

تمارین جلسه ی ششم

(حفظ لغت)

دو دقیقه وقت دارید! هر تعداد میتوانید حفظ کنید

جوراب	لاک	شیر	مقاله	فیش
چرک	بادام	هواپیما	پرنده	تکنولوژی
کمر بند	چمن	آجر	موتور	پارک
لحظه	آشپز	جنگ	نگاه	منزل

آزمون استروپ:

6+8=	2*6==	10/2=	6+8=	24/8=
6+9=	16+9=	4*7=	14-8=	7*8=
15/3=	2*7=	1+0=	1+6=	9*3=
25/5=	5+5=	8-7=	9+3=	6+3=
3-1=	9-1=	8-3=	9*9=	7-7=
5+9=	7*9=	8*3=	5-8=	8+6=
1-6=	11-8=	5*7=	5+1=	4*3=
3*3=	3+4=	2+9=	0+3=	2*8=
7-5=	9-2=	7*1=	10*8=	17-8=
4*3=	4+7=	1+34=	12-3=	6/2=

							الگو
۵۱	۱۲۱	۲۱۸	۱۲۲	۹	۱۲۶	۱۲۴	۲۱۲
۵۱	۹۱	۵۱	۷۱	۱۶	۱۵	۱۳	۱۵
۱۱۶	۲۱۱	۳۱۱	۹۱۱	۱۱۸	۴۱۱	۱۱۱	۲۱۱
۴	۸	۴	۲	۴	۱	۴	۴
۲ ب ۲	۲ ث ۲	۲ ث ۲	۲ ی ۵	۲ ی ۲	۳ ی ۲	۴ ی ۴	۳ ی ۲
۲	۳	۶	۴	۹	۵	۶	۶
۳	۶	۲	۳	۷	۳	۵	۳
۳	۶	۲	۳	۷	۳	۵	۳
ی ب	ب ا	ب ق	ق ب	ب ق	ق ب	ق ب	ق ب
۵	۵	۲	۶	۴	۵	۳	۵
۱	۷	۵	۱	۳	۱	۲	۱
۷	۳	۴	۲	۴	۵	۳	۴
۹	۲	۹	۳	۷	۹	۶	۹
انس	ناس	سان	سبا	سان	سال	سام	سان
							خطاها :
							مرتبۀ ۱ :
							مرتبۀ ۲ :
							مرتبۀ 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

سطل		راه
تابلو		رسیدن به
در		داشتن
کمد		میز
قاب		نعمت هایی
ساعت		از جانب
عمادی		برای
حافظه		فقط
کتاب		خودت
آبی		تمرکز
گوشی		نعمت
فلافل		برای
کاپشن		توپ
شور		کیف

در این تمرین باید با استفاده از یک برگه ی a4 ابتدا روی ستون سمت راست قرار دهید و در عرض یک ثانیه برگه را به سمت پایین ببرید جوری که فقط بتوانید عدد اول یعنی ۷۴ را ببینید ، حال در سمت راست ۷۴ باید تشخیص دهید عدد چند رقمی بوده و اگر درست گفتیم تیک میزنیم و اگر اشتباه ضربدر و بعد باید بگوییم که دقیقا چه عددی بوده و اگر درست گفتیم در سمت چپ تیک میزنیم و اگر اشتباه گفتیم ضربدر و به همین ترتیب یکی یکی پایین میرویم و بعد ستون سمت چپ

تمرین مشاهده

.... ۲۲۶	 ۵۲۳
.... ۹۶۳	 ۱۱۱
.... ۴۲۵	 ۲۸۹
.... ۳۲۲	 ۷۲۳
.... ۹۸۵۳	 ۵۳۳
.... ۶۹۶۸	 ۲۴۶۹
.... ۴۶۲۵	 ۲۱۲۴
.... ۲۹۶۰	 ۳۲۶۱
.... ۵۲۰۴۱	 ۳۹۷۲۱
.... ۵۲۰۴۷	 ۴۱۲۴۱
.... ۶۳۶۵۸	 ۵۳۶۴۱
.... ۵۴۵۶۴۷	 ۲۱۵۵۱۴
.... ۲۲۳۲۵۵	 ۱۲۰۲۵۴
.... ۴۴۶۹۵۱	 ۳۱۵۳۶۰
.... ۲۹۹۵۵۴۱	 ۲۶۸۴۱۹۰

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

شیوه انجام خط بری با درک مرحله ۵

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 اصلاً هدف ما درک 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 و سپس ۳ خط به آخر A اضافه کنید و بنویسید B و سپس از S در طول یک دقیقه با رعایت ۳ دنده به B برسید یا آن را رد کنید و چنانچه رسیدید به B یا آن را رد کردید میتونید ۳ خط دیگه اضافه کنید و بعد C و در نهایت D را انجام بدید 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

تمرین کنجاوی (بازی با حروف – تمرین تخصص برای افزایش دقت)

32 حرف فارسی را از الفبا باید در مدت ۲ دقیقه از متن انتخاب شود و زیر هر کلمه چه در اول و چه وسط

و آخر باشد پیدا کنید. (هر حرف ۲ دقیقه در کل متن)

مجموعه آزمون عصب روانشناختی هالستید ریتان با توجه به پیچیدگی اش نیاز به اجرا توسط یک آزمونگر حرفه‌ای و تفسیر توسط یک روانشناس آموزش دیده دارد. نتایج آزمون تحت تاثیر سن، سطح تحصیلات، توانایی عقلی و - تا حدود وسیعی - جنسیت یا نژاد و قومیت آزمایش شونده قرار می گیرد که باید همیشه در نظر گرفته شوند. به این دلیل که مجموعه آزمون عصب روانشناختی هالستید ریتان یک مجموعه آزمون ثابت است، برخی اطلاعات غیر ضروری ممکن است جمع آوری شود یا اطلاعات مهم‌تری ممکن است از دست بروند. به طور کلی، اجرای مجموعه آزمون عصب - روانشناختی هالستید ریتان، با لحاظ کردن زمان و هزینه قابل ملاحظه، به ۵ تا ۶ ساعت برای تکمیل زمان نیاز دارد.

مجموعه آزمون عصب روانشناختی هالستید ریتان به این دلیل که آزمونه‌های خاص حافظه را در بر نمی گیرد، بلکه حافظه درون یا داخل بافت سایر آزمونها مورد ارزیابی قرار می گیرد، مورد انتقاد واقع شده است. مجموعه آزمونه‌های عصب - روان شناختی هالستید - ریتان از ده آزمون زیر تشکیل شده است. آزمون طبقه یا طبقه بندی یا رده پیدا کردن ویژگی‌های مشترک در یک مجموعه از تصاویر و یک آزمون پیچیده غیر کلامی است. این آزمون شامل ۲۰۸ تصویر هندسی است. برای هر تصویر از آزمودنی‌ها خواسته می شود که تصمیم بگیرند که آیا اعداد ۱، ۲، ۳ یا ۴ را به خاطر می آورند. آنها یک کلید را فشار می دهند که مربوط به عددی است که انتخاب کرده اند. اگر آنها انتخاب درستی بکنند، یک سنج به صدا در می آید. اگر آنها انتخاب غیردرستی بکنند، یک زنگ اخبار به صدا در می آید. تصاویر در هفت خرده آزمون ارائه می گردند. کلید برای این آزمون اصل یا ویژگی مشترکی است که زمینه هر خرده آزمون قرار می گیرد. اعداد ۱، ۲، ۳ و ۴ اصول ممکنه را ارائه می دهند.

با یکی از روش های فوق یا ترکیبی از آن ها به ترتیب ماه های میلادی را حفظ کنید

- ۱- ژانویه ۲- فوریه = فوری ۳- مارس : ماست ۴- آوریل : آب ریخت
۵- می ۶- ژوئن ۷- ژوئیه ۸- اوت
۹- سپتامبر ۱۰- اکتبر ۱۱- نوامبر ۱۲- دسامبر

منظور استفاده از تکنیک های هم آوایی و شکست کلمات است

لیست ۲۰ کشور + پایتخت

- ۱- فیلیپین (مانیل) ۲- مصر (قاهره) ۳- اندونزی (جاکارتا) ۴- بنگلادش (داکا) ۵- پرو (لیما)
۶- تایلند (بانکوک) ۷- کلمبیا (بوگوتا) ۸- ویتنام (هانوی) ۹- شیلی (سانتیاگو) ۱۰- اسپانیا (مادرید)
۱۱- کنیا (نایروبی) ۱۲- یونان (آتن) ۱۳- ایتالیا (رم) ۱۴- اوکراین (کی یف) ۱۵- اردن (امان)
۱۶- آنگولا (لواندا) ۱۷- ازبکستان (تاشکند) ۱۸- کوبا (هاوانا) ۱۹- رومانی (بخارست) ۲۰- مراکش (رباط)

امتیاز من از یادآوری ۲۰ کلمه در ۳ دقیقه:

یکای پول ۲۰ کشور دنیا

- ۱- آرژانتین (پزو) ۲- آلمان (یورو) ۳- آلبانی (لک) ۴- اتیوپی (بیرر) ۵- اردن (دینار)
۶- ارمنستان (دینار) ۷- ازبکستان (سوم) ۸- استرالیا (دلار) ۹- افغانستان (افغانی) ۱۰- امارات (درهم)
۱۱- اندونزی (روپیه) ۱۲- اوکراین (گريونا) ۱۳- عربستان (ریال) ۱۴- ایسلند (کرونا) ۱۵- برزیل (رئال)
۱۶- بلاروس (روبل) ۱۷- بنگلادش (تاکا) ۱۸- بوسنی (مارک) ۱۹- پرو (سول) ۲۰- تایلند (بات)

امتیاز من از یادآوری ۲۰ کلمه در ۳ دقیقه:

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

