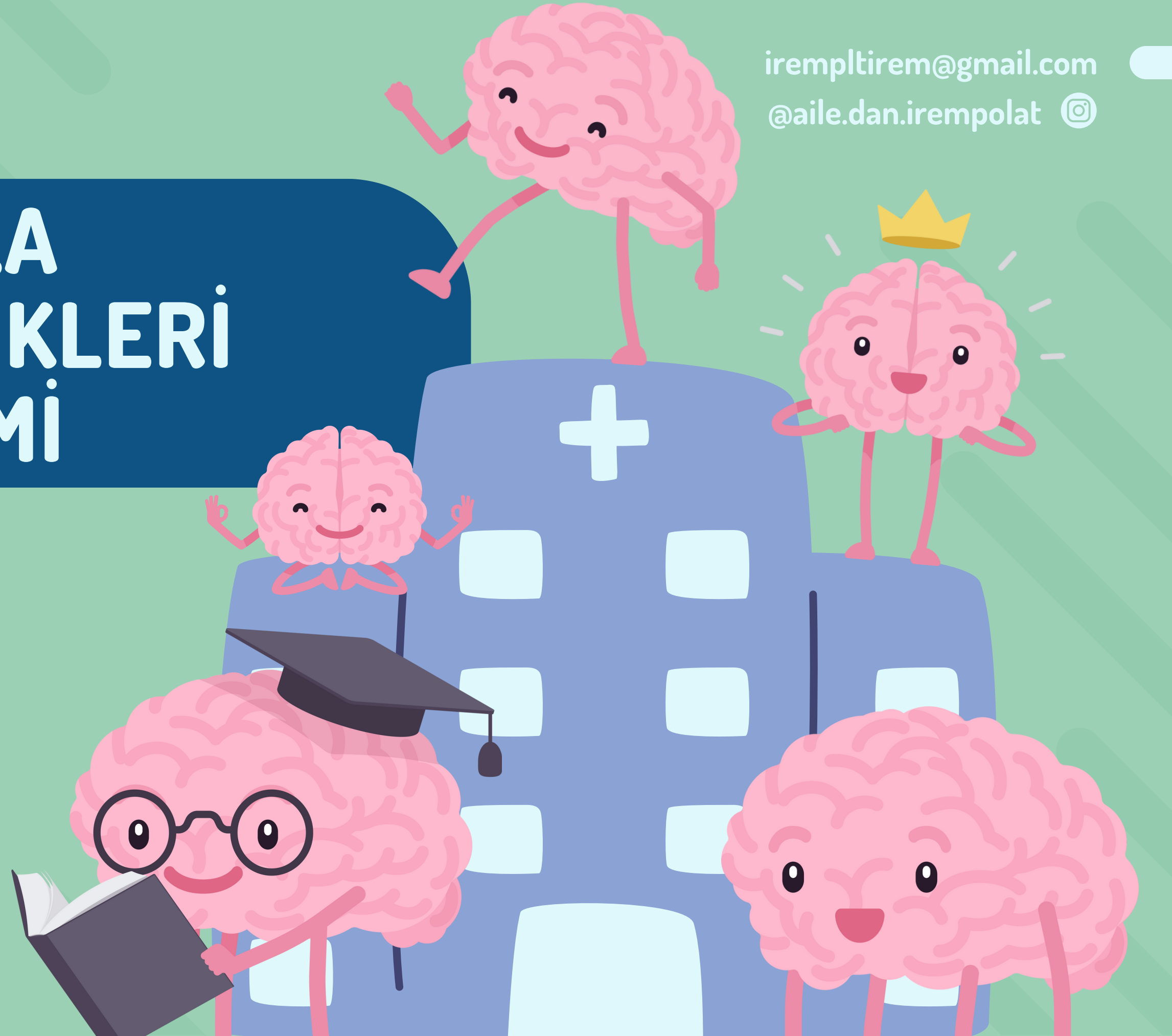


irempltirem@gmail.com
@aile.dan.iempolat @



HAFIZA TEKNİKLERİ EĞİTİMİ

İrem Polat

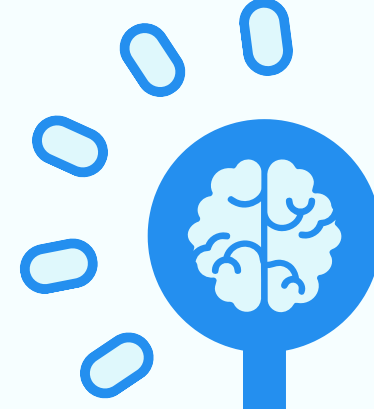


AKIL KÜPÜ
"BİLGİYLE DOLU BİR DÜNYA"



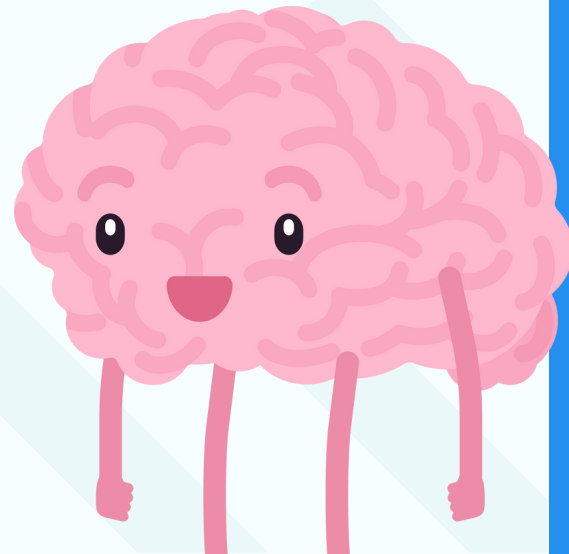
Hafıza Nedir?

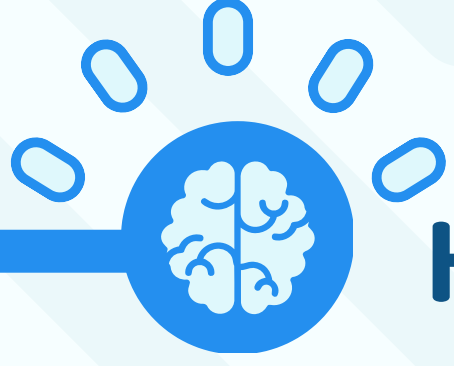
- Hafıza, bilgiyi **kodlama**, **saklama** ve **hatırlama** yeteneğidir.
- İyi bir hafıza hayatımızı kolaylaştırır: ders çalışma, iş hayatı, sosyal ilişkiler...



Beyin: Zihinsel Süper Bilgisayar

- **Hafıza Merkezi:** Beyindeki hipokampus, hafızayı yönetir.
- **Sinapslar:** Bilgiyi taşıyan ve saklayan bağlantılar.
- Beynimizin hafıza kapasitesi **sınırsızdır** ve doğru yönetilmelidir.

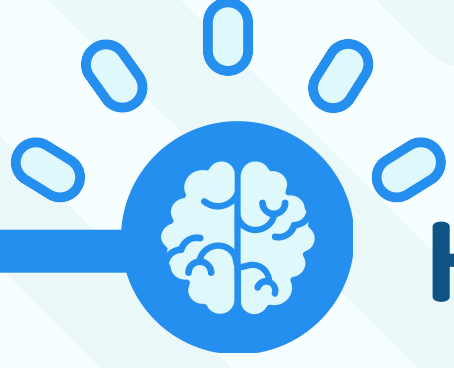




HAFIZA TÜRLERİ

- **Kısa Süreli Hafıza (Working Memory):** Birkaç saniyelik bilgi (ör. telefon numarası).
- **Uzun Süreli Hafıza:** Yıllarca saklanabilen bilgiler.
- **Duyusal Hafıza:** Çevreden gelen ilk sinyaller (ör. bir görüntü veya ses).

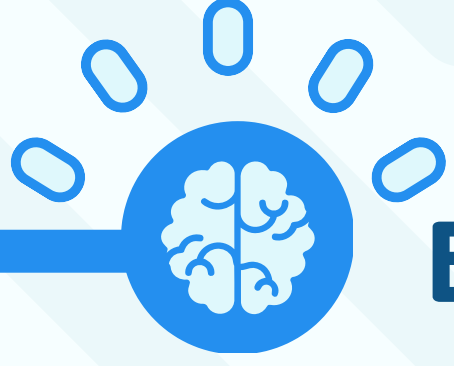




Hafıza Gücünü Neler Belirler?

- **Duygular:** Duygusal bağ, bilgiyi daha kolay hatırlatır.
- **Tekrar:** Beyin, tekrar eden bilgiyi önemser.
- **Odaklanma:** Bilgi alırken dikkatinizin dağılmaması gerekir.
- **Hayal Gücü:** Görseller ve hikâyeler bilgiyi hatırlama sürecini hızlandırır.



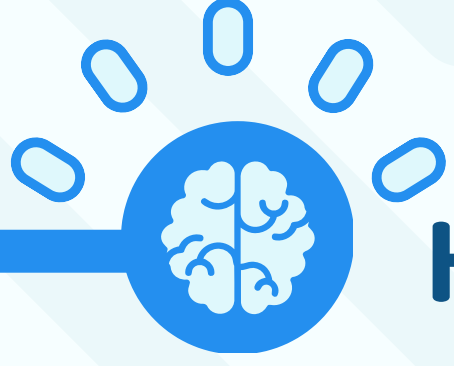


Bilgi Nasıl Hatırlanır?

- **Kodlama:** Bilgiyi anlamlandırma süreci.
- **Depolama:** Kodlanan bilginin uzun süre saklanması.
- **Hatırlama:** Depolanmış bilgiyi yeniden çağırma.



Beyin, bilgiyi görsel, işitsel ve duygusal olarak kodlar.



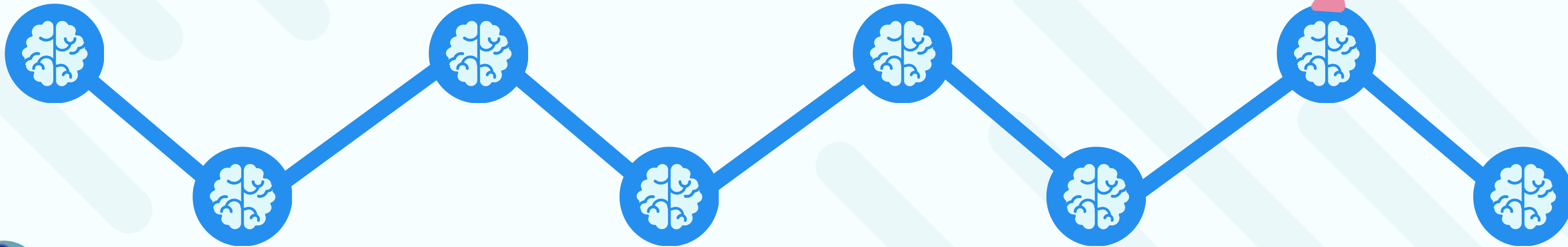
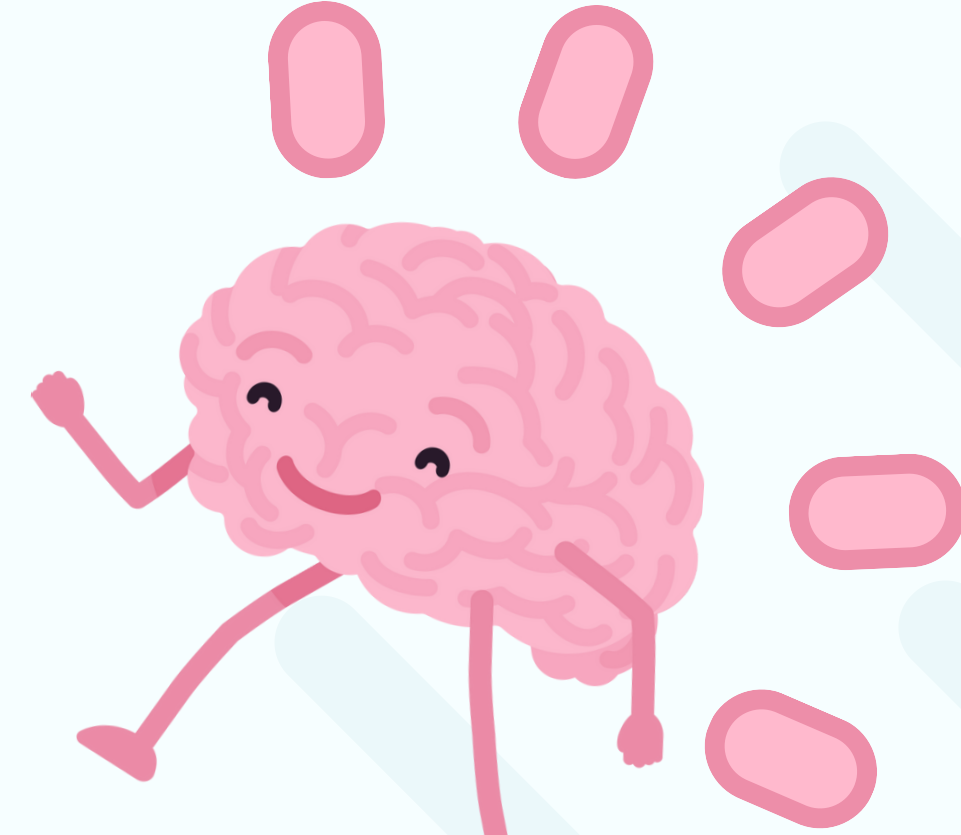
Hafızayı Ne Güçlendirir?

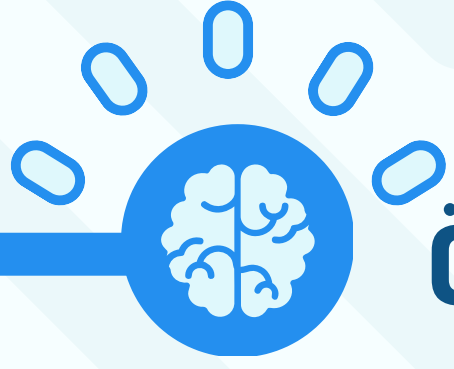
- **Beslenme:** Omega-3, vitaminler, antioksidanlar.
- **Uyku:** Hafıza, uyku sırasında pekişir.
- **Duygular:** Duygusal bağ, bilgiyi daha kalıcı yapar.
- **Tekrar ve Odaklanma:** Beyin, tekrar edilen bilgiyi önemser.



Hafıza Teknikleri Nedir?

- Beynin doğal çalışma yöntemini güçlendiren stratejilerdir.
- Bilgiyi anlamlandırma, görselleştirme ve organize etme teknikleri içerir.
- **Amaç:** Bilgiyi kısa sürede öğrenmek ve uzun süre hatırlamak.
- Hafıza teknikleri beynin yaratıcı ve mantıksal yönlerini bir araya getirir.

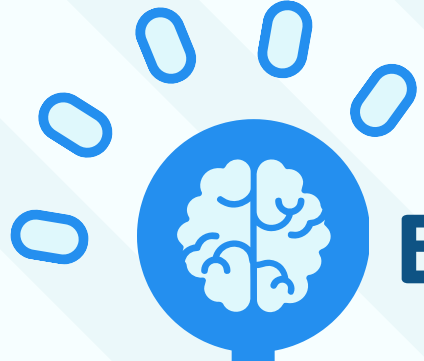




Öne Çıkan Yöntemler

- **Görselleştirme:** Bilgiyi zihinsel görüntülerle ilişkilendirme.
- **Hikâyeleştirme:** Bilgiyi anlamlı bir hikâye içine yerleştirme.
- **Loci Yöntemi (Zihin Sarayı):** Bilgiyi hayali bir mekânda depolama.
- **Akrostiş ve Çağrışım:** Kelime veya harflerle hatırlatıcı bağlar kurma.





Bugün Neler Öğrendik?

- Beyin ve hafıza hakkında temel bilgiler.
- **4 farklı hafıza tekniği:** Görselleştirme, Hikâyeleştirme, Loci Yöntemi ve Akrostiş.
- Bu teknikleri nasıl uygulayacağınız ve gerçek hayat örnekleri.



Öneriler:

- **Günlük Uygulama:** Hafıza tekniklerini günlük hayatta (alışveriş listesi, telefon numaraları, ders notları) kullanmaya başlayın.
- **Hafıza Oyunları:** Beyin egzersizleri için hafıza oyunlarını deneyin (örneğin, Lumosity veya Sudoku).
- **Yeni Bilgiler Öğrenme:** Teknikleri yabancı dil öğrenimi, tarihler, formüller gibi farklı alanlarda uygulayın.



Unutmayın, hafıza geliştirmek bir yolculuktur. Bugün öğrendiklerinizi hayatınıza entegre ettikçe zihninizin ne kadar güçlü olduğunu fark edeceksiniz.



TEŞEKKÜRLER



AKIL KÜPÜ
"BİLGİYLE DOLU BİR DÜNYA"