

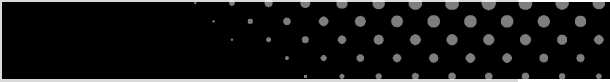
Скоро
Чтение

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

Субвокализация — привычка, присущая большинству людей. При чтении мы как бы слышим, проговариваем все слова мозгом. Эта привычка закладывается у нас тогда, когда мы учимся читать и каждое слово произносим вслух по слогам.

Прекратите проговаривать слова в голове и тогда вы сможете перейти на высокую скорость чтения. Полностью избавиться от проговаривания невозможно, но минимизировать этот процесс необходимо. Самое эффективное и удобное упражнение для избавления от проговаривания, это счёт от 10 до 1 про себя во время чтения. Читайте книгу (электронную или печатную) в течение 5-10 минут, выполняя счёт от 10 до 1 во время чтения, не гонитесь за пониманием смысла, главное читать, сосредоточившись на счёте.

Между строк. Тик-так. Поиск слов.

Необходимо выполнить 3 упражнения, по порядку.

Выберите отрывок в книге размером 2-3 страницы. И выполните по порядку, все 3 упражнения.

1) Чтение между строк

Для этого надо останавливаться не на напечатанной строке, а на белом пространстве поверх каждой строки или читать глядя на верхнюю половину букв. Начали!

2) Тик-так

Метод «тик-так» Во время чтения захватываем взглядом только начало и конец строки, а не каждое слово, как при обычном чтении. Этого будет достаточно для понимания смысла прочитанного, скорость же чтения существенно увеличится.

3) Поиск слов

После выполнения двух предыдущих упражнений, найди в тексте, как можно быстрее, все слова, начинающиеся на буквы "О" и "С".

Третье слово

Читайте только каждое третье слово, потом каждое четвертое. Вернее сказать свой взгляд вы должны останавливать на каждом третьем слове, но при этом пробегаться по другим словам.

Выберите отрывок размером в 1,5-2 страницы и выполните упражнение.

Таблицы Шульте

Не забывайте, что смотреть нужно строго в центр таблицы и периферическим зрением находить все числа по порядку.

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

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

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

УПРАЖНЕНИЕ С КНИГОЙ

1. Читайте книгу в течение 5 минут, выполняя счёт от 10 до 1 во время чтения. Так вы учитесь читать без проговаривания. И не забывайте использовать палец, как указатель во время чтения.

2. Заключительное упражнение на сегодня. Для его выполнения вам понадобится секундомер и таймер.

1) Суть: откройте книгу, включите секундомер и прочитайте 2 страницы, затем запишите время, которое вам понадобилось для прочтения этих двух страниц. После прочтения соберите урожай. Не забывайте пользоваться указателем.

2) А теперь поставьте на таймере это время и прочтите уже 5 страниц.

Выполните данное чтение, соблюдая все пункты нашей техники: предпросмотр - цель - миг - сбор урожая

3) А после за тоже самое время прочтите уже 10 страниц. Выполните данное чтение соблюдая все пункты нашей техники чтения: предпросмотр - цель - миг - сбор урожая.

Предпросмотр

Перед тем читать текст необходимо его просмотреть, изучить его структуру, прочитать названия глав, первые предложения абзацев.

Цель

"Хочу прочитать, понять и запомнить" - Эту фразу необходимо проговаривать про себя перед тем, как начать чтение.

Вопросы, которые необходимо себе задать перед чтением:

1. Зачем я это читаю?

2. Насколько важен материал, который я собираюсь прочитать?

3. Сколько у меня времени?

Миг

Уяснив свою цель, «включитесь в МИГ» с помощью трех приведенных далее шагов и приступите к ее реализации, максимально сосредоточившись.

Шаг 1 . «Стоп». Сделайте три глубоких вдоха подряд не выдыхая, чтобы очистить мозг от всех мыслей. (Этот шаг останавливает вас перед действием и вводит в состояние осознанности. Во время глубоких вдохов вы заряжаете свои тело и мозг кислородом.)

Шаг 2 . «Внимание». Сделайте резкий выдох, чтобы настроить себя на действие.

Шаг 3 . «Поехали». Произнесите свою цель (прочитать, понять и запомнить) и начинайте чтение.

Сбор урожая

Собрать урожай - это значит, что после прочтения текста нужно его представить образно и рассказать самому себе о чём вы прочитали.

ВАЖНО ПОМНИТЬ: читать нужно с указателем, то есть всегда при чтении водите пальцем или карандашом по тексту.