

КАК НАУЧИТЬСЯ БЫСТРО ЧИТАТЬ



Задумывался ли ты над тем, зачем нужно читать? Читать, чтобы узнать что-то новое, стать духовно богаче, разобраться в себе, своих поступках, переживаниях, отдохнуть или просто развлечься. Издаётся очень много журналов, газет, книг и среди такого количества печатной продукции надо выбрать необходимое, прочесть и обдумать. Для этого

нужно учиться БЫСТРО читать.

И что же делать? Как научиться быстро читать?

Рассмотрим способы чтения:

- Углубленное чтение, при таком чтении мы обращаем внимание на детали, рассматриваем вопрос со всех сторон, обращаясь к словарям и справочникам, к дополнительной литературе, таким способом мы читаем учебники;
- Быстрое чтение или беглое чтение;
- Панорамное быстрое чтение – это чтение с увеличенным полем зрения;
- Выборочное чтение, при таком чтении мы видим всё, ничего не пропуская, но фиксируем внимание на тех разделах, которые интересуют больше остальных. Этот метод используют при повторном чтении книг;
- Чтение-просмотр, используется для предварительного знакомства с книгой. Просматриваем титульный лист, читаем предисловие, аннотацию, оглавление;
- Чтение-сканирование – это быстрый просмотр с целью поиска фамилии, факта, слова. Чаще всего это поиск в энциклопедиях и словарях.

Владение каждым из этих способов также важно, как и скорость чтения. А как же добиться ускорения чтения практически?

Полезные советы, как научиться быстро читать:

1. Избавиться от артикуляции при чтении текста (проговаривание слов шёпотом, мысленное произнесение слов). Чтобы шёпотом при чтении не проговаривать слова и мысленно не произносить их, следует:

- Плотнее сжать зубы и повторять про себя «один, два, три и т. д.».
- Держать палец на губах и отслеживать, чтобы они не шевелились;
- Крепко прижать язык к зубам во время чтения;
- Поставить во время чтения какую-нибудь спокойную мелодию (без слов, конечно!) и следить за ней, пока читаешь.

2. Читать по принципу алгоритма. Алгоритм – это совокупность правил или действий, которые направлены на решение одной задачи. У человека, читающего быстро, в

голове срабатывает чёткая схема – это и есть алгоритм чтения: название, автор, источник, проблема, особенности, новизна.

3. Водить глазами при чтении по странице сверху вниз, а не слева направо.

4. Не останавливаться и не возвращаться взглядом к пройденным кускам текста.

5. Тренировать периферическое зрение (широкое поле зрения), стараясь взглядом охватить как можно больше слов. Оно имеет большое значение для быстрого чтения, так как сокращает время поиска нужной информации. Чтобы развить его выполняй несколько несложных упражнений:

- напиши в квадрате числа от 1 до 9, хаотично расставив их по всей площади, а затем, глядя в его середину и не отрывая взгляда, находи цифры по порядку. Затем усложняй задачу, увеличивая квадрат и количество чисел.
- в любой обстановке старайся, глядя прямо перед собой ухватить как можно больше предметов боковым зрением.
- во время чтения переведи взгляд на окно, угол зрения увеличится, и снова вернись к книге.

6. Развивать образное мышление. Наш мозг устроен таким образом, что картинки он воспринимает гораздо быстрее, чем слова, поэтому при чтении старайся визуально представить описываемые предметы и явления.

7. Выполнять ежедневно обязательную норму: читать две газеты, один журнал (научно-технический или научно-популярный) и 50—100 страниц любой книги.

Теперь, когда ты имеешь представление о том, как научиться быстро читать, результат зависит только от одного – от ежедневной практики. Желаем тебе успехов в этом нужном начинании!



Зрение для человека представляет величайшую ценность, и знать о том, как сохранить его или улучшить, должен каждый. Предлагаем несколько советов, которые помогут сберечь глаза во время чтения.