

Скорочтение

Рабочая тетрадь 1 недели

Ваш путь к чтению с умом

Содержание

Содержание	2
Описание 1 недели	3
Приступая к работе — напарник-контролер	4
День 1. Определение начальной скорости	6
День 2 — Избавление от помех	9
День 3 — Как пользоваться указателем	11
День 4 — Почему указатель работает	13
День 5 — Усеченное чтение	15
День 6 — Техника «Бесконечность»	17
День 7 — Читайте по книге в неделю	19

Описание 1 недели

«Будьте готовы переварить тонну информации».

Поздравляем! Вы ступили на путь к мастерству умного чтения. Ниже приведено описание того, что вы узнаете на этой неделе. Первая неделя начнется с того, что вы **измерите** свою **начальную скорость чтения** и **устраните препятствия** на пути к ее увеличению. С середины недели мы каждый день будем читать с указателем.

Эта неделя является основой всего квеста. Вы изучите важные базовые методы, которые помогают читать быстрее. На 2 неделе мы будем учиться лучше понимать прочитанное.

Неделя 1: закладываем прочный фундамент

День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6	День 7
Определение начальной скорости	Избавление от помех	Как пользоваться указателем	Почему указатель работает	Усеченное чтение	Техника «Бесконечность»	Читайте по книге в неделю

Приступая к работе – напарник-контролер

Что для вас проще: увидеть изображение предмета, мысленно представить его или прочесть тысячу слов о нем?

Замечали ли вы, что лучше запоминаете запись радиопередачи, которую слушали неделю назад, чем статью, которую читали этим утром?

Кажется ли вам, что вы можете досконально разобраться в чем-либо, лишь когда сделаете это своими руками?

Специалисты изучают индивидуальные особенности обучения с начала 70-х годов. Количество особенностей восприятия варьируется в теориях разных авторов. Но все ученые сходятся во мнении, что эффективнее оказывается то обучение, при котором новая информация подается студенту в том виде, который соответствует его типу восприятия.

Впервые в своей практике Mindvalley представляет домашние задания, ориентированные на разные типы восприятия человека. Эти дополнительные задания подойдут **визуалам, аудиалам и людям с развитой осязательной памятью. Они совершенно добровольны.** Это значит, что у вас есть возможность попробовать нечто новое, чтобы лучше усвоить материал курса.

ТРИ ТИПА ЛЮДЕЙ ПО СПОСОБУ ВОСПРИЯТИЯ ИНФОРМАЦИИ

Визуал

Хорошо воспринимает информацию через органы зрения. Стремится сначала увидеть предмет изучения. Рисунок, набросок, визуализация любого рода значительно облегчают усвоение знаний. Воображение и способность создавать мысленные образы также помогают в обучении. Неиллюстрированный материал запоминается плохо.

Аудиал

Хорошо воспринимает информацию через органы слуха. Чтобы лучше понять что-либо, ему нужно услышать это или произнести вслух. Именно поэтому он предпочитает записи радиопередач книгам, а устные инструкции — письменным.

Человек с развитой осязательной памятью

Хорошо воспринимает информацию через движение и органы осязания. Это ученик-практик, который стремится повторить урок самостоятельно. Он любит практические упражнения и не терпит, когда люди описывают словами то, что можно сделать физически.

Бонусы по типам восприятия

Теперь вы знаете свой основной тип восприятия информации!

Для нескольких уроков квеста мы подготовили **бонусы по типам восприятия**. Выбирайте задания, соответствующие вашему типу восприятия информации, и выполняйте их. Это ваша возможность лучше разобраться. Помните, они необязательны и предназначены лишь для тех, кто хочет большего. Вы можете пройти квест и без дополнительных упражнений.

День 1. Определение начальной скорости

«Вас ждет путешествие длиною в жизнь».

ГЛАВНЫЕ ВЫВОДЫ

1. Техника и мышление — 2 составляющие полного контроля над своим разумом.
2. Напоминайте себе, зачем вы записались в квест. Мотивация — наше все.
3. Забудьте то, как читаете и учитесь с детства — это плохие привычки.
4. Знание — не только сила, но и польза.
5. Чтобы чем-то управлять, нужно научиться измерять это.
6. Все лидеры много читают, потому что отводят время на чтение в своем графике.
7. Для чтения выбирайте то время дня, когда вы наиболее бодры.
8. Сначала вы создаете привычки. Потом привычки создают вас.

СКОРОСТЬ ЧТЕНИЯ

1. Почитайте в течение 2 минут.
2. Посчитайте, сколько строк текста успели прочитать (строки длиной в половину ширины страницы тоже включайте в расчет).

Я прочитал(-а) ___ строк.

3. Разделите результат на 2.

_____ Это и будет ваше число строк в минуту.

4. Посчитайте среднее количество слов в строке своей учебной книги.
Не меняйте эту книгу по ходу квеста.

1. Посчитайте количество слов в 3 строках.

В 3 строках _____ слов.

2. Разделите результат на 3.

_____ Это и есть среднее количество слов в строке вашей учебной книги.

5. Умножьте число строк в минуту на среднее количество слов в одной строке.

_____ число строк в минуту \times среднее количество слов в одной строке = _____ — **это моя скорость чтения (число слов в минуту)**.

Запишите результат в дневник скорости чтения.

НАБЛЮДЕНИЯ

Идеальное для меня время, когда я свободен и наиболее сосредоточен — это _____.

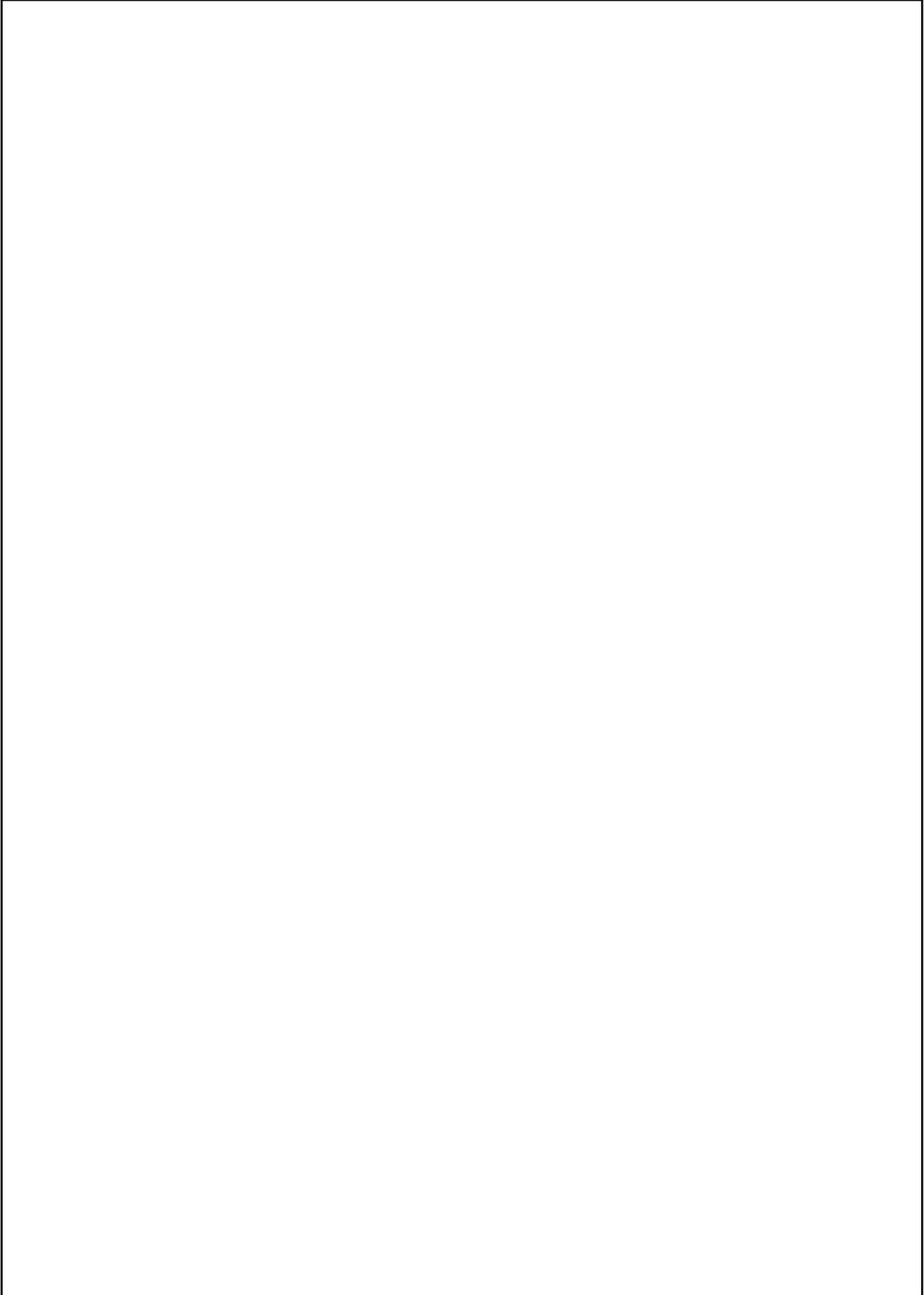
ОБЩЕНИЕ

Вступите в онлайн-сообщество, если еще не успели, представьтесь и расскажите, какое время лучше всего подходит вам для чтения. Публично пообещайте каждый день читать в свое самое продуктивное время. Это даст вам заряд мотивации и поддержку сообщества.

НАПОМИНАНИЕ

Теперь пора найти себе напарника-контролера. В онлайн-сообществе найдите заинтересованного человека, который поддержит вас. Обязательно запланируйте, в какое время будете читать на предстоящей неделе. Чтобы успешно пройти квест, нужно отводить на чтение хотя бы по 10 минут в день. Если пользуетесь календарем в смартфоне, непременно поставьте напоминания, когда нужно будет взяться за чтение. Пусть эти 10 минут в день станут вашей первостепенной задачей на ближайшие 3 недели.

ЗАМЕТКИ – ДЕНЬ 1



День 2 – Избавление от помех

«В следующие несколько дней мы сосредоточимся преимущественно на скорости чтения, потому что тренировать одновременно еще и понимание было бы слишком трудно».

ГЛАВНЫЕ ВЫВОДЫ

1. Скорочтение и понимание — 2 компонента **умного чтения**.
2. Три главных препятствия для умного чтения — это недостаток образования и концентрации, а также регрессия.
3. Если чувствуете, что читаете медленно, значит, вас просто **научили** так читать.
4. Кто быстро читает, тот лучше понимает прочитанное, потому что более сосредоточен.
5. Если не давать мозгу необходимые стимулы, внимание начнет рассеиваться.
6. Пользуйтесь указателем: движение приковывает взгляд, и для мозга это естественно.

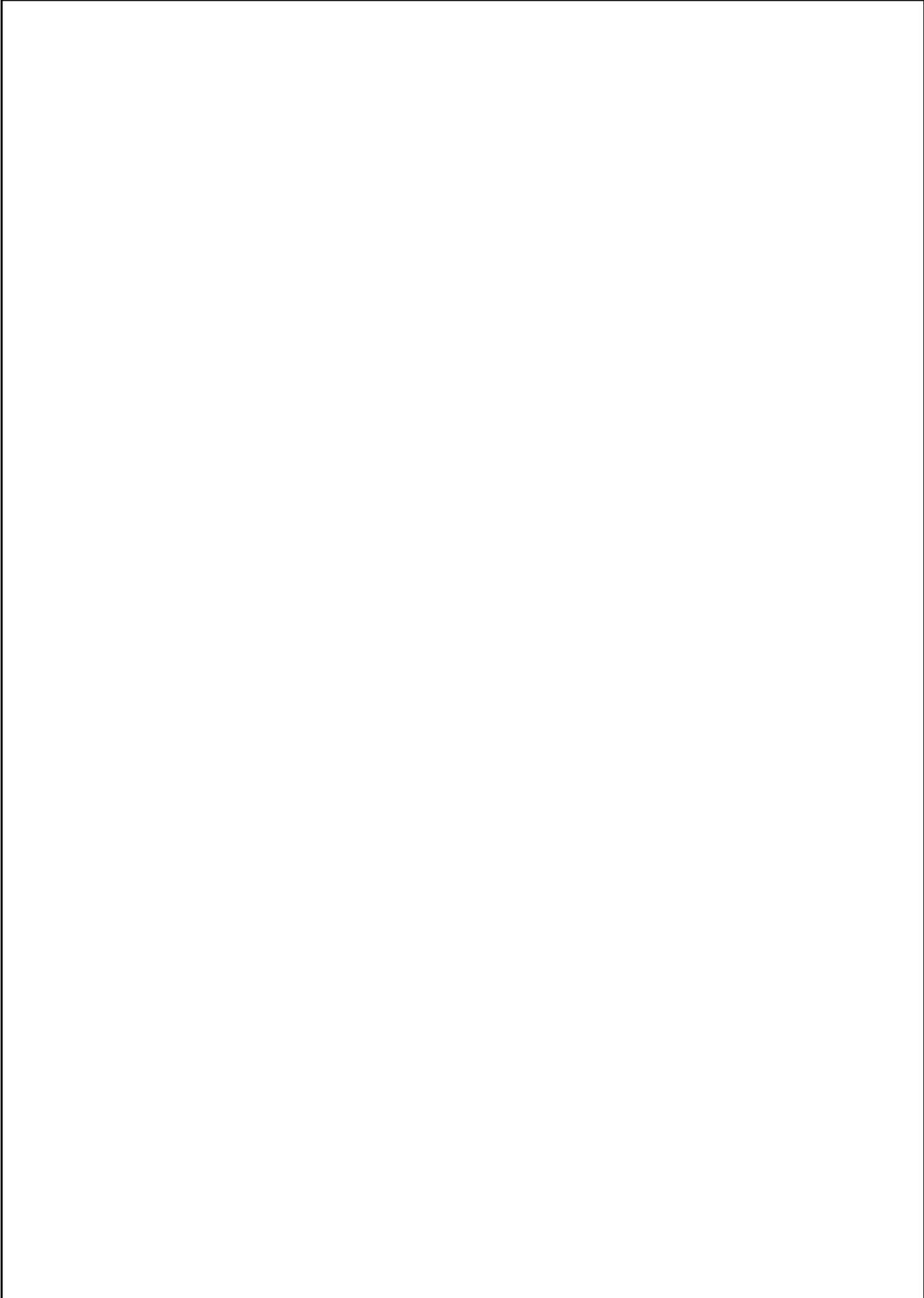
ОБЩЕНИЕ

Расскажите сообществу, понравилось ли вам следить по тексту. Удалось ли привыкнуть через какое-то время? Вы впервые так читали?

НАПОМИНАНИЕ

Сегодня читайте 10 минут, как запланировали, и следите пальцем по тексту. Водите пальцем от слова к слову, не касаясь страницы.

ЗАМЕТКИ – ДЕНЬ 2



День 3 — Как пользоваться указателем

«Без труда не выловишь и рыбку из пруда».

ВАША НОВАЯ СКОРОСТЬ ЧТЕНИЯ

1. Читайте 2 минуты и при этом следите пальцем по тексту.
2. Посчитайте, сколько строк текста успели прочитать (строки длиной в половину ширины страницы тоже включайте в расчет).

Я прочитал(-а) ___ строк.

3. Разделите результат на 2.

_____ Это и будет ваше число строк в минуту.

4. Посчитайте среднее количество слов в строке своей учебной книги. Если пользуетесь одной и той же книгой, возьмите результат расчета с первого дня.

1. Посчитайте количество слов в 3 строках.

В 3 строках _____ слов.

2. Разделите результат на 3.

_____ Это и есть среднее количество слов в строке вашей учебной книги.

5. Умножьте число строк в минуту на среднее количество слов в одной строке.

_____ количество строк в минуту **x** число слов в строке =
_____ **МОЯ НОВАЯ СКОРОСТЬ ЧТЕНИЯ (СЛОВ В МИНУТУ)**

Запишите результат в дневник скорости чтения.

ОБЩЕНИЕ

Сравните скорость чтения первого дня с сегодняшним результатом и расскажите сообществу, каких успехов добились при помощи указателя.

НАПОМИНАНИЕ

Как обычно, почитайте 10 минут с указателем.

ЗАМЕТКИ — ДЕНЬ 3

День 4 – Почему указатель работает

«Скорость чтения вырастет, но в некоторые дни она может снижаться. Это совершенно естественно».

ВАША НОВАЯ СКОРОСТЬ ЧТЕНИЯ

1. Читайте 2 минуты и при этом следите пальцем по тексту.
2. Посчитайте, сколько строк текста успели прочитать (строки длиной в половину ширины страницы тоже включайте в расчет).

Я прочитал(-а) __ строк.

3. Разделите результат на 2.

_____ Это и будет ваше число строк в минуту.

4. Посчитайте среднее количество слов в строке своей учебной книги. Если читаете ту же книгу, что и в начале, возьмите результат первого расчета.
5. Умножьте число строк в минуту на среднее количество слов в одной строке.

_____ количество строк в минуту **x** число слов в строке =
_____ **моя новая скорость чтения (слов в минуту)**

Запишите результат в дневник скорости чтения.

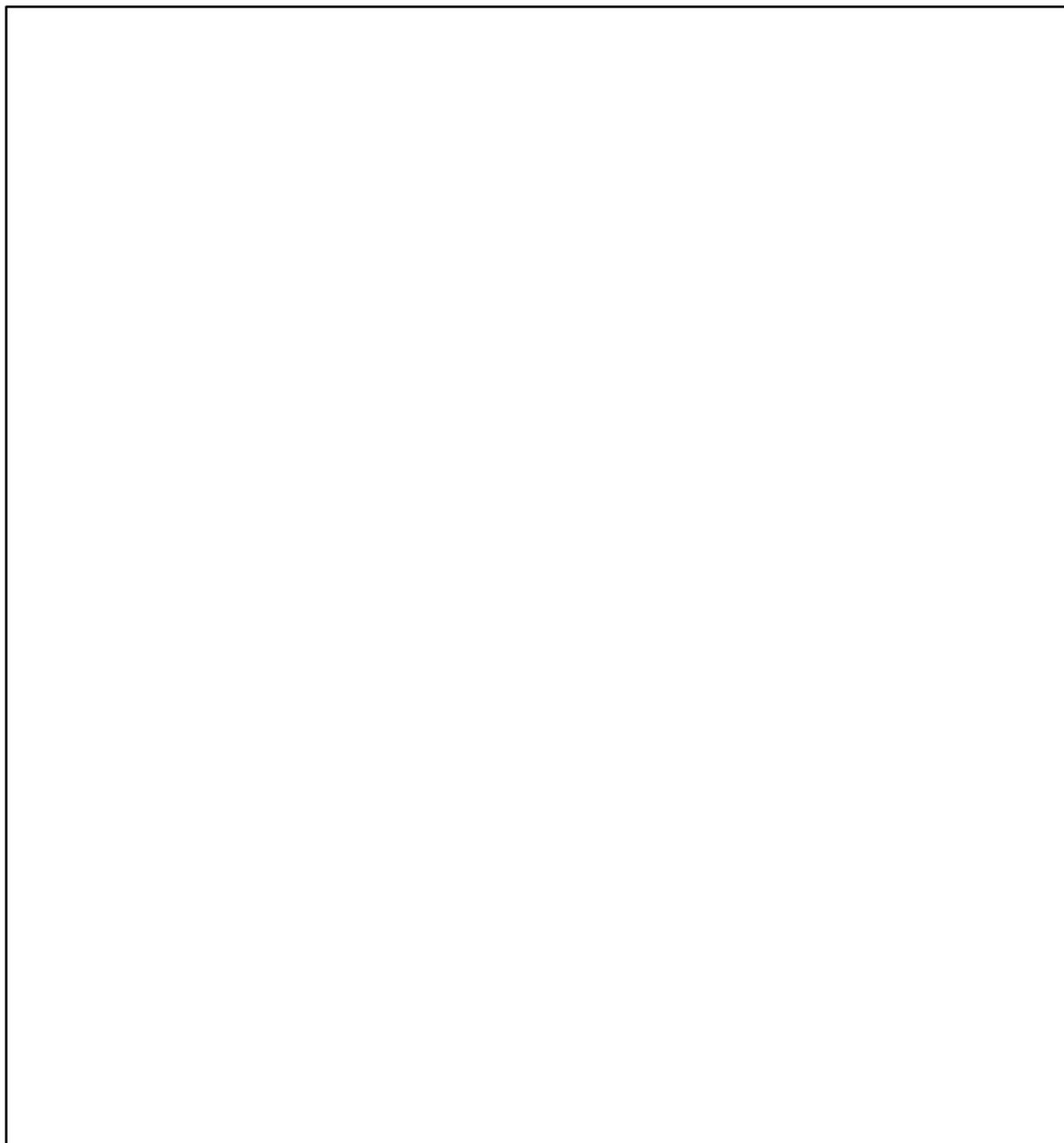
ГЛАВНЫЕ ВЫВОДЫ

1. Следите по тексту всей рукой.
2. Обязательно сидите прямо и глубоко дышите.
3. Скорость чтения будет колебаться, но расти.

НАПОМИНАНИЕ

Сегодня почитайте 10 минут с указателем. Читайте в периоды максимальной умственной активности, следите по тексту всей рукой и сидите прямо. Наклоняйте книгу к себе, а не наоборот. Не забывайте глубоко дышать: мозгу нужен кислород.

ЗАМЕТКИ — ДЕНЬ 4



День 5 – Усеченное чтение

*«Теперь наша задача — забыть вредные школьные привычки.
Это очень увлекательно!»*

ВАША НОВАЯ СКОРОСТЬ ЧТЕНИЯ

1. Читайте 2 минуты и при этом следите пальцем по тексту. Следите только в пределах средней части строк.
2. Посчитайте, сколько строк текста успели прочитать (строки длиной в половину ширины страницы тоже включайте в расчет).

Я прочитал(-а) __ строк.

3. Разделите результат на 2.

_____ Это и будет ваше число строк в минуту.

4. Посчитайте среднее количество слов в строке своей учебной книги. Если читаете ту же книгу, что и в начале, возьмите результат первого расчета.
5. Умножьте число строк в минуту на среднее количество слов в одной строке.

_____ количество строк в минуту **x** число слов в строке =
_____ **моя новая скорость чтения (слов в минуту)**

Запишите результат в дневник скорости чтения.

ГЛАВНЫЕ ВЫВОДЫ

1. Задействуйте периферийное зрение, и скорость чтения вырастет.
2. С этих пор перемещайте указатель только в пределах средней части строк. Не водите указателем от начала строки до конца. Слова на краях строк вы читаете периферийным зрением.

ОБЩЕНИЕ

Расскажите сообществу, как быстро вы теперь читаете. Сравните сегодняшний результат со вчерашним. На сколько слов в минуту он вырос с периферийным чтением?

НАПОМИНАНИЕ

Сегодня читайте 10 минут, как обычно. Следите по тексту и задействуйте периферийное зрение. Не забудьте повернуть книгу к себе и сесть прямо.

ЗАМЕТКИ — ДЕНЬ 5

День 6 – Техника «Бесконечность»

«Мы шаг за шагом погружаемся в умное чтение».

ВАША НОВАЯ СКОРОСТЬ ЧТЕНИЯ

1. Читайте 2 минуты и при этом следите пальцем по тексту. Следите только в пределах средней части строк.
2. Посчитайте, сколько строк текста успели прочитать (строки длиной в половину ширины страницы тоже включайте в расчет).

Я прочитал(-а) ___ строк.

3. Разделите результат на 2.

_____ Это и будет ваше число строк в минуту.

4. Посчитайте среднее количество слов в строке своей учебной книги. Если читаете ту же книгу, что и в начале, возьмите результат первого расчета.
5. Умножьте число строк в минуту на среднее количество слов в одной строке.

_____ количество строк в минуту **x** число слов в строке =
_____ **моя новая скорость чтения (слов в минуту)**

Запишите результат в дневник скорости чтения.

ГЛАВНЫЕ ВЫВОДЫ

1. Левое полушарие мозга отвечает за логическое и линейное мышление.
2. Правое полушарие отвечает за творчество и впечатления.
3. Мозолистое тело соединяет оба полушария.
4. Чтобы при чтении задействовать оба полушария, выполните разминку в технике «бесконечность».

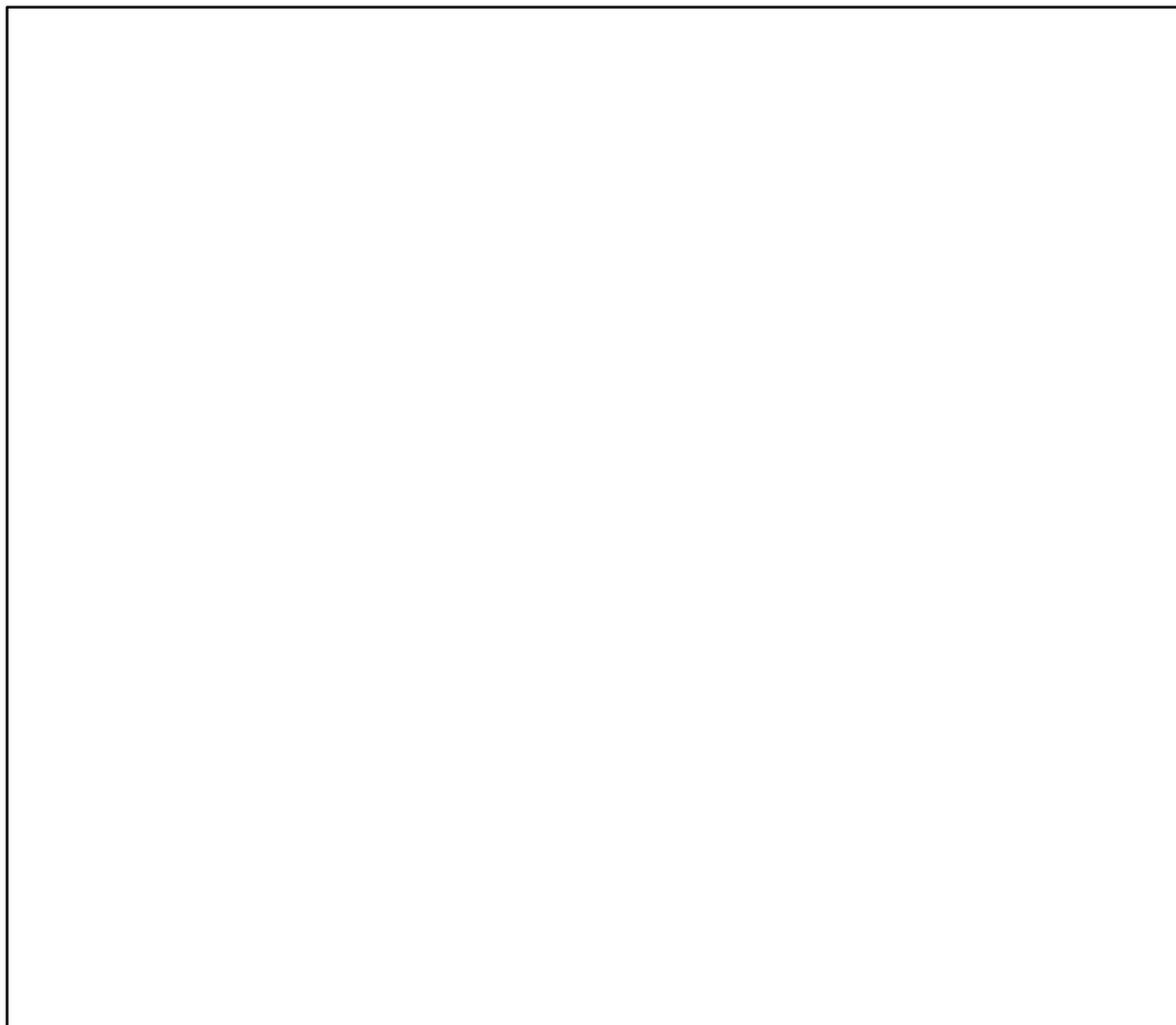
ОБЩЕНИЕ

Как прошла разминка в технике «бесконечность»? Почувствовали наконец-то ее пользу? Расскажите сообществу, как вам удалось это упражнение. Знаете ли вы еще какие-либо способы включить сразу оба полушария мозга? Поделитесь ими с сообществом. Так вы и сами лучше запомните их.

НАПОМИНАНИЕ

Сегодня читайте 10 минут, как обычно. Следите по тексту и задействуйте периферийное зрение. Не забудьте повернуть книгу к себе и сесть прямо.

ЗАМЕТКИ — ДЕНЬ 6



День 7 – Читайте по книге в неделю

«Вы – мастера скорочтения!»

ВАША НОВАЯ СКОРОСТЬ ЧТЕНИЯ

1. Выполнив разминку в технике «бесконечность», почитайте 2 минуты. При этом следите по тексту пальцем. Следите только в пределах средней части строк.
2. Посчитайте, сколько строк текста успели прочитать (строки длиной в половину ширины страницы тоже включайте в расчет).

Я прочитал(-а) __ строк.

3. Разделите результат на 2.

_____ Это и будет ваше число строк в минуту.

4. Посчитайте среднее количество слов в строке своей учебной книги. Если читаете ту же книгу, что и в начале, возьмите результат первого расчета.
5. Умножьте число строк в минуту на среднее количество слов в одной строке.

_____ количество строк в минуту **x** число слов в строке =
_____ **моя новая скорость чтения (слов в минуту)**

Запишите результат в дневник скорости чтения.

ГЛАВНЫЕ ВЫВОДЫ

1. Читайте по книге в неделю.
 - a. Для этого уделяйте чтению всего 15 минут каждый день
 - b. и планируйте точное время,
 - c. когда будете садиться за книгу.

НАБЛЮДЕНИЯ

1. Поздравьте себя с тем, что прошли первую неделю! Как вы могли бы наградить себя за этот успех?

Соберитесь с мыслями.

2. Поразмышляйте над тем, что нового узнали. Какие 3 главных открытия вы сделали на первой неделе квеста?

1. _____

2. _____

3. _____

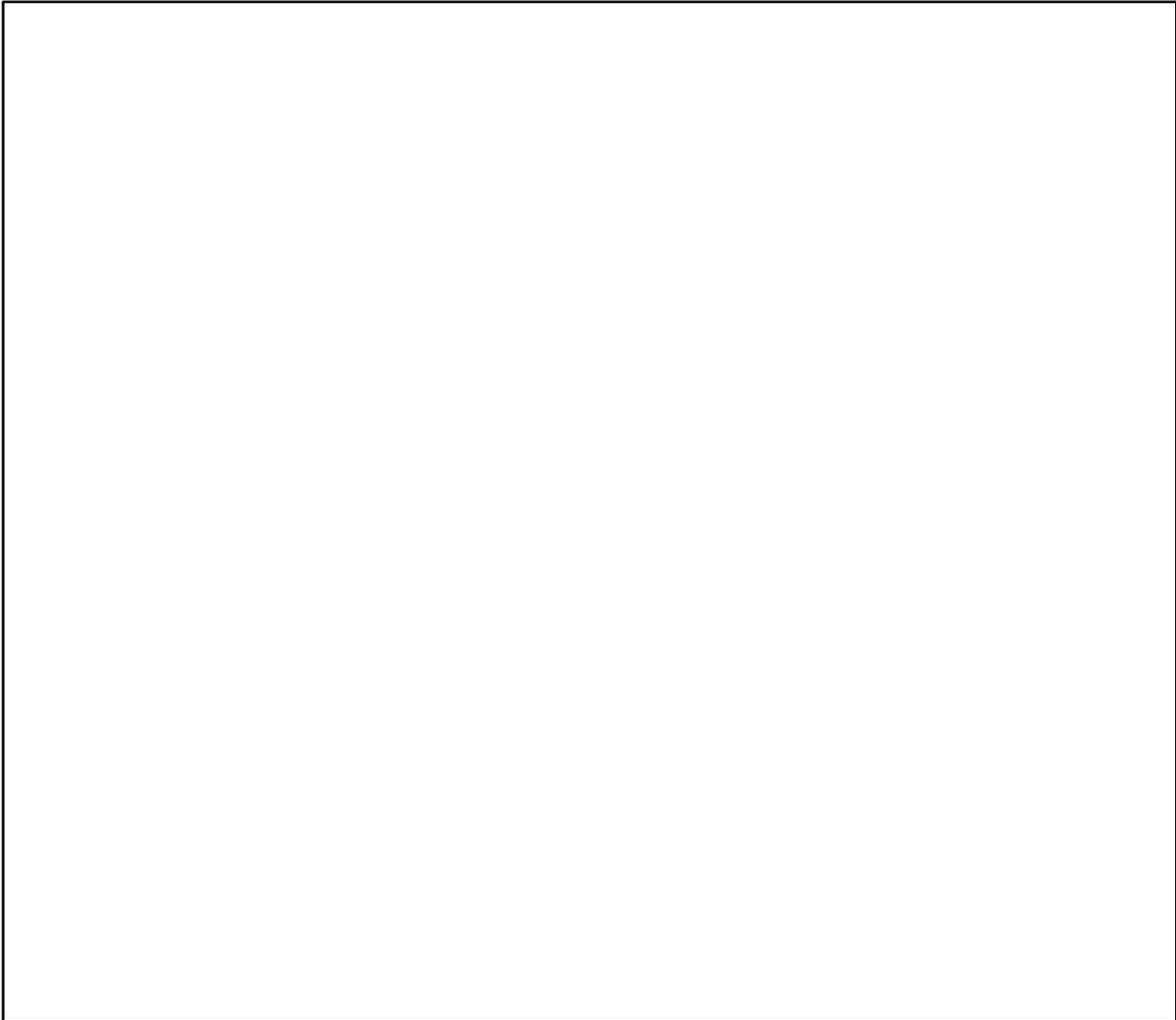
ОБЩЕНИЕ

Расскажите сообществу о 3 своих главных открытиях и посмотрите, что нового узнали остальные. Если у вас есть вопросы, опубликуйте их в группе и пригласите обсудить. Самое главное, укажите, на сколько слов в минуту изменилась ваша скорость чтения. Напишите свою начальную и текущую скорость. Поздравьте остальных с их достижениями.

НАПОМИНАНИЕ

Сегодня читайте 10 минут, как обычно. Следите по тексту и задействуйте периферийное зрение. Не забудьте повернуть книгу к себе и сесть прямо. **Если у вас мало времени, разделите 10-минутное чтение на 2 присеста по 5 минут.**

ЗАМЕТКИ – ДЕНЬ 7



**ПОЗДРАВЛЯЕМ ВАС С ОКОНЧАНИЕМ 1 НЕДЕЛИ!
ВЫ НА ВЕРНОМ ПУТИ К ТОМУ, ЧТОБЫ
СТАТЬ МАСТЕРОМ СКОРОЧТЕНИЯ!**