

HIZLI OKUMA VE ANLAMA TEKNİKLERİ

HIZLI OKUMAYI ENGELLEYEN FAKTÖRLER

HIZLI OKUMAYI ENGELLEYEN FAKTÖRLER

Bir kitabın, bir insanın hayatını etkileyebilmesi için “doğru kitap, doğru okur, doğru zaman” üçlüsünü elde etmek verimi etkiler.

Hızlı okumayı bir spor olarak düşünülürse eğer öncelikle engellerin tanınması gerekir.

Hızlı okumayı engeller faktörler;

- Okuyucunun sözcük dağarcığının sınırlı olması
- Bilgi haznesinin yeterince geniş olmaması
- Konsantrasyonun az olması
- Dikkatini toplayamaması
- İsteğin ve ilginin yeterli olmaması
- Okuduğu anlama ve kıyaslama yeteneğinin yeterince gelişmemiş olması

HIZLI OKUMAYI ENGELLEYEN FAKTÖRLER

- Hafıza durumlarının pozisyonu
- Uygulamadaki sıkıntılar
- Ortamın durumu
- Sesli okumak
- Dudak kıpırdatmak
- İçten seslendirmek
- Anlayamama endişesi

Okuma sesli ve sessiz okuma olarak ikiye ayrılır. Sesli okuma da okuma hızını konuşma hızı belirler. Sessiz okumada ise zihin algılama kapasitesi belirler. Okumayı öğrenmek için çeşitli yöntemler analiz, sentez ve karama yöntemine göre adlandırılır.

Çok hızlı okuma analitik yönetime dayanır. Okuma sorunlarının oluşumuna izin vermez. Okumayı sentetik yöntemle öğrenenler de okuma frenleri daha çoktur. Hayat boyunca ilkokulda öğrenildiği şekilde kelimeleri, harfleri, heceleri teker teker okunur. Anlaşılmadığı düşünülüp geri dönüşler yapılır. Çok yavaş okuyucu olarak adlandırılır. Bu nedenle okuma sorunlarından kurtulmak gerekir.

Hızlı okumayı engelleyen faktörler iki ana başlıkta toplanır.

1. Kişinin kendisinden kaynaklanan yanlış okuma tutumları ve davranışlarından kaynaklanan iç faktörler.
2. Okumayı etkileyen yanlış alışkanlıklar ve dış faktörler.

İÇ FAKTÖRLER

Heceleme Sorunu ve Giderilmesi

Okumayı heceleyerek anlamaya çalışmak ya da seslendirmek gerek algılama gerekse zaman yönünden sakıncalıdır, çünkü düşünce herhangi bir şeyi bütün olarak algılar. Hecelemeden dolayı düşünce sistemleri arasında tam olarak bir bütünlük sağlanmadığı zaman gerek dil becerilerinin gelişimi gerekse kavrama kabiliyeti zarara uğrayabilmektedir.

İÇ FAKTÖRLER

Bu engel, fonksiyonel okumanın dışına çıkarak istendik okuma davranışının önüne set çekmektedir. Bu yanlış okuma oldukça yorucu bir okumadır. Heceleyerek okuma, okuma hızı açısından engelleyicidir. Bunun yerine bütünü görme yoluna gidilmelidir.

Heceleme tekniği, bütün olarak kavrama yaklaşımına ters düşmektedir. Çünkü beynin hızı, görme hızından daha fazladır. Hecelemede beyin yorulur ve okuma zevki körelir.

Pratik Çözüm Önerileri:

- Resimleme metodu uygulanmalı,
- Cümleyi oluşturan ögeler birlikte verilerek ezberletilmelidir,
- Daha sonra kelimeye, en sonunda da heceye geçilmelidir,
- Görme yelpazesi genişletilmelidir.

Geriye Dönüp Tekrar Okuma Sorunu

Okumadaki bu yanlış alışkanlık, okuyucunun kelimeyi anladığı hâlde kendine güvensizlik, tereddüt ve bir daha okursam, daha iyi anlarım gibi birtakım engellerden kaynaklanmaktadır. Bu durum kişinin okuma hızını yavaşlattığı gibi algılama durumunu da azaltır. Tekrar geri dönüşlerle yapılan okuma, konuya karşı dikkatin ve ilginin bir süre sonra azalması ve okumanın zevk alınmayan faaliyet hâline gelmesine yol açar. Böylece kısa bir sürede okunup anlaşılacak bir metnin uzun sürede elde tutulması çocuğu okumadan soğutacağı gibi beynin ağır tempodan sıkılarak başka konulara yönelmesine de yol açar.

Pratik Çözüm Önerileri:

- Okunan satırların üzeri kapatılarak yapılacak okuma çalışmaları,
- Anlayamam endişesini ortadan kaldırmak için kelimeleri bir defada okumaya yönelik güven verici telkin ve ikna çalışmaları,
- Seviye üstü metinleri sadeleştirme çalışmaları.

Anlamı Kaçırma ve İlgisizlik

Birçok okur, kendini okuduğu metne vermekte zorlanır. Seviye üstü parçaların verilmesi sonucu ortaya çıkan bir durumdur. Okuyucu okuduğu

HIZLI OKUMAYI ENGELLEYEN FAKTÖRLER

parçada anlamını bilmediği kelimeler ve kavramlarla sık sık karşılaşıyorsa okumaya karşı ilgisizlik ve isteksizlik giderek artar, bu durum algılama seviyesini düşürür; okunan parçaların anlaşılmasına, anlaşılmama da metne yönelik zaman kayıplarına neden olur. Konsantre olamayan beyin, dış uyarıcılarla ilgilenmeye başlar ve kendini metinden uzaklaştırır. Artık okunan metinden çok günlük başka işlere veya sorunlara doğru ilginin yönelmesi söz konusudur. İlginin okunan parçadan başka şeylere yönelmesi metne yoğunlaşmayı da olumsuz yönde etkileyecek, kişinin okuma isteği azaltacaktır.

Çocuklarda ise öğretmen, ilgisi dağınık olan öğrencileri tespit etmeli, onlara okumanın sağlayacağı faydaları üzerinde motive edici telkinlerde bulunmalıdır. Böylece çocuğun tekrar konu üzerinde yoğunlaşması sağlanmış olacaktır.

Pratik Çözüm Önerileri:

- Okunan metinde anlamı bilinmeyen bir kelimeye tespit edilince, kelime işaretlenip okumaya devam edilmeli, okuma işlemi bitince kelimenin anlamına sözlükten bakılmalıdır.
- “Hızlı ve geri dönmeden okursam anlayamam.” ön yargısını asmak.
- Günlük hayatın telâsından ve gerginliğinden uzaklaşıp okunan parçaya yoğunlaşmayı öğrenme,
- Okumaya başlamadan önce okumaya uygun bir ortam hazırlamak,
- Öğrencinin ilgi ve dikkatini çekecek materyal hazırlamak.

İçten Sesli Okuma (Kafa Sesi) Sorunu

Hızlı okuma engellerinden en zor terk edilendir. Gözün hız kapasitesi sesten daha fazla olduğu için öncelikle gözün geliştirilmesi gerekir. Yani dakikada ortalama 150-200 kelime konuşabilen bir bireyin okuma hızı da aynıysa iç seslendirme kaçınılmazdır. Bundan kurtulmak için öncelikle ilk okumaya başladığımızdan beri devam eden heceleyerek okumayı değiştirmek gerekir. Kelimelerin birer sembol olduğu düşüncesini kabul edilmeli. İç seslendirme alışkanlık hâline getirilmişse normal okumada bir fren vazifesini yerine getirerek kişinin okuma temposunu geriletir. Diğer

İÇ FAKTÖRLER

bir yanlış davranış durumu da sadece belli kelimeler üzerinde yapılan iç seslendirme değildir. Okuma esnasında kendisine çok ilginç ve önemli gelen kelimeler üzerinde duraklar, göz o noktada sabitleşerek nefes tutulur ve iç seslendirme yapılır.

İçten seslendirme bırakıldığı zaman okuma hızının üç katına çıktığı zamandır. Çünkü bu kadar kelimeyi bir dakikada seslendirmek nasıl mümkün değilse içten seslendirmekte mümkün değildir.

Pratik Çözüm Önerileri:

- Okuma esnasında tempolu nefes alıp verme çalışmaları;
- Okumaya başlamadan önce nefes alıp verme ritmini ayarlamak.

Anlayamama Endişesi

Genellikle seviye üstü metinlerin verilmesi sonucu oluşan bir davranıştır. Okuma engelleriyle karşılaşan okuyucu kendine olan özgüvenini yitirir. Bu durum okuyucunun okuma psikolojisini olumsuz etkiler, zihinsel olarak bireyin okuma becerisi kazanmasını engeller. Okuyucunun bu durumu asamaması zamanla bir refleks sekline gelerek okumadan uzaklaşmaya sebep olur. Bundan dolayı bazı öğrenciler okuldan soğumakta ve hatta okul hayatlarına nokta koyabilmektedir.

Pratik Çözüm Önerileri:

- Seviye üstü metinler verilmemeli,
- Öğrencinin özgüvenini sağlayacak eserler verilmeli,
- Okuyucunun severek okuyacağı metinler verilmeli,
- Okumadan zevk alınması sağlanmalıdır,
- Hızla ilerleyen öğrencilere çeşitli ödüller verilmelidir.

Ön Yargılar

Geçmiş yaşantılar sonucu oluşmuş davranışlar okumaya karşı olumsuz tutumlar geliştirebilir. Gerek öğretmenler gerekse anne ve babalar çocuklar üzerinde büyük bir etkiye sahiptirler. Onların yaklaşımları çocukların esnek ya da katı okuyucu olmalarına zemin hazırlayacaktır. Bu bakımdan model olabilecek kişilerin okumaya bakışı önemlidir.

Pratik Çözüm Önerileri:

- Kontrol edilmiş metinler yoluyla temel yaklaşımlar kazandırılmalı,
- Okuyucu, okuma konusunda serbest bırakılmalıdır,
- Okumayla ilgili ön bilgi verilirken olumsuz yargılardan kaçınılmalı.

Okunanı Sessiz Takip Etme

Sessiz okuma süresince göz yazıyı tanır tanımaz algılar ve uzun ya da kısa süreli belleğe gönderir. Bu algılama hızlı okuma ve anlamayı olumlu etkiler. Yanlış olan ise okunan metinleri okuyucunun içinden sesli okuyarak takip etmesidir. Bu yanlış okuma tutumu, hem okuma hızını hem de algılamayı olumsuz etkiler.

Pratik Çözüm Önerileri:

- Sessiz okumalarda içinden heceleyerek okuma yanlıştır. Bunu önlemek için başparmağı gırtlığa hafifçe basarak içinden okuması engellenebilir.
- Seviye metinleri yoluyla geriye dönüşler engellenebilir.

Yanlış Bilinenler

- Anlamak için yavaş okunmalıdır.
- Parmak veya kalem satırları takip etmek yavaşlatır.
- Konuya hakim olabilmek için ağır okunmalıdır.
- Noktalama işaretlerine dikkat etmeden de okunabilir.
- En iyi okuma okuduğunuzu % 100 anlamadır.
- Okurken anlaşılmayan yere geri dönmek gerekir.

DIŞ FAKTÖRLER

Parmak İle Takip Etme Sorunu

İlk okuma döneminden kalan bir yanlış alışkanlıktır. Okuyucu satırları kaybetmemek için bu yola başvurmaktadır. Okuma hızını ve anlamayı olumsuz etkiler. Bu davranış, hızla giden gözleri engelleyerek hem

DIŞ FAKTÖRLER

beyin-göz hem de beyin-algılama zincirini olumsuz etkiler. Bu bakımdan «göz-ses uzaklığını» becerilerin kazandırıldığı dönemde aşılmalı ve beyin-göz takibi sağlanmalıdır. Böylece “göz-ses uzaklığı” dengelenirse okuma hızı artar.

Pratik Çözüm Önerileri:

- Satır işaretçisi kullanılmalı
- Satır araları çocuğun ya da okuyucunun düzeyine göre ayarlanmalı,
- Okuma parçalarının puntoları seviyeye göre ayarlanmalıdır.
- Çalışmalarda kişi Font Büyüklüğünü Kendi Seçmeli

Göz-Başla Takip

Baş ve vücut hareketleriyle satırları takip etmek göz – satır mesafesini bozmaktadır. Bu durum gözü yorduğu gibi beyni de yormaktadır. Bu davranış, parmakla yapılan takip gibidir. Kelimeleri göz ya da başla takip ederek tek tek okuma, okuyucunun dikkatini dağıtacağı gibi algılama süresini de uzatır.

Pratik Çözüm Önerileri:

- Başın sabitlenmesi için, üstüne bir kitap konularak sağa sola dönüşleri engellenmeli,
- Okuma metni yaklaşık 30-40 cm mesafeye getirilmeli,
- Satır araları ve cümle uzunlukları düzeye uygun olmalı.

Ortam Engeli

Okuma ortamı, okumanın gerektirdiği okuma materyallerinden yoksun olduğu zaman, okuyucunun isteğini arttıran ve motive eden temel etkenler olmayacaktır. Bu eksiklik, okuma hızını ve anlamayı olumsuz etkileyecektir. Ortamın araç-gereçlerden yoksun olması öğrenciyi yanlış okuma davranışlarına yöneltebilir.

Okuma yaparken çevrede dikkat dağıtan şeylerin kaldırılması daha yararlı olacaktır. Mesela; masa üzerinde ilginç dergiler fotoğraflar okumadan uzaklaştıran notlar.

HIZLI OKUMAYI ENGELLEYEN FAKTÖRLER

Her zaman aynı yerde okumak ya da çalışmak psikolojik olarak üstünlük sağlar. Çalışmalar yemek yenilen masada yapılırsa yemek yeme isteği uyandıracaktır. Genellikle televizyon izlenen koltukta okuma yapılırsa dikkat televizyona takılacaktır. Yatakta okuma yapmamaya da özen gösterilmeli, bu kez de uyuma gereksinimi duyulur.

Ancak son yıllarda bilgisayar ortamında bilgi öğrenmenin yaygınlaşmasıyla ve neredeyse kitap okumanın yerini e-kitap okumanın almaya başlamasıyla birlikte ekran okuma kavramı da okuma hızını ve kalitesini etkileyen nedenler arasında yer almaya başlamıştır. Ekran okumadaki hız basılı okumadaki hızın daha altındadır. Bunun sebebi parlaklık, renk ve ışıktır. Ayrıca uzun süre aynı şekilde vücut kaslarını da yoracağı için hızı düşürecektir. Bu sebeple gözler ekran okumaları yaparken daha sık dinlendirmeli.

Okuma işlemi sırasında önemli bir işlevi olan gözün yorulduğunda dinlenmesini sağlayan Palming (avuç içi ile dokunma) adı verilen bir yöntem bulunmaktadır. Gözlerin yorulduğu hissedildiği anda okumaya biraz ara verin. Okunan kitaptan bir başka yere bakın. Kısa bir süre avuç içlerini göz yuvarlaklarının üzerine fazla bastırmadan, tam bir karartma sağlayacak şekilde koyun. Avuç içinin sıcaklığı yorulmuş gözlere iletilecek, yatıştırıp gevşeme duygusu verecektir. Bu işlemin başında karanlığın içinde gözlerinizin önünde ışık pırıltıları oluşacaktır. Bu pırıltıların kaybolmasını bekleyin. Pırıltılar kaybolduktan sonra 10 sn. daha gözlerinizi açmayın. Sonra gözlerinizi açıp aydınlığa ya da gökyüzüne bakın. Gözleriniz dinlenmiş olacaktır. Sonrasında okumaya devam edin.

Pratik Çözüm Önerileri:

- Işık gözü yorucu olmamalı,
- Okuma düzeni tek kişilik olmalı,
- Sessizlik sağlanmalı,
- Okuma salonunda A' dan Z' ye ansiklopedisi bulunmalı,
- Okuma salonunda Türkçe sözlük bulunmalı,
- Okuma salonunda deyim ve atasözleri sözlüğü bulunmalı,
- İlgi ve seviyeye uygun eserler olmalıdır.

Seviye Üstü Metinler

Okuma hızı, metinlere göre deęiŐir. Düzey üstü metinler okuyucunun hızını ve anlamasını etkiler. Okuyucuları söz dağarcığı ve hazır bulunurluk açısından olumsuz bir davranıŐa iter. Okuyucunun öz güvenini yitirmesine sebep olabilir.

Pratik Çözüm Önerileri:

- Metinler okuyucunun seviyesine uygun hâle getirilmeli (kontrol yoluyla)
- Bilinmeyen Kelimelerin miktarı ayarlanmalı (7-8'i geçmemeli)
- Önemli olan çok okumak değil kalıcı ve yararlı bilgiler edinmeyi sağlamaktır.

Öğreticinin Hatalı DavranıŐları

Okuma sırasında, öğretmenin öğrencileri herhangi bir şekilde sınırlandırması doğru değildir. Bu durum hem algılamayı hem bedensel hareketleri kısıtlar. Serbest düşünme ve hayal etme gücünü engeller. Okuma isteğini azaltır.

Pratik Çözüm Önerileri:

- Okuma sırasında öğrenciler kısıtlanmamalı,
- Okuma ve dinleme şekillerine karıŐılmamalı,
- Okuma parçası okuyucunun ilgi ve ihtiyaçlarına cevap vermeli,
- Öğretmen tarafsız davranmalıdır.

Benzer Kelimeleri Karıştırma Sorunu

Öğrenme sorunlarından birisi de öğrencilerin kökleri birbirine benzeyen bazı kelimeleri karıŐtırmalarıdır. Tümünden gelim yönteminin içinde kelime bir bütün olarak öğretildiği için her kelime yazılıŐ biçimiyle çocuğun zihninde simgelerden oluşmuş bir imaj yaratmaktadır. Çocuk kelimenin ilk okunuŐunu öğrendikten sonra ya benzer kelimelerle karıŐtırmakta ya da kelimeyi görür görmez kelimenin tamamına bakmadan ilk aklına geleni söyleyerek ekleri okumamaktadır. Kelimelerin ekleri atlanarak okunmamalıdır; çünkü bu tür yanlış okuma beraberinde okuduğunu

anlama güçlüğüne getirecektir.

Pratik Çözüm Önerileri:

- İlk okuma dönemindeki temel okuma yanlışlarını saptayıp biraz daha seviye altı metinler verilerek çocuklara yardımcı olunabilir,
- Kelime oyunları yoluyla asılabilir,
- Karıştırılan kelimeler belirlenerek günlük kullanıma geçirilebilir,
- Benzer kelimelerden oluşmuş tekerleme ve mâni çalışmaları yapılabilir.

Benzer Harfleri Karıştırma Sorunu

Okumayı yeni öğrenmiş ya da disleksi hastalarının karşılaştığı sorunlarının basında alfbedeki bazı benzer harfleri karıştırmaları gelmektedir. İlk olarak birbirinin simetriği olan b-d, m-n, u-n gibi harfleri öğrenmede zorlanan çocuklar genellikle bu harfleri ters olarak algırlarlar. Ayrıca birbirinin simetriği dışında olan f-t, c-e, a-o, c-ç, s-s gibi birtakım harflerin yazılışları birbirine karıştırılmaktadır. Birbirine benzer harflerin karıştırılması çocuğun dikkatsizliğini bazen de ilgisizliğinden ileri gelmektedir.

Pratik Çözüm Önerileri:

- Birbirinin simetriği olan harflerden oluşturulmuş kelime grupları oluşturulup simetriği olan harfler renkli kalemle boyanarak yapılan okuma çalışmaları
- Birbirine benzer harflerden oluşan kelimelerden karşılıklı gruplar oluşturarak yapılan okuma çalışmaları,

İYİ BİR OKUYUCU...

- Göz sağlığına dikkat eder.
- Vücut durumunu ayarlar.
- Dikkatini toplar.
- Nefes durumunu tanır ve ayarlar.
- Sessiz okur.
- Satırları okurken satır başlarındaki ilk ve son kelimelere dikkat eder.

KÖTÜ OKUMA VE NEDENLERİ

- Hızlı görme egzersizlerini eksiksiz tamamlamış olur.
- Belli bir hızda okur.
- Metinde verilmek istenen mesaja dikkat eder.
- Okuduğu metinleri tekrar okumaya kalkmaz.
- Okuma hızını metne ve kitaba göre ayarlar.
- Ayrıntıları hızlıca okuyup geçer.
- Dilini ve dudağını oynatmaz.
- Okuduğu metne konsantre olur.
- Uzun süre kitap okuya bilir.

KÖTÜ OKUMA VE NEDENLERİ

Okumanın değişik yönleri dikkate alınarak birçok kimse tarafından değişik tanımlamalar yapılmıştır. Bu tanımlamaların farklılık göstermesinin sebebi okuma eyleminin gözle görülmeyen zihinsel bir süreç olmasıdır. Şüphesiz, okunan metinden anlam çıkarma, düşünceleri yorumlama bu okuma işlemi yapan kişinin beyin ve akıl gücüyle oluşacaktır.

Okumanın gerçek amacı, anlamı doğru ve çabuk kavramaktır. Okumada karşılaşılan güçlüklerin diğer bir ifade ile kötü okumanın birçok nedeni vardır. Kişinin içinde bulunduğu psikolojik durumu, Kültür düzeyi, okumayı gerçekleştirdiği ortam gibi birçok kavram ile ilişkisi vardır.

Amaçsız Okuma

Bir eyleme başlarken yapılan ilk iş niyettir. Niyet edilmeden amaç belirlenmeden yapılan iş isteksiz olur ve motivasyon da düşer. Böyle okurken” okuyorum ama anlamıyorum” denilir. Bu yüzden her okumadan önce bir hedef belirlenmesi gerekir.

Okurken sahip olunması gereken ilk amaç, metnin konusu, ana fikrini ve bu ana fikir etrafında gerçekleşen yardımcı fikirleri kavramak olmalıdır. Bu amaç olarak edinilmezse sadece kelimeleri okuyan bir pasif okuyucu olmak kaçınılmazdır.

HIZLI OKUMAYI ENGELLEYEN FAKTÖRLER

Anlayarak hızlı okuma teknikleriyle ortalama %50-%90 bir artış sağlanabileceği düşünülerek makul bir hedef belirlenmesi gerekir

Pratik Çözüm Önerileri:

- Günlük okuma hedefi olmalı,
- Hedefler gerçekçi olmalı,
- Okuma esnekliği olmalıdır.

Uygun Olmayan Okuma Hızı

İyi bir okuyucu karşılaşılan sorunlar karşısında, sorunlara göre ve okuma amacına göre okumanın hızını düzenlemelidir. Yani okuma da esnek olmalıdır. Esnek bir şekilde okuyabilmek için, okunacak metinden ne elde etmek istenildiğine ve nasıl elde edileceğinin bilinmesi gerekir.

Okuma tekniğinin ve hızı saptamada nasıl okunacağını etkileyen faktörler vardır. Bunların birincisi okumadaki amacın tespit edilmesidir. Metnin nasıl okunacağına etkileyen bir başka faktör de zamandır. Bir metni ne kadar dikkatli okumak gerekirse gereksin, eğer zaman yok ise göz atmak zorunda kalınır. Fiziksel durumda nasıl okunacağını etkiler.

HIZLI OKURKEN NASIL ANLAMAYA BAŞLARSINIZ?

Konuyu hızlıca okuyabilmenin ve anlayabilmeyi düzenleyen üç temel kural vardır. Bunlar muhtemelen çok tanıdık gelecektir. Bunların sunulması gerekir çünkü görsel okuma ile ilgili bilgilerin dışında bu süre zarfında hızlı anlamaya yardım edecektir.

KURAL BİR: Bir konuda ne kadar çok soyut sözcük içerirse onu okumak o kadar zor olacaktır. Bu açık bir kuraldır çünkü zihin “pembe ev, kırmızı araba” gibi karakteristik cümleleri,” Beynin tanımı; kafatasının içindeki, tüm elektrokimyasal nöronsal eylemlerden sorumlu fiziksel yönetim merkezidir.” Gibi soyut cümlelere göre daha kolay kavrayabilir. Bu neden ile yüksek hızlarda okumayı ilk öğrenildiğinde ilgi alanının olduğu ve basit materyaller ile başlamak en iyisidir.

KURAL İKİ: Bir konuda az sayıda fikir varsa hızlı okunması da o

HIZLI OKURKEN NASIL ANLAMAYA BAŞLARSINIZ?

kadar kolay olur. Böyle bir konuyu anlamakta o kadar kolay olur. Sözcük sayısı aynı kalıp fikir sayısı ve kullanılan kelimeler ağır olduğundan okuma ve anlama yavaşlayacaktır. Bu neden okunacak olan metinlerde tek fikir olmasına dikkat edilmelidir.

KURAL ÜÇ: Okuyucu olarak yazılı metnin konusu hakkında ne kadar bilgi varsa hızlı okumada o kadar hızlı olur. Bir doktorun kendi alanındaki bir kitabı okuyup anlaması daha kolaydır. Kullanılan terim ve sözcüklerin çoğunu anlamını bilir. Bu kavramlar onlar için artık “kırmızı araba” gibi soyut kavramlardır. Ancak tıp birinci sınıf öğrencisi bile tıp ile ilgili bir makaleyi okurken hem daha çok zaman harcar hem de anlaması yavaş olur. Hatta yabancı bir dilde eser okudukları hissine kapılabilirler.



EGZERSİZLER

Bu bölümde daha çok göz kaslarınızı geliştirici, görme alanınızı ve odaklanmayı arttırıcı egzersizler bulunmaktadır. Eğer bu kitap vasıtasıyla gözlerinizi geliştirmek isterseniz bir hafta boyunca günlük olarak burada gösterilen egzersizleri, ilgili egzersizin açıklamasında yazılanlar doğrultusunda tekrarlayınız.

İlk bir iki gün size anlamsız ve sıkıcı gelebilir ama sıkılmadan bu bir haftayı egzersizlerle geçirmeniz çok önemli. Hızlı okuma becerisinin temel esprisi aynı anda bir kaç kelimeyi görmek ve okuyabilmektir. Gözleriniz buna hazır değilse malesef bu beceriniz gelişemez. Okuma ile ilgili tüm ön yargılardan kendinizi arındırarak ve kitabın önceki kısımlarında anlatılan şeyleri dikkate alarak egzersiz ve bir sonraki bölümdeki okuma metinleri ile bu becerinizi arttırmaya çalışınız.

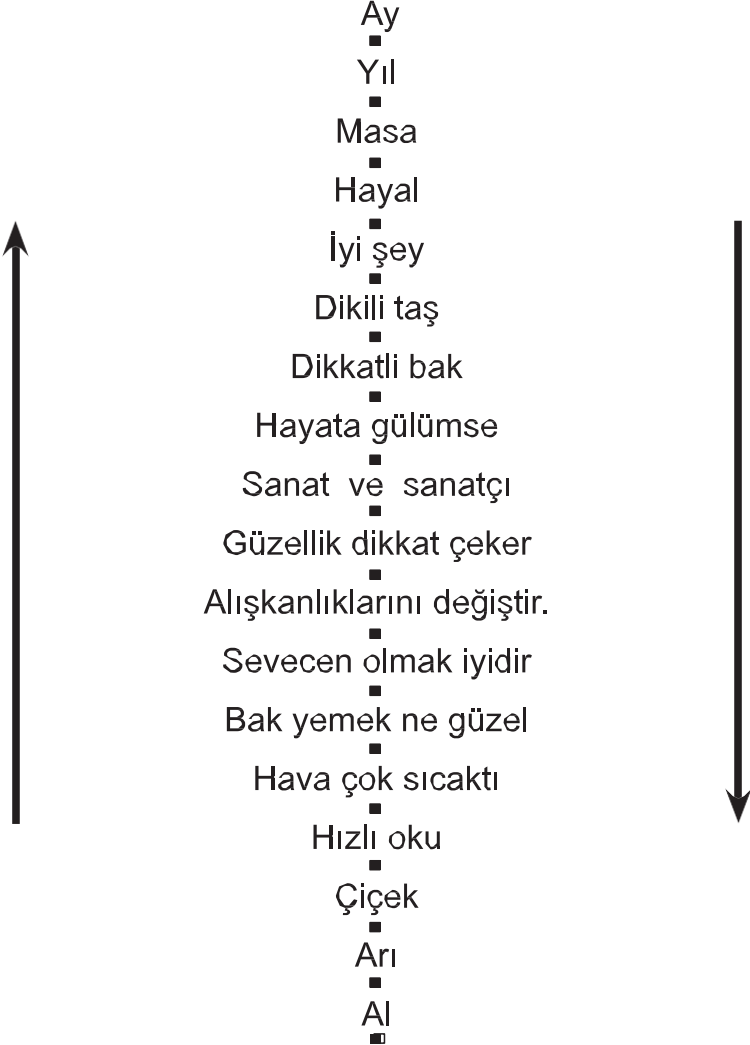
OKUMA ALIŞKANLIĞINIZI DEĞİŞTİRİN

Hızlı okuma becerinizi geliştirmek için okuma alışkanlıklarınızı değiştirmeniz gerekmektedir. Yeni edineceğiniz bu okuma alışkanlıklarını hiç bir zaman unutmadan ve uyararak tüm hayatımız boyunca kitap okurken uygulamamız gerekmektedir.

- 1 - Gözünüzü hızlı görmeye alıştırmalısınız
- 2- Gözünüzü bir seferde en az 3-4 kelime göreceğ şekilde alıştırmalısınız.
- 3 - Tamamen sessiz okumaya alışmalısınız.
- 4 - Gereksiz tekrar yapmamaya alışmalısınız.
- 5 - Gereksiz ayrıntıları ve boş sözleri atlayarak okumaya alışmalısınız.

EGZERSİZ 1 - Amaç Gözün görme alanını geliştirmek, Gözlerinizi kelimelerin altındaki noktaya odaklayarak metni görmeye çalışın. Çalışmayı üstten alta ve alttan üste doğru hergün 5 kez tekrar edin.

Ay
■
Yıl
■
Masa
■
Hayal
■
İyi şey
■
Dikili taş
■
Dikkatli bak
■
Hayata gülümse
■
Sanat ve sanatçı
■
Güzellik dikkat çeker
■
Alışkanlıklarını değiştir.
■
Sevecen olmak iyidir
■
Bak yemek ne güzel
■
Hava çok sıcaktı
■
Hızlı oku
■
Çiçek
■
Arı
■
Al
■



EGZERSİZ 2

EGZERSİZ 2 - Amaç gözün görme alanını geliştirmek, Gözlerinizi kelimelerin altındaki noktaya odaklayarak tüm metni görmeye çalışın. Çalışmayı alttan üste ve üstten alta doğru hergün 5 kez tekrar edin.

Doğru söyleyeni dokuz köyden kovarlar.

■
Hiç bir zaman yalan söyleme

■
Dikkat hayatını kurtarır.

■
Hayat acımasızdır.

■
Kelebeğin ömrü

■
Kapıyı kapat

■
Yol ayrımı

■
Çerçeve

■
Doksan

■
Kapı

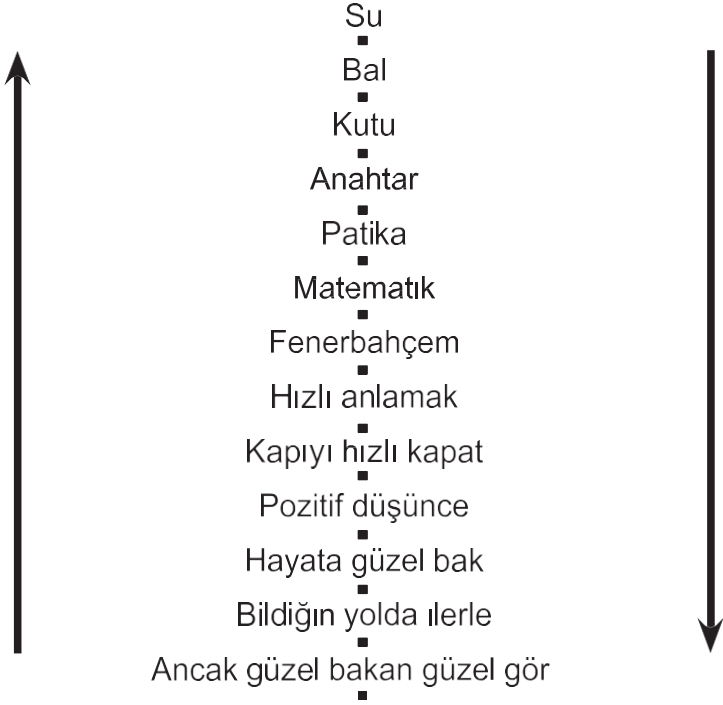
■
Cam

■
At

■

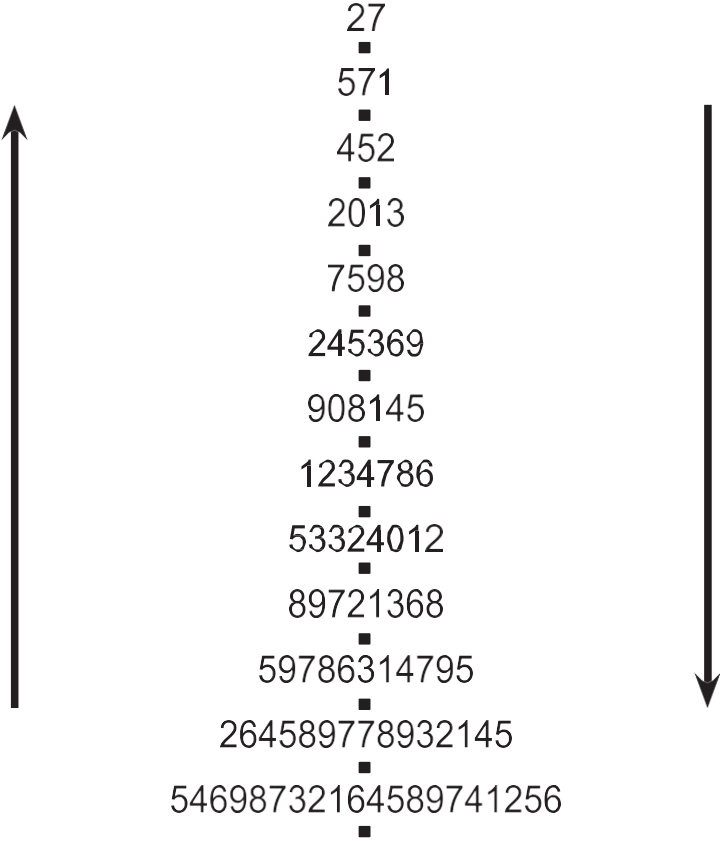
EGZERSİZ 3 - Amaç gözün görme alanını geliştirmek, Gözlerinizi kelimelerin altındaki noktaya odaklayarak tüm metni görmeye çalışın. Çalışmayı üstten alta ve alttan üste doğru hergün 5 kez tekrar edin.

Su
▪
Bal
▪
Kutu
▪
Anahtar
▪
Patika
▪
Matematik
▪
Fenerbahçem
▪
Hızlı anlamak
▪
Kapıyı hızlı kapat
▪
Pozitif düşünce
▪
Hayata güzel bak
▪
Bildiğin yolda ilerle
▪
Ancak güzel bakan güzel gör
▪

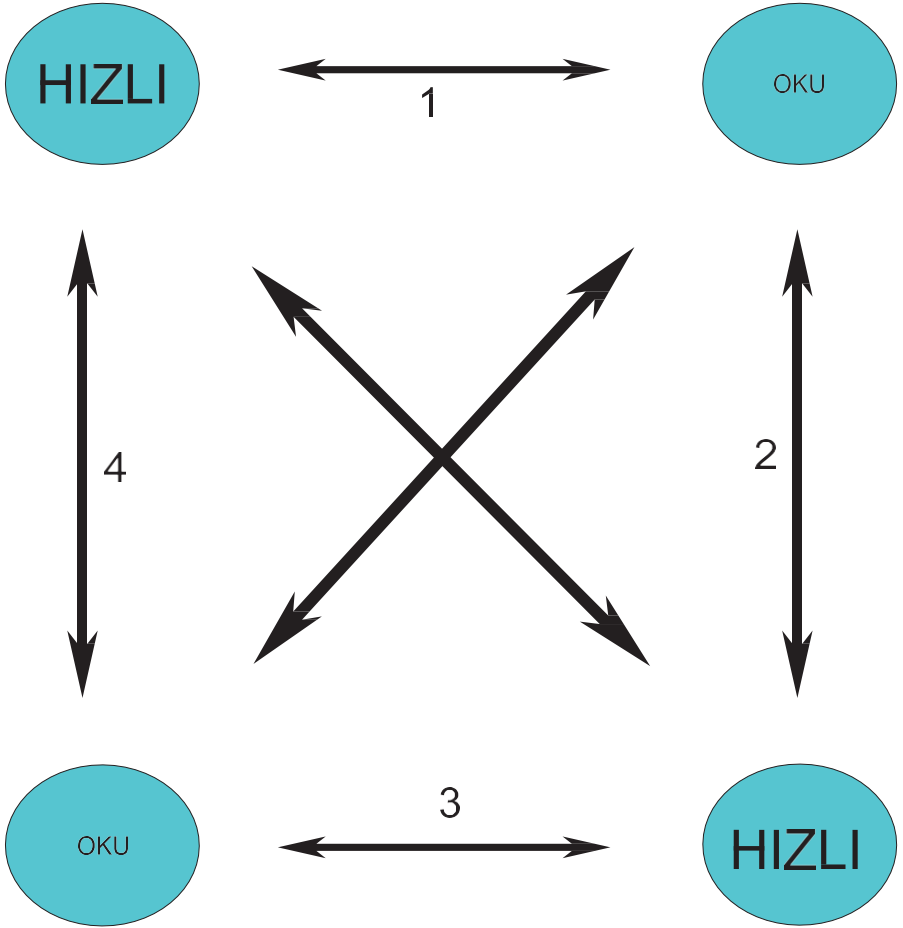


EGZERSİZ 4

EGZERSİZ 4 - Amaç gözün görme alanını geliştirmek, Gözlerinizi sayıların altındaki noktaya odaklayarak tüm sayıyı görmeye çalışın. Çalışmayı üstten alta ve alttan üste doğru hergün 5 kez tekrar edin.

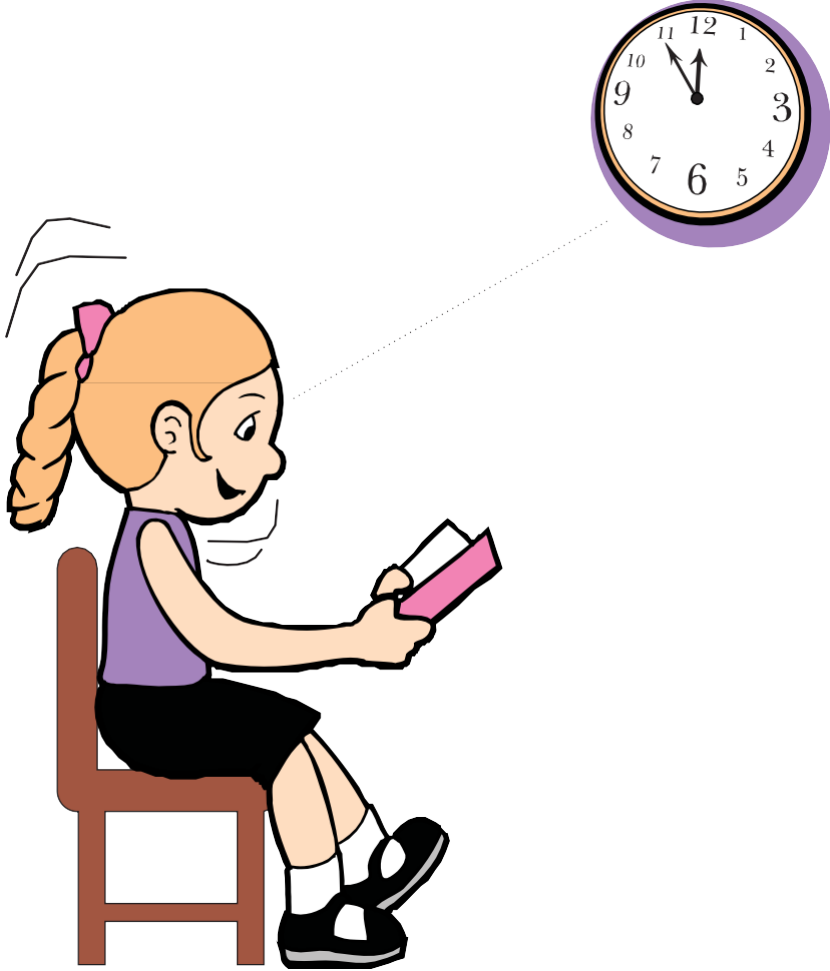


EGZERSİZ 5 - Amaç gözün odaklanmasını arttırmak ve göz kaslarını geliştirmek. Kutucuk içerisindeki kelimeleri okların yönünde hızlı bir şekilde takip edin. Bu egzersizi her gün en az 3 dakika yapınız.

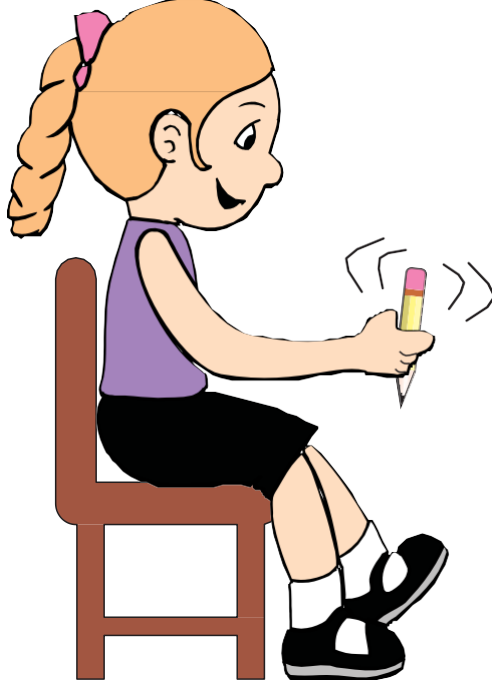


EGZERSİZ 6

EGZERSİZ 6 - Amaç gözün odaklanmasını arttırmak ve göz kaslarını geliştirmek. Duvar saati olan bir odaya geçip, Elinize bir kitap alın. Önce kitaptaki bir kelimeye sonra saatin 12 rakamına hızlıca bakın. Bu işlemi günlük en az 3 dakika tekrarlayın.



EGZERSİZ 7 - Amaç gözün odaklanmasını arttırmak. Elinize bir kalem alıp silgisine odaklanarak kalemi gözlerinize doğru yavaşca yaklaştırın ve uzaklaştırın. Bu işlemi günlük en az 3 dakika tekrarlayın.

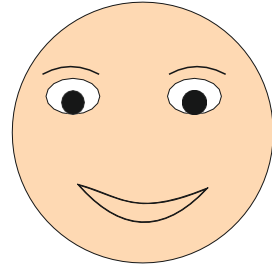
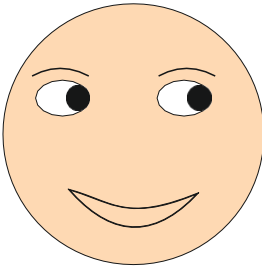
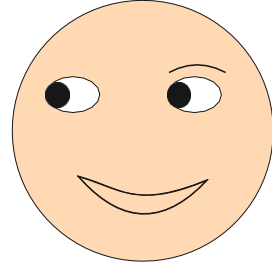
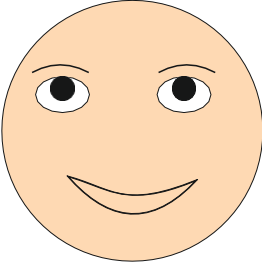


EGZERSİZ 8

EGZERSİZ 8 - Bütünü Görme Egzersizi. Elinize bir kitap alıp içinde resim olan bir sayfayı açınız. Kitabı gözlerinize doğru yavaş yavaş yaklaştırıp uzaklaştırırken resmin bütününe görmeye çalışın. Bu işlemi günlük en az 3 dakika tekrarlayın.



EGZERSİZ 9 - Göz kaslarını geliştirme Egzersizi. Başınızı sabit tutarak gözlerinizi olabildiğince sağa, sola, yukarı ve aşağı doğru hareket ettirin. Bu işlemi günlük en az 3 dakika tekrarlayın.



EGZERSİZ 10

EGZERSİZ 10 - Takistoskop Egzersizi. Metnin ilk ve son kelimelelerini çok hızlı bir şekilde görerek, gözlerinizi aşağı doğru kaydırın. Anlamaya çalışmadan metni sonuna kadar okuyun.

Çok eski zamanlarda çok uzaklarda bir ülke vardı. Dağların arkasında yemyeşil bir ovaya kurulmuş, insanların yüzünden gülücük eksik olmayan, pırıl pırıl bir ülkeydi burası. Bu ülkenin insanları şimdi her zamankinden daha mutluydular. Çünkü yıllar sonra padişahlarının nihayet bir çocuğu olmuştu. Nur topu gibi, güzeller güzeli, elleri yumuk yumuk, yanakları al al bir kız bebek. Kurbanlar kesildi, günlerce ziyafetler verildi, eğlenceler yapıldı. Günler günleri kovaladı, yıllar yılları. Güzelliği dillere destan bir prenses olmuştu o minik kız. Civar ülkelerden her gün bir haberci geliyor, ya prenslerinin ya krallarının hediyelerini sunuyorlar, evlenme tekliflerini iletiyorlardı. Padişah bir gün âdeti olduğu üzere tebdil-i kıyafet, ülkesini gezmeye çıktı Akşama kadar halkının arasında dolaştı. Ne aç bir insana rastladı ne bir dertliye ne de bir kimsesize. Sevinç içinde sarayının yolunu tuttu. Dönüşte ırmağın kenarında oturan bir ihtiyar uzaktan dikkatini çekti. İhtiyar, yerden aldığı taşları birbirine bağlıyor, bir şeyler söyleyip ırmağa atıyordu.

Padişah yaklaştı, selam verdi ve sordu: "Hayırdır ihtiyar, ne yapıyorsun böyle?" "Kismetleri birbirine bağlıyorum", dedi ihtiyar adam. Padişah güldü: "Öyle mi, şu attığın kimin kismetiymiş bakalım?" İhtiyar cevap verdi: "O mu? O padişahın kızıyla, uşağı Ahmet'in kismetini..." Saraya döndüğünde bir sıkıntı bastı padişahı. Böyle bir şey olabilir miydi? Kismetleri birbirine bağlamak... Şu zenci uşak ve güzeller güzeli prenses... Gözünün bebeği yani, canı, ciğerparesi, sevgili kızı... Olmaz öyle şey, dedi, ama şüphe düşmüştü bir kez içine. Sabaha kadar uyuyamadı. Sağa döndü, sola döndü, uyku girmedi gözüne. Arada bir dalıyor, sıçrayarak uyanıyordu. Kismetler böyle bağlanmazdı, biliyordu bunu, ama ya doğruysa? Sabah olduğunda kararını vermişti. Uşağını geri dönemeyeceği bir yere yollayacak, ondan kurtulacaktı. Bunu yapmak zorunda kaldığı için kendinden utanıyordu ama işi sağlama almak lâzımdı. O ihtiyarı bulup kellesini vurdurmayı bile düşündü bir ara. Ama en ehveni Ahmet'i yollamak, ondan ve bu kismet meselesinden kurtulmaktı. Alel acele bir mektup yazdı, uşağını çağırttı. Karşısında durup kendisine şaşkın şaşkın bakan zavallı zenci uşağın gözlerine bakmaya çekiniyordu. Yüzünü pencereye döndü, elindeki mektubu gösterdi uşağa." Ahmet" dedi, "şimdi bu mektubu alacaksın ve hiç durmadan

EGZERSİZ 11 - Göz kaslarını geliştirme Egzersizi. Başınızı sabit tutarak gözlerinizi olabildiğince sağa, sola, yukarı ve aşağı doğru hareket ettirin. Bu işlemi günlük en az 3 dakika tekrarlayın.

yürüyeceksin. Bunu güneşe götürmeni istiyorum senden. Bu hepimiz için çok önemli. Sakın bu mektubu vermeden geleyim deme! "Neye uğradığını şaşırın uşak, çaresiz emre itaat etti. Yol hazırlığını yaptı, mektubu sıkı sıkı sarıp sarmaladı, koynuna sakladı ve yola düştü. Hiç durmadan yürüyecekti, mektubu güneşe verecekti. Tastamam böyle demişti padişah. İyi de güneşi nasıl bulacaktı, bulsa da mektubu nasıl verecekti? Sıkıntı bastı Ahmet'i. Kafasını kaldırıp gökyüzüne baktı, güneşin olduğu yöne doğru yürümeye karar verdi. Yürüdü uşak. Aylarca yürüdü. Azığı bitti, elbiseleri parçalandı, ayakları kan revan içinde kaldı, o yürümeye devam etti. Koynundaki mektubu arada bir çıkarıp bakıyor, sağlam olduğunu görünce gülümseyerek yürümeye devam ediyordu. Bu arada her şey yine eskisi gibiydi ülkede. Padişah mutluymuştu, güzel kızının üstüne daha çok titriyor, onu daha bir seviyordu. Halk huzur içindeydi, her yer pırıl pırıldı yine. Baharın gelişiyle beraber bütün ülke çiçeklerle donanmıştı. Prenses, evlenmesi için babasının niçin bu kadar acele ettiğine anlam veremese de, yağmurlar, çiçekler, cıvıl cıvıl kuşlar, bahar, güzeldi işte...Padişah Ahmet'in dönemeyeceğinden emindi. Çoktan ölmüş olmalıydı. Sadık bir uşaktı, verilen görevi yapmak için elinden geleni yapacaktı kuşkusuz. Ama güneşi bulmak, mektubu ona vermek, olacak şey miydi hiç? Zekâsına bir kez daha hayran oldu padişah. Gün geçtikçe ümidi tükeniyordu uşağın. Üç mevsim geçmişti yola çıktığından beri. Bu güneşe varmak belli ki mümkün olmayacaktı. Koynunu yokladı, mektup sağlamdı. Kendisi kan revan içindeydi, tanınmayacak hale gelmişti ama olsun, mektup sağlamdı yinede. Son bir gayretle yürümeye çalışıyordu. Tepedeyken bir ırmak görmüştü, oraya kadar bir varabilse kana kana bir içse buz gibi suyu, üç mevsim daha yürürdü Ahmet. Irmağa yaklaştığında ayakları vücudunu taşıyamıyordu artık. Dizlerinin üstünde sürünerek geldi suyun kenarına. Avuç avuç içti. Başını soktu ırmağın serin suyuna. Avuçlarını bir kez daha daldırdı. Bir de kafasını kaldırdı ki ne görsün? Güneş işte orada, tam karşısında, ırmağın içinde bir mücevher gibi parlıyor ve öylece durup sanki kendisini görmesini bekliyordu. Uşağın gidişinden beri beş mevsim dönmüştü ülkede.

EGZERSİZ 12 - Takistoskop Egzersizi. Metnin ilk ve son kelimelerini çok hızlı bir şekilde görebilerek, gözlerinizi aşağı doğru kaydırın. Anlamaya çalışmadan metni sonuna kadar okuyun.

Dört bir yanda düğün hazırlıkları yapıyor, tellallar prensesin düğününe bütün halkın davetli olduğunu haber veriyorlardı. Prenses sonunda sevebileceği bir adam bulmuştu. Çok uzaklardan bir ülkenin padişahıydı bu genç adam. Padişah kızının mutluluğunu gördükçe daha bir seviniyor, kısmetleri birbirine bağlamakmış, diyordu gülererek, kısmetleri birbirine bağlamak... Hani nerede? Padişah çok sevmişti damadını. Uşak değildi her şeyden önce, hele zenci hiç değildi. Hem onda yıllardır tanıdığı birinin kokusu vardı sanki. Üstelik bu padişah her kimse, çok zengin biri olmalıydı. Prenses hediye ettiği bir tek mücevher, o zamana kadar verilenlerin hepsine bedeldi çünkü. Nihayet günü geldi, muhteşem bir düğün yapıldı ülkede. Düğünün üçüncü gününün akşamıydı. Padişah ve yeni evliler akşam yemeğinde birlikteydiler. Padişahın hemen yanında damadı ve tahtının vârisi, karşısında karısı, onun yanında sevgili kızı Mutluluk buydu işte! Bir yandan sohbet edip gülüşüyorlar, bir yandan yemeklerini yiyorlardı. Genç damat kılıç kullanmayı nasıl öğrendiğini anlatıyor, av maceralarından bahsediyor, masadakileri kahkahaya boğuyordu. Bir ara eline bir bıçak aldı, ilk kılıç kullanmaya başladığı zamanlardaki acemiliklerini anlatıyordu. Elinden düşürdüğü bıçağı almak için eğildiğinde padişahın kendisine baktığını fark etti. Prenses kahkahalar atıyordu. Birden doğrulup açılan belini kapattı. Ama belindeki siyahlık gözünden kaçmamıştı padişahın. O gece yine uyuyamadı padişah. Kendisi gibi bembeyaz bir adamdı damadı, ama beli bir zencininkinden farksızdı. Ahmet'i hatırlamaya çalıştı, yüzünü, konuşmasını, gülüşünü... Benziyorlar mıydı, böyle bir şey olabilir miydi? Olamazdı tabi. Hem o kadarda benzemiyordu. Ama genç adam neden telaşa belini kapatmıştı. Yatağına tekrar uzandı, gözlerini tavana dikti. Kısmetleri birbirine bağlayan ihtiyarın yüzünü gördü. Gülüyordu. Çıldırıldığını düşündü bir an. Gözlerini kapatıp tekrar açtı, ihtiyar yoktu. Derin bir nefes aldı,hele bir sabah olsun, dedi, bunu anlamının bir yolu bulunur elbet. Günün ilk ışıkları sarayın camlarına vurduğunda, prenses ve kocası çoktan bahçede gezmeye çıkmışlardı bile. Pencereden onları gören padişahın aklına bir plân geldi. Aceleyle üstünü giyindi, bahçeye çıktı.

EGZERSİZ 13 - Görme alanını ve odaklanmayı geliştirme egzersizi, Gözlerinizi kelimelerin altındaki noktaya odaklayarak kelimeleri görmeye çalışın. Çalışmayı hergün 3 kez tekrar edin.

Günümüze	→	kadar
hakkında		birçok
fikir		üretilen
ve		kuram
oluşturulan		kişilik
kavramının		değişik
yönleriyle		birçok
tanımı		yapılmıştır.
Kişilik		dediğimiz
şey		kişinin
bütün		bedensel
özelliklerinin		içgüdülerinin
dürtülerinin		eğilimlerinin
kazanılmış		deneyimlerinin
bir		bütünüdür

EGZERSİZ 14

EGZERSİZ 14 - Benzer harfleri ayırtedebilme egzersizi. Ortadaki harfe bakarak gözlerinizi kaydırmadan solda ve sağda kalan harfleri görmeye çalışın. Çalışmayı hergün 3 kez tekrar edin.

v k r

e h k

l i s

b c p

y d ş

e p ğ

z n t

ç m u

a s d

f g h

j k ü

c t z

f y b

m n p

k y r

s p z

e b a

k l s

e u c

f l m

p o g

s f l

ç ö y

e r z

i ş l

c v d

g l n

k ç b

h y t

j z r

f s t

e m b

EGZERSİZ 15 - Benzer harfleri ayırtedebilme egzersizi. Ortadaki harfe bakarak gözlerinizi kaydırmadan solda ve sağda kalan harfleri görmeye çalışın. Çalışmayı hergün 3 kez tekrar edin.

D E R S

A K I L

K A P I

O K U L

C İ L T

T O K A

E T E K

A Y A K

A N N E

İ Ğ N E

B A N A

K Ü P E

E R İ K

M A S A

P A R K

B A N K

R E N K

K İ R P

S E M T

G E N Ç

T A R Z

K A L P

M A R S

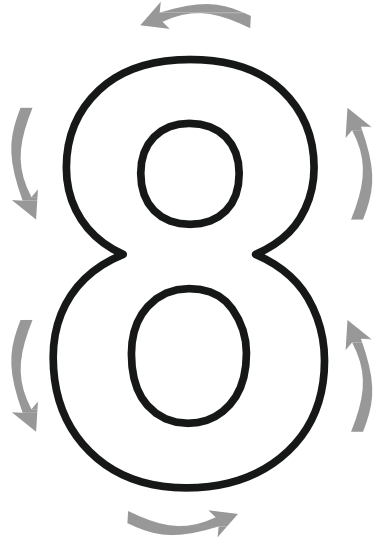
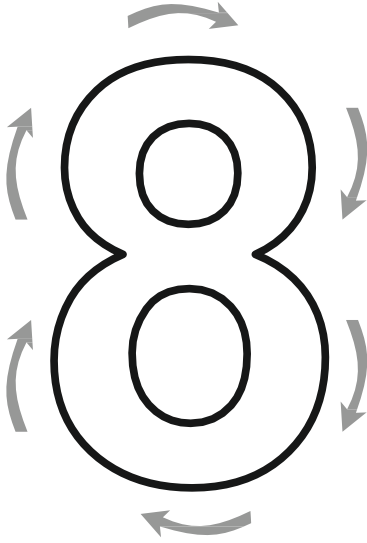
Ş A N S

D Ö R T

T A R Z

EGZERSİZ 16

EGZERSİZ 16 - Görme alanını geliştirme egzersizi. Gözlerinizi ilk önce 1. şekil üzerindeki oklar yönünde çok hızlı bir şekilde takip edin. Sonrasında 2. şekil üzerinde ters yönde çok hızlı bir şekilde takip edin.. Çalışmayı hergün 3 kez tekrar edin.



EGZERSİZ 17 - Gözün odaklanma hızını artırma egzersizi. Gözlerinizi rast gele yerleştirilmiş kelime grupları üzerinde hızlıca gezdirip kelime grubunu anlamaya çalışmadan okuyun. Bu çalışmayı 10 saniyede bitirin. Çalışmayı hergün 3 kez tekrar edin.

Mustafa Kemal
Atatürk

Hızlı Oku
wep tr

Eğitim
Öğretim

Kendine Güven

Kitaplar en iyi
dosttur.

Kanuni Sultan
Süleyman

Reşat Nuri
Günatekin Çalkıncı

Kuzey
güney

Başarıya inan

sarı
kırmızı

Fatih Sultan
Mehmet

Sakla Samanı
Gelir Zamanı

hedefine kilitlen
sütünü iç

erken kalkan
yol alır

Hızlı Oku
Hızlı Anla

Kapıyı
kapatmayı
unutma

Kelime
Dağarcığınızı
Genişletin

Alışkanlıklarınızı
21 günde
değiştirin

Göz önünde
Bulundurmak

Kemal
Sunal

Ak Deniz
Kara Deniz

Hababam
sınıfı
sınıfta
kaldı

Yahya Kemal
Beyathı

siyah
beyaz

siyah
ayakkabı

Bölgesel
eğitim

sarı
mavi

Kitap kurdu

EGZERSİZ 18

EGZERSİZ 18 - Dikkati geliştirme egzersizi. Aşağıdaki tabloyu bir kağıt ile kapatıp, üst tablodaki kelimeleri ezberlemeye çalışın. Daha sonra üstteki tabloyu kapatıp ezberlediğiniz kelimeleri bulmaya çalışın. Çalışmayı hergün 3 kez tekrar edin.

1. Mikrofon
2. Hayat
3. Etek
4. Klima
5. Saat

6. Bayrak
7. Güneş
8. Uzay
9. Dosya
10. Harita

1. Ses
2. Klima
3. Elbise
4. Soğuk
5. Vatan
6. Sıcak
7. Saat
8. Güneş
9. Şehir
10. Kalem

11. Temizlik
12. Krem
13. Müzik
14. Deprem
15. Hayat
16. Boşluk
17. Mikrofon
18. Özlem
19. Gölet
20. Park

EGZERSİZ 19 - Dikey görme alanını geliştirme egzersizi. Aşağıdaki tabloyu bir kağıt ile kapatıp, üst tablodaki kelimeleri ezberlemeye çalışın. Daha sonra üstteki tabloyu kapatıp ezberlediğiniz kelimeleri bulmaya çalışın. Çalışmayı hergün 3 kez tekrar edin.

Açı
Açlık
→ Acıtmak ←
Açmak
Acı

Kın
Kına
→ Kınamak ←
Kanal
Kan

Bal
Balık
→ Balıklı ←
Balet
Bak

Mil
Millet
→ Milletvekili ←
Milyar
Mit

Efe
Efekt
→ Efelenme ←
Efkar
Ege

Pas
Pasif
→ Pastırma ←
Pasta
Pay

Çağ
Çağdaş
→ Çağdaşlaşma ←
Çağır
Çığ

Tat
Tatlı
→ Tatsızlık ←
Tatıl
Tas

Fan
Fanus
→ Fanatik ←
Fanta
Far

Sal
Sakal
→ Salatalık ←
Salam
Sat

Dil
Dilim
→ Dilendirme ←
Dilek
Dik

Hak
Hakem
→ Hakikat ←
Hasır
Has