**Памятка по скорочтению**

**Послоговое чтение**

На этом этапе важную роль играет развитие у ребенка аналитических и синтетических способностей (анализ и синтез мышления).

Ступень становления синтетических приемов чтения требует от ребенка развитие психических процессов и функций: анализ, синтез, оперативная память, устойчивость, переключение внимания, увеличение поля зрения, общая эрудиция ребенка и развитие речи.

**Ступень синтетического чтения** *–* это чтение целыми словами с нарастанием скорости чтения (техника чтения). Эта ступень невозможна без развития вышеуказанных психических процессов, а так же сформированности у ребенка расширенного поля зрения, речедвигательной системы, координации движения глаз, произвольности внимания.

Таким образом, на процесс формирования навыка чтения у детей оказывает влияние общее психическое и физическое развитие. Высокая степень развития внимания, памяти, мышления, речи может стимулировать навык чтения. И наоборот, слабое развитие одной или нескольких психических функций может тормозить успешное формирование этого навыка.

е) чтение скороговорок, пословиц, поговорок

Одной из серьёзных проблем, с которой часто сталкиваются родители школьников, является плохая техника чтения. Медленное и неуверенное прочтение текстовой информации приводит к тому, что на выполнение заданий тратится  больше времени, а это, в свою очередь, приводит общему снижению показателей успеваемости.

Как научить ребёнка быстро читать, при этом усваивая необходимый объём информации? Как сделать так, чтобы навык ребёнка быстро читать не превратился в механическое, неосмысленное повторение слов?  Ведь текст, особенно произведения художественной литературы, необходимо не только прочесть, но и прочувствовать, только в этом случае можно говорить о полноценном процессе чтения.

Одним из самых популярных на сегодняшний день способов решения этой проблемы, является обучение школьника скорочтению – специальной методике, которая позволяет максимально эффективно усваивать текстовую информацию, затрачивая на это немного времени.

**Чтение на время.** Эта методика хорошо мотивирует ребёнка к занятию чтением, ведь в процессе выполнения задания положительный результат становится очевиден.

**Прыжок-остановка**. Смысл этого упражнения в закреплении навыков ориентирования в тексте, максимально используя зрительную память. Выполняется оно следующим образом.

Методика осознанного скорочтения предполагает отсутствие сознательной или неконтролируемой артикуляции во время чтения, в то время как большинство детей, читая, стремятся озвучить текст, проговаривая слова.

Существует достаточно эффективный способ преодоления этой проблемы.

Пусть во время чтения по команде «Губы!» маленький читатель приложит к губам указательный палец левой руки. После того как команда будет выполнена, ребёнок должен перейти в режим «беззвучного чтения». Затем взрослый подаёт команду «Вслух!», следуя которой, ребёнок должен убрать палец с губ и начать чтение вслух. Эта методика прекрасно справится с обучением школьника чтению без проговаривания.

**Заколдованные предложения**

Можно составить несколько предложений самостоятельно, а можно воспользоваться строчками стихотворений или загадок уже известных ребёнку. Смысл в том, что в предложениях изменяется порядок слов и школьник должен «расколдовать» предложения, расставив слова в правильном порядке. Это упражнение отлично [тренирует внимание](http://marypop.ru/doshkolnik/razvit-u-rebjonka-vnimatelnost.html) и зрительную память.

Для того чтобы начать узнавать информацию без непосредственного чтения, следует предварительно правильным образом запрограммировать сознание.

**Примерный алгоритм программирования сознания на чтение в режиме узнавания:**

Освободите сознание от посторонних мыслей.

Представьте цель чтения.

Определите что вам уже известно по теме.

Вообразите, какие ключевые слова должны быть в тексте и на что должна быть похоже найденная информация.

Просматривайте текст до момента, когда подсознание не подаст сигнал к углубленному чтению.

Вот пример видео с ускоренным воспроизведением текста

**Ускоренное восприятие речевой информации можно тренировать.** Делается это согласно следующего алгоритма

Включите ролик с нормальной скоростью воспроизведения.

Если вы ощущаете, что диктор притормаживает или тянет, то включите на ускоренное воспроизведение.

Как только возникнет желание обдумать сказанное диктором, поставьте ролик на паузу.

В результате тренировок, вы разовьете способность слушать видео только в ускоренном ритме и читать быстрее чем успеваете проговаривать.

**Важно!**

Во время ускоренного прослушивания текстов делайте заметки, записывайте важные мысли. Без внутренней рефлексии вы рискуете ни чего не запомнить.

Оставляйте себе немного времени на обдумывание и переформулирование того, что узнали из ролика.

Как можно научиться читать быстрее, чем удается текст проговаривать.

Научиться читать в два раза быстрее очень просто. Для этого нужно лишь немного пришпорить сознание и выйти из сонного – привычного состояния.

Для занятий вам потребуется метроном.

Установите метроном на медленный ритм.

Дайте установку подсознанию концентрировать взгляд под каждый удар метронома на начале строки, на середине строки и на конце строки.

Попробуйте в этом режиме прочитать несколько страниц.

Если скорость чтения для вас комфортна, то установите ускоряющий ритм в метрономе.

Читайте в этом режиме до тех пор, пока не почувствуете дискомфорт.

После чтения обязательно сделайте паузу и подумайте о том, что только что прочитали.

Ускоренное чтение, особенно на первоначальном этапе - большая нагрузка для сознания, поэтому давайте себе отдых.

Чтение под метроном позволяет научиться читать быстрее чем рече - двигательный центр успевает прочитать текст.

Примечание:

Для достижения успеха, тренироваться следует по 5-10 минут в день в течении недели.

**Как можно увеличить угол зрения?**

Если вы четко знаете что будете искать, то подсознание будет ориентировано на поиск нужного объекта и будет пропускать из виду всю незначащую информацию.

Попробуйте запомнить список слов, а потом найти нужное слово в списке. Ощутите на сколько трудно это упражнение вам дается.

Теперь изменим первоначальные условия. Пусть искомое слово будет даваться заранее. Заметьте как стало значительно проще находить нужную информацию

**Вывод:**

Если читатель знает что ищет, то его угол зрения с одной стороны расширяется – то есть, читатель может анализировать больший объем информации за единицу времени, а с другой стороны, читатель сужает угол зрения до поиска нужного шаблона.

**Концентрация внимания при чтении**

Несмотря на важность техник по расширению угла зрения, а так же подавление проговаривания текста при чтении, следует отметить, что если читатель не будет сконцентрирован, то скорость и качество усвоения материала будет на низком уровне.

**Какие факторы влияют на концентрацию при чтении**

- Физическое состояние организма.

- Не правильно подобранный материал для чтения.

- Посторонние раздражители.

- Недостаточная мотивация.

**Как влияет состояние организма на скорость чтения?**

Если человек не выспался, то процент усвоения информации будет на низком уровне. На запоминание информации влияют биологические ритмы. Теоретическую часть лучше усваивать по утрам, а техники, связанные с мышечной памятью- вечером.

**Отдых и концентрация на деле**

Между уроками следует делать перерывы. Отдых – это не обязательно прозябание на диване – наилучший отдых – это смена деятельности.

**Существуют ли особые диеты для концентрации мозговых усилий?**

Ученые разрабатывают специальные диеты для людей, занимающихся экстремальными видами деятельности. Например, специальные диеты существуют для космонавтов и политиков. Существует очень простое правило здоровья и хорошего самочувствия - 80% потребляемой пищи должно быть свежей - именно так питаются первые лица государства.

По замечанию людей, которые работают в Федеральной Службе Охраны, первые лица государства питаются очень сдержанной диетой. 80% того, что они едят – это сырые овощи или фрукты, а 20% мясные и переработанные продукты.

Измените диету согласно принципа 80/20 (80% сырых овощей и фруктов и 20% переработанной пищи), и способности вашего мозга увеличатся. Исчезнет усталость и головные боли.

2. Как тезаурус текста влияет на понимание и скорость чтения

Чем более простым и понятным языком написан текст, тем более просто он воспринимается читателем.

**Что такое тезаурус**

Тезаурус  — специальная терминология, собрание сведений, корпус или свод, полномерно охватывающие понятия, определения и термины специальной области знаний или сферы деятельности. В отличие от толкового словаря, тезаурус позволяет выявить смысл не только с помощью определения, но и посредством соотнесения слова с другими понятиями и их группами, благодаря чему может использоваться для наполнения баз знаний систем искусственного интеллекта.

**Как незнакомые слова влияют на скорость усвоения текстов?**

Для того, чтобы было понятно, как незнакомая терминология влияет на скорость чтения давайте проведем небольшой эксперимент. Прочитайте фразу на разных языках и подумайте на сколько просто вам было понять текст.

На русском языке

Вы Замечали, что одни люди читают со скоростью света и внедряют прочитанное, тогда, как другим требуется года, чтобы открыть первую страницу книги?

Украинском языке

Ви помічали, що одні люди читають зі швидкістю світла і впроваджують прочитане, тоді, як іншим потрібно роки, щоб відкрити першу сторінку книги?

Английском языке

Have you ever noticed that some people read the speed of light and introduce old, whereas others require years to open the first page of the book?

Грузинском языке

ოდესმე შენიშნა , რომ ზოგიერთი ადამიანი წაკითხვის სინათლის სიჩქარით და დანერგვა წლის , ხოლო სხვები მოითხოვს წელი გახსნა პირველ გვერდზე წიგნი ?

Тексты на русском языке воспринимать легче. Такую же закономерность можно наблюдать и при чтении специализированной литературы. Чем более близкий и понятный язык будет использоваться при написании текста, тем быстрее и проще он будет читаться.

**Как правильно подобрать для чтения материал?**

Не спешите читать первую попавшуюся книгу по нужной вам теме. Для начала, потратьте некоторое время на определение авторитетности источника.

**Руководствуйтесь при выборе литературы следующими принципами:**

Перед чтением, просмотрите текст и отметьте, на сколько понятен язык автора.

Выпишите незнакомые слова. Чем больше будет непонятных слов, тем меньше будет скорость чтения.

Обратите внимание на примеры, которые приводит автор.

Если выбор книг не велик, то придерживайтесь следующего алгоритма чтения:

Просмотрите книгу с пятого на десятое.

Отложите текст на несколько дней.

Прочитайте углубленно текст.

Делайте заметки в блокноте.

Книги с непонятной терминологией читайте в два прохода. В первый раз вы знакомитесь с непонятными словами. Читая второй раз, вы подчищаете и усваиваете материал, при этом более полно усваивая структуру знаний.

**А что делать, если психологически трудно убедить себя читать книгу второй раз?**

Выберете 3-5 книг в нужной вам области и последовательно ускоренно прочитайте их. Такой алгоритм чтения позволит преодолеть психологический барьер «повторного чтения».

Вы будете удивлены, но разные авторы, пишущие книги в одной области будут как бы придерживаться одного общего плана. Поэтому, читая другого автора, вы будете второй или третий раз читать одну и ту же книгу.

**Как на работу мозга влияют посторонние раздражители?**

Если вы "аудиалист" – то воспринимаете информацию через звуковые каналы, посторонний шум для вас будет представлять серьезную проблему во время чтения.

**Вот несколько советов для тех, кого раздражают посторонние разговоры**:

Занимайтесь в библиотеке или там, где уровень шума минимален.

Используйте во время занятий наушники. Включите спокойную музыку или шумы природы (крик чаек, или шелест листвы).

Занимайтесь поздно вечером, когда все легли спать или рано утром.

Как отключить навязчивые мысли

Кроме аудиальных раздражителей существуют раздражители, засевшие в сознании, и требующие к себе внимания. Навязчивые мысли крутятся по кругу и не дают сосредоточиться на важном деле.

Вот пример навязчивых мыслей:

Закрыл ли я машину?...

Скоро срок сдачи отчета, я не успеваю...

Что написали мои "френды" в Фейсбуке?

Закрыл ли я машину? надо проверить...

Отчет на носу, а времени нет...

Если у вас в сознании крутятся подобные мысли, то очень трудно сосредоточиться и начать внимательно читать.

**Приемы отключения навязчивых мыслей.**

Займитесь физической работой. В качестве минимального варианта – отожмитесь от пола 20 раз. Прогуляйтесь или выполните комплекс упражнений на растяжение.

Замените раздражающую эмоцию на еще более сильную. Например представьте, что произойдет, если вы поддадитесь на пагубное влияние хандры.

Пообещайте себе заняться вопросами, которые крутятся у вас в сознании чуть позже.

Важно!

Проводить процедуры по отключению мыслей не зависимо от того, ощущаете ли вы наплыв навязчивых мыслей или нет. Часто бывает так, что после очистительных процедур, как после горячего душа, тело начинает ощущать как оно было напряжено7

**Недостаточная мотивация и скорость чтения**

Важно отметить, что если у читателя нет интереса к книге, то скорость чтения и коэффициент усвоения прочитанного будет практически нулевым.

Как мотивировать себя на чтение?

Мотивировать в строгом понимании самого себя практически невозможно.

**Что такое мотив?**

"*мотив*" – это в буквальном переводе – палка для погони скота. Будете ли вы подгонять себя "палкой"? Другие могут вас мотивировать, пугая вас отчислением из института или сорванными заказами, а к себе следует подбирать более человеколюбивые меры.

Побудить себя на чтение можно только интересом и возможностью практического применения полученных знаний.

**Как поддерживать интерес к занятиям на высоком уровне?**

Для поддержания интереса к выполняемой работе попробуйте переключаться на другое дело как только фокус внимания начинает теряться. Это похоже на то, как спортсмены тренируются: пять раз отжался, пять раз присел, пять раз подтянулся, пробежал круг... и опять пять раз отжался.

У вас должен быть заранее подготовлен план переключений. Например, такой:

Редактирую статью "А"

Читаю книгу "Б".

Редактирую программу "В".

...

Именно в этом режиме я пишу этот текст. Первоначально я составил план. Потом начал более подробно работать по каждому пункту плана. Как только я чувствую потерю интереса или усталость, то переключаюсь на другой вид деятельности, например, обрабатываю фотографии или пишу программы или рисую. Через небольшой промежуток времени я снова берусь за редактирование текста.

Этот режим поддержания сознания в тонусе хорошо работает поскольку сознание постоянно требует изменений. Если изменений нет, то мгновенно теряется интерес.

**Психологическая возгонка перед чтением**

Вы можете так же использовать другой способ возгонки интереса к чтению. Способ заключается в визуализации будущего результата.

**Как раскачать воображение и заинтересоваться чтением**

Представьте в красках то, что вы хотите избежать. Окрасьте эту картину в темные тона. Например, представьте, как вы ходите на нудную и не интересную работу, выслушиваете приказания нервного начальника...

Представьте в красках к чему вы стремитесь. Окрасьте картину будущего в светлые цвета. Например, вы занимаетесь любимым делом.

Переменно вызывайте то положительную картину, то отрицательную картину, чередуйте их.

Следите за собой как бысо стороны, во время просмотра воображаемого фильма. Как только появляется интерес к планируемой вами деятельности, немедленно приступайте к работе!

**Почему у медленно читающего человека нет интереса к чтению**

Давайте вспомним себя на экзамене, когда вы не выучили вопрос, на который вам нужно отвечать. И вот, о чудо, ваш сосед дает вам подсмотреть шпаргалку. За какой промежуток времени вы запомните то, что написано в подсказке? Уверен, что одного мгновения будет достаточно.

Люди медленно читают потому что не представляют для чего им нужна получаемая информация. При этом следует иметь в виду, что мотивы типа «*я выучу предметы, получу красный диплом, стану хорошим специалистом и буду заколачивать большую деньгу*» это всего лишь слова - в них совершенно нет ни какой конкретики. В этой фразе имеется множество подвохов.

**Перечислю некоторые из подвохов:**

На сколько качественно нужно учить, чтобы сдать предмет?

Является ли диплом гарантией того, что я буду хорошим специалистом?

Всегда ли хорошие специалисты получают большие деньги?

На сколько эта мысль соответствует реалиям мира?

Как правило, медленно читающий человек берется за чтение в момент, когда у него наиболее снижен уровень психической энергии. И, как следствие читает без интереса с наименьшей скоростью.

Что нужно делать для повышения интереса к чтению?

Чем более конкретной будет задача, стоящая перед вами, тем четче вы будете понимать, что недостает вам для ее достижения, тем с большим интересом вы будете читать и запоминать текст.

Закономерности повышения интереса к делу очень простые:

Без понимания практического применения читаемого материла – чтение будет простой тратой времени.

Чем более четким будет представление будущего результата, тем сильнее мотивация.

Если визуализация невозможна, как например со сдачей неинтересного экзамена, то представьте что произойдет после успешной сдачи и что произойдет если экзамен не будет сдан.  
 **Развитие внимания к читаемому материалу**

О человеке, у которого нет интереса к чтению говорят, что он не внимателен.

Отсутствие внимание проявляется следующим образом:

Периодически читатель теряет нить повествования. Он находится в сонном состоянии.

Читатель постоянно возвращается к одним и тем же участкам текста.

Читатель не понимает того, что он должен уяснить после чтения.

Что такое внимание:

Внимание – это способность удерживать фокус сознания на определенном предмете. Как и многие качества, внимание можно натренировать.

**Как протестировать внимание?**

Чаще всего, внимание тренируют выполнением монотонных операций. Например, просят умножать трехзначные числа. Может быть, на первый взгляд кажется что промежуточные результаты от вычислений невозможно удержать в голове, но, это говорит о недостаточном развитии внимания.

**Использование таблиц Шульте для тренировки внимания**

Таблицы Шульте используются для тренировки угла зрения читателем, однако не все знают о том, что первоначально, таблицы использовались для определения степени внимания у тестируемого.

Что такое Таблица Шульте?

Таблица Шульте - это расчерченное на квадраты поле, в которых записаны в случайном порядке числа. В задачу тренирующегося входит перечисление всех чисел по порядку.

**Как тренировать внимание в общественном транспорте**

Развитием внимания можно заниматься и в общественном транспорте. Умножайте сначала двухзначные, а потом трехзначные числа в уме. Не беспокойтесь, если у вас сразу не получается сконцентрировать внимание на арифметических операциях. Занимайтесь по 5-10 минут в день и через месяц вы ощутите значительный прогресс в способности концентрироваться.

Что дают занятия на концентрацию внимания?

Вы научитесь отключаться от внешних раздражителей.

Вы будете лучше концентрироваться на предмете чтения.

Вы сможете в уме выполнять несложные арифметические действия и правильно подсчитывать сдачу в ларьках.

Как повысить внимание к предмету?

Внимание так же можно, как бы позаимствовать у других.

Найдите увлеченного нужной темой человека и попросите его рассказать о предмете.

Соревнуйтесь с кем либо из товарищей. Определите конкурента и проявите усилия чтобы опередить его.

Как фиксировать успехи в занятиях?

Ведите журнал, в котором фиксируйте достижения и рекорды.

Ведите график, в котором отмечайте сколько времени вы провели за изучением того или иного предмета.

**Медикаментозные улучшители памяти**

Мы живем в такое время, когда лучших результатов в спорте достигает не талантливый спортсмен, а тот, кто принимает допинг.

То же самое можно сказать и о развитии внимания, памяти или скорочтения. Можно каждый день тренироваться, а можно скушать снадобье и добиться впечатляющих результатов.

Какие средства способствуют развитию памяти и внимания:

Витамины

Ноотропы

Здоровое питание

О Ноотропах:

Термин "ноотропы" происходит от слов "ноос" -- разум и "тропос" -- питание. Ноотропные препараты оказывают активирующее влияние на интегративные функции мозга и положительно влияют на обучение, улучшают память и умственную деятельность, а также повышают устойчивость организма к агрессивным воздействиям.

Ряд авторов предлагает использовать ноотропы ВСЕМ ЛИЦАМ СТАРШЕ 40 ЛЕТ для сохранения интеллектуальной деятельности на нормальном уровне.

**Предостережение:**

Как и любой медицинский препарат, он одно лечит, а другое калечит. Улучшая мозговые функции, человек принимающий химические препараты может поплатиться почками и печенью.

**Здоровое питание и улучшение работы головного мозга**

Для улучшения памяти рекомендуется:

Сырая тертая морковь с растительным маслом Ананасовый сок - 240 мл. в день тем, кто держит много информации в голове в течение для. Авокадо - источник энергии для кратковременного запоминания, полплода в день. Креветки 100 г. в день, способствуют концентрации внимания.

Для снятия мыслительного напряжения (психологической усталости):

лук - пол-луковицы утром натощак (от запаха обдать кипятком).

Для укрепления нервной системы и стимуляции головного мозга:

орехи (утром и вечером по 100 г).

Для нейтрализации негативных эмоций, улучшения нервно-психологического состояния:

свежая клубника и земляника (250 г в день). Банан подавляет негативные эмоции - 1 шт. в день.

Для улучшения общего тонуса:

паприка - красный перец, способствует выделению гормонов счастья, эндрофинов.

Для улучшения креативных способностей:

инжир.

Для увеличения творческой активности:

чай из тмина : 2 чайные ложки дробленых семян залить 250 гр кипятка, процедить, пить дважды в день по стакану."

Некоторые рецепты (авокадо, ананасовый сок, креветки) не привлекают своей доступностью, но "мозговой бодрости" можно достичь и более доступными средствами.

Для того, чтобы мозг работал хорошо следует не завтракать (но вполне можно чай или кефир). Следует кушать фрукты в течение дня, в обед салат (салаты могут быть и вполне сытными - с орехами, или с сыром, или с творогом). Самым сытным должен быть только ужин. Вообще, побольше сырых овощей и фруктов, поменьше мучного, никакого кофе(крепкий зеленый чай), и тогда целый день чувствуешь бодрость в теле, а мозг работает как часы. Мясо, сладкое, и т.д. - все можно, но фруктов и овощей должно быть больше. К такому образу жизни трудно привыкнуть, на это уходит где-то месяц, хотя, может, и быстрее, но это того стоит, и "бросить" такой режим очень трудно.

**Упражнения на расслабление глаз**

Поскольку, мы читаем прежде всего глазами, то их следует периодически расслаблять, например, при помощи, так называемых, магических картинок, изображение в которых проявляется, если смотреть на них, как бы сквозь

Не забываете расслаблять мышцы глаз  перед сном.

Для лучшей тренировки зрения, приучите себя периодически читать одним глазом.

Запоминание прочитанной информации

Мало запомнить информацию, нужно правильно ей управлять и обновлять.

Информация в человеческой памяти хранится не как на жестком диске. К сожалению или к счастью, если информацией не пользоваться, то она постепенно стирается, поэтому важно использовать особые алгоритмы восстановления информации из памяти.

**Вот принципы запоминания информации**

Информация лучше запоминается, если применяется на практике.

Чем больше пережита информация, тем крепче она запомнится – опять таки этот принцип связан с практическим применением.

Периодическое повторение помогает крепче запомнить.

Как правильно использовать полученную информацию на практике

Помните, что в начале идет практическое использование навыка, а потом его теоретическое обоснование. Например, если вы практикуетесь в программировании, то для начала найдите работающие шаблоны программ и попробуйте из них склеить программу, а уж потом разбирайтесь в том, что значит каждый из операторов.

Если вы решите, что перед тем как научиться программировать вам следует выучить все операторы языка программирования, то возможно, до практического использования полученных знаний время не дойдет.

**Как правильно переживать информацию.**

Мы погружены в мир фантомов. СМИ постоянно выдумывают несуществующие проблемы. Парниковые газы, СПИД, птичий или свинной грипп, демократия - все это было придумано для того, чтобы запугать потребителей и добиться от них предсказуемых действий.

Чтобы понять пустоту следует ее попробовать ощутить сенсорно. Например, если вы желаете на пенсии жить в своем доме, то попробуйте в качестве теста пожить в деревне.

Встреча с действительностью, как правило, растворяет заблуждения.

Как правильно повторять информацию

Повторять информацию лучше всего по утрам – особенно если это теоретически окрашенная информация.

Другой принцип, который рекомендуется при повторении информации сформулирован Эббингаузом. Оказалось, что нужно не просто зубрить тексты, а повторять их через определенные промежутки времени.

 Если есть два дня на то, чтобы запомнить прочитанное, лучше повторять материал следующим образом:

первое повторение — сразу по окончании чтения;

второе повторение — через 20 минут после первого повторения;

третье повторение — через 8 часов после второго;

четвёртое повторение — через 24 часа после третьего.

Если ваше время не ограничено, и вы хотите запомнить информацию на очень долгое время, то оптимальными считаются следующие сеансы повторения информации:

первое повторение — сразу по окончании чтения;

второе повторение — через 20-30 минут после первого повторения;

третье повторение — через 1 день после второго;

четвёртое повторение — через 2-3 недели после третьего;

пятое повторение — через 2-3 месяца после четвёртого повторения.

**Обработка информации**

Мало прочитать, важно запомнить информацию и правильно ее подготовить для будущего использования.

Как правильно перерабатывать полученную в книгах информацию

Ведите дневник

Ведите журнал идей

Конспектируйте прочитанные книги. Пишите аналитические статьи.

Общайтесь с мастерами

**Стоит ли делать пометки на полях книги?**

Пометки на полях книги обязательно стоит делать, но только при условии повторного чтения книги. Часто, читатели просто подчеркивают понравившиеся куски текста, и больше не возвращаются к прочитанному материалу. Это не правильно. Гораздо более предпочтительнее вести заметки от руки.

Почему заметки от руки более предпочтительнее подчеркивания в книгах?

Дело не в том, что подчеркивания портят внешний вид книги, а в том, что когда человек пишет, то задействует больше систем репрезентации.

Вот что происходит во время ведения заметок:

Читатель читает

Читатель взвешивает полезность информации и увязывает ее с прошлым опытом

Читатель задействует речевой аппарат при формулирования заметки

Читатель использует свое тело (руки) для лучшего запоминания информации. Чем сильнее будет пережита информация, чем больше будет задействовано систем репрезентации, в том числе и тактильная при записи, тем крепче информация запомнится.

**Как правильно делать записи (конспектировать)?**

Если вы готовитесь к экзаменам, то конспектировать нужно согласно экзаменационных вопросов.

Перед записью подумайте на сколько важна информация, не является ли она очевидной. Записывайте те мысли и фразы, которые обязательно должны быть запомнены и являются ключами к пониманию  темы.

Второй ключ в правильном конспектировании это понимание того, что вы можете забыть. Если можете забыть – запишите.

**Что можно использовать в качестве средства для запоминания информации?**

В качестве средства для хранения и систематизации информации можно использовать обычный текстовый редактор. При этом систематизация должна быть на уровне заголовков и списков.

Смотрите как удобно устроен, Word и может быстро систематизировать информацию. Достаточно перейти в режим «структура» (Вид – Структура) и вы получаете возможность скрывать разные уровни абстракции текста - это как раз то, чем, по заверению рекламщиков отличаются карты памяти.