



HIZLI OKUMA BAŞLANGIÇ REHBERİ

Evde Uygulanabilir, Eğlenceli Göz ve Dudak Egzersizleri
4. ve 5. Sınıf Seviyesi

Nur Hocam

ÜCRETSİZ İÇERİK

Nur Hocam'dan Merhaba!

Sevgili öğrencim,

Hızlı ve akıcı okuyabilmek biraz da sporcu olmaya benzer: Maç öncesi nasıl ısınma hareketleri yapıyorsak, okumaya başlamadan önce de gözlerimizi ve dudaklarımızı "ısıtmamız" gerekir! Bu rehberdeki oyunlar, gözlerinin satırlar arasında daha rahat gezinmesine ve kelimeleri daha net telaffuz etmene yardımcı olacak küçük ısınma oyunlarıdır.

Nasıl Uygulanır?

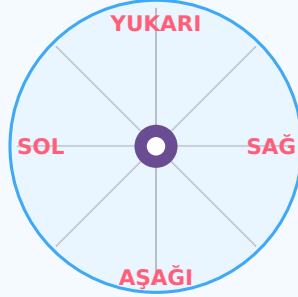
- Her gün okumaya başlamadan önce 5 dakikanı ayır.
- Egzersizleri sırayla, yorulmadan ve gülümseyerek yap.
- Bir yetişkinle birlikte, yarışarak yaparsan daha eğlenceli olur!

Küçük Not: Bu rehberdeki hareketler, okuma öncesi eğlenceli ısınma oyunlarıdır; bir tedavi yöntemi değildir. Gözlerinle ilgili herhangi bir rahatsızlığın varsa önce bir göz doktoruna danışman en doğrusu olur. 😊

⌚ 1 Dakika

Nasıl Oynanır?

Başını hiç oynatmadan, sadece gözlerinle aşağıdaki yönlere doğru bak. Her yönde 2 saniye bekle, sonra bir sonraki yöne geç.



1. Yukarı bak — 2 saniye bekle
2. Aşağı bak — 2 saniye bekle
3. Sol tarafa bak — 2 saniye bekle
4. Sağ tarafa bak — 2 saniye bekle
5. Şimdi gözlerinle büyük bir daire çiz (saat yönünde 3 tur, ters yönde 3 tur)

Eğlenceli İpucu: Bunu yaparken komik bir surat yapabilirsin — gözlerin gezerken yüzün sabit kalsın, bu biraz da bir "donuk surat" yarışması gibi olsun!

Kıvrım Takibi ve Geniş Bakış

⌚ 1 Dakika

Kıvrım Takibi

Başını oynatmadan, sadece gözlerinle çizginin üzerinde soldan sağa doğru ilerle. Elindeki kalemle de aynı anda çizgiyi takip edebilirsin.



Geniş Bakış Oyunu

Sayfanın ortasındaki yıldız odaklan. Gözlerini oradan ayırmadan, kaç tane kelime gördüğünü fark etmeye çalış (çevresel görüşünü kullan).

elma

kalem



güneş

top

Eğlenceli İpucu: Bu oyunu bir dedektif gibi oyna — gözlerini kıpırdatmadan etrafındaki "ipuçlarını" (kelimeleri) yakalamaya çalış!

Parmak Ucu Odaklanma ve Harf Avcısı

⌚ 1 Dakika

Parmak Ucu Odaklanma

Kolunu uzat, işaret parmağını kaldır. Önce parmağının ucuna bak, sonra gözünü kaldırıp uzaktaki bir noktaya (örneğin pencereye) bak. Bunu 8 kere tekrarla.



Harf Avcısı

Aşağıdaki harf denizinde saklanan tüm "K" harflerini 15 saniyede bul ve say!

A M K T R K E S K A P L K

Eğlenceli İpucu: Kronometre tut ve önceki skorunu geçmeye çalış — kendi rekorunla yarış!

Dudak ve Dil Isıtma

⌚ 1 Dakika

Dudak Hareketleri

1. Dudaklarını büzüp bir "öpücük" şekli yap, 3 saniye bekle.
2. Ardından geniş bir gülümseme yap, 3 saniye bekle. Bunu 5 kere tekrarla.
3. Dudaklarınla havaya yavaşça "b-b-b-b" sesi çıkar (motor sesi gibi).

Eğlenceli Tekerlemeler

Aşağıdaki tekerlemeleri önce yavaş, sonra gittikçe hızlanarak söyle:

- ✦ "Kırmızı kuş kondu, kanadını kaldırdı."
- ✦ "Pembe patiler parkta pır pır pıtırdadı."
- ✦ "Sarı salkım söğüt suya sallandı."
- ✦ "Yeşil yılan yavaşça yaprağa yaslandı."

Eğlenceli İpucu: Bu tekerlemeleri ailenle yarışarak söyle — kim hiç takılmadan en hızlı söyleyecek?

Nefes ve Hece Oyunu

⌚ 1 Dakika

Balon Nefesi

1. Burnundan derin bir nefes al (karnın şişsin, sanki balon gibi).
2. Ağızdan yavaşça "sssss" sesi çıkararak nefesini ver.
3. Bunu 4 kere tekrarla. Her seferinde biraz daha uzun tutmaya çalış.



Hızlı Hece Oyunu

Aşağıdaki heceleri önce tek tek net söyle, sonra art arda hızlıca tekrar et:

BA - BE - Bİ - BO - BU
TA - TE - Tİ - TO - TU
KA - KE - Kİ - KO - KU

Eğlenceli İpucu: Heceleri söylerken elinle ritim tut, sanki bir şarkı söylüyormuş gibi eğlenceli bir hava kat!

Haftalık Oyun Takip Çizelgem

Her gün oyunları tamamladığında ilgili kutucuğu boya veya işaretle!

Oyun	Pzt	Sal	Çar	Per	Cum	Cmt	Paz
1. Göz Pusulası							
2. Kıvrım / Geniş Bakış							
3. Odaklanma / Harf Avcısı							
4. Dudak Isıtma							
5. Nefes / Hece Oyunu							

Nur Hocam'dan Son Söz: Unutma, her gün küçük bir adım büyük bir fark yaratır! Bu oyunları severek, gülerek tekrarlarsan hem gözlerin hem de dilin okumaya çok daha hazır hale gelecek. Seninle gurur duyuyorum, bu güzel alışkanlığı sürdürdüğün için teşekkür ederim! ✨

Bu içerik Nur Hocam tarafından ücretsiz olarak paylaşılmıştır. Ticari amaçla satılamaz.

Bu rehber eğitim amaçlı ısınma oyunları içerir, tıbbi bir tedavi yöntemi değildir. © Nur Hocam