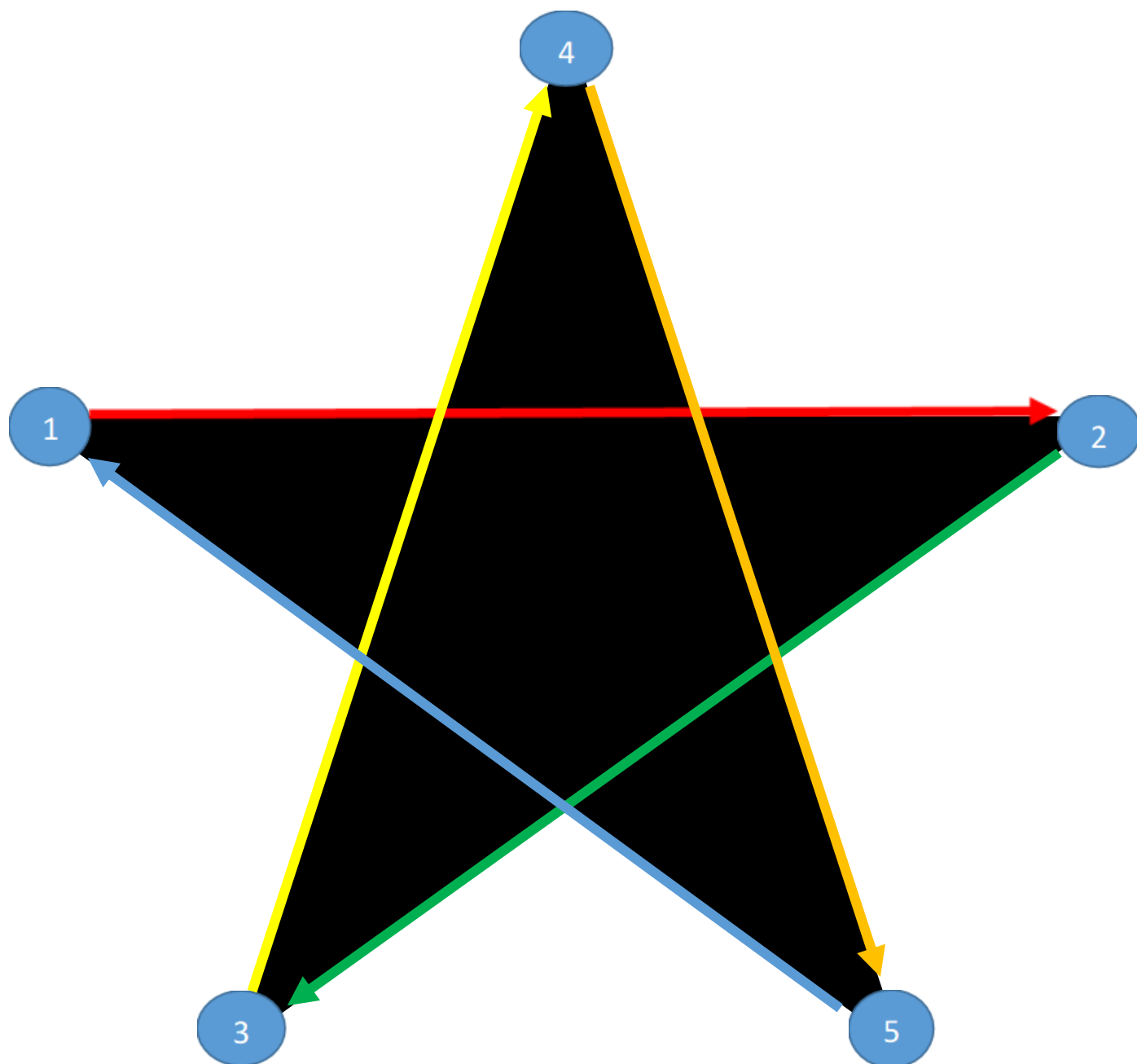


تمارین جلسه ی سوم

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



الگو	۱۲	۱۴	۱۶	۱۹	۱۲	۱۸	۱۲	۲۵
۱۲	۳۲	۲۵	۶۶	۷۷	۵۵	۷۹	۱۲	۵۵
۸۱	۹۱	۴۹	۸۱	۹	۳	۱۶	۶	۶
۱۹	۳	۹۱	۲	۵	۱۹	۵	۹	۹
۴	۴	۱	۴	۲	۴	۸	۴	۴
۷	۳	۲	۶	۵	۷	۱	۸	۸
۶	۶	۵	۹	۴	۶	۳	۲	۲
۳	۵	۳	۷	۳	۲	۶	۳	۳
۱۸	۸۱	۱	۹	۴	۵	۱۸	۶	۶
۵	۳	۵	۴	۶	۲	۵	۵	۵
۱	۲	۱	۳	۱	۵	۷	۱	۱
۴	۳	۵	۴	۲	۴	۳	۷	۷
۹	۶	۹	۷	۳	۹	۲	۹	۹
۱۷	۱۷	۲	۹	۶	۳	۷۱	۸۱	۸۱

خطاها:

مرتبۀ ۱:

مرتبۀ ۲:

مرتبۀ ۳:

قوانین تمرین شماره ۱ (کنجاوی):

- ۱) مکث ممنوع
- ۲) حتماً با مداد انجام دهید و مداد در دست راحت باشد
- ۳) زمان تمرین ۲۰ ثانیه است
- ۴) فاصله چشم از برگه تقریباً ۴۰ سانتی متر
- ۵) اگر احیاناً کلمه یا عددی را به اشتباه علامت زدید و یا اصلاً 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 اصلاً به عقب بر نگردید
- ۷) فقط زیر اعداد یا کلمات مشابه ستون الگو خط بکشید ، دایره یا اشکال دیگری نکشید .

حوزه دید: فقط کافیست 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

دود		سوت
گذار		جان
۹۷		۲۶
خورد		شیر
۵۹		۵۱
برنز		فکر
۹۴		۱۸
او		من
گردو		سر
باد		زننده
۲۸		۲۶
خدا		انسان
۹۷		۵۰
ایران		زننده باد

در اواخر ۱۹۳۵ فلیپ....به خانه ی قدیمی خاکستریرنگ آمد.

او به تنهایی در آنجا کار کرد و به زندگی ادامه داد وی نقاش.....پرندگان بود.

واز تمامی جوامع.....انسانی کناره گیری کرده بود فلیپ.....قوز داشت.

بازوی چپ.....او فلج بود و میج.....دست او ضعیف و خمیده.....مانند پنجه ی پرنده بود

فلیپ.....از کسیتنفر نداشت و به انسانوعالم حیوانات

و تمامیطبیعتعشق می ورزید..... و دوست تمام چیزهای وحشی بود

چیزی که باعث..... انزوای او شده بود شکست او دریافتن پاسخی به گرمی و محبت بود

که در او..... وجود داشت یک روز بعد از ظهر یک دختر بچه

به خانه ی فلیپ..... نزدیک شد او در بازوهای خود یک چیز سنگین

حمل می کرد او از دیدار شخصی که برای دیدنش..... آمده بود

خیلی وحشت کرد و بالاتر از ترشی نگرانی او.....درباره ی چیزی بود

که در بازوانش..... قرار داشت دختر در آنجا خیره ایستاد

مثل یک پرنده ی آماده..... برای پرواز بود ولی موقعی که..... فلیپ با او

صحبت کرد.....صدای او گرم و محبت آمیز بود دختر لحظه ای درنگ کرد

و با حالت ترس به سمت مرد خم شد و چیزی که.....در بازو داشت

یک پرنده ی سفید بزرگ بود که در دستان او بی حرکت قرار داشت

او آن پرنده را به فلیپ داد و از او خواست آن را قبول کند

فلیپ پرسید که..... چرا به من میدی دختر بچه در جواب..... گفت این پرنده

دوای درد تو این پرنده است او را بگیر و به دست چپ خودت

هدیه کن که این پرنده میتواند دوباره به دست چپ تو توان دهد .

حوزه دید : کلمات اطراف هایلایت را
تشخیص بدید با خیره شدن به کلمه ی هایلایت

جوراب

سکوت

زخم

فقر

دیوار

تشنه

اعتماد

سیاه

Error

دوران

صدا

۱۲۳ ۱۱۲

مسئولیت

خواهر

time

۲۵۴۱

256

۹۸۳

عالیه

حتما میشه

بهمن

گوشی

۱۳۹۷

داشتن

خداقوت

تو میتونی

کتاب

هر روز بهتر

موفق میشی حافظه من

حوزه ی دید: با خیره شدن به خط وسط کلمات سمت راست و چپ را تشخیص دهید

مرتضی	بیان
بز	ماهی
کلید	اسب
صداقت	کلام
درس	آسان
بانو	دریا
مبارک	رویا
امام	خدا
فرهاد	سه
نان	اسلام

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		

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 ۲

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 ۹ خط بشمارید و از A پایین تر بیایید و بنویسید B حال دو مرتبه زمان سنج را روی یک دقیقه تنظیم می کنیم و این بار باید سعی کنیم که ۹ 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 ۹ خط پایین تر می نویسیم C و چنانچه B را رد کرده بودیم (B+) از همان جا ۹ 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 ۹ خط پایین تر می نویسیم D و اگر C را رد کرده بودیم (C+) از همان جا ۹ 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

تمرین شماره ۸

لیست ۱۰ تایی و لیست ۲۰ تایی زیر را با تکنیک زنجیره حفظ کنید

لیست ۱۰ کلمه : کوزه ، موشک ، پرتقال ، ماهی ، دوربین ، قلم مو ، ناخن ، گوشی ، گل ، پنجره

۱- ۲- ۳- ۴- ۵- ۶- ۷- ۸- ۹- ۱۰-

لیست ۲۰ کلمه : باغ وحش ، کباب ، خودکار ، صندلی ، پاک کن ، خیار ، سمبوسه ، عقاب ، شن ، درخت ، مدرسه ، فلافل ، تقویم ، گنجشک ، لب تاپ ، کتاب ، سوزن ، ماشین ، سنگ ، فرش

۱- ۲- ۳- ۴- ۵- ۶- ۷- ۸- ۹- ۱۰-
۱۱- ۱۲- ۱۳- ۱۴- ۱۵- ۱۶- ۱۷- ۱۸- ۱۹- ۲۰-