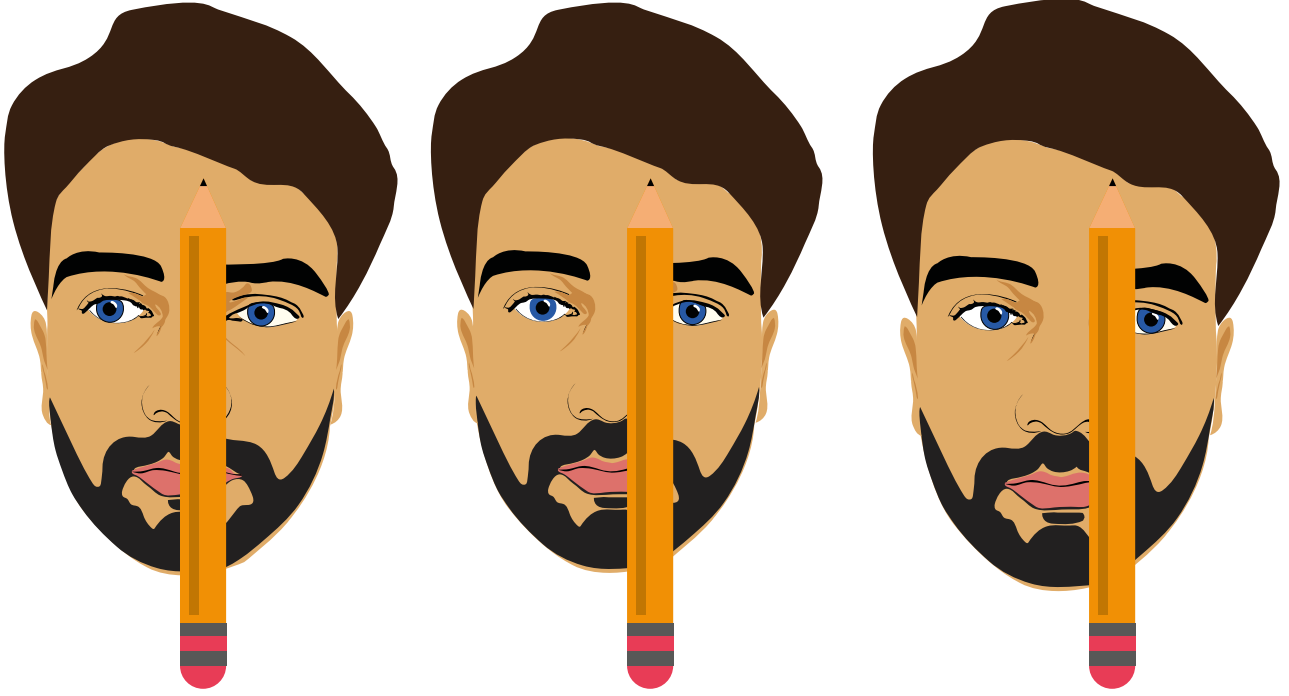


HIZLI OKUMA TEKNİKLERİ



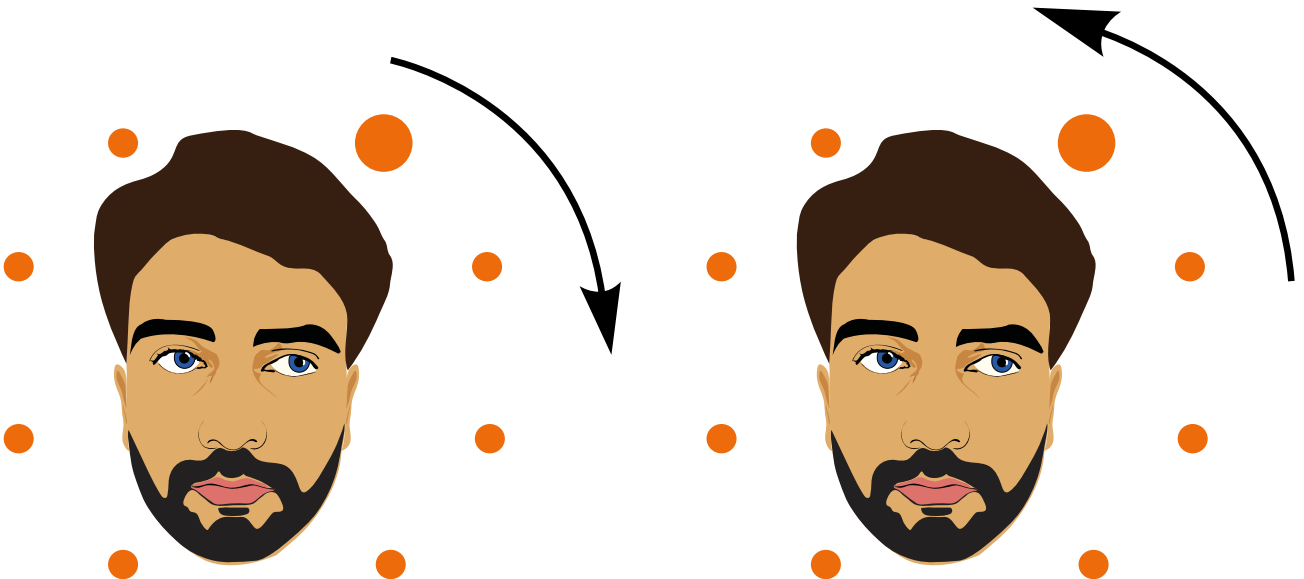
Egzersiz:

Önce kaleme odaklanın daha sonra evde ya da bulunduğunuz ortamda uzak köşe bir noktaya odaklanın. Uzak odak noktalarını sağ-sol şeklinde değiştirerek kaleme daha sonra tekrar uzak noktalara bakarak bu egzersizi 10 kez tekrarlayınız. Burada amaç net görmek.



Egzersiz:

Gözlerimizi resimdeki gibi saat yönünde daha sonra da tam ters yönünde çeviriniz. On kez tekrarlayın. Egzersizi yaparken başımızı oynatmayalım.



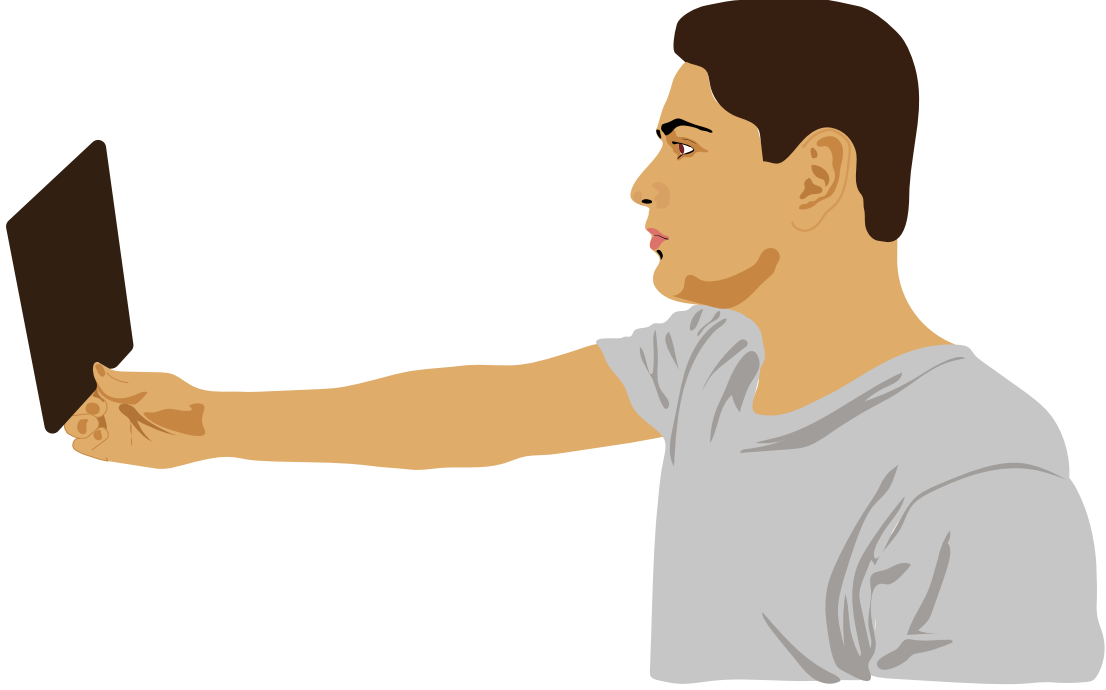


EGZERSİZLER



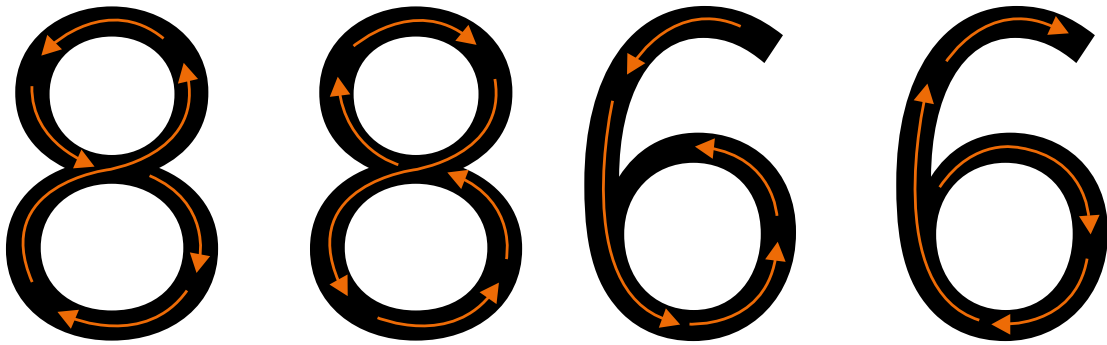
Egzersiz:

Elinize bir kitap alın. Herhangi bir sayfanın ortasına odaklanarak sayfanın tamamını görmeye çalışın. Otuz saniye yapınız.



Egzersiz:

Okları takip ederek gözlerinizi hareket ettirin. Her hareketi iki kez tekrarlayınız.

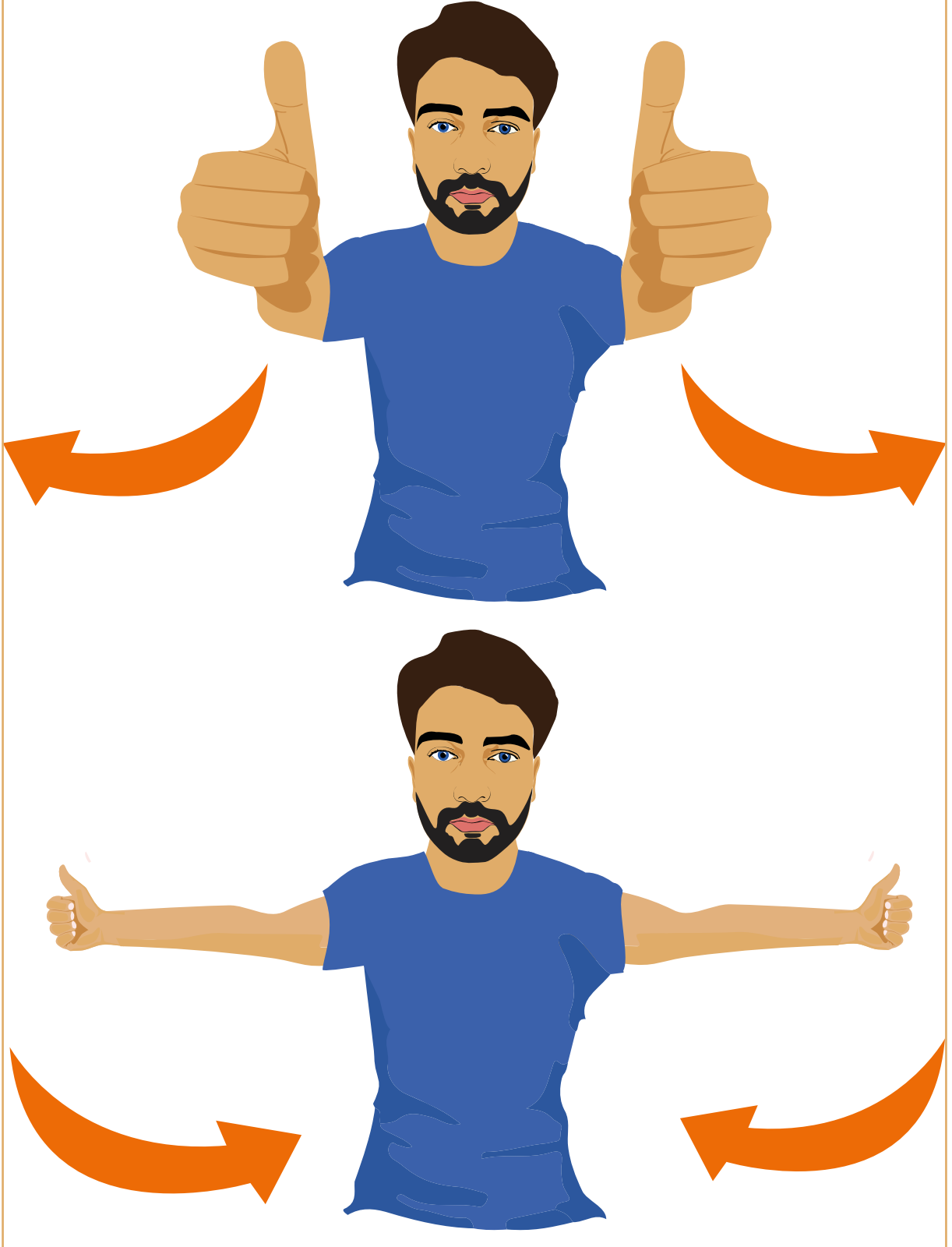


HIZLI OKUMA TEKNİKLERİ



Egzersiz:

Ellerinizi resimdeki gibi uzatın. Gözlerinizi sağa sola çevirmeden parmak uçlarınızı görmeye çalışın. Elinizi yavaş yavaş açarak görme alanınızı genişletin daha sonra daraltın. İki kez tekrarlayın.





Egzersiz

Palming (Avuçlama Yöntemi)

- Avuç içlerinizi birbirine sürtün.
- Isınan ellerinizle resimdeki gibi gözlerinizi kapatınız.
- Ellerinizi çok bastırmayın.
- 15-20 saniye yapınız.

Amaç: Gözlerinizi dinlendirmek.

