

Советы по скорочтению

Указка

Вверх ногами

По диагонали

Тарабарское
чтение

Артикуляция

Зеленая точка

«Энергия чтения»

Читаем с указкой



Чтобы наш взгляд плавно скользил вперед, читаем с **УКАЗКОЙ, ПАЛОЧКОЙ ДЛЯ СУШИ, ЛИНЕЙКОЙ**, двигая ее чуть быстрее нашего понимания текста

Поехали отыскивать Маниловку. Проехавши две версты, встретили поворот на проселочную дорогу, но уже и две, и три, и четыре версты,

В

Тут Чичиков вспомнил, что если приятель приглашает к себе в деревню за пятнадцать верст, то значит, что к ней есть верных тридцать.

Данное упражнение называется упражнением по **ФОРСИРОВАНИЮ СКОРОСТИ ЧТЕНИЯ**.

Взгляд должен следить только за строчками, вдоль которых передвигается указка, и ни в коем случае не выпускать ее из поля зрения, возвращаясь к уже прочитанному.

Тренируем тарабарщину (Тарабарское чтение)

Чтение СПРАВА НАЛЕВО, развивает мышление, внимание и способность концентрироваться.

Для начала можно потренироваться читать СПРАВА НАЛЕВО с помощью ПАЛИНДРОМ (от греч. «назад» и «бег») – слов или словосочетаний, которые одинаково читаются что слева направо, что наоборот.

Примеры палиндром: «ДОРОГ РИМ ГОРОД ИЛИ ДОРОГ МИРГОРОД», «МОРОЗ В УЗЕЛ ИЛИ ЛЕЗУ ВЗОРМ»

А затем можно приступить к тренировкам на обычном тексте.

яинеджор то йоменохулг и мерытагоб
йыннежолс ,атсор вокшрев итацданевд
аничжум ,мисареГ кинровд лыб моцил
мыньлетачемаз мымас идялеч ее йесв алсич
зИ

.ичон еенреч лыб ее речев и он ;лешорп
онвад ,йынтсанен и йынтсодарен ,ее ьнеД .
итсоратс йещюачукс и йопукс йеовс ыдог
еинделсоп алавижод онненидеу и окдер
алажзевыв ано; жумаз илшыв иречод ,
егрубретеП в илижулс ее яьвоныС . йенровд
йоннелсичогонм яаннежурко ,аводв ,яныраб
адгокен алиж моноклаб ясмишвивиркоп
июьлосертна ,иманнолок имылеб с емод
морес в ывксоМ цилу хыннеладто зи йондо
В

умуМ

венегруТ чивеегреС навИ

[НА ГЛАВНУЮ](#)

Читаем вверх ногами

Упражнения по чтению книги, перевернутой вверх ногами, позволяют увеличить скорость чтения.

Сначала читаем абзац в перевернутой книге, затем возвращаем ее в нормальное положение и перечитываем его. Мы сразу ощутим, насколько легко и быстро сможем это сделать!

Говорили, что на
набережной появилось
новое лицо: дама с
собачкой. Дмитрий
Дмитрич Гуров,
проживший в Ялте уже две
недели и привыкший тут,
тоже стал интересоваться
новыми лицами. Сидя в
павильоне у Верне, он
видел, как по набережной
прошла молодая дама,
невысокого роста
блондинка, в берете: за
нею бежал белый шпиц.

Говорили, что на
набережной появилось
новое лицо: дама с
собачкой. Дмитрий
Дмитрич Гуров,
проживший в Ялте уже две
недели и привыкший тут,
тоже стал интересоваться
новыми лицами. Сидя в
павильоне у Верне, он
видел, как по набережной
прошла молодая дама,
невысокого роста
блондинка, в берете: за
нею бежал белый шпиц.

Чтение по диагонали

Взгляд скользит **ПО ДИАГОНАЛИ СТРАНИЦЫ**. Движения глаз влево или вправо не допускаются, возврат к уже прочитанному тоже. Сначала взгляд будет охватывать лишь несколько слов, но по мере тренировок объем воспринимаемого будет увеличиваться. Главное в этом методе – научиться выделять ключевые фразы и пропускать словесный мусор. **ЧИТАТЬ НУЖНО НАЧИНАТЬ ОТ ВЕРХНЕГО ЛЕВОГО УГЛА СТРАНИЦЫ К ПРАВОМУ НИЖНЕМУ.**

Людам, овладевшим этим методом, достаточно лишь окинуть страницу взглядом, чтобы понять, о чем идет речь.

Простые правила при чтении книг по диагонали:

- 1.** Пусть глаза движутся так, как им будет удобно.
- 2.** Концентрируйте внимание на всем тексте, а не частях.
- 3.** Старайтесь охватить как можно больше информации.
- 4.** Двигайте глазами вдоль диагонали. **ДВИЖЕНИЯ ГЛАЗ ВПРАВО - ВЛЕВО НЕДОПУСТИМЫ.**
- 5.** Если вам показалась, что в тексте есть ценная информация, то всмотритесь в нужный кусок текста или прочитайте его в обычном режиме.
- 6.** Не обращайтесь внимание на словесный мусор.
- 7.** Не перечитывайте уже прочитанный или просмотренный текст до тех пор, пока не прочитаете весь текст.

Подавляем артикуляцию

Подавить артикуляцию – работу речевых органов (языка, губ, гортани) во время чтения «ПРО СЕБЯ», а не вслух.

Множество людей подвержены во время чтения НЕПРОИЗВОЛЬНОЙ АРТИКУЛЯЦИИ, КОТОРАЯ СНИЖАЕТ ЕГО СКОРОСТЬ И ВЛИЯЕТ НА КАЧЕСТВО ВОСПРИЯТИЯ ПРОЧИТАННОГО МАТЕРИАЛА. А полноценно воспринять прочитанное довольно сложно, когда вместе со зрительной функцией работает речевая.

Методы:

- 1.** Параллельно с чтением мы можем выстукивать карандашом по столу какой-то ритм. Это отвлечет нас от мысленного проговаривания текста.
- 2.** Можно воспользоваться методом обратного счета: **10, 9, 8, 7, 6** и т. д. Мы будем следить за счетом, чтобы не сбиться, и не сможем проговаривать слова. Вместо счета можно напевать какой-нибудь мотив (вслух или «про себя»), читать наизусть скороговорки или простенькие стишки.

[НА ГЛАВНУЮ](#)



Метод «Зеленой точки»

Этот метод позволяет научиться воспринимать информацию, находящуюся В ПОЛЕ ПЕРИФЕРИЧЕСКОГО ЗРЕНИЯ.

В центре страницы с каким-нибудь текстом РИСУЕМ ЗЕЛЕНУЮ ТОЧКУ и в течение **10** минут концентрируем на ней свое внимание. Мысленно представляем зеленую точку перед собой и когда ложимся спать и закрываем глаза.

Поупражнявшись с концентрацией внимания на зеленой точке В ТЕЧЕНИЕ ДВУХ НЕДЕЛЬ, начинаем рассматривать текст, РАСПОЛОЖЕННЫЙ ПО ГОРИЗОНТАЛИ И ВЕРТИКАЛИ ОТ НЕЕ. Стараемся охватить взглядом как можно больше слов – их не нужно читать, достаточно просто видеть.

