

تمارین جلسه ی هشتم

(حفظ لغت)

دو دقیقه وقت دارید! هر تعداد میتوانید حفظ کنید

جوراب	لاک	شیر	مقاله	فیش	بالا
چرک	بادام	هواپیما	پرنده	تکنولوژی	جاذبه
کمر بند	چمن	آجر	موتور	پارک	کیک
لحظه	آشپز	جنگ	نگاه	منزل	جریمه
گاو	گربه	چین	خاطرات	رییس	انگشت

آزمون استروپ:

$6+15=$	$14/7=$	$10-7=$	$6+8=$	$16/8=$
$9/2=$	$7*2=$	$4*7=$	$14-9=$	$7*8=$
$4*3=$	$16+9=$	$1+0=$	$1+23=$	$9*3=$
$15+7=$	$5+5=$	$8-7=$	$43+3=$	$6+3=$
$5+0=$	$9-1=$	$12-3=$	$9*9=$	$7-7=$
$3-1=$	$9*7=$	$18*6=$	$5-5=$	$8+6=$
$5+9=$	$11-8=$	$5*7=$	$5+5=$	$4*3=$
$14-6=$	$3+4=$	$2+9=$	$0+9=$	$2*8=$
$3*3=$	$10-2=$	$9*7=$	$10*8=$	$27/9=$

الگو	منمک	منکو	کمنه	منمک	مکنم	منمج	منمگ	منمو
راندوم	راندوم	رادوک	رادوج	راندوم	راندوم	راندوم	راندوم	راندورز
فلالا	قلالا	فلاللا	فلالا	غلالا	ثالا	فلالا	فلالا	فلافل
لیبن	لین	لیبن	لیبن	لیبن	لیبن	لیبن	لیبن	لیبن
دمدمد	دمدمد	دمورذ	دمومذ	دمدمک	دمدمر	دمدمط	دمدمط	دمدمط
قالری	قالری	قالری	قالری	قالری	قالری	قالری	قالری	قالری
شششی	شششی	شششم	شششی	شششی	شششی	شششی	شششی	شششی
۳	۵	۳	۷	۳	۲	۶	۳	۳
ق ب	ق ب	ق ب	ق ب	ق ب	ق ب	ق ب	ق ب	ق ب
سیمیز	شینیز	سیمیر	سیمید	سیمیط	سیمیر	سیمیز	سیمیل	سیمیل
فرزاد	فرهاد	فرشاد	فرناز	فرزانه	فرزاد	فرفره	فرش	فرش
سعید	حمید	سعیده	حمیده	شهین	مهین	سعید	علی	علی
۹	۶	۹	۷	۳	۹	۲	۹	۹
مونند	مونند	مونند	مونند	مونند	مونند	مونند	مونند	مونند
خطاها :	مرتبہ ۱ :	مرتبہ ۲ :	مرتبہ ۳ :					

قوانین تمرین شماره ۱ (کنجکاوی) :

- 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

کیبورد



لیوان

مو



توپ

راهرو



عکس

کمد



میز

کاپشن



شارژر

کیف



دفتر

امیرحسین



برگه

حافظه



خودکار

تخت



سیم

برق



گلدان

سبز



تابلو

تخمه



پتو

چوب



خودکار

بخاری



بطری

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

.... ۲۳۲	 ۵۲۳
.... ۸۵۳	 ۱۱۱
.... ۴۲۰۵	 ۲۸۲۹
.... ۳۳۲۲	 ۷۰۲۳
.... ۹۱۸۵۳	 ۵۲۰۳۳
.... ۶۹۶۳۸	 ۲۴۴۶۹
.... ۴۲۰۶۲۵	 ۲۱۸۶۲۴
.... ۲۹۳۰۶۰	 ۳۲۶۱۳۱
.... ۵۲۴۰۰۴۱	 ۳۹۸۵۷۲۱
.... ۵۲۰۷۰۴۷	 ۴۱۲۴۰۰۱
.... ۶۳۸۰۶۵۸	 ۵۳۹۶۶۴۱
.... ۵۴۵۶۹۰۴۷	 ۲۱۵۸۶۵۱۴
.... ۲۲۳۱۰۰۲۵۵	 ۱۲۰۰۱۵۲۵۴
.... ۴۴۳۶۶۹۵۱	 ۳۱۵۳۶۳۶۰
.... ۲۹۹۵۵۰۰۴۱	 ۲۶۸۴۰۰۱۹۰

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 ۷

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 ۱۱ 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 ۱۱ 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)

روش سوم: هدف گذاری WOOP

هدف گذاری WOOP نیز یک روش دیگر برای هدف گذاری است که احتمالاً کمتر از آن شنیده‌اید.

حرف W معرف کلمه Wish است و به این معنی است که شما باید یک قصد و میل درونی برای هدف‌تان داشته باشید. در واقع فرد باید هدفش را بخواهد و انگیزه درونی و بیرونی خود برای آن را مشخص کند.

حرف O نیز معرف کلمه Outcome و به معنی نتیجه است. در واقع فرد باید نسبت به نتیجه‌ای که انتظارش را دارد آگاه باشد و سپس جزییات نتیجه و کارهای لازم برای رسیدن به آن نتیجه را نیز مشخص کند.

حال به حرف سوم این روش هدف گذاری می‌رسیم که معرف کلمه Obstacle به معنی چالش و یا سختی است. در واقع شما باید در ابتدای مسیر بعضی از چالش‌ها و سختی‌هایی که پیش رویتان خواهد بود را مشخص کنید.

آخرین حرف نیز P است که معرف کلمه Plan به معنی برنامه است. در واقع در مرحله آخر ما باید یک برنامه برای مسیر خود بچینیم و برای رسیدن به اهدافمان برنامه‌ریزی کنیم.

چند نکته که هدف گذاری‌تان را بهتر می‌کند!

-اهدافی را انتخاب کنید که متناسب با ارزش‌های شما باشند

ارزشمندی هدف یکی از تأثیرگذارترین معیارها در تلاش ما برای آن هدف است. ما اگر برای یک هدف انگیزه درونی کافی نداشته باشیم، مجبوریم سختی‌های زیادی را در مسیر آن هدف تحمل کنیم. در واقع انگیزه‌های درونی بسیار قدرتمندتر از انگیزه‌های درونی‌اند و برای انتخاب هدف، باید انگیزه‌های درونی‌مان را در اولویت قرار دهیم.

-2 ترس گذاری را فراموش نکنید

تیم فریس عبارت جالبی (Fear setting) را مطرح کرده که ما آن را ترس گذاری می‌نامیم. در واقع ترس‌ها یکی از مهم‌ترین عواملی هستند که می‌توانند در مسیر رسیدن به اهداف ما را به شدت آزار دهند. به همین خاطر ضروری است که در ابتدای کار ترس‌ها را زیر ذره‌بین قرار دهیم و آن‌ها را واکاوی کنیم.

تمرین تندخوانی : بریدگی

کمی از اول خط و کمی از آخر خط را در نظر نمی گیریم تا اثرش بیشتر نباشد. با اینکه مغز ما به صورت ناخودآگاه اول و آخر خط را می بیند و این نگرانی را رفع می کند.

۷ ایده خلاقانه برای تشویق کودک کتابخوان

۱- بلندخوانی

خواندن برای یک نوزاد مثل این است که برای خودتان کتاب می خوانید! او فقط تن صدای شما را می شنود و همین تن صدا برای او مهم است. راحتی، نزدیک او نشستن، ارتباط چهره به چهره، توجهی که به او می کنید و حتی حسی که آن ها از لذت بردن خودتان، دریافت می کنند همه این ها اهمیت بسیار زیادی در او دارند.

۲- مطالعه با حس!

در این سنین تمام حواس کودک باید با کتاب خواندن درگیر شود. صدای شما به عنوان والد، احساس ورق زدن کاغذها و دیدن تصاویر کتاب برای کودک لذت بخش است. هنگام کتابخوانی با کودک نوبت به آن ها کمک کنید که تصاویر، بافت ها، سطوح مختلف و صفحات کتاب را لمس کنند. کتاب هایی را انتخاب کنید که بافت های مختلف و اجزای برجسته ای دارند. وقتی کودک شما توانست کنترل خوبی با دستش داشته باشد بازی با کتاب های مقوایی و حتی پاره کردن کاغذها برای او برابری است با مطالعه.

کتاب های پاره ای هم ایده خوبی است زیرا مطالعه را با حس لامسه پیوند می زند و دیگر لازم نیست نگران پاره شدنشان باشید!

تندخوانی حرفه ای : ریتمیک

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

همان ۵۰ صفحه ریتم قبلی این بار در ۲ ثانیه + حرکت دست و سعی در دیدن کلمات و حتی یک دید کلی + ۵۰ صفحه جدید با ریتم ۲ ثانیه بدون حرکت دست (فقط با چشم)



۵۰ صفحه با ریتم ۱ ثانیه + حرکت دست از بالا به پایین و سعی در دیدن کلمات + ۵۰ صفحه جدید با ریتم ۲ ثانیه بدون حرکت دست (فقط با چشم)

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

