

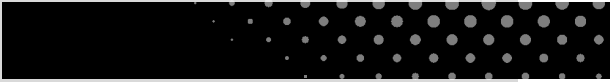
Скоро
Чтение

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 2.

ПРЕДПРОСМОТР - ЦЕЛЬ - МИГ - СБОР УРОЖАЯ

Это наша основная техника чтения. Разберём каждый из этапов и выполним на практике.

1. ПРЕДПРОСМОТР

Перед тем, как читать текст, необходимо его просмотреть, изучить структуру, прочитать названия глав, первые предложения абзацев (как правило в первом предложении говорится о чём пойдет речь дальше). После предварительного просмотра новый текст будет уже знакомым, и вы будете его читать более уверенно. Прямо сейчас выберите отрывок в книге для занятий размером в 3 страницы и выполните предпросмотр. А после переходите ко второму пункту Цель.

2. ЦЕЛЬ

"Хочу прочитать, понять и запомнить" - Эту фразу необходимо проговаривать про себя перед тем, как начать чтение. Дав себе эту установку: "Прочитать, понять и запомнить", вы уже гораздо лучше запомните текст, нежели без неё.

Вопросы, которые необходимо задать перед чтением:

1. Зачем я это читаю?
2. Насколько важен материал, который я собираюсь прочитать?
3. Сколько у меня времени? (Даже если ограничений по времени нет, их нужно придумать, так вы получите дополнительный стимул)

А теперь проделайте все эти действия, к чтению текста ещё не приступаем.

3. 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 трех 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 сделайте первый шаг для ее осуществления, тем самым загрузив в голову лишь одну мысль и придав себе начальный импульс к ее реализации.

4. СБОР УРОЖАЯ

Как только вы дочитали законченный смысловой блок до конца (чаще всего это параграф в книге), необходимо остановить процесс чтения, отвести глаза из текста и сделать короткую паузу. Представьте основу прочитанного текста в виде образа, схемы, ситуации и тому подобного. У вас в голове должны возникнуть главные аспекты новой информации и тот смысл, который они несут. Наша долговременная память устроена так, что хорошо запоминается что-то образное. Поэтому если вам

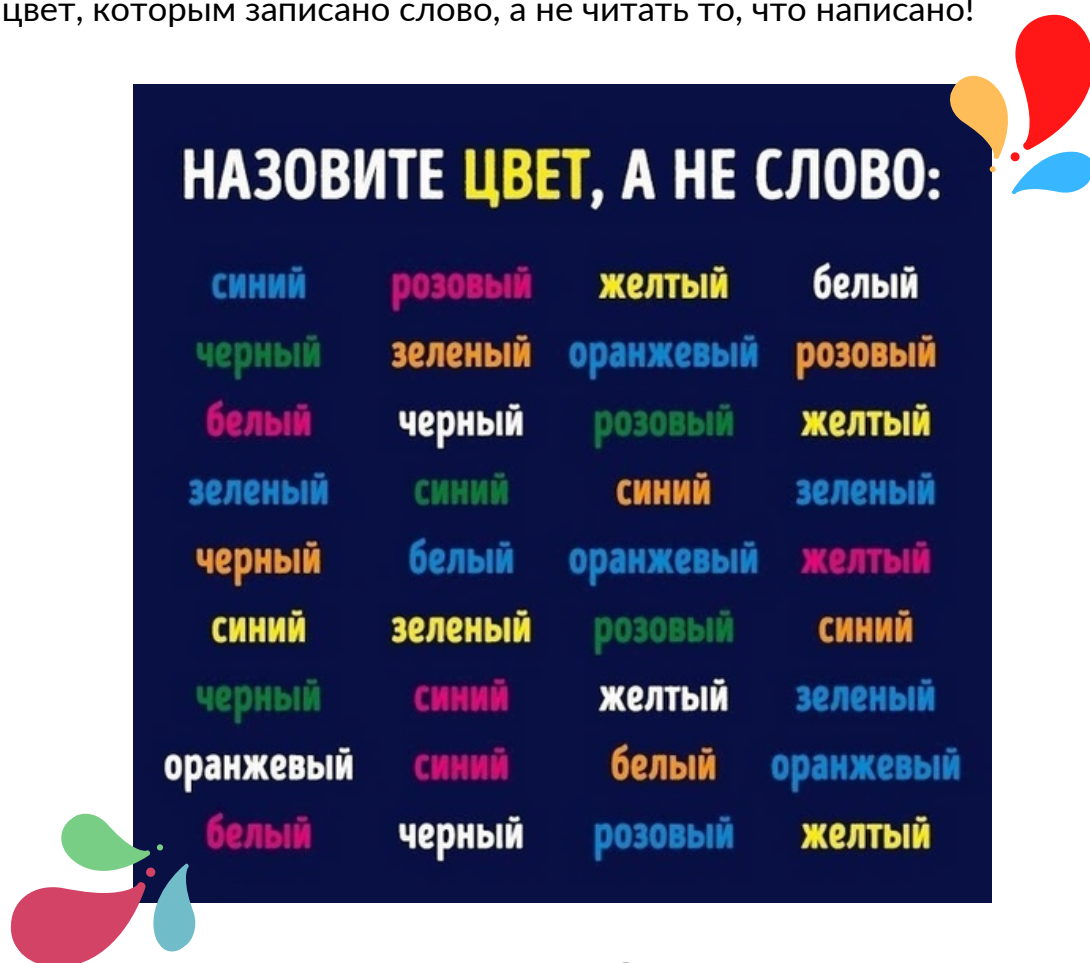
таким образом представить суть текста, то он запомнится вам гораздо лучше. В среднем это занимает около десяти секунд.

Проговаривание основы. Постарайтесь емко и коротко описать своими словами суть текста, которую вы представили себе. Чем короче, тем лучше.

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

НАЗЫВАЕМ ЦВЕТА

Простое задание на развитие сосредоточенности и внимательности, что является неотъемлемой частью чтения. При переходе к каждому следующему слову надо называть цвет, которым записано слово, а не читать то, что написано!



ТЕМЫ АБЗАЦЕВ

Цель: научиться определять тему абзаца

Выберите отрывок с 7-10 абзацами и прочтите по очереди каждый абзац как можно быстрее, используя руку. Определите их тему и запишите её.

Фактически в 90% абзацев тема обозначена в первом предложении. Определив тему абзаца, вы решаете насколько он важен в данной книге, главе и уделяете ему соответствующее количество времени.

ПЕЙЗАЖ ЗА ОКНОМ

Простое упражнение, развивающее не только память, в данном случае, фотографическую, но и внимательность. Вам необходим пейзаж. Для тренировки выберите вид за окном. За 30 секунд запомните максимально большое количество деталей: цвет полотенца, висящих у кого-то на балконе, количество бутылок у контейнеров, людей на скамейках, количество деревьев и подобные мелочи. Не обязательно сразу запоминать все, что охватывает ваш взгляд, начните с относительно небольшого участка.

И так, запомнив как можно больше и подробнее за 30 секунд, отойдите от окна и попробуйте мысленно воспроизвести увиденное. Закрыв глаза, восстановите картинку по памяти. Далее сравните результат с оригиналом.

На данное упражнение уделите 2-3 минуты и переходите к следующему.

ЧТЕНИЕ МЕЖДУ СТРОК

Суть метода: надо останавливаться не на напечатанной строке, а на белом пространстве поверх каждой строки или читать слова глядя на верхнюю половину букв. Читая между строк, вы постигаете новое чувство свободы, освобождения от отдельных слов как точек фиксации.

Сначала вам будет неуютно от этого чувства, но этот метод способен реально увеличить скорость чтения.

Читайте в этом режиме 5 минут.

ТАБЛИЦЫ ШУЛЬТЕ

Таблицу Шульте необходимо проходить смотря строго в центр таблицы и периферийным, боковым зрением находить цифры или буквы в порядке их возрастания. Чем быстрее будут найдены все цифры или буквы в порядке их возрастания, тем лучше, но не гонитесь за скоростью, качество выполнения важнее.

К тому же это упражнение улучшает зрение.

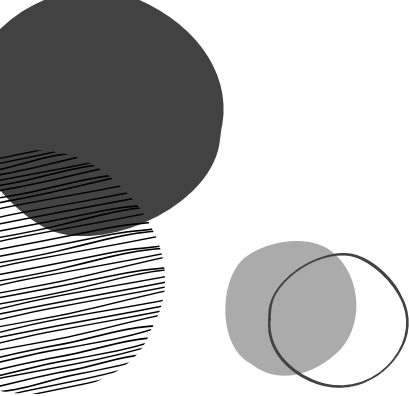
Посмотрите как правильно выполнять таблицы и приступайте к работе.

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

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



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

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



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