



Евгения Бекетова

НЕЙРОЧТЕНИЕ ТРЕНАЖЁР для АВТОМАТИЗАЦИИ НАВЫКА





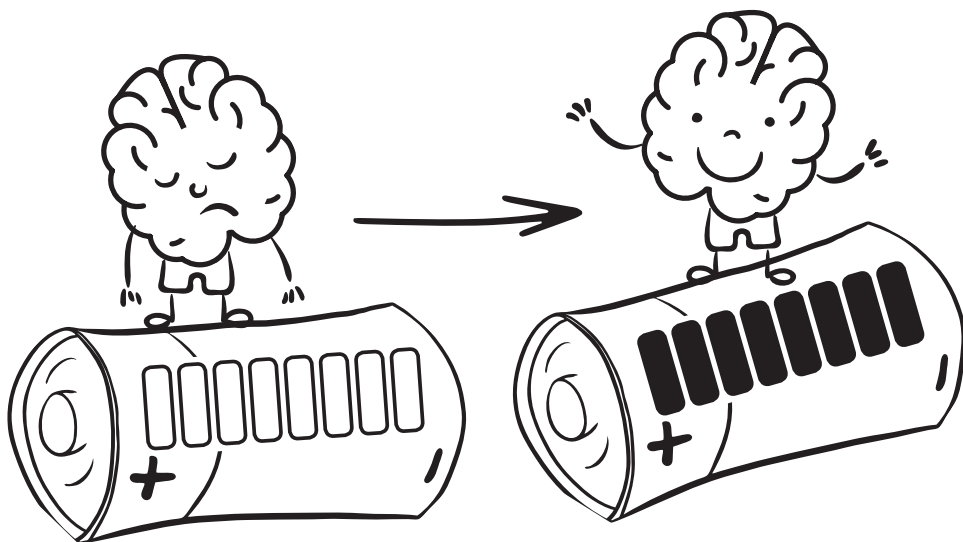
ОТ АВТОРА

Рада встрече с вами на страницах моего пособия по нейрочтению. Нейрочтение — это чтение, при котором развиваются интеллектуальные способности, увеличивается скорость восприятия информации, качество понимания, а кроме этого, тренируются память, внимание и мышление. Вы начинаете увлекательное путешествие по развитию способностей своего мозга.

На протяжении 8 уроков вы освоите техники быстрого чтения и начнёте читать быстрее, будете лучше запоминать, станете более внимательным и сосредоточенным. Эти навыки сделают вас уверенными и успешными в обучении, помогут легче осваивать новую информацию, быть более продуктивным в работе.

В процессе освоения уроков вы сможете отслеживать рост своих способностей на графике прогресса скорости чтения. Это позволит наглядно от-

слеживать свою динамику и сохранять мотивацию для занятий. А ещё вы поможете вашему новому другу Брейни набраться сил, энергии и стать более продуктивным.



Рекомендации

1. Данная книга создана для развития скорости и качества чтения у подростков и взрослых при скорости чтения от 150–180 слов в минуту.

2. Обязательно пройдите первичную диагностику скорости чтения на первом уроке, чтобы оценить свой начальный уровень.

3. Книга содержит 8 уроков. Каждый урок рассчитан на 60–90 минут. Заниматься лучше всего два раза в неделю в течение месяца, выполняя между уроками домашнее задание, подробно описанное в конце каждого урока.

4. Обязательно выполняйте самостоятельные задания и практику чтения между уроками. Это необходимо для закрепления и отработки навыка быстрого чтения, а также для внедрения техник чтения в повседневную жизнь.

5. Занимайтесь по книге в хорошем самочувствии и настроении.

6. В конце занятий после 8-го урока обязательно пройдите итоговую диагностику, чтобы увидеть динамику ваших изменений.

7. После завершения уроков вы можете продолжать тренировки, используя описанные в пособии техники, и практиковаться далее. Именно практика позволит ещё больше повысить скорость чтения и улучшить понимание информации при быстром восприятии текста.

Что вам пригодится для занятий?

1. Книга «Нейрочтение: тренажёр для автоматизации навыка».

2. Ручка, простой карандаш, цветные карандаши.

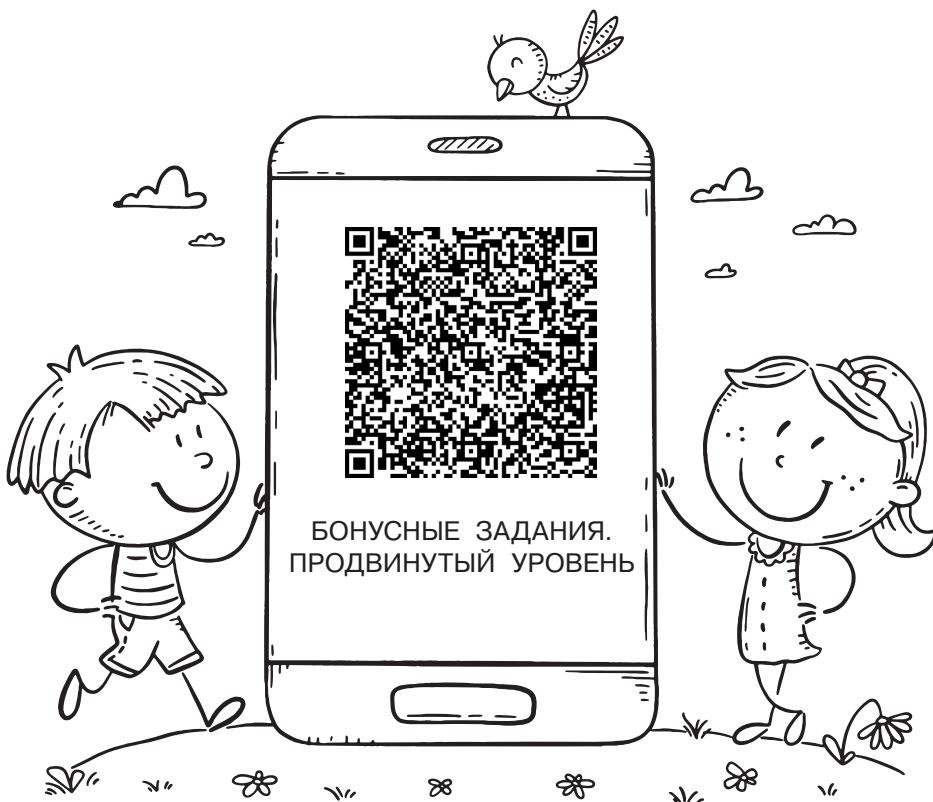
3. Лист белой бумаги или картона размером А5 (или сложенный пополам лист А4).

4. Художественная или любая другая книга для отработки техник и упражнений. Важно, чтобы она была вам интересна. В книге должен быть крупный, разборчивый шрифт. В среднем в одной строке тек-

ста книги должно быть не более 5–7 слов. Лучше использовать бумажную книгу, но если такой возможности нет, то подойдёт и электронная.

5. Чистая тетрадь или блокнот для выполнения упражнений и записей.

6. Установленное на телефон любое приложение метронома и секундомер.



ПЕРВИЧНАЯ ДИАГНОСТИКА СКОРОСТИ ЧТЕНИЯ И ПОНИМАНИЯ

Цель: узнать начальную скорость своего чтения.

Инструкция

1. Включи секундомер и прочитай текст про себя с твоей обычной скоростью.
2. Отметь время, за которое ты прочитал весь текст.
3. Ответь на вопросы для проверки понимания текста при чтении.
4. Подсчитай по формулам скорость твоего чтения и понимания прочитанного.
5. Отметь на графике скорости чтения твои начальные показатели.

Текст для чтения (420 слов)

ЭФФЕКТ GOOGLE

Эффект Google, также известный как «цифровая амнезия», представляет собой явление, при котором люди начинают по-

лагаться не на свою память, а на сохранённую информацию в компьютере или на результаты поиска в Интернете для принятия решений и получения информации.

Проводили множество экспериментов, в которых людям надо было запомнить информацию. Одна группа могла надеяться только на свою память, а вторая имела возможность сохранить информацию в телефоне или компьютере. Выяснилось, что та группа, которая сохраняла информацию на электронный носитель, абсолютно не запомнила её. Зачем запоминать то, что можно в любой момент найти у себя в заметках? Мозг просто удалял эту информацию из памяти как ненужную.

В эффекте Google есть много отрицательного для нас. Во-первых, люди могут начать воспринимать результаты поиска как истину в последней инстанции, забывая о том, что информация в Интернете может быть неточной или предвзятой. Во-вторых, постоянное использование программы поиска информации может

привести к снижению критического мышления и способности анализировать данные самостоятельно. Люди всё меньше пользуются своей собственной памятью и перекладывают ответственность на жёсткий диск своего устройства или Интернет, в котором всегда можно найти необходимое. Память, как мышца, если её не тренировать, она слабеет. Возможно, из-за эффекта Google сейчас всё больше людей страдают плохой памятью, забывчивостью и испытывают сложность с запоминанием информации.

Но положительные стороны у эффекта Google тоже есть. Например, сейчас у нас есть доступ к огромному количеству информации, быстрый и лёгкий поиск ответов на вопросы, а также возможность сравнения различных точек зрения и источников. Любой инструмент может быть использован как во благо, так и во вред. Необходимо, чтобы технологии стали помощниками, а не барьерами к развитию наших способностей.

Что же делать, чтобы побороть эффект Google? Конечно же, развивать свою память и постоянно её использовать, чтобы она не атрофировалась. Существует множество методов и техник, которые помогают улучшить память и сделать её более эффективной. Один из самых простых и эффективных способов улучшить память — это постоянно что-то запоминать. Точно так же как мы укрепляем мышцы в спортзале, важно тренировать и память. Запоминайте стихотворения, учите иностранный язык, рассказывайте родным о прочитанной книге или просмотренном фильме, вспоминайте перед сном ваш день в мельчайших подробностях. Эти простые упражнения помогут вам начать тренировку памяти. Также важно правильно организовать свою память. Используйте мнемотехники, такие как ассоциации и образы, чтобы связать новую информацию с тем, что вы уже знаете.

Не забывайте о тренировке мозга. Решайте головоломки, играйте в настольные игры, развивайте внимание и занимайтесь

другими видами деятельности, которые требуют умственного напряжения. Это поможет укрепить память.

Кроме того, важно правильно питаться и высыпаться, чтобы обеспечить оптимальную работоспособность мозга. Употребление продуктов, богатых омега-3 жирными кислотами, таких как рыба и орехи, может помочь улучшить память.

Вопросы:

1. Как называется статья?
2. Что такое эффект Google?
3. Какой эксперимент описан в тексте?
4. Какие способы развития памяти приведены в тексте?
5. Какие продукты полезны для мозга и для памяти?

Подсчёт результатов:

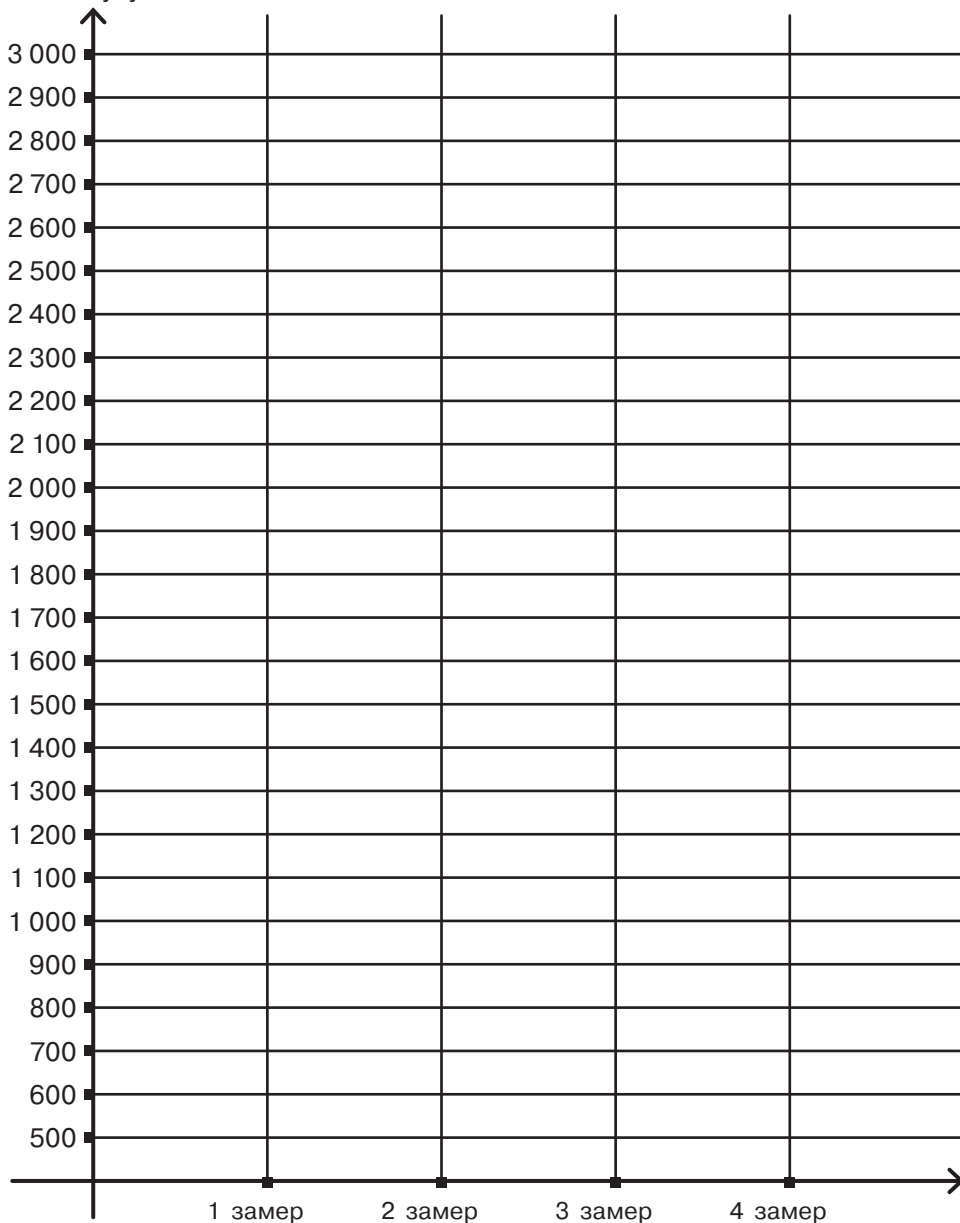
Скорость чтения (СК) = $420 \times 60 /$ твоё время прочтения в секундах

Процент понимания (ПП) = Количество правильных ответов на вопросы *20

Твой результат _____

Кол-во слов
в минуту

График скорости чтения

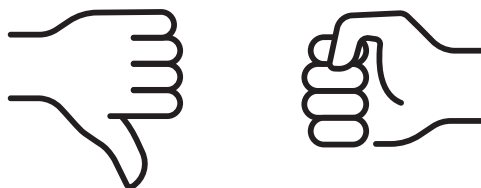


УРОК 1

1. НЕЙРОГИМНАСТИКА «Сосулька и снежок»

Описание техники. Нейрогимнастика помогает включить внимание в начале урока, подготовить мозг к интеллектуальным нагрузкам и развить межполушарное взаимодействие. Это помогает освоить урок легче и эффективнее.

Инструкция.левой рукой покажи жест «Сосулька», а правой — «Снежок». Затем поменяй положение жестов на руках сначала в медленном темпе, потом в среднем, а далее в быстром. Выполняй 2 минуты.



Усложнение. Стараемся пройти все уровни сложности:

1-й уровень: просто меняем жесты местами.

2-й уровень: меняем жесты на руках через хлопок по коленям (показываем жесты, делаем хлопок по коленям, меняем жесты на руках).

3-й уровень: меняем жесты на руках через хлопок по коленям и параллельно с этим говорим скороговорку: «Со снежками я дружбу вожу, а сосульки стороной обхожу».

2. АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА

«Слоги со стечением»

Описание техники и цель. Повысить скорость восприятия информации и мышления, ускорить темп внутренней речи для быстрого проговаривания слов про себя.

Инструкция. Максимально быстро читай вслух все слоги со стечением согласных на одном дыхании, стараясь прочитать как можно больше за один раз.