

تمارین جلسه ی نهم

(حفظ لغت)

دو دقیقه وقت دارید! هر تعداد میتوانید حفظ کنید

پا	دزدگیر	زمین	کتاب	موشک	حسرت
دمپایی	کشمش	ماشین	پرنده	تفریح	جاذبی
خون	شربت	آجر	عشق	مرگ	جنگ
لحظه	آشپز	مریخ	مرغ	منزل	جریمه
پرتقال	گر به	کشور	خاطرات	رای	اسلحه

آزمون استروپ:

$6+15=$	$2+6=$	$10/2=$	$6+8=$	$17+8=$
$9+36=$	$7*2=$	$4*7=$	$14-8=$	$7*8=$
$4*3=$	$16+9=$	$1+0=$	$1+6=$	$9*3=$
$15/5=$	$5+5=$	$8/2=$	$9+3=$	$6+1=$
$5+0=$	$9-1=$	$12-3=$	$9*9=$	$7-2=$
$3-1=$	$9*7=$	$45*9=$	$5-5=$	$8+6=$
$5+9=$	$11-8=$	$5*7=$	$5+1=$	$4*4=$
$14-6=$	$3+4=$	$12+13=$	$0+3=$	$21*8=$
$3*3=$	$10-2=$	$9*7=$	$10*8=$	$17-8=$
$17-5=$	$14+7=$	$1+91=$	$12-3=$	$6*8=$

الگو	کمنت	تتمک	کمتن	گمنت	کمنت	نتکم	کتنم	کمنت
سلومن	شبو من	سلومن	سلومن	سلومن	سلونم	شلومن	سلوومن	رادورز
۲۳۶۵	۲۳۶۶	۲۳۶۷	۲۳۶۵	۵۶۲۳	۶۳۲۵	۲۳۶۵	۲۳۶۶	۲۳۶۶
لاممک	لاممگ	لاممر	لاممز	لاممر	لامممک	لاممک	لاممک	کمل
دمدم	دمدمذ	دمدم	دمورذ	دمومذ	دممک	دممر	دمدمط	دمدمط
۸۵۳۶۲	۸۵۳۶۳	۸۵۳۶۹	۸۵۳۶۲	۸۵۶۶۳	۸۵۳۶۲	۸۵۳۶	۸۵۳۶۱	۸۵۳۶۱
۱۲۳۶۵	۱۲۳۶۹	۱۲۳۶۶	۱۲۳۶۶	۱۲۳۶۶	۱۲۳۶۵	۱۲۳۶۸	۱۲۳۶۵	۱۲۳۶۵
حخخذ	حخخذ	حخخر	حخخذ	حخخر	حخخذ	حخخذ	حخخذ	حخخذ
عغفق	عغغب	قققع	عغفق	عغفق	عغفق	عغفق	عغفق	عغفق
سیمیز	شینیز	سیمیر	سیمید	سیمیط	سیمیر	سیمیز	سیمیل	سیمیل
۱۲۰۳۶	۱۲۰۳۳	۱۲۰۳۵	۱۲۰۳۹	۱۲۰۵۵	۱۲۰۳۶	۱۲۰۹۶	۱۲۰۳۳	۱۲۰۳۳
۷۸۵۲۳	۷۸۵۲۱	۷۸۵۲۲	۷۸۵۲۲	۷۸۵۳۲	۷۸۵۲۳	۷۸۵۳۲	۷۸۵۲۲	۷۸۵۲۲
۹	۶	۹	۷	۳	۹	۲	۹	۹
۰.۱.۱۰	۰.۱.۱۲	۰.۱.۱	۰.۱.۱	۰.۱.۰.۱	۰.۱.۱	۰.۱.۱.۰	۰.۱.۱.۰	۰.۱.۱.۰

مرتبه ۳:

مرتبه ۲:

مرتبه ۱:

خطاها:

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

آبی		ساق
سبز		کبوتر
قهوه ای		راهرو
قرمز		کلاغ
بنفش		کاپشن
سیاه		شیمی
سرمه ای		امیرحسین
کر می		فیزیک
سفید		تخت
گلدان		فارسی
موز		سبز
پتو		عربی
شیری		چوب
بطری		ریاضی

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 ۸

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 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 سپس

تعداد خطوط S تا A را بشمارید و به اضافه ی ۲ کنید، یعنی اگر فرضاً از S تا A ۳۰ خط خط بری کردید

حال باید ۳۲ خط از A پایین تر بنویسید B و به همین ترتیب تعداد خطوط A تا B را در صورتی که به B

رسیدید بشمارید و بنویسید C و به همین ترتیب برای D یعنی اضافه کردن ۲ خط به خطوطی که خط بری شده

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)

می‌خواهم موفق شوم؛ از کجا شروع کنم؟

احتمالاً شما نیز از جمله افرادی هستید که به توانایی خود برای ساختن فردا باور دارند و تصمیم می‌گیرند در مسیر موفقیت و پیشرفت قدم گذاشته، زندگی موفق را تجربه کنند. این جای تبریک دارد! سؤال اساسی این افراد این است: از کجا باید شروع کنم؟ قدم اول چیست؟ برای اولین اقدام، چه کارهایی من را در مسیر درست قرار می‌دهد؟ اهمیت این سؤالات زمانی مشخص می‌شود که بدانیم افراد زیادی هستند که خواهان پیشرفت‌اند و اقدامات متعددی برای آن انجام می‌دهند، اما پیشرفتی به دست نمی‌آورند.

ساختن یک عمارت

اگر برقراری چنین موفقیتی را به بنا شدن یک عمارت تشبیه کنیم، به پاسخ سؤال، نزدیک‌تر می‌شویم. در واقع ما می‌خواهیم یک ساختمان بسازیم. عمارتی به نام یک شخصیت موفق که مجموعه‌ای از مهارت‌ها را در خود جای داده است. مهارت‌هایی در زمینه ارتباطات، حال خوش و به دست آوردن پول. وقتی به ویژگی‌های این ساختمان توجه می‌کنیم، این سؤال برایمان واضح‌تر می‌شود و به پاسخ آن نزدیک‌تر می‌شویم: از کجا شروع کنم؟ حتماً تا به حال از کنار زمینی رد شده‌اید که در حال آماده سازی برای ساخت یک ساختمان است. اولین کاری که در حال انجام می‌بینید، چیست؟ بله زیرسازی و ساخت فونداسیون.

اهمیت باور؛ فونداسیون باورهای ما چیست؟

پی و فونداسیون لازم برای یک شخصیت موفق، باورهای اساسی ست که در قدم اول، شخص را برای خود، ارزشمند و توانمند نشان می‌دهد. هر چه فرد خود را ارزشمندتر بشناسد، به یادگیری خود بیشتر بها می‌دهد. خود را لایق و قادر به فراگیری تمام مهارت‌هایی می‌بیند که در زندگی نیاز دارد. خود را شایسته به دست آوردن تمام مواهبی می‌بیند که انسان‌های دیگر دارا هستند و به این ترتیب برای به دست آوردن آن، اقدام می‌کند. هر آنچه بخواهد بنا شود، روی فونداسیون قرار خواهد گرفت و مسلماً استقامت و استحکام فونداسیون، تعیین کننده بزرگی یا کوچکی ساختمان قابل ساخت است. به‌طور مشابه، هر چه فرد، خود را ارزشمندتر بداند، شخصیت بزرگ‌تر و توانمندتری می‌تواند به دست آورد. ممکن است بپرسید: «بله! پذیرفتیم که احساس ارزشمندی، باوری اساسی و مشابه فونداسیون برای یک ساختمان است، اما چگونه آن را به دست آوریم؟»

تمرین تندخوانی : اصلاح دید چشم و تند خوانی

یک خط خوانی : یک کارت یا یک کاغذ تا زده که طول آن از یک سطر کتاب کمتر باشد زیر اولین سطر گذاشته و با یک نگاه تلاشی می کنیم که ببینیم و بخوانیم و بعد همینطور یک سطر یک سطر پایین می رویم هدف ما افزایش حوزه دید است نه درک کامل مطالب

تمرین شماره ۸

تندخوانی حرفه ای : ریتمیک

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

دقیقا مانند ریتم ۴ ثانیه

این بار در **۶ ثانیه**

۲۰ صفحه با دست و باز همان

۲۰ صفحه این بار بدون حرکت

دست و با چشم (سعی در

بدست آوردن دید کلی)



۲۰ صفحه با دست به مدت

۴ ثانیه + و بعد از آن

دوباره همان ۲۰ صفحه

این بار بدون حرکت دست

و با چشم (سعی در بدست

آوردن یک دید کلی)

تمرین ساختار پاراگراف ها

برای ۳ مثال از کتاب درسی یا غیر درسی ۳ نوع پاراگراف توضیحی، توصیفی و ربطی را پیدا کنید

تمرین

جدول زیر را حفظ کنید

نوع ویتامین	نام دیگر	عارضه ناشی از کمبود آن	ویژگی های عارضه
A	دیتینول	گزور و فتالمی	خشک شدن قرینه
B1	تیامین	بری بری	فلج
D	کلسیفرول	راشیتسم	نرمی استخوان
اسید نیکوتینیک	-	پلاگر	زخم گردن

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

