

تمارین جلسه ی دوم

الگو							
۲	۴	۶	۹	۲	۲	۱	۵
۵	۳	۵	۶	۷	۵	۳	۹
۱	۱	۴	۸	۹	۹	۶	۸
۹	۳	۹	۲	۵	۵	۸	۲
۴	۴	۱	۴	۲	۱	۸	۱
۷	۳	۲	۶	۷	۶	۹	۱
۶	۶	۵	۹	۴	۷	۹	۳
۳	۵	۳	۷	۳	۵	۵	۶
۸	۸	۱	۹	۴	۵	۶	۵
۵	۳	۵	۴	۶	۸	۶	۴
۱	۲	۱	۳	۱	۹	۲	۱
۴	۳	۵	۴	۲	۱	۱	۱
۹	۹	۵	۴	۳	۲	۹	۷
۷	۷	۲	۹	۶	۲	۷	۹

خطاها:

مرتبه ۱:

مرتبه ۲:

مرتبه ۳:

قوانین تمرین شماره ۱ (کنجاوی):

- ۱) مکث ممنوع
- ۲) حتما با مداد انجام دهید و مداد در دست راحت باشد
- ۳) زمان تمرین ۲۰ ثانیه است
- ۴) فاصله چشم از برگه تقریبا ۴۰ سانتی متر
- ۵) اگر احیانا کلمه یا عددی را به اشتباه علامت زدید و یا اصلا آن را ندیدید یک خطا محسوب می شود
- ۶) این تمرین جهت رفع مکث های چشمی و افزایش حوزه دید و اسکن چشمی است پس اصلا به عقب بر نگردید
- ۷) فقط زیر اعداد یا کلمات مشابه ستون الگو خط بکشید ، دایره یا اشکال دیگری نکشید .

حوزه دید: فقط کافیه به مربع های مشکی رنگ خیره
شوید و اعداد یا کلمات سمت چپ و راست را تشخیص
دهید ابتدا سمت راست و سپس سمت چپ

۴۵ ۵۴

۱۲ ۱۹

۲۱ ۸۶

۳۲ ۷۵

۲۳ ۲۵

۷۵ ۷۴

۳۹ ۱۶

۸۲ ۸۹

۵۶ ۶۵

۶۸ ۱۵

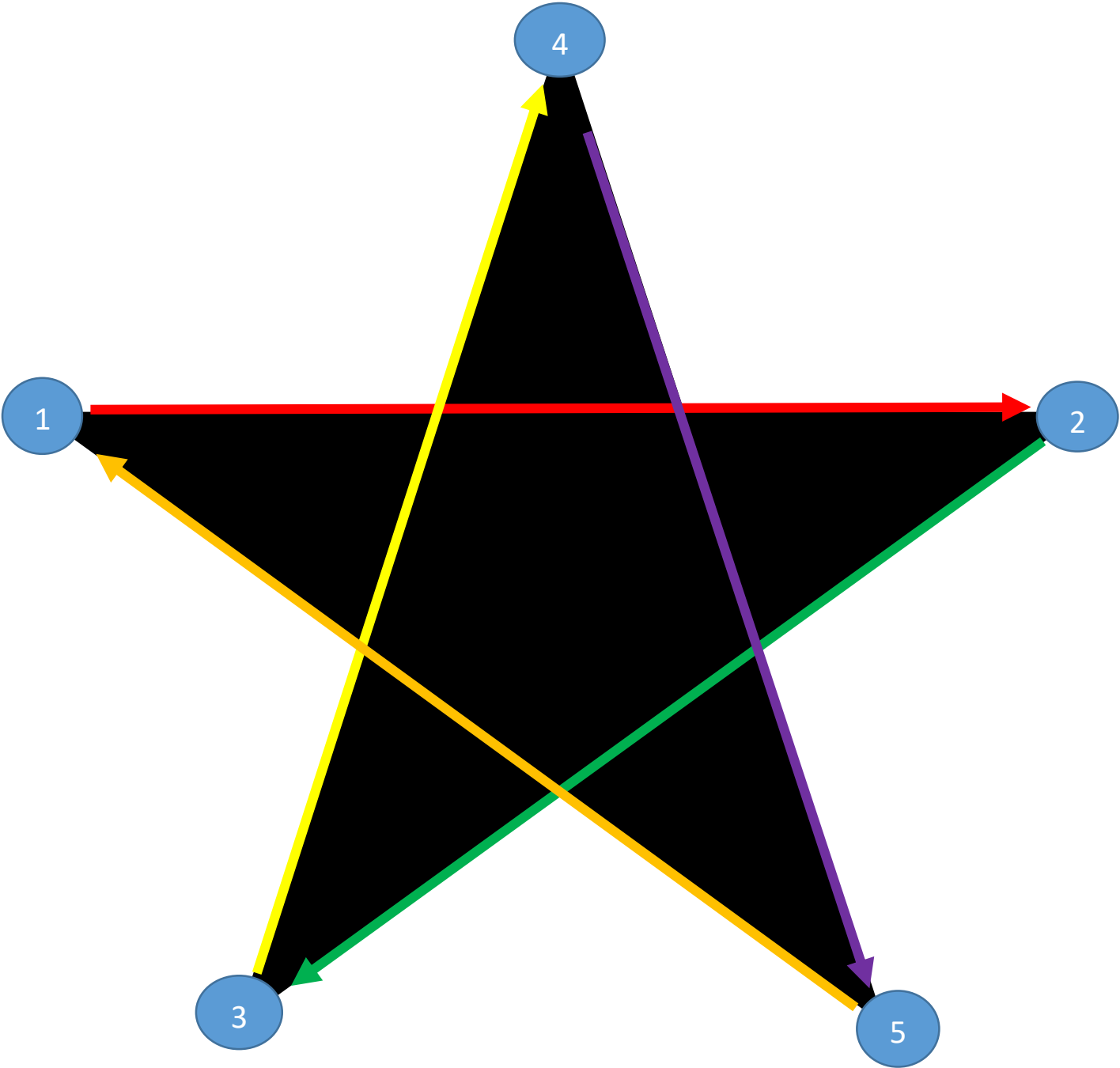
۷۹ ۵۴

۱۲ ۵۵

۵۵ ۴۲

۴۴ ۲۲

تمرین ستاره: این تمرین همه روزه ۴ دقیقه باید انجام شود جهت گرم کردن عضلات چشم و همچنین افزایش حوزه ی دید



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

دفعات انجام	رکورد	تاریخ
۱		
۲		
۳		
۴		
۵		
۶		
۷		

فیلم خط بری بدون درک خود را در حد ۳۰ ثانیه جهت بررسی حتما به همراه ۷ مرتبه تمرین خط بری ارسال کنید

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

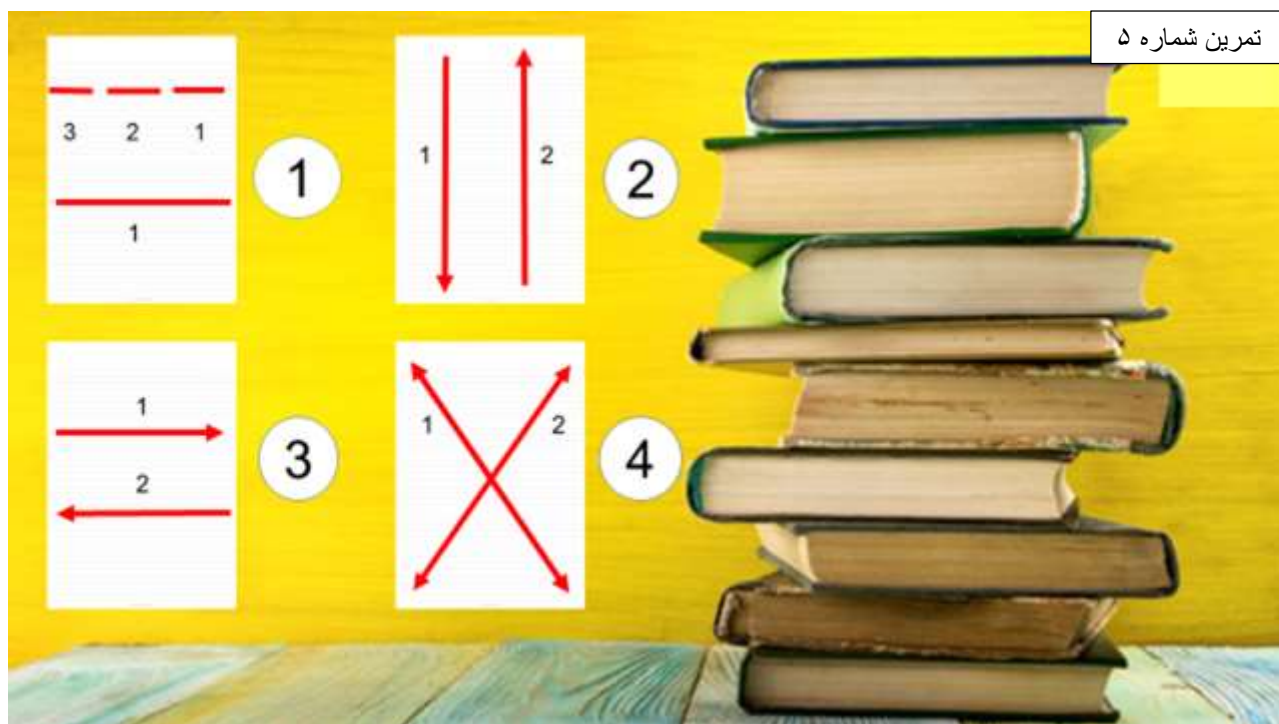
راهنما : روزانه ۲ الی ۳ دقیقه باید قبل از تمارین خط بری ، تمرین تقویت عضلات چشم را انجام دهید

شیوه انجام خط بری بدون درک مرحله ۱

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 اصلا هدف ما درک نیست** و چنانچه دیدید که دارید درک می کنید یا کلمات را تشخیص می دهید مطمئن باشید که غلط انجام می دهید و بهتر است که کتاب را برعکس بگیرید . بعد از پایان یک دقیقه به هر جایی که رسیدید علامت A را قرار دهید، و ۵ خط بشمارید و از A پایین تر بیاورید و بنویسید B حال دو مرتبه زمان سنج را روی یک دقیقه تنظیم می کنیم و این بار باید سعی کنیم که ۵ خط بیشتر از دفعه قبلی برویم و یا حتی اگر زمان داشتیم بیشتر (یعنی B را رد کنیم) . پس از پایان یک دقیقه چنانچه به B نرسیدیم یا رسیدیم از همان B ۵ خط پایین تر می نویسیم C و چنانچه B را رد کرده بودیم (B+) از همان جا ۵ خط پایین تر می نویسیم . حال باز سه مرتبه از S باید برسیم به C یا آن را رد کنیم . چنانچه به C نرسیدیم یا رسیدیم از همان C ۵ خط پایین تر می نویسیم D و اگر C را رد کرده بودیم (C+) از همان جا ۵ خط پایین تر می نویسیم D و برای بار آخر باید سعی کنیم از S به D برسیم یا آن را رد کنیم . چنانچه به D نرسیدیم به مرتبه دیگه انجام بدید که حتما برسید و یا رد کنید و چنانچه رسیدید و یا رد کردید وارد مرحله آخر یعنی رکورد گیری می شویم 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 تمام سرعت 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



راهنما : برای هر کدام از ۴ قسمت این تمرین ۵۰ صفحه باید تمرین کنید و مجموعا ۲۰۰ صفحه و در این تمرین حرکت چشم شما باید مطابق با تصویر از روی خطوط (تمرین ۱) و روی صفحات (تمرین ۲ و ۳ و ۴) باشد

روزانه ۵ دقیقه این تمرین را انجام دهید

تمرین تنفس: در جایی آرام و راحت فقط به دم و باز دم خود توجه کنید



راهنما: برای این تمرین برای مثال باید از ۱۰۰ تا ۳ تا کم کرد ولی توی ذهن نه اینکه بنویسید یا بلند بلند بگین، و وقتی به باقی مانده رسیدید، رکورد خودتون را ببینید چند ثانیه شده و هر بار سعی کنید رکورد را بهبود ببخشید

تمرین شماره ۷

شمارش معکوس

