

تمرین جلسه ی یازدهم

تمرین شماره ۱

جدول ثبت سرعت مطالعه : کافی است در این جدول رکورد های خط بری خود را همراه با تاریخ ثبت کنید ، انجام ۷ مرتبه از این تمرین اجباری است

تاریخ	رکورد	دفعات انجام
		۱
		۲
		۳
		۴
		۵
		۶
		۷

تمرین تقویت عضلات چشم



تمرین نگاه کردن به چپ و راست ۳۰ ثانیه

تمرین تقویت عضلات چشم



تمرین نگاه کردن به بالا و پایین ۳۰ ثانیه

تمرین تقویت عضلات چشم



تمرین دنبال کردن انگشت اشاره دور و نزدیک ۳۰ ثانیه

تمرین تقویت عضلات چشم



تمرین ترسیم دایره بزرگ در فضا ۳۰ ثانیه

شیوه انجام خط بری با درک مرحله ۱۰

۱ دقیقه زمان با زمان سنج در نظر میگیریم، به بخش کتاب را باز می کنیم و اول خط می نویسیم s مخفف start و بعد زمان سنج را فعال می کنیم.

توجه کنید که: در این مرحله هدف ما درک تا حد زیادی است ولی کامل نیست و چنانچه دیدید که دارید کامل درک

می کنید مطمئن باشید که غلط انجام می دهید. بعد از پایان یک دقیقه به هر جایی که رسیدید علامت A را قرار

دهید

در این مرحله ما در کل ۳ دنده داریم (دنده ی ۱ با درک ۸۰٪، دنده ی ۲ با درک ۵۰٪، دنده ی ۳ با درک ۲۰٪)

در این مرحله ما ۱ دقیقه را به ۳ بخش تقسیم می کنیم (۲۰ ثانیه ی اول برای دنده ۱ و ۲۰ ثانیه دوم برای دنده ۲ و ۲۰

ثانیه ی آخر برای دنده ی ۳) حالا باید با توجه به ۳ دنده شروع کنیم به خط بری (با رعایت اصول خط بری با

درک) از S شروع کنید با رعایت ۳ دنده و در طول یک دقیقه، به هر جا رسیدید علامت A را قرار دهید سپس

تعداد خطوط S تا A را بشمارید و به اضافه ی ۱۲ کنید، یعنی اگر فرضاً از S تا A ۳۰ خط خط بری کردید

حال باید ۴۲ خط از A پایین تر بنویسید B و به همین ترتیب تعداد خطوط A تا B را در صورتی که به B

رسیدید بشمارید و بنویسید C و به همین ترتیب برای D یعنی اضافه کردن ۱۲ خط به خطوطی که خط بری شد

و در صورت نرسیدن به علامت ها مجدد باید آن مرحله را تکرار کنید.

در مرحله **رکورد گیری** باید به جای جدید از کتاب را باز کنید و اول خط بنویسید **SN** و یک دقیقه زمان بگیرید و

با رعایت ۳ دنده سعی کنید بهترین رکورد خود را ثبت کنید

سخن پایانی: هر یک مرتبه **SN** یک دور محسوب می شود و برای این جلسه باید ۷ دور این تمرین را حداقل انجام

دهید

تندخوانی حرفه ای : ریتمیک

توجه کنید که هدف در اینجا فهم کامل مطالب است و رسیدن به یک ریتم مشخص و افزایش سرعت است

همان ۲۰ صفحه ای که با ریتم
۱۵ ثانیه رفتید این بار با ریتم
۲۰ ثانیه بروید طوری که کامل
مطلب را متوجه شوید

۲۰ صفحه با ریتم ۱۵ ثانیه
بخوانید و سعی کنید که کامل
مطلب را متوجه بشوید (با
دست یا بدون دست بر اساس
میل شماست ولی اگر نظر من
را بخواهی میگم با دست