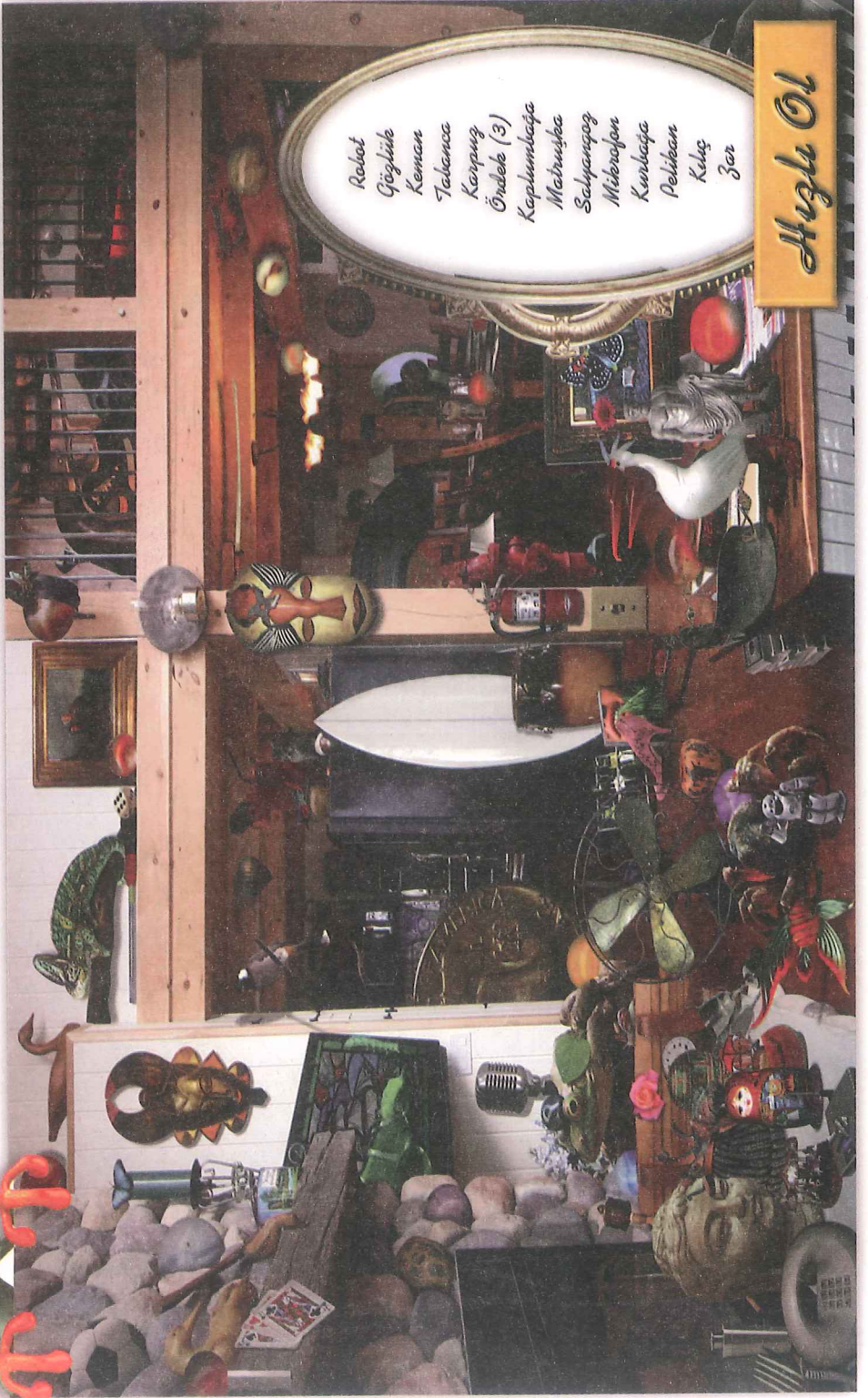
Her seferinde daha fazla nesneyi görmeye çalışarak alıştırmalar boyunca hızınızı artırarak ilerleyin.

Son alıştırma ise hafıza ile ilgilidir ve verilen 25 adet sembolü hafızanıza almanız istenecektir.

Alıştırma 1



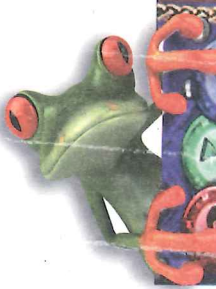
Alıştırma 2



Robot
Gözlük
Keman
Tabanca
Karpuz
Ördek (3)
Kaplumbağa
Matruşca
Salıncak
Mikrofon
Kurbağa
Pelikan
Kuş
Zar

High Oil

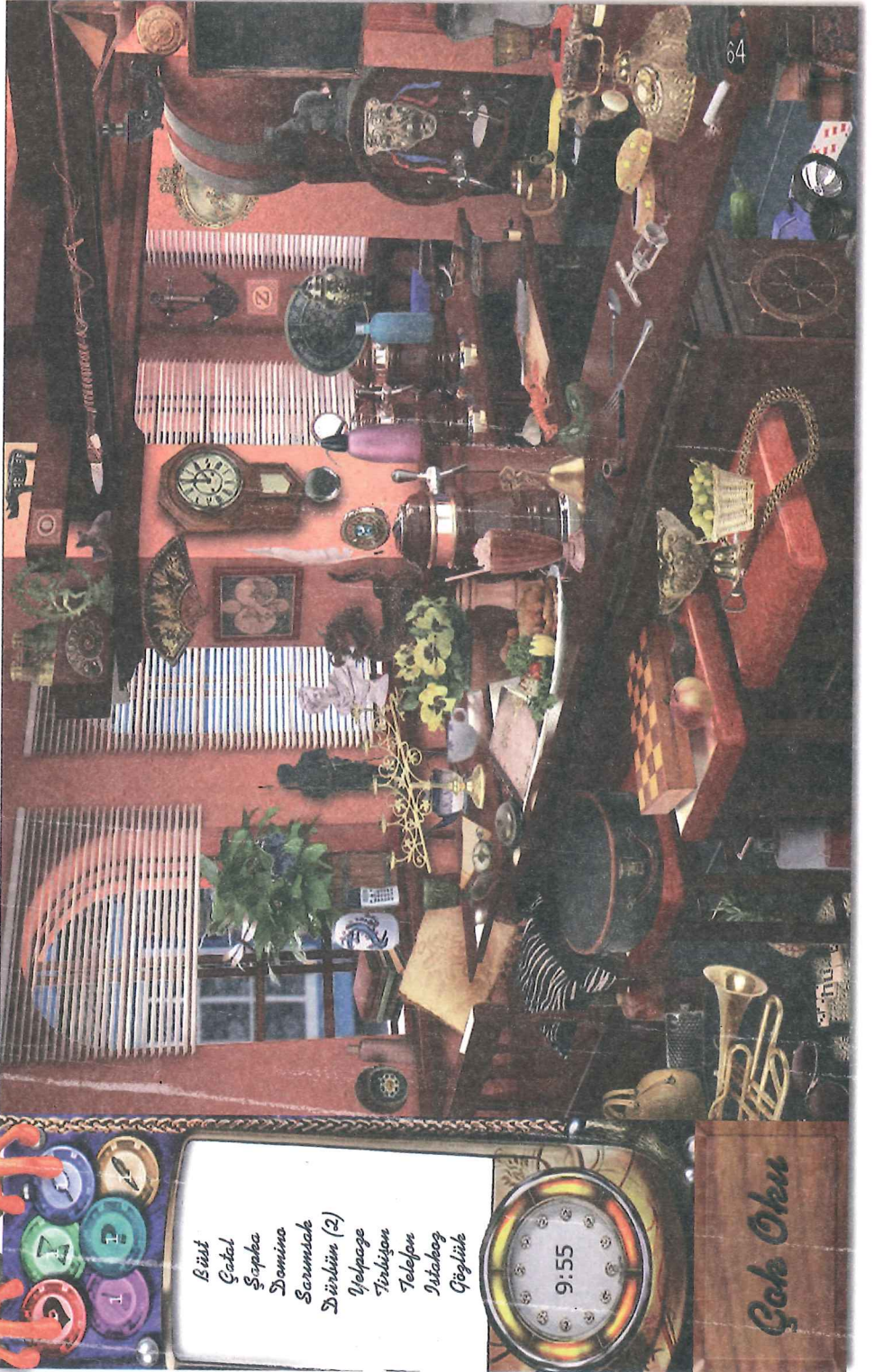
Alıştırma 3



B üst
 Çatal
 Çapka
 Davana
 Sarımsak
 Dürbün (2)
 Yelpage
 Tırkıyon
 Telefon
 İstadeğ
 Gögülek



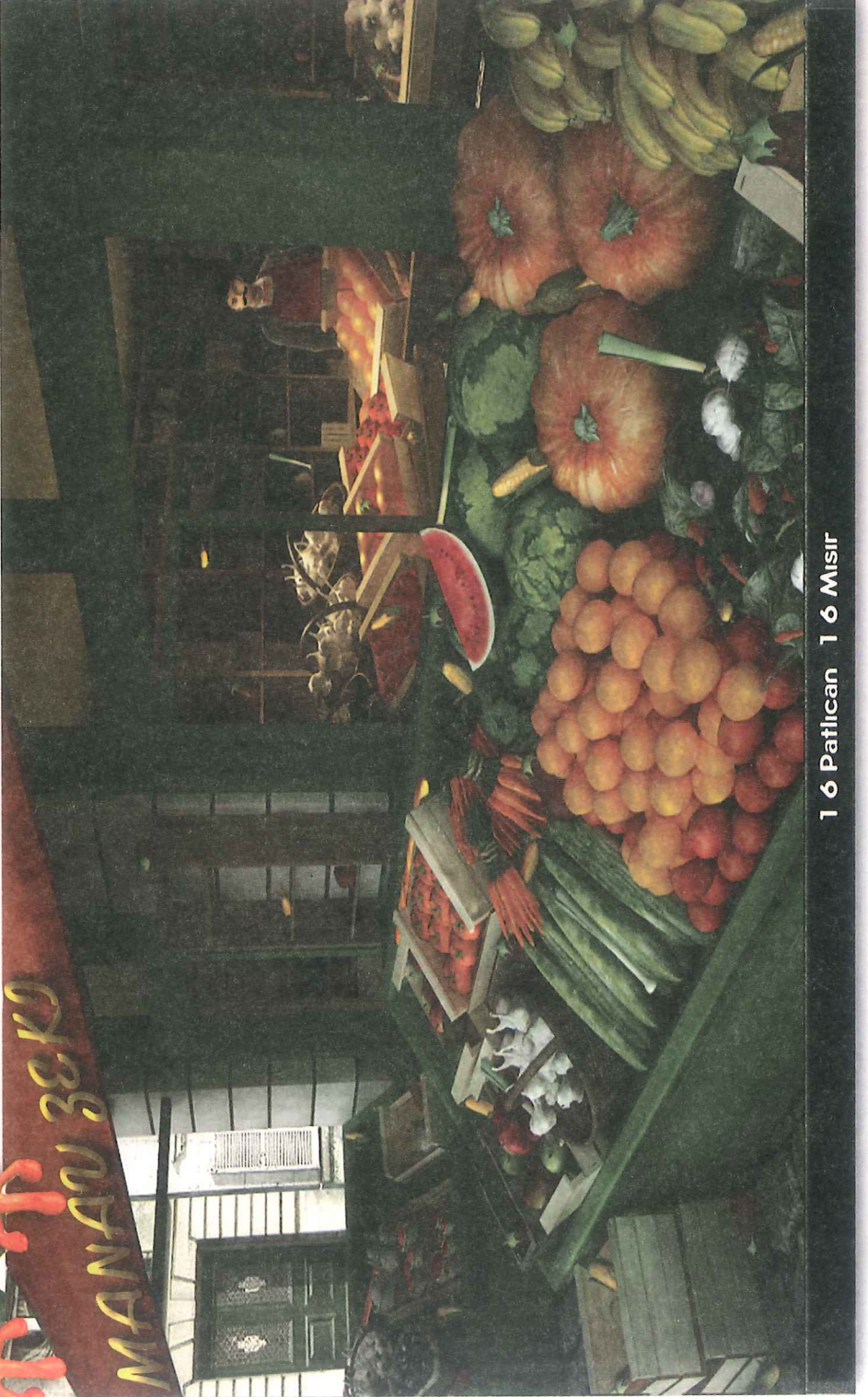
Çok Oku





Alıştirma 4

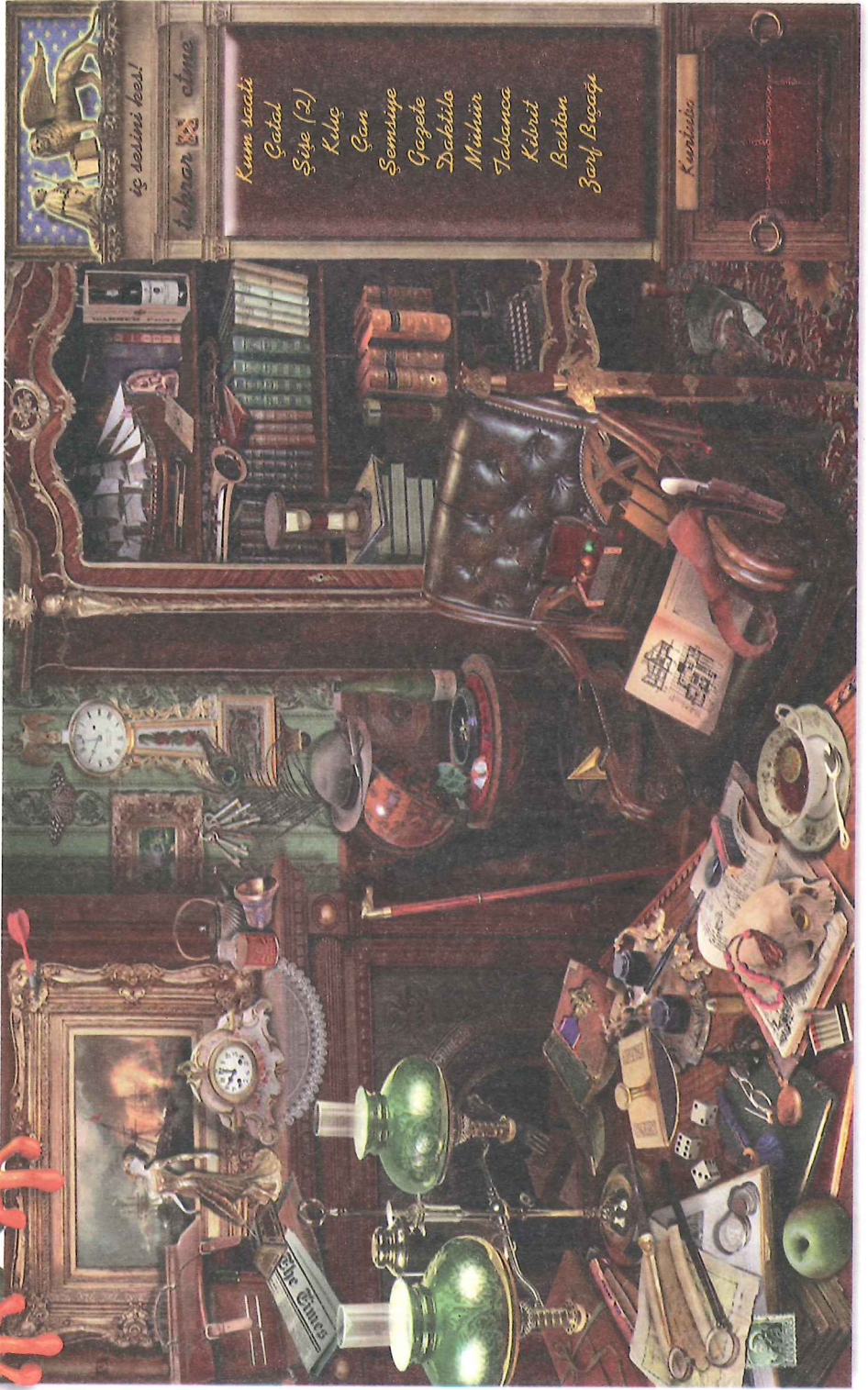
MANAV 38K



1 6 Patıcan 1 6 Mısıf

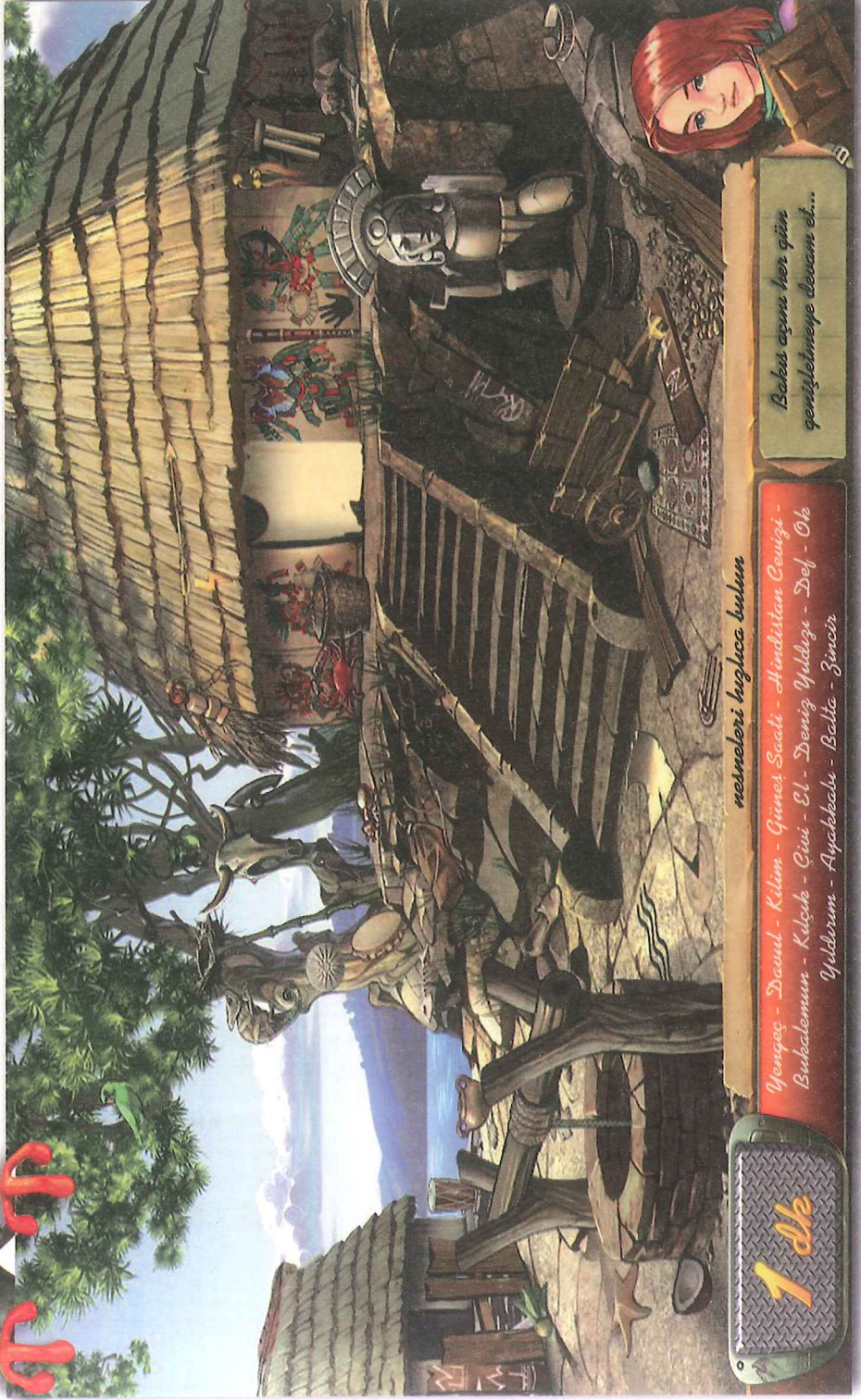


Alişveriş





Alıştırma 6



1 dk

nesneleri buluca bulun

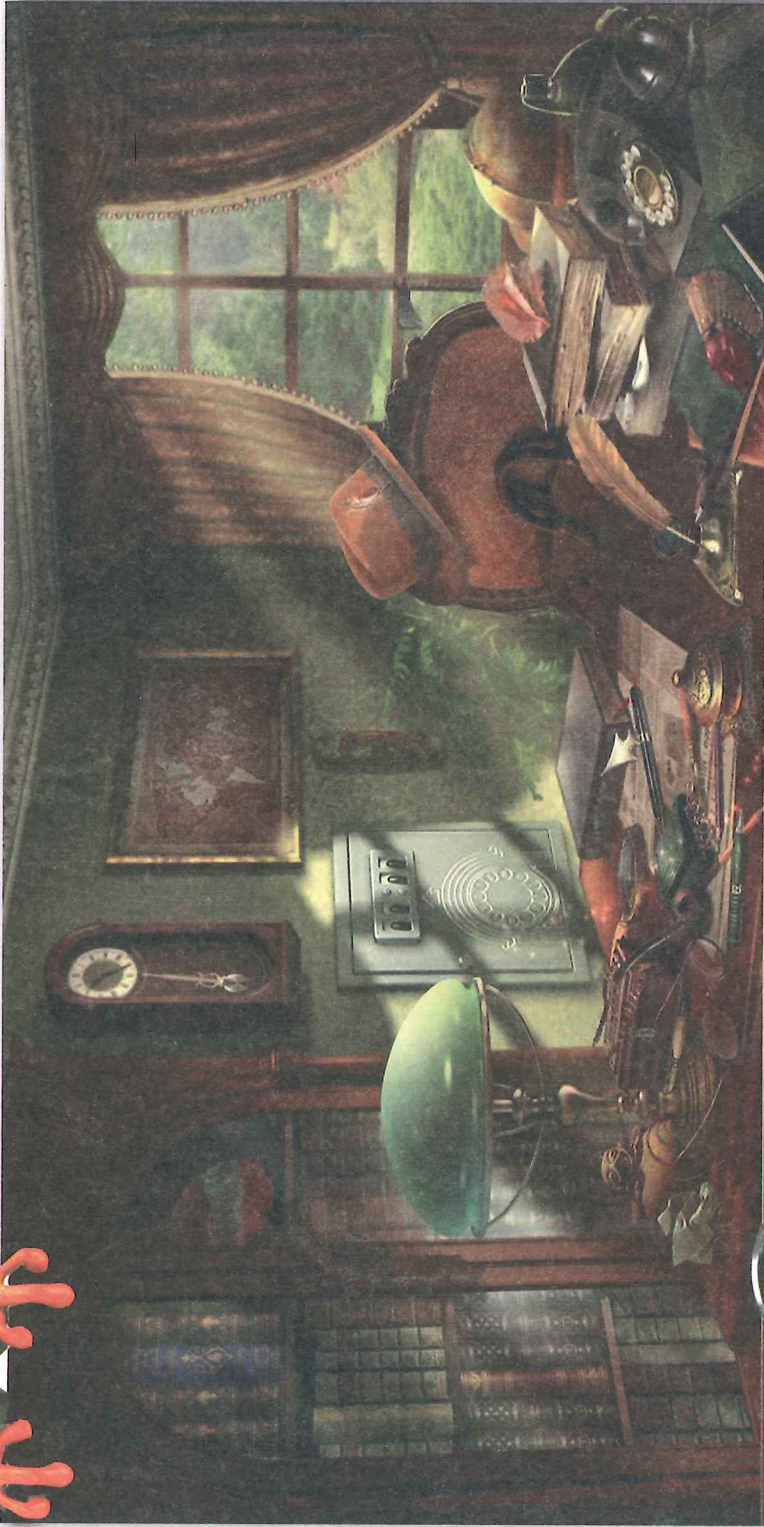
Yengeç - Davul - Kılıç - Güneş Saati - Hindistan Cevizi -
Bukalemun - Kılıç - Çuval - El - Deniz Yıldızı - Def - Ok
Yıldırım - Ayakkabı - Belte - Zincir

Babes açını her gün
genişletmeye devam et...



Alıştırma 7

64



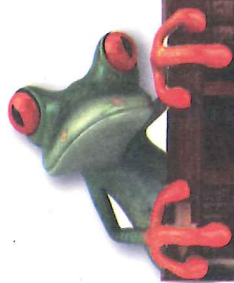
Objeleri Hızlıca
Görmeye Çalış

Pipa, Kelebek, Dünya, Tabanca, Güneş,
Şemsiye, Anıtarlık, Harita, Kızılderi,
Büyütec, Bıçak, Çanta

• Menü



Affirma 9

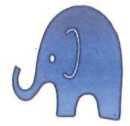




Hafıza

Bağlama tekniği

- ① Akli gözünüzü kullanın
- ② Abartılı hikâyeler olsun
- ③ Espirili olsun
- ④ Renkli, canlı ve sesli olsun
- ⑤ Sizde içinde olun



Amaç: Nesneler arasında ilişki kurmak için sağ beynin özelliklerinden faydalanmak.

Yöntem: Soldan sağa doğru her bir nesneyi hemen yanındaki nesne ile mantıksız ve abartılı bir bağlantılı kurarak hikâyeye dönüştürün... Hikâyede kendiniz hep merkezde bulunun. Daha sonra sayfayı kapatıp yandaki arkadaşınıza dönerek bu 25 nesneyi sıra ile sayın.



Hızlı Okuma

Metni

yazarın ruh halini
yıkılabildiğinde

larenkes

ÖĞRENDİM Kİ

Yıllar sonra öğrendim ki;
Kimseyi sizi sevmeye zorlayamazsınız.
Kendinizi sevecek insan yapabilirsiniz,
gerisini karşı tarafa bırakırsınız

Öğrendim ki...
Güveni geliştirmek yıllar alıyor,
yıkamak bir dakika.

Öğrendim ki...
Hayatında nelere sahip olduğun değil,
kiminle olduğun önemli.

Öğrendim ki...
Sevimlilik yaparak on beş dakika kazanmak
mümkün, ama
sonrası için bir şeyler bilmek gerek.

Öğrendim ki...
Kendini en iyilerle kıyaslamak değil,
kendi en iyinle kıyaslamak
sonuç getirir.

Öğrendim ki...
İnsanların başına ne geldiği değil,
o durumda ne yaptıkları önemli.

Öğrendim ki...
Ne kadar küçük dilimlersen dilimle,
her işin iki yüzü var.

Öğrendim ki...
Olmak istediğim insan olabilmem çok vakit
alıyor.

Öğrendim ki...
Karşılık vermek,
düşünmekten çok daha basit.

Öğrendim ki...
Bütün sevdiklerinle iyi ayrılmam gerek,
hangisi son görüşme olacak bilemiyorsun.

Öğrendim ki...
"Bittim" dediğin andan itibaren,
pilin bittmesine daha çok var.

Öğrendim ki...
Sen tepkilerini kontrol edemezsen,
tepkilerin hayatını kontrol eder.

Öğrendim ki...

Kahraman dediğimiz insanlar,
bir şey yapılması gerektiğinde,
yapılması gerekeni şartlar ne olursa olsun yaparlar.

Öğrendim ki...

Bazı insanlar sizi çok seviyor ama,
bunu nasıl göstereceğini bilemiyor.

Öğrendim ki...

Ne kadar ilgi ve ihtimam gösterseniz de,
bazıları hiç karşılık vermiyor.

Öğrendim ki...

Para ucuz bir başarı.

Öğrendim ki...

Düşüğün anda seni tekmeleyeceğini
düşündüklerinden bazıları,
seni kaldırmak için elini uzatır.

Öğrendim ki...

İki insan aynı şeye bakıp,
tamamen farklı şeyler görebilir.

Öğrendim ki...

Aşık olmanın ve aşkı yaşamamanın çok çeşidi var.

Öğrendim ki...

Her şartta kendisiyle dürüst kalanlar,
daha uzun yol yürüyor.

Öğrendim ki...

Hiç tanımadığın insanlar,
iki saat içinde, senin hayatını değiştirebilir.

Öğrendim ki...

Duvarda asılı diplomalar,
insanı insan yapmaya yetmez.

Öğrendim ki...

Karşındakini kırmamak ve inançlarını
savunmak arasında
çizginin nereden geçtiğini bulmak zor.

Öğrendim ki...

Gerçek arkadaşlar arasına mesafe girmez.
Gerçek aşkların da!

Öğrendim ki...

Tecrübenin kaç yaşgünü partisi yaşadığınızla ilgili
yok, ne tür deneyimler yaşadığınızla var.



Hızlı Okuma

Metni

- 1) Tıslama
- 2) köpek kohlması
- 3) Cinek kohlması
- 4) Balon zısmı
- 5) Bel
- 6) Su altı Gelişme

Bozuk paraların kenarları niçin tırtılıdır?

Özellikle kâğıt para devrinden önce, alışverişte kullanılan paralar altın ve gümüş içeriyorlardı. Her devirde olduğu gibi, o devirde de bulunan bazı düzenbazlar, bu paraları kenarlarından kazıyarak, çok az miktarda da olsa, bu değerli madenleri bıraktırıyordu, parayı da tekrar kullanabiliyorlardı.

O devirlerde tüccarlar, parayı tartıyorlar ve ağırlığı eksikse kabul etmiyorlardı. Tabii, para da elinizde kalıyordu. Antik para kataloglarında dikkat ederseniz, paraların büyük bir kısmının tam yuvarlak olmadığını görürsünüz.

Bu sorunu çözmek ve halkı eksik paraya karşı korumak için bozuk paraların kenarları tırtıllı yapılmaya başlandı. Bu tırtıllar sayesinde paranın kenarının kazındığı hemen belli oluyordu ve kenarı kazınmış parayı kimse almıyordu.

Bu adet günümüze kadar devam etti. Artık içinde değerli bir maden bulunmamasına rağmen, bozuk paralarımızın kenarlarında ya tırtıl ya da bir yazı vardır.

Gerek kâğıt, gerekse madeni para olsun, her ikisiyle de yapılan ödemeleri kabul etmemek mümkün değildir. Buna 'Kanunî Tedavül Mecburiyeti' denilir ki, kâğıt paralarda bu mecburiyet sınırsızdır. Ödenen miktar ne kadar büyük olursa olsun, bunu karşı taraf kabul etmek mecburiyetindedir.

Madeni paraların ise mecburiyeti sınırlıdır. En çok üzerlerinde yazan değerın 50 katını tamamen bozuk para ile ödeyebilirsiniz. Örneğin 50 bin liralıklarla, 2,5 milyona kadar ödemelerinizi yapabilirsiniz ama daha fazlasını da bozuk para ile ödeme isteğinizi karşı taraf kabul etmeyebilir.

Kâğıt paraların Merkez Bankası tarafından basıldığı bilinir de, madeni paraları Maliye Bakanlığı'nın çıkardığı pek bilinmez. Madeni paraların toplam para stoku içindeki oranı da yaklaşık yüzde 1 civarındadır.

Hiç dikkat ettiniz mi? İnsan yüzleri kâğıt paralarda önden, madeni paralarda ise yandandır. Madeni paralarda yer çok küçük olduğundan, kabatma tekniği ile bir yüzün tam detayını vermek mümkün olamamaktadır. Yandan bir profil kişiyi daha iyi tanınır kılmaktadır.



Hızlı Okuma Metni

Buz neden kaygandır?

Evde cilalı parke üzerinde çorapla yürürken düşme olasılığınız, halıya oranla çok daha fazladır. Çünkü halı ile ayağımız arasında, cilalı parkeye nazaran daha çok sürtünme ve daha fazla temas vardır. Buzlu bir yüzeyin üzerinde ayağımızın kaymasını benzer bir sebebe dayandırabiliriz, ancak buz pateni yapanlar pütürlü buz yüzeyinde, düz bir buz yüzeyinden çok daha fazla bir hızla kayarlar.

Buz, sanıldığı gibi, düzgün bir yüzey olduğu için kaygan değildir. Olay, buz pateninin çok küçük yüzeyinin buza basınç yapması dolayısıyla o noktadaki buzun erimesi ve oluşan bu ince su tabakası üzerinde patenin hareket etmesidir.

İnsan ayağının boyunun ortalama 25 santimetre, eninin ise 10 santimetre olduğunu kabul edelim. Ortalama insan ağırlığı olan 75 kg, iki ayakla 500 santimetrekare yere bastığında, her santimetrekareye 0,15 kg. ağırlık biner. Topuklu ayakkabı giyen kadınlarda yere basılan alan o kadar küçülür ve basınç o kadar artar ki, kadınların topuklu ayakkabı izi sıcak asfaltta kalır, hatta bu basınç nerede ise filinki ile aynıdır.

Ucu neredeyse bıçak gibi olan patenlerin buza değen alanı o kadar küçüktür ki, erime ısısını 1 derece azaltmak için 130 kg/cm² gereken buz yüzeyini derhal eritir. Buz pütürlü olunca, paten sadece buzun

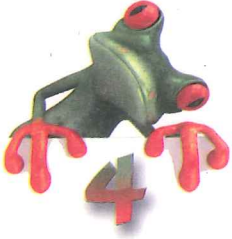
pütürünün çukurluklarına basar, böylece temas yüzeyi iyice küçülür basınç artar ve buz daha kolay eriyince, paten buz ile arasında oluşan ince su tabakası üzerinde rahatça kayar.

Bu arada buzun bir başka şaşırtıcı özelliğine de değinmeden geçemeyeceğiz. Mesela dişimiz ağrıdığında elimizin üzerine konulan buz bu diş ağrısının azalmasına yardımcı olur.

Vücudumuzun herhangi bir yerinde bir ağrı oluştuğunda, uyarıcı sinirler buradan orta beyine ağrı sinyalleri gönderirler. Bu sayede beyin tarafından uyarılarak vücudun doğal ağrı kesicileri olan 'endorfin' ve 'enkefolin' salgılanır.

Bu salgıların kaynağa gidebilmesi için sinir sisteminin diğer bölümlerine, ağrı algılarının geçtiği diğer kapıları 'kapat' sinyali gönderilir. El üzerinden gelen ağrı sinyallerinden dolayı salgılanan doğal ağrı kesiciler sonucu yüz sinirlerinden gelen ağrı kapıları beyinde kapanmaktadır.

Diş ağrılarında vücudun başka bir yerinde değil de el üstüne buz konulmasının nedeni bu olup, bu noktaya akupunktur uygulanmasıyla da benzer sonuca ulaşılmaktadır. Başparmakla işaret parmağı arasındaki bu noktaya HO-KU noktası denilmektedir.



Hızlı Okuma Metni

Niçin müzikten hoşlanıyoruz?

Müzik nedir? Düz biçimde konuşarak söylenebilecek bir şeyin değişik ses dalgaları ile söylenmesinden niçin hoşlanırsınız? Müzik niçin keyif veya tam aksi hüznü duygusu verebiliyor? Müzik aslında ses dalgalarının, belirli kurallar içinde bir düzene sokulmasıdır. Bilindiği gibi, ses dalgalar halinde yayılır. Bir saniye içindeki dalga sayısı sesin karakterini tespit eder. Saniyede 260 dalga yapan, yani titreşen ses 'Do' notasıdır.

Bu şekilde 7 temel nota oluşur. Do-Re-Mi-Fa-Sol-La-Si. Son notadan sonra, Do'nun titreşim sayısının bir katı kadar titreşimde daha ince bir Do gelir ki, bu iki Do arasına bir oktav denir. İşte bu oktav, gam, akort denilen matematiksel diziler, bir çeşit dizilerek müzik oluşturulur. Ancak tüm bunlar bize, bu matematiksel diziden bihaber, Afrika yerlilerinin, dağ başındaki çobanın enfes müziğini açıklayamaz.

Aslında kültürün müzik ve bundan alınan zevk üzerinde doğrudan ilgisi vardır. Doğu müziğinde yukarıda belirtilen matematik dizilerdeki perdelerin arasında karışık gezinilme, Afrika'da baş döndürücü ritimler, Avrupa'da ise notaların ideal düzeni öne çıkar. Ancak bunlar da, değişik müzik türlerine ilgi duyan bizlerin ve müziğin hoşlanılma nedenini açıklamaya yetmez.

Müzik ve dil yetenekleri birçok yönden birbirine benzemektedir.

Bilim adamları insanların müzik ile ilgili yetenekleri kazanmalarının, konuşmaya başlamaları ile aynı zamanlara denk düştüğünü ileri sürüyorlar. Konuşma yeteneği şüphesiz daha iyi bir iletişim ve yaşama şansı avantajını getirmiştir ama müziğin hangi ihtiyacı karşıladığı hala meçhul.

Bebekler anlamlı kelimelere benzer sesler çıkarmaya başlarken aynı zamanda şarkı söyler gibi mırıldanmaya da başlarlar. Uzun ve karışık cümleler kurmayı becerdikçe, daha uzun ve karışık şarkıları söyleme yetenekleri de artar. Ancak beynin konuşmaya kumanda eden kısmında hasar olan hastaların konuşamamalarına rağmen müzik yeteneklerinin devam ettiği de görülmüştür. Son zamanlarda, beynimizde müziği algılayan bir alıcı bulunabileceği tezi ileri sürülmektedir. Eğer bir gün bu alıcı bulunsaydı bile, bunun niçin beynimize konulduğunun sebebi yine anlaşılamayacaktır.

Öğretileme yoluyla bir çeşit dans yapabilen veya dans olarak algılanamayacak hareketleri olan canlıları saymazsak, doğada müzik ve ritim duygusu sadece insanda vardır. Bu özelliğin nedeni ise hala tam olarak açıklanamıyor.



Hızlı Okuma

Metni

Niçin kurşun kalemlerin çoğu altıgen ve sarı renktedir?

Esasında en kolay üretim biçimi kare kesitli kurşun kalemdir ama yazarken elde tutulması pek kolay değildir. Yuvarlak kalemlerin elde tutulması kolaydır ama üretimi pahalıdır. Altıgen kesitli kalemler ise orta yoldur. Yuvarlak kesitli kalemler kadar kullanılması kolay ve üretimi daha ucuzdur.

Sekiz yuvarlak kurşun kalem için harcanan ağaçtan, dokuz altıgen kesitli kalem yapılabilir ve üretim safhası bir kademe daha kısadır.

Tabii ki, alıcılar için üretim maliyetlerinin pek önemi yoktur. Altıgen kesitli kurşun kalemlerin öbürlerine göre hala on bir kat daha fazla tercih edilmelerinin sebebi, belki de konulduğu masada yuvarlanıp, aşağıya düşmemeleridir.

Kurşun kalemlerin dışının sarıya boyanarak satışı 1854 yılına dayanır. Ancak 1890 yılına kadar bu rengi kullanmak çok önemsenecek bir faktör değildi.

1890 yılında Avusturya'da L&C Hardtmuth Co isimli şirket öyle bir kurşun kalem üretti ki, diğer üreticiler de bu kaliteyi yakalamak zorunda kaldılar.

Bu kurşunkaleme meşhur Hindistan elması olan 'Koh-I-Mo-or' adı verilmişti ve altın sarısına boyanmıştı. Ayrıca içindeki siyah renkli kurşun ucuyla birlikte Avusturya - Macaristan İmparatorluğu'nun bayrağını oluştuyordu.

Bu kurşun kalem o kadar beğenildi ve o kadar başarılı oldu ki, sarı renk kurşun kalemdeki kalitenin bir simgesi olarak kaldı. Diğer kurşun kalem üreticileri de bu başarıdan paylaşılabilmek için ürünlerini piyasaya sarı renkte sürmeye başladılar. Bugün hala piyasada olan dört kurşun kalemten üçü sarı renktedir.

Kurşun kalemlerin içinde kesinlikle kurşun yoktur. Ana madde olarak kullanılan grafit 40 değişik malzeme ile karıştırılarak, yüksek sıcaklıkta çok ince çubuklar haline gelene kadar preslenir. Zaten kurşun çok zehirli bir elementtir. Kurşunkalem denilmesinin sebebi 16. yüzyıld a grafiti bulan İngiliz bilimcinin onu bir çeşit kurşun elementi sanmasıdır. Ancak 200 yıl sonra grafitin bir çeşit karbon olduğu anlaşıldı.



Okuma Testi

Toplam kelime: 334

Örümcek ağının özelliği nedir?

Örümcekler günümüz teknolojisinin bile çözemediği inanılmaz canlılardır. Örümcek ağının çok özel nitelikleri olan sağlamlık ve esneklik bugüne kadar taklit edilemedi. Aynı çaptaki bir çelik telden iki kat daha güçlü olan bu doku ne kadar çekilirse çekilsin orijinal durumuna dönecek kadar esnektir.

Örümcek ağları kendine yüksek hızla çarpan nesneleri yırtılmadan esneyerek frenler. Tekrar geriye yaylanmadığından nesne ters yöne fırlamaz, yapışır kalır. Örümcek ağının esneme kapasitesi bugün yapay olarak üretilmiş en iyi telin neredeyse dört katıdır.

Bu maddeyi yapay olarak elde etmeyi hala başaramayan bilim insanlarının örümcek çiftliği kurup, örümcekleri sağarak, ipliklerini aldıklarını biliyor muydunuz? Yaklaşık 2,5 santimetre boyundaki bu örümceklerden günde hayvan başına 320 metre (yaklaşık 3-5 gram) iplik elde ediliyor ve bu iplikler ABD ordusuna kurşun geçirmez yelek yapmada kullanılıyor.

Dünyada 34 bin örümcek cinsi tespit edilmiştir. Yani her cins örümcek farklı özellikler taşır. Örümceklerin hepsinde zehir bezleri vardır, ama karadul örümceği, kahverengi örümcek gibi çok az türü insana zarar verebilir. Dünyanın en büyük örümceği ise Güney Amerika'nın kuzey kısmında yaşayan 'Goliath Trantula' isimli dev örümcektir. Erkeğinin bacağına boyu 25 santimetreyi bulur. Kurbağaları, kertenkeleleri, fareleri ve hatta küçük yılanları yakalayıp yiyecek kadar güçlüdür. Örümcekler, diğer böceklerden farklı olarak sekiz bacağı ve sekiz göze sahiptirler. Büyüme safhasında bir bacak kırılırsa yerine yenisi gelebilir. Vücutları iki parça olup arka kısmındaki bezlerden ağ üretimi başlar, buradaki çok ince deliklerden sıvı ve damlalar halinde verilen ağ malzemesi dışarı çıkar çıkmaz donar.

Örümcek ağının her tarafı yapışıcı değildir. Kurban ağa yakalanınca yapışkan kısmı bildiklerinden kendileri de ağa yakalanmadan onun yanına kadar giderler. Örümcek ağının amacına göre farklı şekillerde örer. Ağdaki ipliklerin de cinsleri yerlerine göre farklıdır. Yumurtaların sarmalanması için ürettiği yumuşak iplik onu aynı zamanda bir uçurtma gibi uçurabilir. Ağın ana yapısı, dairesel kısımları, avı yakalayacak kısmı için elastikiyetleri ve sağlamlıkları farklı ipler üretir.

Örümceklerin birçok türünde erkeğine göre 4 - 5 kat büyük olan dişinin çiftleştikten sonra erkeğini yediği doğrudur. Ancak bu erkeklerin bir gecelik zevk uğruna katlandıkları bir sonuç değil, kendi nesillerini devam ettirebilmek, kendi evlatlarını ürettirebilmek için kendilerini dişiye kurban etmeleridir.

1-) Yumurtaların sarmalanması için ürettiği yumuşak iplik onu aynı zamanda örümceği uçurtma gibi uçurabilir.

Doğru

Yanlış

2-) Örümcek ağının esneme kapasitesi bugün yapay olarak üretilmiş en iyi telin neredeyse sekiz katıdır.

Doğru

Yanlış

3-) Örümceklerin birçok türünde erkeğine göre 4-5 kat büyük olan dişinin çiftleştikten sonra erkeğini yer.

Doğru

Yanlış

4-) Örümceklerin vücutları iki parça olup arka kısmındaki bezlerden ağ üretimi başlar, buradaki çok ince deliklerden sıvı ve damlalar halinde verilen ağ malzemesi dışarı çıkar çıkmaz donar.

Doğru

Yanlış

5-) Örümcek ağının nitelikleri olan sağlamlık ve esneklik bilim adamları tarafından taklit edildi.

Doğru

Yanlış

6-) Örümcek çiftliği kurulup elde edilen ipliklerden ABD ordusuna kurşun geçirmez yelek yapılıyor.

Doğru

Yanlış

7-) Dünyada 43 bin zehirli örümcek cinsi tespit edilmiştir.

Doğru

Yanlış

8-) Dünyanın en büyük örümceği Güney Amerika'nın kuzey kısmında yaşayan 'Goliath Trantula' isimli dev örümcektir.

Doğru

Yanlış

9-) Örümcek ağının her tarafı yapışıcıdır.

Doğru

Yanlış

10-) Örümcek ağı kendine yüksek hızla çarpan nesneleri yırtılmadan esneyerek durdururlar ve nesne yapışır kalır.

Doğru

Yanlış



Okuma Testi

36 soru

472

Toplam kelime: 282

Sivrisinekler İnsanı niçin sokar?

Dünyada yaklaşık üç bin sivrisinek türü olduğu bilinmektedir. Bunların çoğu insana saldırmaz. Zaten aksi olsaydı dünyanın her yerinde bulunabilen bu yaratıklar ormanda, dağda, insan bulunmayan yerlerde yaşamlarını idame ettiremezlerdi.

İnsanların kanlarını emerek yaşayan sivrisinek türlerinin yalnız dişileri kan emer. Dişiler de insanların kanlarını kendi yumurtalarını üretebilmek için protein sağlayabilmek amacıyla emerler. Birçok cinsten dişiler en azından ilk yumurtalarını kana ihtiyaç duymadan üretebilirler, fakat sonraki yumurtaları için kana ihtiyaçları vardır. Bulabildikleri her canlının kanını emerler, hatta deniz yüzeyine gelen balıklar bile ellerinden kurtulamaz.

Erkekler çiçek özleri ile beslenirler. Yumurta üretme gibi bir derdleri olmadığından insanları sokmazlar.

Dişiler sivrisinekler avlarının yerlerini duyargaları ve üç çift bacaklarındaki alıcılarla bulurlar. Alıcılar ile nem, ter ve ısı özelliklerini saptarlar. Sivrisineğin duyargaları bir santigradın binde biri kadar sıcaklık değişimlerini algılayabilecek kadar hassastır. Dişiler sivrisinekler insanın nefes verirken çıkardığı karbondioksit bulutu içinde, ileri geri hareketler yaparak bu bilgileri değerlendirirler, avın yararlı olacağına karar verirlerse eyleme geçerler. Bazılarının 'sivrisinek bana dokunmaz' demelerinin esas nedeni ter ve nefes kokularının, sivrisinek için cazip ve özendirici olmamasıdır.

Sivrisinek sanıldığı gibi içi delik ve sivri uçlu bir boruyu deriye sokarak kanı emmez. Sivrisinekte ağzın altındaki kesede iki tüp, iki de neşter olarak kullandığı testere ağızlı bıçak vardır. Önce bıçaklarla deride delik açar, sonra tüplerden biri ile tükürüklerini bu deliğin içine akıtır.

Bu tükürük insan kanının pıhtılaşmasını önler, böylece ikinci tüpü sokarak, sıvı kanı size fark ettirmeden kolayca emer. Eğer bir dakika içinde hala fark etmediyseniz, deposu kanınızla dolu olarak, kafayı bulmuş şekilde derinizden ayrılır.

Sivrisinekleri tahrik eden şey nefesinizdeki karbondioksit oranı ile derinizdeki ısı ve nem oranı olduğundan, özellikle geceleri sivrisinek hücumlarını geçştirebilmek için, çok sık nefes alışverişini gerektirecek fiziksel hareketler yapmamanız, teninizi serin ve kuru tutmanız gerektiğini unutmayın.

1-) Dişi sivrisinekler en azından ilk yumurtalarını kana ihtiyaç duymadan üretebilirler, fakat sonraki yumurtaları için kana ihtiyaçları vardır.

Doğru ☒

Yanlış ☐

2-) Dişi sivrisinekler insanın nefes verirken çıkardığı karbondioksit içinde, ileri geri hareketler yaparak bu bilgileri değerlendirip avın yararlı olacağına karar verirlerse eyleme geçerler.

Doğru ☒

Yanlış ☐

3-) Sivrisineklerin bıçaklarla deride delik açıp deriye aktardığı tükürükleri insan kanının pıhtılaşmasını önler.

Doğru ☒

Yanlış ☐

4-) Erkek sivrisinekler avlarının yerlerini duyargaları ve altı çift bacaklarındaki alıcılarla bulurlar.

Doğru ☒

Yanlış ☐

5-) Geceleri sivrisinek hücumlarını geçştirebilmek için, çok sık nefes alışverişi gerektirecek fiziksel hareketler yapmamanız, teninizi serin ve kuru tutmanız gerekir.

Doğru ☒

Yanlış ☐

6-) Sivrisineklerin sadece dişi olanları insanların kanlarını kendi yumurtalarını üretebilmek için protein sağlayabilmek amacıyla emerler.

Doğru ☒

Yanlış ☐

7-) Sivrisinekleri tahrik eden şey nefesinizdeki karbondioksit oranı ile derinizdeki ısı ve nem oranıdır.

Doğru ☒

Yanlış ☐

8-) Sivrisinekler içi delik ve sivri uçlu bir boruyu deriye sokarak kanı emerler.

Doğru ☒

Yanlış ☐

9-) Dişi sivrisineklerde ağzın altındaki kesede iki tüp, iki de neşter olarak kullandığı testere ağzılı bıçak vardır.

Doğru ☒

Yanlış ☐

10-) Dünyada yaklaşık yedi bin sivrisinek türü olduğu bilinmektedir.

Doğru ☒

Yanlış ☐



Okuma Testi

$$\begin{array}{r} 280 \overline{) 20} \\ \underline{20} \\ 60 \\ \underline{60} \\ 00 \end{array}$$

20 1 d 340 kelin

Toplam kelime: 280

Kediler Nasıl Hep Dört Ayak Üzerine Düşerler?

$$\begin{array}{r} 280 \overline{) 20} \cdot 60 \\ \underline{20} \\ 60 \\ \underline{60} \\ 00 \end{array}$$

Bilime göre düşen bir cisim dışarıdan bir kuvvet uygulamazsanız, ona açılmalı bir dönme hareketi kazandıramazsınız. Gerçi bir kule atlayıcısı, havuza düşmeden önce havada birkaç kez takla atar, kendi eksenini etrafında döner ama bu trampolen veya kuleyi terk ederken ayakları ile başlattığı bir dönme hareketidir.

Sırtüstü düşen bir kedi önce bacaklarını kendisine, kuyruğunu da bacaklarının arasına çeker, başını yere bakacak şekilde döndürür. Belirli bir noktada tam tersini yaparak bacaklarını ve kuyruğunu açar ve vücudu tam ters yöne, yani yere doğru döner. Böylece paraşüt etkisi yaratarak, hızını da frenler ve inişin yumuşak olmasını sağlar.

Yapılan deney ve gözlemlerde bir kedinin alçak bir yerden düşmesinin, yüksek bir yerden düşmesine göre çok daha fazla hasar yaratabileceği tespit edilmiştir. Örneğin yaklaşık 100 metre yüksekliğindeki, 32 katlı bir binanın tepesinden düşen bir kediye hiçbir şey olmazken, 7 katlı binalardan düşenlerde ciddi sakatlıklar, hatta ölüm vakaları görülmüştür. Bilim insanları bunu da 'limit hız' ile izah ediyorlar.

Havadan yere düşen cisimler, önce gittikçe artan bir hızla yere düşerler. Sonra kütlelerine bağlı olarak belirli bir mesafede hızdaki bu artış durur ve 'limit hız' denilen sabit bir hızla yere düşmeye devam ederler. Yani bir gökdelenin tepesinden atılan madeni bir paranın yere düşme anındaki hızı ile uçaktan atılan (aynı) paranın hızı arasında bir fark yoktur. İyi ki de yoktur, çünkü bu 'limit hız' olmasaydı ve cisimler gittikçe artan bir hızla düşmeye devam etselerdi, yağmur damlaları kafamıza kurşun gibi düşebilirlerdi.

Bu teoriye göre yüksekten düşen kediler, yaklaşık saatte 100 kilometre süratle gelince limit hızla ulaşırlar, artık hep aynı hızda düşerler ve stresi atlatıp, kendilerine gelir ve gevşerler. Başlangıçta bahsettiğimiz dönme hareketini yaptıktan sonra, Avustralya'da yaşayan uçan sincapların uçuşuna benzer şekilde, tüm vücutlarını paraşüt gibi kullanarak, yaralanma olasılığını en aza indirerek, yere inerler.

1-) Cisimlerin kütlelerine bağlı olarak düşme hızının sabitlenmesine limit hız denir.

Doğru

Yanlış

2-) Düşen bir cisme dışarıdan bir kuvvet uygulamadan ona açısal bir dönme hareketi kazandırabiliriz.

Doğru

Yanlış

3-) Limit hız bütün cisimlerde aynıdır.

Doğru

Yanlış

4-) Havadan yere düşen cisimlerin hızı durmadan artar ve yere öyle düşerler.

Doğru

Yanlış

5-) 32 katlı bir binanın tepesinden düşen bir kediyi hiçbir şey olmazken, 7 katlı binalardan düşenlerde ciddi sakatlıklar görülmesinin bilimsel bir açıklaması yoktur.

Doğru

Yanlış

6-) Bir gökdelenin tepesinden atılan madeni bir paranın yere düşme hızı ile uçaktan atılan aynı paranın hızı arasında hiçbir fark yoktur.

Doğru

Yanlış

7-) Yüksekten yere düşen kediler saatte yaklaşık 100 km süratle gelince limit hıza ulaşırlar.

Doğru

Yanlış

8-) Yere düşen bir kedi bacaklarını kendisine çekip kuyruğunu uzatır.

Doğru

Yanlış

9-) Kediler Avustralya'da yaşayan uçan sincapların uçuşu gibi tüm vücutlarını paraşüt gibi kullanarak, yaralanma olasılığını en aza indirip yere inerler.

Doğru

Yanlış

10-) Bilim adamları, deney ve gözlemlerle bir kedinin yüksek bir yerden düşmesinin, alçak bir yerden düşmesine göre daha az hasar yaratabileceğini görmüşlerdir.

Doğru

Yanlış



Okuma Testi

17

Toplam kelime: 293

dk 1.034

Yağmurda koşan niçin daha çok ıslanıyor?

Yağmur yağarken koşanların daha çok ıslanacağını ileri süren, insanı yağmurda sallana sallana dolaşmaya iteleven bir görüş ile hiçbir şey fark etmeyeceğini iddia eden bir başka görüş ortada dolanıp durmaktadır.

Hiçbir şey değişmeyeceğini söyleyenlerin görüşüne göre vücudunuzun bir dikdörtgen olduğunu ve yağmur damlalarının yere dik düştüğünü farz edelim. İster bir yüz metre gibi hızlı koşun, ister sallanarak yürüyün bir şey fark etmez. Hızınıza bağlı olmadan vücudunuza düşen yağmur tanesi sayısı aynı kalır. Koştukça ön tarafınıza bir saniyede daha çok yağmur tanesi isabet edecektir ama süre kıaldığından toplam sayı ve sonuç değişmeyecektir.

'Yağmurda yürüyünüz' diyenler ise koşma durumunda yağmur damlalarının aynı sürede daha çok sayıda birikeceğini ve buharlaşmaları için daha az zaman olduğundan üzerimizin daha ıslak olacağını, aerodinamik tesirleri hesaba katarak, düz yürürken üzerimize düşmeyecek düşey damlaların, koşarsak karşıdan gelecekleri için temas edeceklerini, yürürken başımıza düşen damla sayısının koştuğumuz sırada düşenden fazla olamayacağını ileri sürerek 'ahmak ıslatan' diye de tabir edilen hafif yağışlarda yürümeyi öneriyorlar. Tabii burada unutulmaması gereken şey yavaş yürürken bacaklarımızın da çok yağış alacağı...

'Koşunuz!' görüşüne göre ise, yağmurda koşmakla yürümek arasında, vücudumuza düşen yağmur tanesi miktarı açısından bir fark olmayabilir ama önemli olan başımıza düşen miktardır. Bu nedenle koşarsak süre kısalır ve başımıza düşen yağmur miktarı azalır.

Yapılan bir deneyde, yağmur karşıdan 45 derece açı ile yağıyorken, bir defter kâğıdına aynı mesafe 7 saniyede koşulduğunda 131 damla, 20 saniyede yüründüğünde ise 216 damla isabet ettiği saptanmıştır. Buna göre yağmurda yürüyerek gitmek, koşmaya göre neredeyse iki misli ıslanmak anlamına gelmektedir.

Şüphesiz bu önermeler yapılırken, rüzgârın yönü, üzerimizdeki giysilerin şekli ve cinsi ve en önemlisi kapalı alana ulaşılacak mesafe göz önüne alınmamış ve değerlendirmeler kısa mesafelere göre yapılmıştır. Uzun mesafelerde hiç şansınız yok, koşabildiğiniz kadar koşun ama en doğrusu yağmur geçene kadar kapalı bir yerde oyalanın.

1-) 'Yağmurda yürüyünüz' diyenler koşma durumunda yağmur damlalarının aynı sürede daha çok sayıda birikeceğini ve buharlaşmaları için daha az zaman olduğundan üzerimizin daha ıslak olacağını söyler.

Doğru

Yanlış

2-) 'Koşunuz!' görüşüne göre yağmurda koşmakla yürümek arasında, vücudumuza düşen yağmur tanesi miktarı açısından bir fark mutlaka vardır.

Doğru

Yanlış

3-) Yağmurda yürüyerek gitmek, koşmaya göre neredeyse beş misli ıslanmak anlamına gelmektedir.

Doğru

Yanlış

4-) Yağmurda ister hızlı koşun, ister sallanarak yürüyün bir şey fark etmez. Koştukça ön tarafınıza bir saniyede daha çok yağmur tanesi isabet edecektir.

Doğru

Yanlış

5-) Yapılan bir deneyde, yağmur karşıdan 45 derece açı ile yağıyorken, bir defter kâğıdına aynı mesafe 7 saniyede koşulduğunda 131 damla düşmüştür.

Doğru

Yanlış

6-) Yağmurda yavaş yürürken bacaklarımız çok az ıslanır.

Doğru

Yanlış

7-) Hafif yağan yağmurlara 'ahmak ıslatan' yağmur tabiri kullanılır.

Doğru

Yanlış

8-) 'Koşunuz!' görüşüne göre önemli olan başımıza düşen miktardır.

Doğru

Yanlış

9-) 'Yağmurda yürüyünüz.' diyenler termodinamik testleri hesaba katarak bunu önerirler.

Doğru

Yanlış

10-) Uzun mesafelerde en doğrusu yağmur geçene kadar kapalı bir yerde oyalanmaktır.

Doğru

Yanlış