



14. Gün

KISA SÜRELİ HAFIZA GELİŞTİRME ÇALIŞMALARI - Pratik İşlem Geliştirme Çalışmaları

Başlangıç Düzey

Egzersiz-7: Tek ve Çift Sayıları Bulma	Seviye: Tek Sayı	Süre: 30	Tekrar: 1
Egzersiz-7: Tek ve Çift Sayıları Bulma	Seviye: Tek Sayı	Süre: 60	Tekrar: 1
Egzersiz-7: Tek ve Çift Sayıları Bulma	Seviye: Tek Sayı	Süre: 120	Tekrar: 1
Egzersiz-7: Tek ve Çift Sayıları Bulma	Seviye: Çift Sayı	Süre: 30	Tekrar: 1
Egzersiz-7: Tek ve Çift Sayıları Bulma	Seviye: Çift Sayı	Süre: 60	Tekrar: 1
Egzersiz-6: Kelime Bulmaca Oyunu	Seviye: Çift Sayı	Süre: 120	Tekrar: 1

En Az 10 Dakika yada En Fazla 1 Saat Ara Ver!

UZUN SÜRELİ HAFIZA GELİŞTİRME ÇALIŞMALARI - Eğitimde En Çok Kullanılan Hafıza Teknikleri

Başlangıç Düzey

Egzersiz-14: Zeigarnik Etkisi	Seviye:	Süre:	Tekrar: 1 kez izle
-------------------------------	---------	-------	--------------------

DİKKAT! Programı 1 günde (aynı gün içerisinde) bitirmeye çalışın.

DİKKAT! Zorlandığınız yerlerde bırakmayın devam edin! Kendinizi zorlayın!

DİKKAT! Tekrar sayılarını yazılanın dışında istediğiniz kadar yapabilirsiniz!

DİKKAT! 1. günün programını bitirdikten sonra 1 gün ara verin ve 2. günün çalışmalarına başlayın!

DİKKAT! Çalışma listesindeki zorluk dereceleri (*seviyeler*) size kolay geldiyse, arttırabilir ve zorlaştırabilirsiniz.