

Скорочтение: 5 приёмов для быстрого чтения и запоминания прочитанного



К концу 3–4 класса у детей формируется устойчивый навык чтения. В 5–6 классах ребёнок оттачивает его, но, к сожалению, техника чтения у некоторых детей остаётся на уровне начальной школы.

Медленное чтение приводит к тому, что человек постоянно отвлекается, быстро устаёт, а главное — не успевает за растущим объёмом цифровой информации.

Между тем, с седьмого класса, то есть примерно в 13–14 лет, мозг готов осваивать более быстрые скорости чтения. Существует несколько приёмов, которые помогут развить навык скорочтения.

Методы и способы скорочтения.

Обучение скорочтению поможет ребёнку быстро усваивать информацию и лучше учиться, кроме того, он будет тратить гораздо меньше времени на выполнение домашних заданий. Существуют различные методы и способы

обучения скорочтению, которые включают в себя упражнения, работу с таблицами и текстами. В этой статье мы рассмотрим основные приёмы быстрого чтения.

Разминка «2–3–5»

Любая тренировка начинается с разминки мышц, а когда мы берём в руки книгу, то сразу приступаем к чтению. Чтобы глаза меньше уставали от печатных текстов и работы за компьютером, Павел Палагин в своей книге «Скорочтение на практике» рекомендует сначала «размять глаза», расширив периферическое зрение.

Представьте, что фокус вашего взгляда похож на луч прожектора и вы можете то расширять его, то сужать. Возьмите в руки секундомер, книгу формата А5 (это стандартный книжный размер), расслабьтесь и начинайте водить своим «лучом» по нескольким строчкам сначала слева направо, а затем справа налево.

Первую минуту водите по двум строкам, следующую — по трём, третью минуту — по пяти строчкам. Старайтесь чётко разглядеть все слова друг над другом, но пока не стремитесь понять их смысл.

На последнем этапе упражнения по обучению скорочтению вы должны не «перемещать луч прожектора» по строкам, а уже читать максимально быстро с пониманием по одной строчке слева направо.

«Клиновидные таблицы»

Процесс чтения основан на образах. Например, при последовательном прочтении фразы «Маша ела кашу» в голове сначала появляется образ девочки. Затем мы представляем, что она ест, а после — что ест именно кашу. Другое дело, когда видишь одновременно три слова. В голове сразу возникает образ девочки, которая ест кашу. Это происходит мгновенно и значительно ускоряет процесс чтения.

Чтобы видеть и воспринимать по два-три слова одновременно, необходимо расширять поле зрения. Для этого можно использовать специальные таблицы для скорочтения, которые помогут развить навыки.

Распечатайте «клиновидную таблицу» и сконцентрируйтесь сначала на центральном столбце. Затем медленно спускайтесь взглядом вниз, при этом проговаривая вслух боковые числа. Цель данной таблицы цифр для скорочтения — дойти до конца и увидеть одновременно числа и справа, и слева от центрального столбца.

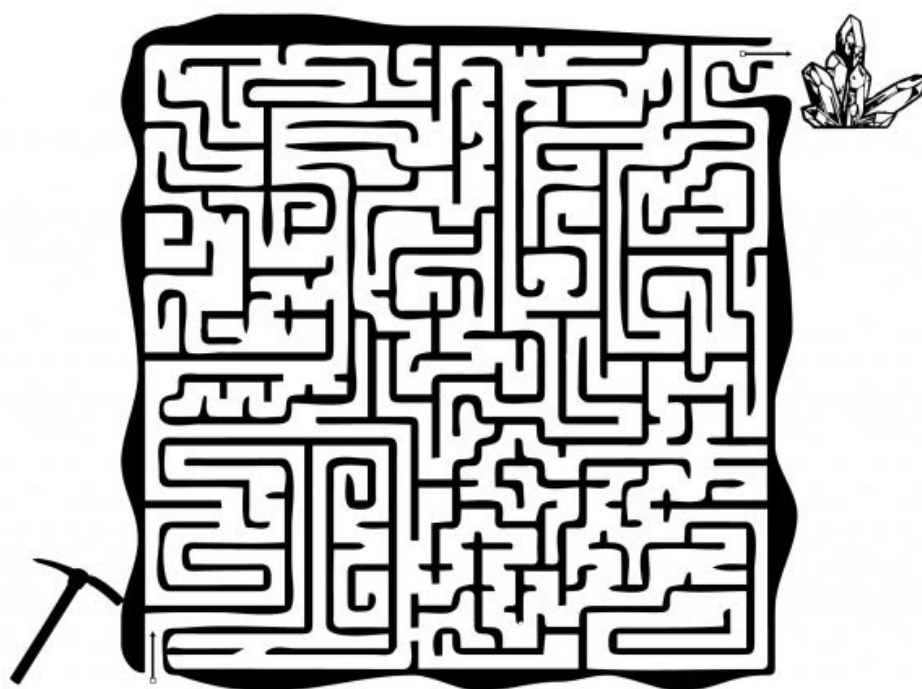
7...1...7
6.....2.....6
1.....3.....1
9.....4.....9
4.....5.....4
2.....6.....2
6.....7.....6
3.....8.....3
5.....9.....5
7.....10.....7
4.....11.....4
0.....12.....0
6.....13.....6
1.....14.....1
3.....15.....3
8.....16.....8
0.....17.....0
4.....18.....4

«Лабиринт»

Ещё одна важная составляющая процесса чтения — способность длительное время концентрировать внимание.

Этот навык тренируется с помощью знакомых с детства головоломок-лабиринтов, которые также помогут освоить быстрый способ чтения.

Попробуйте одним только взглядом найти выход из этой ловушки.



Возвратные движения глаз

При чтении мы часто возвращаемся к уже прочитанной части текста. Это отрицательно влияет на понимание и снижает скорость.

Чтобы не перечитывать одно и то же, проводите пальцем или карандашом под строкой в процессе чтения. Выглядит этот приём быстрочтения «по-детски», зато он очень эффективен.

Техника развития скорочтения «Сбор урожая»

Этот приём также описан в книге Павла Палагина.

Когда вы прочли интересный параграф с полезной информацией и принялись за следующий, это не означает, что знания перешли из книги к вам. Ваш мозг запоминает следующее: «Полезная информация в книге. Если надо будет вспомнить её, то придётся перечитать книгу».

Чтобы информация стала частью вас и перешла в долговременную память, нужно сделать паузу, представить суть прочитанного и проговорить про себя основные моменты.

Три шага техники быстрочтения «Сбор урожая»:

1. **Стоп.** Как только вы дочитали законченный смысловой блок до конца, остановите процесс чтения, отведите глаза от текста и сделайте короткую паузу.
2. **Суть.** Представьте основу прочитанного текста в виде образа, схемы, ситуации и тому подобного. У вас в голове должны возникнуть главные аспекты новой информации и тот смысл, который они несут.
3. **Проговаривание основы.** Постарайтесь ёмко и коротко описать своими словами суть текста, которую вы представили себе. Чем короче, тем лучше.

При этом во время самого чтения важно избегать артикуляции (проговаривания текста). Для этого можно плотно сжимать губы и прикусывать язык. А ещё больше «урожая» можно собрать, вооружившись текстовыделителем и отмечая важные моменты в тексте (не больше 10 слов на одну мысль).

Тексты для скорочтения

Для развития быстрого чтения можно использовать специальные тексты для скорочтения. Эти тексты отличаются от обычных и прекрасно подходят для развития быстрого способа чтения. Например, текст может быть повернут от читающего на 90 градусов, написан вверх ногами, либо в нём могут отсутствовать некоторые буквы, которые необходимо отгадывать. Также при обучении скорочтению используют «зашумлённые» тексты — на такие тексты накладываются различные «решётки» или «паутинки». Тексты для скорочтения можно найти в книгах - тренажёрах по развитию скорочтения у детей.

Куда спряталось лето!

К	о	г	д	а	-	т	о		н	а		з	е	м	л	е		н	е		б	ы	л	о		з	и	м	ь		.	К	р	у	г	л	ь		г	о	д		з	е	л	е	н	е		и		л	и	с	т	ь		н	а		д	е	р	ь	в	ь	х		.	О	д	н	а	ж	д	ы		п	р	и	ш	л	а		с	у	р	о	в	а		з	и	м	а		.	О	н	а		с	т	а	л	а		л	е	т	о		г	н	а	т	ь		.	Л	е	т	о		и	с	к	а	л	о		у	к	р	ы	т	и	е		.	О	н	о		б	р	о	с	и	л	о		в		к		з	е	м	л	е		.	М	о	р	о	з		к	о	в		л		з	е	л	ю		.	Л	е	т	о		к	и	н	у	л	о	с	ь		к		р	е	к	е		.	Р	е	к	а		п	о	к	р	ы	л	а	с	ь		л	ь	д	о	м		.	Л	е	т	о		п	о	г	и	б	а	л	о		.	П	о	ч	к	и		н	а		д	е	р	ь	в	ь	х		у	к	р	ы	л	и		б	е	д	н	я	ж	у		.	З	а	с	в	е	т	и	л	о		с	о	л	н	ь	ш	к	о		.	С	т	а	л	о		т	е	п	л	о		.	Л	о	п	н	у	л	и		п	о	ч	к	и		.	З	а	ш	у	м	е	л	и		д	е	р	ь	в	ь	х		л	и	с	т	в	о	й		.	В	ы	к	а	т	и	л	о	с	ь		л	е	т	о		н	а		в	о	ю		.	(8)
---	---	---	---	---	---	---	---	--	---	---	--	---	---	---	---	---	--	---	---	--	---	---	---	---	--	---	---	---	---	--	---	---	---	---	---	---	---	--	---	---	---	--	---	---	---	---	---	---	--	---	--	---	---	---	---	---	--	---	---	--	---	---	---	---	---	---	---	--	---	---	---	---	---	---	---	---	--	---	---	---	---	---	---	--	---	---	---	---	---	---	--	---	---	---	---	--	---	---	---	---	--	---	---	---	---	---	--	---	---	---	---	--	---	---	---	---	---	--	---	---	---	---	---	--	---	---	---	---	---	---	--	---	---	---	---	---	---	---	--	---	---	---	---	--	---	---	---	---	---	---	---	--	---	--	---	--	---	---	---	---	---	--	---	---	---	---	---	---	--	---	---	---	--	---	--	---	---	---	---	--	---	---	---	---	---	--	---	---	---	---	---	---	---	---	--	---	--	---	---	---	---	--	---	---	---	---	---	--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--	---	---	---	---	---	--	---	---	---	---	---	--	---	---	---	---	---	---	---	---	--	---	---	---	---	---	---	--	---	---	--	---	---	---	---	---	---	---	--	---	---	---	---	---	---	--	---	---	---	---	---	---	---	--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--	---	---	---	---	---	---	---	---	--	---	---	---	---	---	---	--	---	---	---	---	---	--	---	---	---	---	---	---	---	---	--	---	---	---	---	---	--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--	---	---	---	---	---	---	---	--	---	---	---	---	---	---	---	--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--	---	---	---	---	--	---	---	--	---	---	---	--	---	-------



Резюме

Регулярные занятия помогут вашему ребёнку освоить навык скорочтения и успешно использовать его в учёбе. В процессе работы вы можете обращаться к методикам, о которых было рассказано в этой статье, использовать методические пособия, включающие таблицы для скорочтения, упражнения и тексты для быстрого чтения. Хвалите ребёнка за успехи и мотивируйте его обучиться скорочтению, чтобы открыть для себя новые возможности.