

تمرین جلسه ی هفتم

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 ۶

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 ۷ 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 ۷ 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 رکورد گیری تندخوانی

صفحه ای از کتاب را باز کنید (یک بخش) و بعد سعی کنید فقط با درک کلیات خیلی سریع بخوانید و البته رعایت نکات (خط بری) و تندخوانی (دنده ۳) و پس از پایان صفحه زمان را محاسبه کنید

حال به صفحه بعد یا بخش بعدی روید و این بار سعی کنید در مدت زمان کمتری نسبت به دفعه قبلی تمام کنید و باز به همین ترتیب برای دو صفحه دیگر در مجموع ۴ صفحه و آخرین رکورد را ثبت کنید

تمرین سوال گذاری

۱۸ سوال باتوجه به ۶ دسته اول سوالات باتوجه به کتاب درسی یا غیر درسی
برای هر طبقه ۳ سوال بسازید

تمرین حفظ سخنرانی + خلاصه نویسی

یک متن از کتاب درسی و یا غیر درسی خود در حد ۲ تا ۵ صفحه جهت سخنرانی انتخاب کنید و کلمات کلیدی را بیرون بکشید و پس از ترسیم نقشه ذهنی حفظ کنید

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

