

BEYNİMİZ

Vücutun toplam ağırlığının	% 2 sidir
Tüm oksijenin	% 25 şini kullanır
Alınan kalorinin	% 20 sini kullanır
Dolaşan kanın	% 15 ini kullanır

VÜCUDUN KONTROL MERKEZİDİR

SAĞ LOB	SOL LOB
Ritim Kurma Renkler Boyut Hacim Müzik	Konuşma Matematiksel İşlevler Diziler Sayılar Analiz

Her iki lob birbirini tamamlayan fonksiyonlara sahiptir.

Her iki tarafı birlikte kullanırsak öğrenme ve hafızaya almakta daha başarılı oluruz.

BEYİNİ VERİMLİ KULLANMAK İÇİN

Renkleri kullanmalıyız

Mola vermeliyiz

Bol oksijen almalıyız

Yeterince Su İçmeliyiz

Sağlıklı Beslenmeliyiz

Olumlu Düşünmeliyiz

Verimli Saatleri Bilmeliyiz

Beyin Egzersizleri Yapmalıyız

Hafıza tüm bilgilerin

Tüm duyguların

Tüm yaşanılanların kayıt altına alındığı bölümdür.

Hafıza teknikleri ile de beyin daha verimli kullanılabilir.

Hafıza tekniklerinde başarıya ulaşmanın anahtarı etkili ve düzenli çalışmadır.

Bilginin hafızaya yerleştirilmesi Üç aşamada gerçekleşir

KODLAMA

DEPOLAMA

GERİYE GETİRME

Bazı Teknikler ile bu üç aşama gerçekleşir.

HAFIZA TEKNİKLERİ:

Akıllı çiviler

Loci Tekniği

Bağlama Tekniği

Akrostiş Tekniği

Fonetik Alfabe Tekniği

Matris

Yüzler ve İsimler

Hikayeleştirme Tekniği

İkili Sayılar Tekniği (Binary)

(Kitapçılar da Hafıza Teknikleri ile ilgili kitaplar bulabilirsiniz)