

Скорочтение

СКОРОЧТЕНИЕ-ЕСТЬ БРАТ
СКОРОМЫСЛИЯ

ЗАНЯТИЕ №1

**Ведущая: Преображенская Инна Владимировна-
бизнес-консультант, мастер быстрого чтения,
сертифицированный коуч, тренер личного роста**

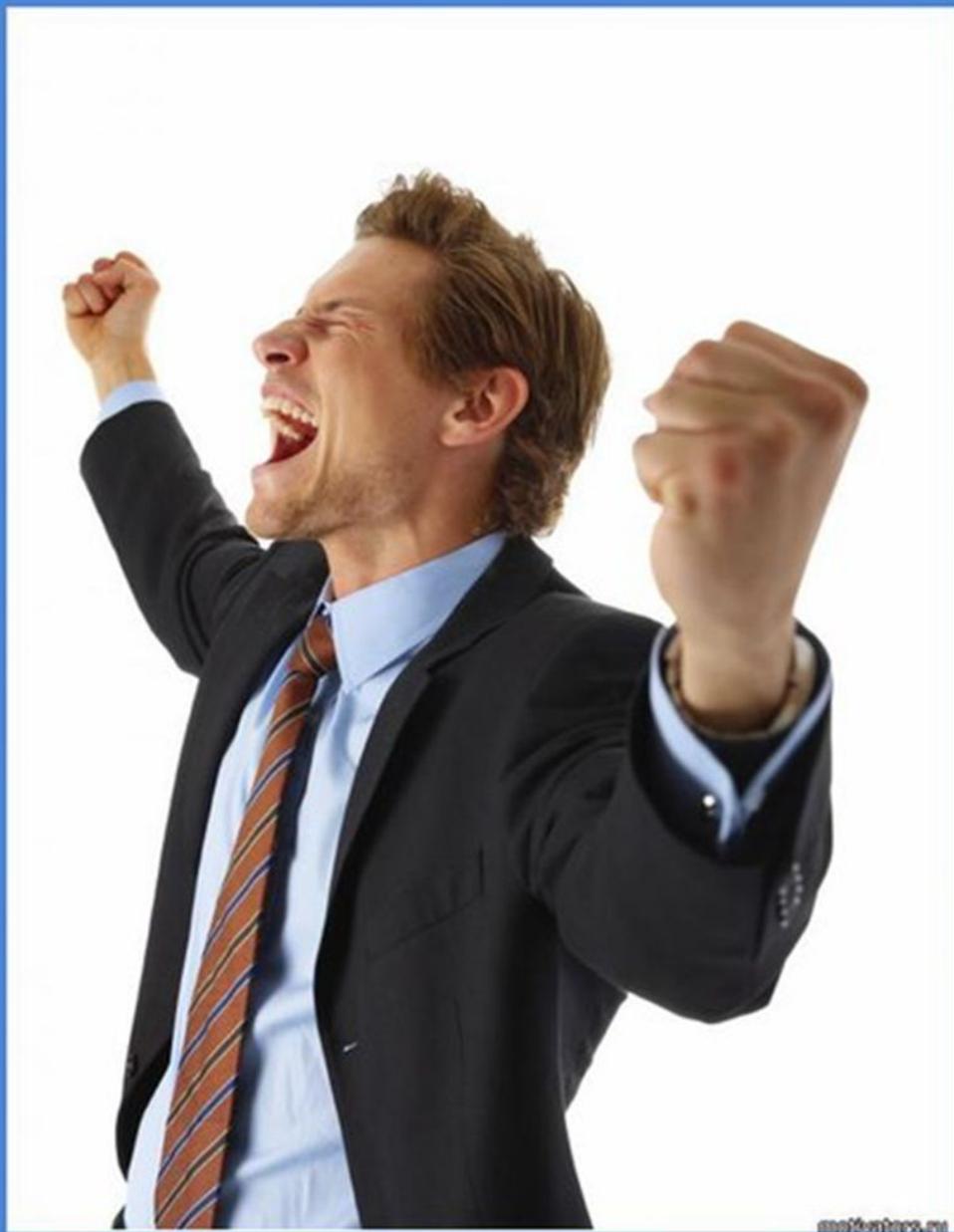
Условия Обучения

- Ежедневно читать книги
- Отрабатывать технику чтения и тренироваться
- Посетить все занятия (знать методику)

Всегда иметь на занятия:

- 2 простых карандаша
- Секундомер
- Рабочую тетрадь
- Таблицы Шульте





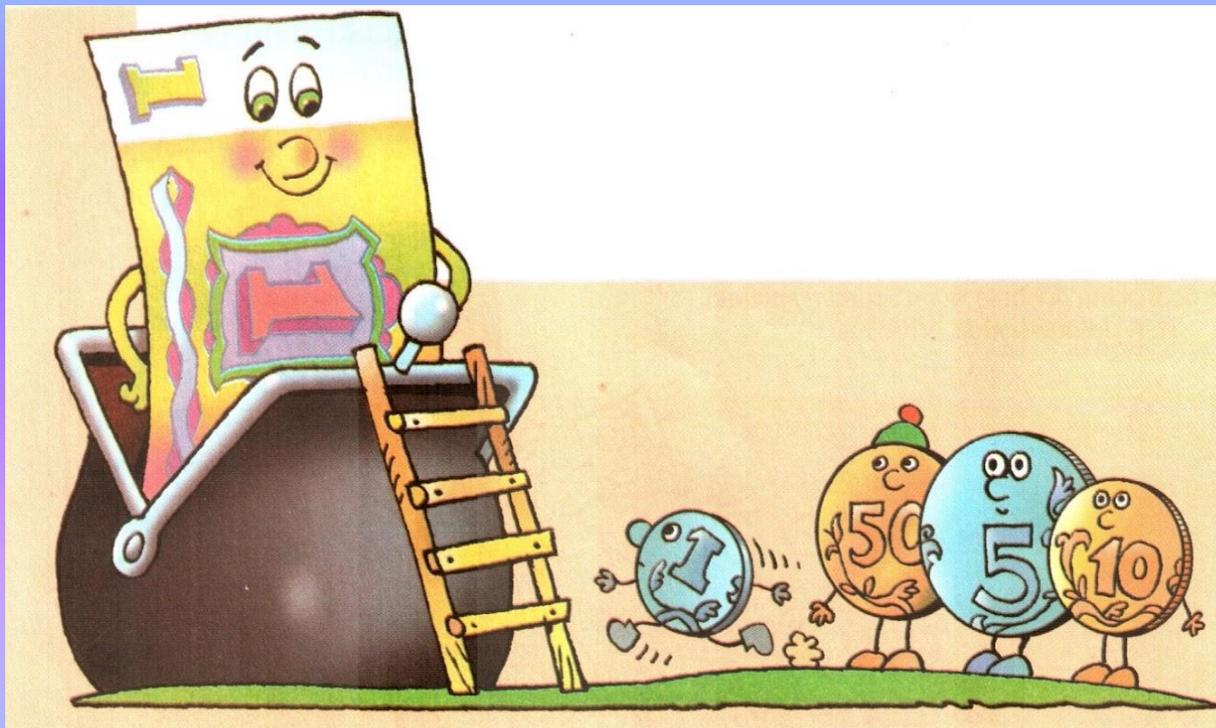
www.fotostock.ru

УСПЕХ - это ПОБЕДА над: ленью,
сонливостью, страхом, гневом, праздностью и нерешительностью!

ФОРМУЛИРУЕМ ЦЕЛЬ ИЛИ ЗАЧЕМ Я ЗДЕСЬ?



МЕТОД «БЕЗ КОПЕЙКИ НЕТ РУБЛЯ»



Недостатки традиционных методов чтения

◎ *1.Регрессии.*

Обычно их бывает от 10 до 15 для текста объемом в 100 слов. Столь частые возвратные движения глаз резко снижают скорость чтения.

◎ *2. Отсутствие гибкой программы чтения.*

Наша задача заключается в том, чтобы вооружить мозг более эффективной программой.

◎ *3. Артикуляция.*

Главный враг скорости при чтении!

◎ *4. Малое поле зрения.*

◎ *5. Отсутствие внимания.*

Рабочее место, режим занятий

1. **Продолжительность** каждого занятия – **20–50 мин.** Желательно работать в **одно и то же время.**
2. Рабочее место должно быть хорошо и ровно **освещено.**
3. На столе не должно лежать ничего лишнего. Ничто не должно отвлекать от занятий.
4. **Читать** в положении сидя, а **большую часть в положении стоя,** размещая книгу на наклонной поверхности-типа бюро или конторки.
5. Во время занятий следует делать **небольшие перерывы.**
6. Рекомендуются несложные **физические упражнения.** + H₂O!!!!



Почему мы читаем с регрессиями

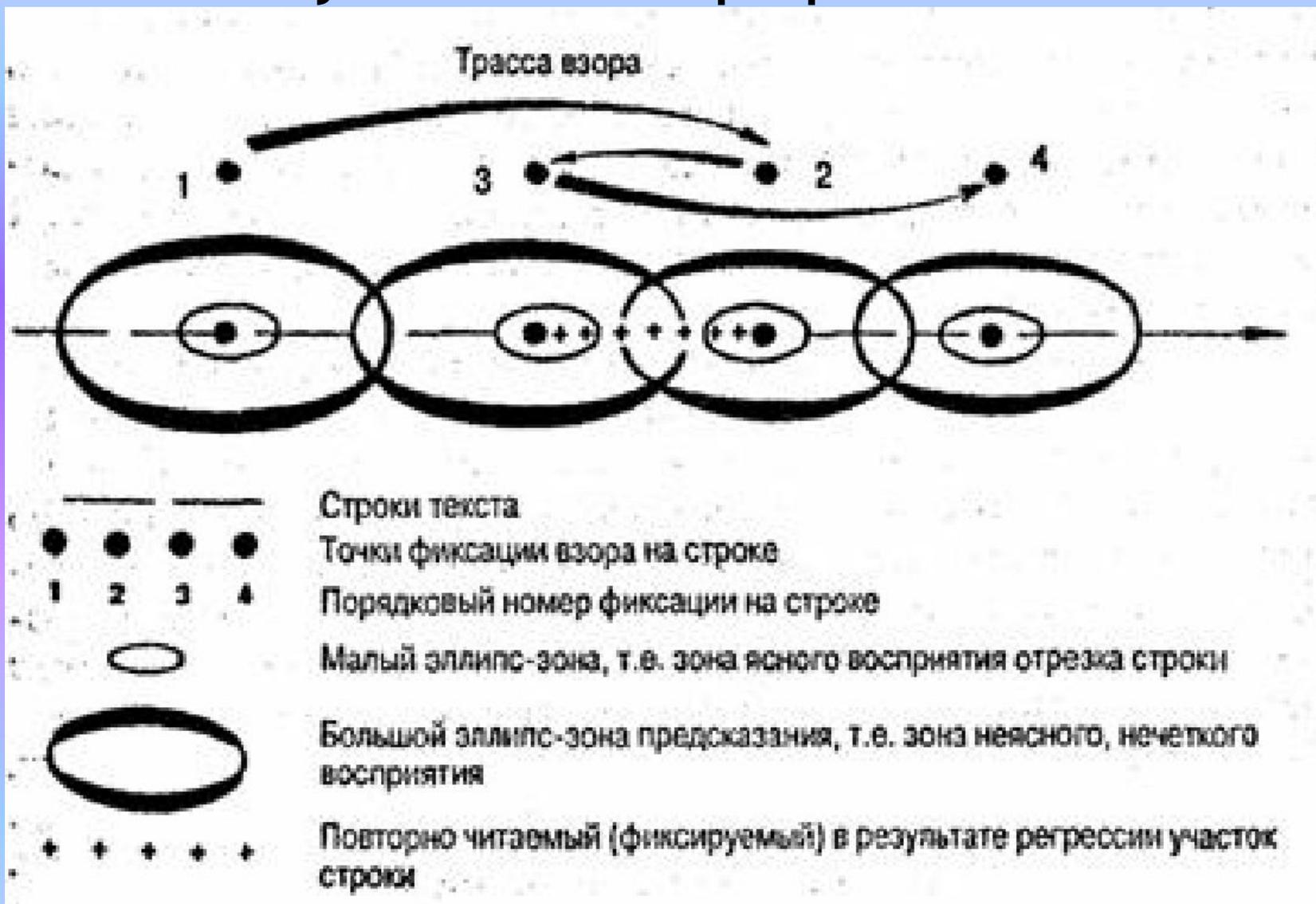


Рис. 3. Регрессии при чтении

Какова же природа регрессии?

Первая причина - сила привычки.

Вторая причина регрессий - отсутствие внимания.

Возможны два пути: преодоление силы привычки - всегда все читать повторно и,
- второй путь, - воспитание внимания при чтении.

Для практической реализации этих путей делаем два упражнения.

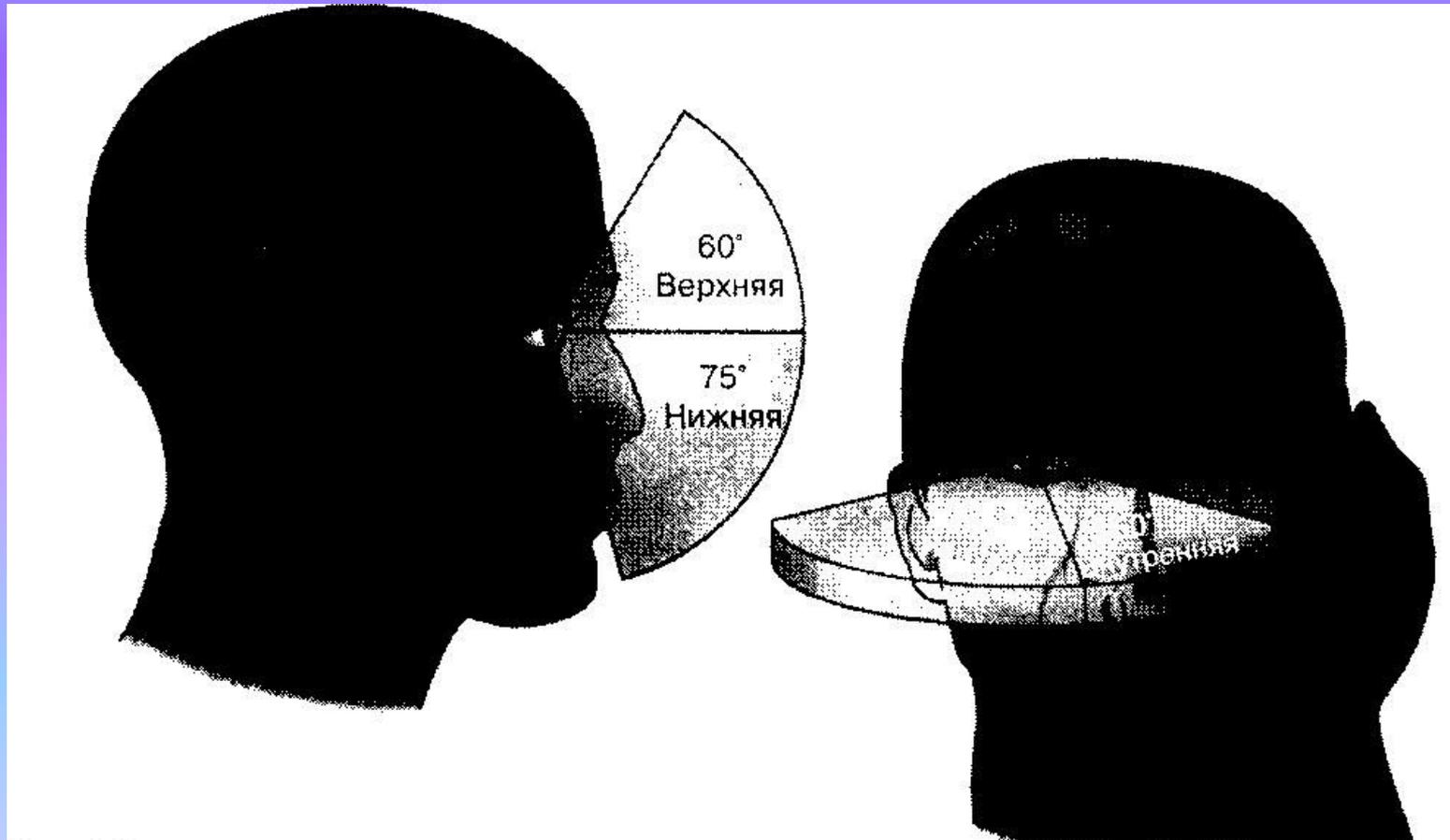
Упражнение 1. Первое правило быстрого чтения: читать без регрессий

Упражнение 2. «Созерцание зеленой точки»

Это комплексное упражнение, которое решает одновременно две важные задачи: помогает в **тренировке внимания при чтении** и **расширяет оперативное поле зрения**. Упражнение повторяется в течение двух месяцев ежедневно, без перерывов, непосредственно перед сном.

ЗАМЕРЯЕМ «ПОЛЕ ЗРЕНИЯ»

1. Горизонтальное
2. Вертикальное



Я совершенно спокоен. Я абсолютно спокоен. Быстрое чтение дает мне радость, ощущение легкости, подъем. Я не утомляюсь, и мое самочувствие улучшается с каждым днем. Мне легко учиться быстро читать. Занимаясь, я остаюсь свободным, свежим. Сейчас я стараюсь как можно ярче представить себе, о чем идет речь. Я читаю быстро. С каждым днем скорость моего чтения возрастает. Текст любой трудности я читаю только один раз. Всегда использую основное правило чтения - читать без регрессий. Я читаю быстро. Постоянно помню семь блоков интегрального алгоритма чтения. Зрительный образ алгоритма видится мне четко, ясно. Я извлекаю из текста только информативную часть. Все это легко и свободно укладывается в блоки алгоритма, как бы само собой, по привычке. И хранится там надежно, долго. Я читаю быстро. Всегда вижу в тексте его основное смысловое значение - доминанту. Ясно вижу ее. Она высвечивается как на экране, выпукло, ярко, контрастно. Мне остается только записать ее своими словами на языке собственных мыслей. Я читаю быстро. У меня нет артикуляции. Я запомнил ритм для ее подавления. Слышу ритм все время, пока читаю. Он не дает проговаривать. Я буду помнить его всегда. Я читаю все быстрее и быстрее. Чувствую, что с каждым днем мое зрение становится все более острым, сосредоточенным, сильным. Поле моего зрения постоянно расширяется. С каждым днем я все лучше и лучше вижу всю страницу, вижу весь текст сразу. Ясно, отчетливо. Мой взгляд свободен, спокоен, ясен. Глаза легко и свободно скользят по тексту только вертикально, сверху вниз, по центру страницы. Я могу прочитать одну страницу за пятнадцать секунд, за семь секунд, за одну секунду. Вижу текст, как на экране. Ясно вижу всю страницу сразу. Я стараюсь как можно ярче представить себе, о чем идет речь. Я чувствую себя сильным, молодым, здоровым. Нервная система, весь мой организм набираются энергии, спокойствия, выносливости, силы. Мой сон глубокий, крепкий. Я читаю удивительно быстро. Я всегда внимателен. Сосредоточен. Посторонние мысли не беспокоят. Мое внимание подчиняется мне. У меня отличная память. Моя память улучшается с каждым днем. Все нужное запоминается само собой, без всяких усилий и высвечивается как на экране - ярко и точно. Я читаю быстро. Я наслаждаюсь техникой быстрого чтения. Я читаю свободно, легко, с упоением. Я совершенно спокоен. Я абсолютно спокоен. Быстрое чтение дает мне радость, ощущение легкости, подъем. Я читаю быстро. Я буду быстро читать всегда.

**Упражнение выполняется в
течение 2-х месяцев
ежедневно!**

ПЯТЬ ЗОЛОТЫХ ПРАВИЛ ГИГИЕНЫ ЗРЕНИЯ

Правило 1. Как можно меньше смотреть телевизор.

Правило 2. Никогда не читать непрерывно более 30 мин. Обязательно встать, размяться и только потом продолжать читать.

Правило 3. Никогда не читать лежа и в других условиях отсутствия комфорта: слабое освещение, во время поездки в транспорте и т. п. Помните: всегда расстояние от текста до глаз – 33 см.

Правило 4. Как можно больше динамических физических нагрузок для общего укрепления организма и активизации его функций. Для зрения предпочтительны игровые виды спорта, развивающие периферическое зрение: футбол, хоккей, баскетбол, волейбол, теннис и т. д.

Правило 5. Постоянно следить и укреплять свое зрение с помощью упражнений. Один раз в год посещать врача, проверять зрение.



Техника «Квадратное дыхание»



Задержка

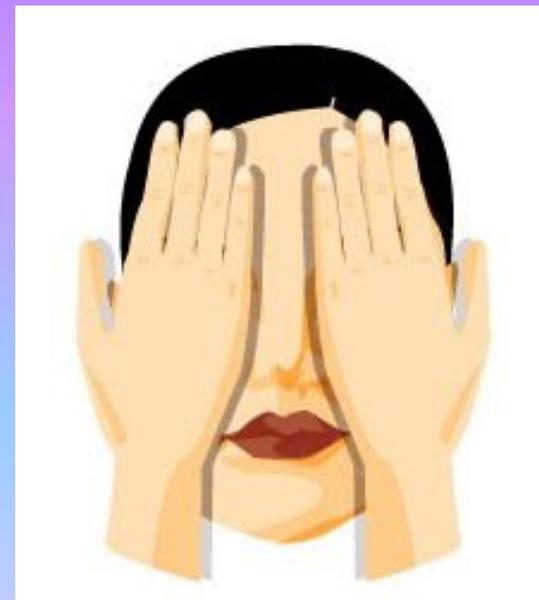
Вдох

Выдох



Задержка

ТЕХНИКА «ГЛАЗ - АЛМАЗ»



Техника «Апельсин»

