

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 картинку 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 сбросить глаза во время чтения.

ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ ЧИТАТЬ ЛЁЖА?



Нет ничего более вредного, ухудшающего зрение, чем чтение лежа. А всё-таки, почему нельзя читать лёжа? Есть три основных фактора, доказывающих справедливость этого утверждения:

1. При чтении лёжа очень трудно сохранить постоянное расстояние от текста до глаз, которое должно составлять 33 см. Длительная работа в таких условиях сильно снижает остроту зрения.
2. При чтении лёжа грудная клетка постоянно сдавлена, вследствие чего нарушается ритм дыхания. Как известно, интеллектуальная деятельность в значительной степени зависит от правильного ритмического дыхания.
3. При чтении лёжа затрудняется циркуляция крови, вследствие чего возникают застойные явления в коре головного мозга, могут возникнуть боли в затылочной части мозга.

ПЯТЬ ЗОЛОТЫХ ПРАВИЛ ГИГИЕНЫ ЗРЕНИЯ

Правило 1. Как можно меньше смотреть телевизор, сидеть за компьютером.

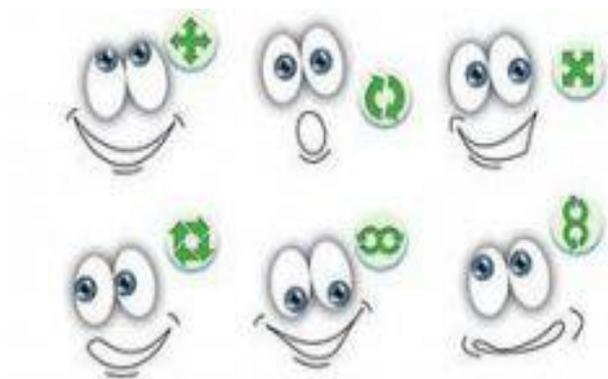
Правило 2. Никогда не читать непрерывно более 30 мин. Обязательно встать, размяться и только потом продолжать читать.

Правило 3. Никогда не читать лёжа и в других условиях отсутствия комфорта: слабое освещение, во время поездки в транспорте и т.п. Помни: расстояние от текста до глаз должно составлять 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 своё зрение с помощью упражнений. Один раз в год посещать врача, проверять зрение.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ



Упражнения помогут укрепить глазодвигательные мышцы, сохранить упругость кожи век, выполнять их следует примерно в течение 10 мин. ежедневно

1. Плотно закрыть и широко открыть глаза. Повторить 5-6 раз с интервалом в 30 с.

2. Посмотреть вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы.

3. Вращать глазами по кругу: вниз, вправо, вверх, влево и в обратную сторону.

(Упражнения 2-3 рекомендуется делать не только с открытыми, но и с закрытыми глазами. Выполнять их надо сидя, повторяя каждое 3-4 раза с интервалом в 1 – 2 мин.-

4. Выполнять сидя. Быстро моргать в течение 1-2 мин. Упражнение способствует улучшению кровообращения.

5. Выполнять стоя. Смотреть прямо перед собой 2-3 с. Затем поставить палец руки на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него 3-5 с. Опустить руку повторить 10-12 раз. Упражнение снижает утомление глаз, облегчает зрительную работу на близком расстоянии. Тем, кто пользуется очками, надо выполнять упражнение, не снимая их.

6. Выполнять сидя. Закрыть веки и нежно массировать их круговыми движениями пальца в течение 1 мин. Упражнение способствует расслаблению мышцы и улучшает кровообращение.

Десять фактов в пользу чтения

1. Чтение делает взгляд острее.

Ты будешь лучше понимать и видеть окружающий мир и людей, а самое главное, самого себя. Хорошую книгу обязательно прочитай ещё раз – наверняка, увидишь там что-то новое.

2. Чтение сохраняет физическое здоровье.

Складывать буквы в слова, слова в образы, осознавать то, что хотел выразить ими автор, и находить им собственное объяснение – это гимнастика для мозга. Без всякого риска получить травму!

3. Чтение положительно влияет на окружающую среду.

Если ты читаешь книгу, значит, дерево, из которого она изготовлена, было срублено не напрасно.

4. Чтение научит вас общаться.

Твои интересные замечания чудесным образом преобразят даже скучные разговоры о вчерашних спортивных событиях или телевизионной передаче.

А твой растущий талант рассказчика позволит с лёгкостью приписывать себе приключения вымышленных персонажей. Особенно большое впечатление это производит на людей, которые не читают.

5. Чтение помогает приятно проводить свободное время.



Тебе никогда не надоест читать книги, потому что их – огромное множество, не хватит и нескольких жизней, чтобы прочитать всё. Придётся перепробовать много разных жанров, прежде чем ты найдёшь книги, от которых действительно получаешь удовольствие. Не сдавайся, пока не отыщешь «свою» книгу, ведь она может изменить жизнь.

6. Чтение дарует спокойствие.

Родители, учителя и другие взрослые будут настолько рады видеть тебя читающим, что не станут лишней раз дёргать.

7. Чтение выгодно для твоего кошелька.

Существуют библиотеки, где книги выдаются бесплатно.

8. Чтение помогает сконцентрироваться.

Читать можно и под музыку, в дороге, в ожидании чего-либо: читать и не обращать внимания на суету вокруг.

9. Чтение помогает путешествовать.

С книгой ты можешь путешествовать так далеко, как только пожелаешь, и воплощать самые фантастические мечты.

10. Чтение полезно для родителей.

Наблюдая за тем, как ты наслаждаешься книгой, взрослые тоже втягиваются в чтение, даже если они слишком заняты, чтобы читать.

ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ БИБЛИОТЕЧНЫМИ КНИГАМИ

Не раскрывай книги более чем на 180 градусов, ничего не клади на раскрытую книгу.

Не загибай уголков страниц. Не пытайся разогнуть смятые страницы или выправить покоробленный переплёт.

Не облакачивайся на книгу при чтении.

Не роняй книги и не обращай с ними грубо.

Не клади раскрытую книгу на стол переплётom вверх и не оставляй её на краю стола со свесившимися вниз листами.

Не оставляй в книгах собственных пометок.

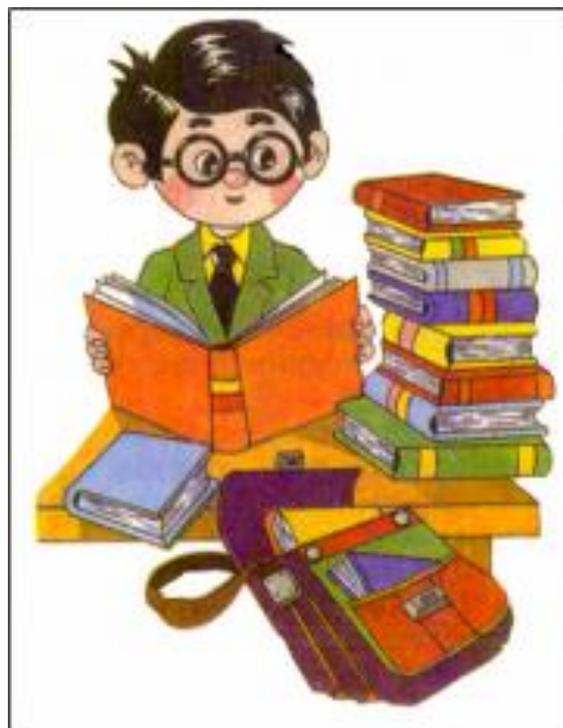
Не води пальцем по строчкам, используй для этой цели полоску бумаги или закладку.

Не подкладывай раскрытые или закрытые издания под бумагу, на которой пишете.

Не используй в качестве закладки первый попавшийся под руку предмет (ручку, номерок из гардероба и т. д.).

Не пытайся открыть книгу с неразрезанными страницами или разрезать страницы самостоятельно. Обратись за помощью к библиотекаря.

Не клади издания на пол или подоконник. Помни о том, что пыль и прямой солнечный свет вредны для книг.



СОВЕТЫ О ПРАВИЛЬНОМ ЧТЕНИИ:

- читать нужно при хорошем освещении, свет должен падать на книгу слева, сверху;
- читать можно у стола, на диване, в кресле, но не в кровати потому, что в положении лёжа организм должен отдыхать;
- вредно читать в транспорте – текст движется перед глазами, приходится напрягать зрение – от этого оно портится;
- вредно читать во время еды. Всё внимание сосредоточено на чтении, и пища поступает в желудок неподготовленной к пищеварению, укладывается там комом. Если это будет часто повторяться, можно испортить желудок, да и книга может случайно испачкаться;

- нужно обращать внимание и на то, какой шрифт у книги. Шрифт не должен быть слишком мелким, чтобы не напрягать глаза;
- важно помнить о том, что нельзя низко наклонять голову, приближая к себе текст. Это может испортить зрение;
- и ещё одно правило: листать книгу нужно за верхний кончик – это удобно, гигиенично, и книга не пачкается.

СОВЕТЫ ЮНЫМ ЧИТАТЕЛЯМ ОТ АНГЛИЙСКОГО ПИСАТЕЛЯ БЕНА ОКРИ



Читай то, что написано людьми иной нации, другого цвета кожи, класса, пола.

Читай книги, которые не нравятся твоим родителям.

Прочти книги, которые твои родители обожают.

Постарайся найти одного - двух авторов, которые особенно близки тебе и важны для тебя, и сделай чтение этих книг своей тайной страстью.

Читай одержимо: ради забавы, для поднятия настроения, чтобы отвлечься.

Не читай того, что читают все. Лучше потом осторожно проверь, что это за книги на самом деле.

Читай то, что тебе никто не советовал читать.

Читай, чтобы чувствовать себя свободным и независимым в суждениях.

Книги – как зеркала. Не читай просто слова. Войди в зеркало. Именно там скрываются настоящие секреты. Внутри. Именно там таятся сны богов, и рождается наша реальная жизнь.