



Скоро
Чтение

СКОРО ЧТЕНИЕ



3-НЕДЕЛЬНЫЙ КУРС

Практика. Workbook



Содержание

День 1.	3
День 2.	11
День 3.	15
День 4.	18
День 5.	25
День 6.	28
День 7.	33
День 8.	40
День 9.	43
День 10.	45
День 11.	53
День 12.	56
День 13.	60
День 14.	65
День 15.	69
День 16.	71
День 17.	79
День 18.	81
День 19.	83
День 20.	89
День 21.	94
День 22.	96

ДЕНЬ 1

Давайте проверим вашу скорость чтения. Сейчас вам будет дан текст. Откройте секундомер на своём телефоне и нажмите перед началом чтения.

После прочтения ответьте на вопросы по тексту.

ЛУЧШЕ ГОР

Разрекламированные Голливудом ландшафты китайской провинции Хунань сегодня привлекают около 3 миллионов туристов в год. При этом большинство иностранцев ограничиваются лишь одним знаменитым горным ущельем, лишая себя нескольких интересных маршрутов.

Ближе к середине фильма «Аватар» выясняется, что покорение планеты Пандора стоит усилий: залежи полезного ископаемого анобтаниума, ради которого на Пандору отправилась экспедиция землян, обнаружены в новом месте — возле гор Аллилуйя. Любители кинематографических спецэффектов хорошо помнят эти горы, парящие в воздухе без всякой опоры. По сюжету фильма их держит на весу магнитная левитация, поскольку анобтаниум является мощным сверхпроводником.

Этот удивительный ландшафт режиссер Джеймс Кэмерон подсмотрел в китайской провинции Хунань — в местечке Юаньцзяцзе в двух часах лета на юго-запад от Шанхая. Реальный прототип Аллилуйи — скальный массив, поросший мхом и кустарником, — конечно же, подчинен законам физики и вырастает из земли. Но Кэмерон был здесь, когда горы заволокло туманом, и были видны лишь их вершины, словно зависшие в небе. Это инопланетное зрелище объясняется вполне прозаически: скальный массив Юаньцзяцзе расположен в субтропиках, где туманы не редкость.

С точки зрения географии Юаньцзяцзе — лишь часть большой природной области Улинъюань, где на территории в 260 квадратных километров насчитывается более трех тысяч причудливых скал из кварцевого песчаника и известняка, похожих на древние замки, пальцы великанов и головы гигантских монстров. Важной точкой на карте Китая это место стало задолго до того, как сюда приехал гость из Голливуда. Еще в 1988 году китайские власти внесли Улинъюань в список главных природных достопримечательностей страны, а в 1992 году эту область взяла под охрану ЮНЕСКО. С учетом того, как развит в Китае внутренний туризм (полтора миллиарда китайцев в год совершают около четырех миллиардов поездок по стране), уже тогда не было отбоя от желающих полюбоваться на парящие вершины. Но после того как

каньон Юаньцзяцзе в 2009 году засветился в кино, здесь начался настоящий туристический бум. Теперь один только парк Юаньцзяцзе выручает на входных билетах 150 миллионов долларов в год, принимая около трех миллионов посетителей — всего в полтора раза меньше, чем американский Большой каньон.

Тропа поклонников «Аватара» тянется по краю ущелья, в котором, как грибы на тонких ножках, из 200-метровой глубины вырастают безмолвные каменные столбы. Самые высокие из них достигают 150 метров. В какой бы день вы ни ступили на эту тропу шириной примерно пять метров, протянувшуюся на два километра, наслаждаться фантасмагорическими видами вам придется в плотном кольце единомышленников. Молодежь с палками для селфи, старички на инвалидных колясках, школьники целыми классами — людской поток на склоне образует галдящую живую очередь, которая за последние годы сама по себе уже стала частью пейзажа.

Гомон на китайском кажется пением тысяч канареек, и расшифровать это пение вы сможете, только если повезет обзавестись переводчиком. В очереди можно перекусить: на лотках вдоль тропы разложены жареные жуки, вареные водоросли, ломти арбузов, плошки с бесцветной похлебкой из льна — типичные блюда хунаньской кухни. Можно нагадать себе удачу или богатство — перед входом в парк продают алые ленты-амулеты, которые экскурсанты по мере продвижения по маршруту повязывают на ограждения. Можно даже вырваться из людского потока и побыть наедине с плавающими в тумане горами — для этого оборудованы смотровые площадки, возле которых толпятся отдельные очереди.

В конце пути толпа вынесет вас, одурманенного сказочными видами, экзотическими запахами и щебетом на непонятном языке, к стеклянному лифту, в котором вы спуститесь по отвесному склону на 330 метров ниже, к выходу из парка. Для абсолютного большинства европейцев вся провинция Хунань и есть эти два километра, пройденные плечом к плечу по краю пропасти.

Мария Квашенко (498 слов) сентябрь 2016 журнал «GEO»

СТОП!

А теперь нужно ответить на вопросы. ???

1. Название:

- | | |
|------------------------|-------------------|
| А) Летающие горы Китая | Б) Лучше гор |
| В) Небесные горы | Г) Горы в небесах |

2. Источник:

- | | |
|--|------------------------------------|
| А) Журнал «Путешествия», №3 | Б) Журнал «National Geographic» №5 |
| В) Журнал «Вокруг света», октябрь 2015 | Г) Журнал «GEO», сентябрь 2016 |

3. Ландшафты какой китайской провинции были разрекламированы:

- | | |
|----------------|------------|
| А) Голливудом: | Б) Шаньдун |
| В) Юньнань | Г) Хунань |

4. В каком фильме появляется этот удивительный ландшафт:

- | | |
|----------------------|--|
| А) Повелители стихий | Б) Аватар |
| В) Миф | Г) Крадущийся тигр, затаившийся дракон |

5. Какова площадь природной области Улиньюань?

- | | |
|------------------------------|------------------------------|
| А) 200 квадратных километров | Б) 320 квадратных километров |
| В) 260 квадратных километров | Г) 350 квадратных километров |

6. В каком году китайские власти внесли Улиньюань в список главных природных достопримечательностей страны:

- | | |
|------------|------------|
| А) 1992 г. | Б) 1976 г. |
| В) 1988 г. | Г) 1985 г. |

7. В каком году эту область (Улиньюань) взяла под охрану ЮНЕСКО:

- | | |
|------------|------------|
| А) 1985 г. | Б) 1976 г. |
| В) 1988 г. | Г) 1992 г. |

8. Какую выручку приносит парк Юаньцзяцзе от входных билетов:

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| А) 150 млн. долл./год | Б) 130 млн. долл./год |
| В) 140 млн. долл./год | Г) 100 млн. долл./год |

9. Из какой глубины вырастают безмолвные каменные столбы:

- | | |
|----------|----------|
| А) 300 м | Б) 100 м |
| В) 150 м | Г) 200 м |

10. Что кажется пением тысяч канареек:

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| А) Гомон на английском | Б) Гомон на китайском |
| В) Гомон на японском | Г) Гомон на корейском |

Сравните ответы:

1. Б 2. Г 3. Г 4. Б 5. В 6. В 7. Г 8. А 9. Г 10. Б

Посчитайте коэффициент понимания текста. Впишите после 0, количество правильных ответов. Пример: правильных ответов 8, коэф понимания 0,8.

А теперь посчитаем вашу скорость чтения.

Формула:

Кол-во слов в тексте : кол-во секунд на прочтение x 60 секунд x коэф понимания =
Количество слов в минуту

В первый "?" подставьте своё время в секундах, во второй коэф понимания.

498 : ? x 60 секунд x ? =

Записывайте свой прогресс.

Менее 200 сл/мин: низкая скорость. Скорее всего, вы сопровождаете чтение мысленным проговариванием каждого слова. И вы, наверное, даже не замечаете, как движутся ваши губы. Страшного в этом ничего нет. За исключением того, что вы тратите на чтение немало времени.

200-300 сл/мин: средняя скорость.

300-450 сл/мин: высокая скорость. Вы читаете быстро, не проговаривая мысленно слова, и даже успевая обдумать прочитанное. Отличный результат.

Более 450-ти сл/мин: ваш показатель «отрегулирован». То есть, при чтении вы сознательно (а может бессознательно) применяете техники либо приемы для увеличения скорости чтения.

Более 1000 сл/мин: фоточтение, это восприятие текста не буквами, ни словами, а сразу абзацами или даже страницами.

Если вы читаете **меньше 450 слов в минуту**

(с учётом коэффициента понимания прочитанного), то вам определенно нужно пройти наш курс. Важно отметить, что наш курс развивает не только скорость чтения, но и запоминание прочитанного.



ЧТЕНИЕ С УКАЗАТЕЛЕМ

Отучаемся от возвратов (регрессий) к уже прочитанному тексту. Регрессии замедляют вашу скорость чтения в среднем на 30%. Избавившись от возвратов, вы не только увеличите свою скорость чтения, но и станете лучше концентрироваться на прочитанном. Станете меньше отвлекаться от текста и потому запоминание текста улучшится. Приучите себя всегда читать с указателем.

Возьмите любую книгу (печатную или электронную) и читайте с указателем в течение 5 минут. Читайте текст водя по нему пальцем или карандашом. Задавайте указателем темп чтения, пробуйте ускорять и снижать темп.



ШТОРКА

Нужно читать, прикрывая уже прочитанную строку рукой или листком, то есть двигать рукой сверху вниз, закрывая прочитанный текст, и задавать быстрый темп чтения. Или листать текст на смартфоне, так, чтобы только что прочитанный текст был не виден.

Это упражнение учит читать без регрессий и заставляет торопиться, благодаря чему тренируется концентрация внимания. Уделите 5 минут на чтение в таком режиме.



Следующее упражнение на развитие периферического зрения. Чем шире ваше периферическое зрение, тем больше слов вы можете воспринимать за одну остановку взгляда.

Посмотрите на слово в строке и постарайтесь увидеть соседние слова слева и справа. Посмотрите на слово и попытайтесь увидеть под ним слово на нижней строке и в то же время над ним на верхней строке. Посмотрите на небольшой фрагмент текста и попытайтесь увидеть в этом фрагменте сразу все слова, не заостряя внимание ни на одном из них. То есть увидеть не что-то одно, а все сразу, целиком.

А теперь упражнение. Представьте, что фокус вашего взгляда похож на луч прожектора и вы можете то расширять, то сужать его. Для расширения периферического зрения вам нужно водить своим «лучом» по нескольким строчкам сначала слева направо, а затем справа налево, стараясь четко разглядеть все слова друг над другом, но пока не стремясь понять их смысл.

И так, сначала следует водить взглядом по двум строкам одновременно, далее — по трем, пяти, затем вновь по трем, двум и менять направление слева направо, а затем справа налево, смысл текста понимать не нужно. Уделите 3-5 минут на это упражнение.

БУКВЕННЫЕ ПИРАМИДЫ

Упражнение на развитие периферического зрения. Смотреть нужно строго по центру, постепенно спускаясь вниз и стараясь увидеть всё больше по обе стороны. Делайте это упражнение медленно, доставая периферическим зрением буквы с разных сторон. Пройдитесь по каждой картинке по 2-3 раза и переходите к следующему упражнению.



ТАРАБАРСКОЕ ЧТЕНИЕ (Чтение задом наперёд)

Упражнение тренирует внимание, учит воспринимать слово как образ. Поймите ощущение легкости, которое возникает при переходе от чтения справа налево на обычный режим и скорость чтения будет расти. Выполнить это упражнение с книгой не получится. Вам мы предлагаем упражнение заменитель. Нужно читать текст справа-налево (с конца строки). То есть у вас будет перевернут только порядок слов в предложении. На это упражнение уделите 4-5 минут и старайтесь читать как можно быстрее.

О муравьях

нидО зар я алширп в юуводалк ьтатсод яьнерав. Я алязв укнаб и аладиву, отч ясв акнаб анлоп имяьварум. иьваруМ илазлоп и в енидерс, и ухревс икнаб, и в момас еьнерав. Я алуныв хесв вёьварум йокчежол, алемс могурк с икнаб и аливатсоп укнаб ан ююнхрев уклоп. аН йогурд ьнед , адгок я алширп в юуводалк, я аладиву, отч иьварум с улоп илзлопирп ан ююнхрев уклоп и ьтяпо илзлопаз в еьнерав. Я алязв укнаб, ьтяпо алитсичо, алазявбо йоквёрев и алисевирп ан кидзовг к уклотоп . адгоК я алидоху зи йоводалк, я алертомсоп ёще зар ан укнаб и аладиву, отч ан йен яслатсо нидо йеварум, но орокс лагеб могурк оп екнаб. Я ьсаливонатсо ьтертомсоп, отч но тедуб ьталед. йеваруМ лагебоп оп улкетс, мотоп лажебоп оп еквёрев, йороток алыб аназявбо акнаб, мотоп лажебв ан укчовёрев, йороток алыб аназявирп акнаб. лажебВ ан колотоп, с аклотоп лажебоп оп енетс зинв и ан лоп, едг олыб огонм вёьварум. онреВ, йеварум тотэ лазакссар мигурд, оп йокак егород но лёширп зи икнаб, умотоп отч сачйес еж огонм вёьварум илшоп гурд аз могурд оп енетс ан колотоп и оп екчовёрев в укнаб, оп йот еж йомас егород , оп йороток лёширп йеварум. Я алянс укнаб и аливатсоп ёе в еогурд отсем



ТАБЛИЦЫ ШУЛЬТЕ

Это базовое упражнение, которое используется во многих курсах по скорочтению. Таблицу Шульте необходимо проходить, смотря строго в центр таблицы и периферийным, боковым зрением находить цифры в порядке их возрастания. Чем быстрее будут найдены все цифры в порядке их возрастания, тем лучше, но не гонитесь за скоростью, качество выполнения важнее.

К тому же это упражнение улучшает зрение.

Посмотрите как правильно выполнять таблицы и приступайте к работе.

13	6	5	15	22
1	4	2	21	17
8	11	3	18	16
12	9	19	25	23
7	14	20	24	10

Неверное выполнение упражнения
с таблицей Шульте

13	6	5	15	22
1	4	2	21	17
8	11	3	18	16
12	9	19	25	23
7	14	20	24	10

Правильное выполнение упражнения
с таблицей Шульте

6	4	7
5	9	1
2	3	8

1	9	8	15
4	10	12	13
14	2	7	16
5	11	3	6

10	2	3	20	23
25	12	4	8	1
16	18	7	5	14
19	11	6	15	21
17	24	22	13	9

УПРАЖНЕНИЕ С КНИГОЙ

В конце каждого дня вас ждут упражнения с книгой, вам нужно взять печатную или электронную книгу и выполнить задания.

Задание:

Почитайте сегодня техникой вертикального чтения. При вертикальном чтении количество фиксаций взгляда на одной строке сокращается на минимум. То есть читать нужно преимущественно по центру строки, захватывая края строк периферическим зрением.

На это упражнение уделите 10-20 минут и на сегодня всё.