

# **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 \_\_\_\_\_.

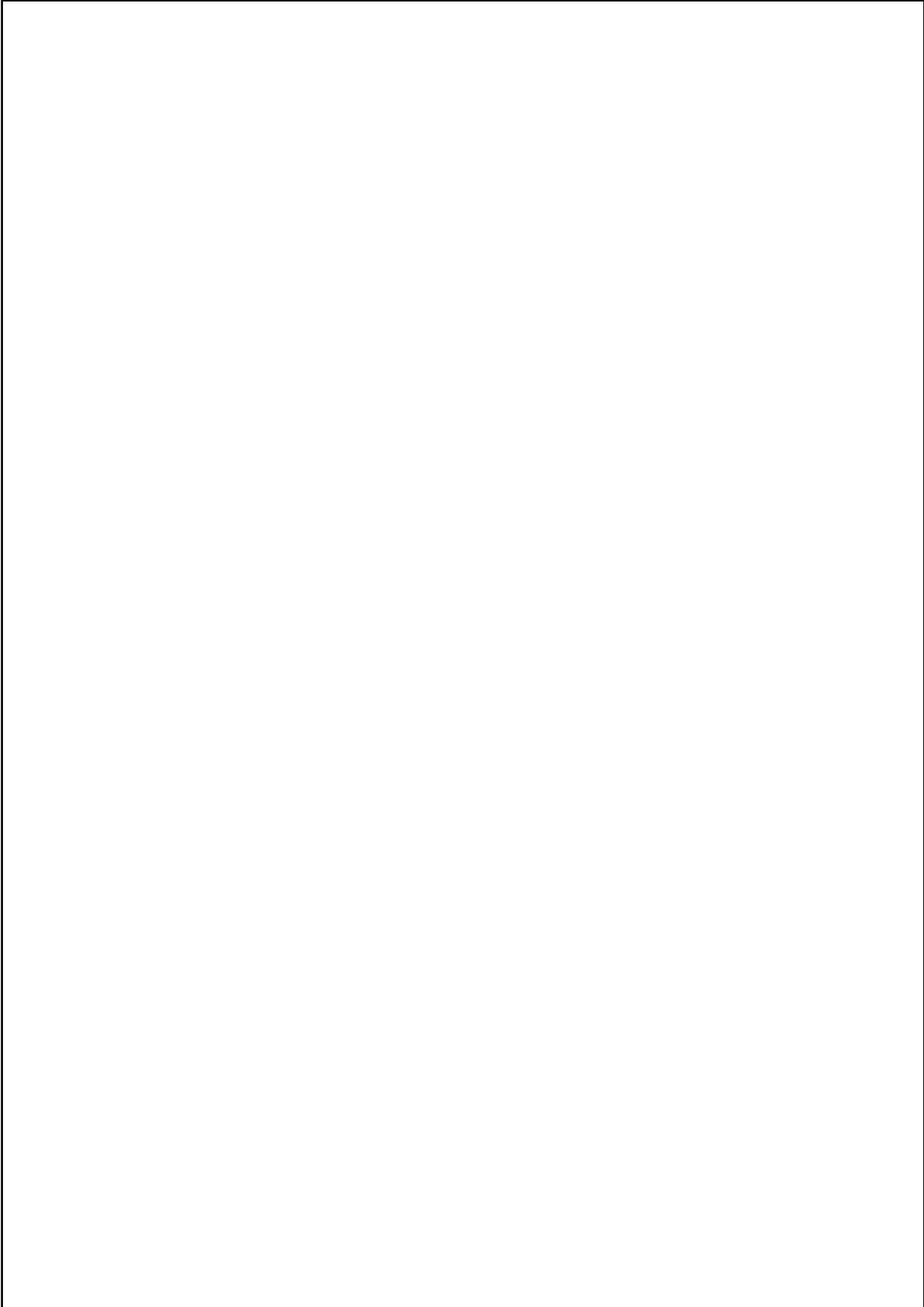
## ОБЩЕНИЕ

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.

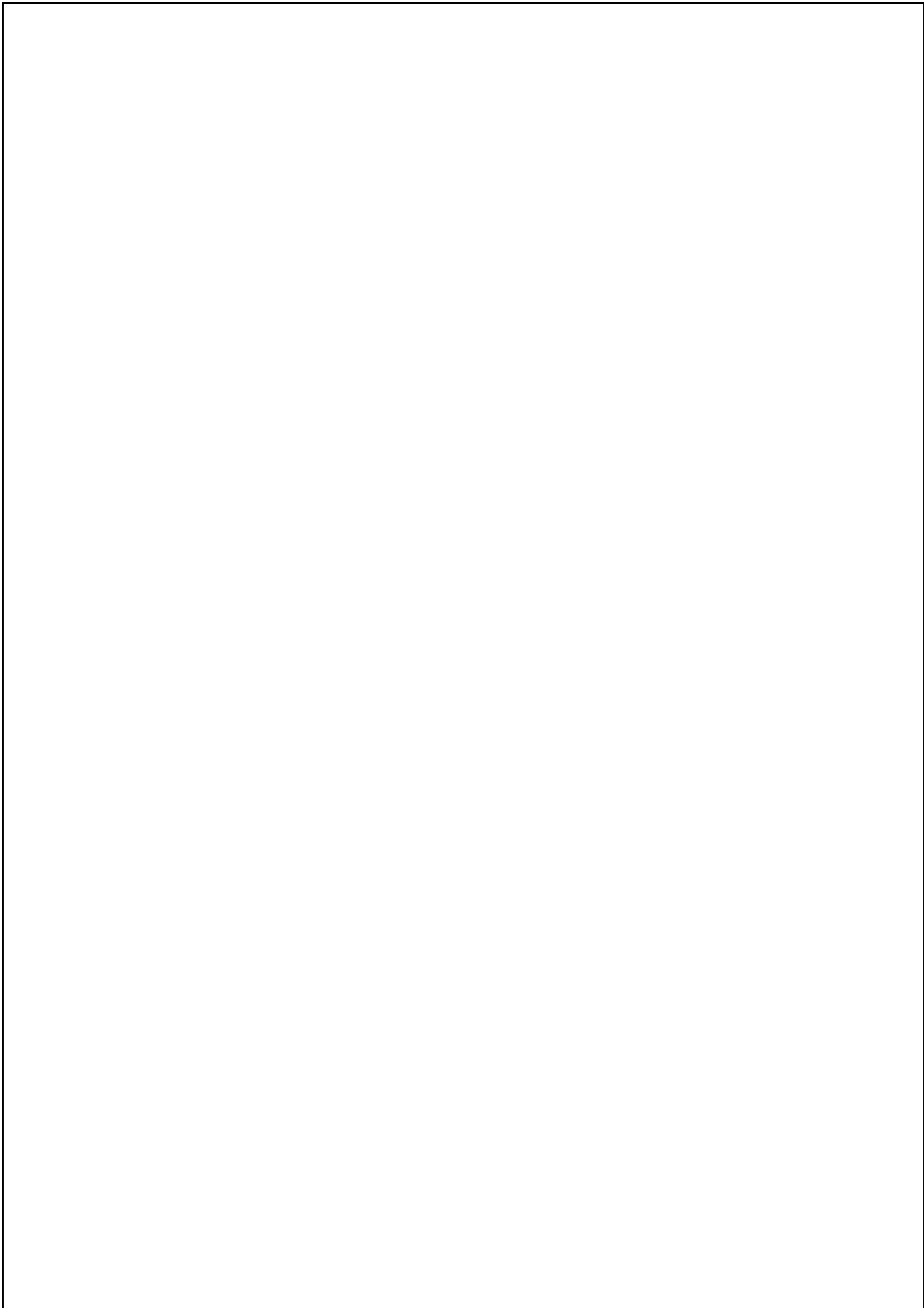
### ОБЩЕНИЕ

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!**