



«Всё, что вы ищете, Монтэг, существует в мире, но простой человек разве только одну сотую может увидеть своими глазами, а остальные девяносто девять процентов он познает через книгу» - **Рэй Брэдбери «451 градус по Фаренгейту»**

О роли чтения в нашей жизни сказано и написано не мало. Именно через книги мы познаем мир, из книг мы набираемся той мудрости, которая ни один раз поможет нам в реальной жизни. Немаловажна также роль чтения для развития умственных способностей и даже для здоровья. Научно доказано, что чтение не только повышает интеллект, но и снижает уровень стресса.

Однако, живя в современном мире с его бешеным темпом жизни, людям все реже и реже удается взяться за книгу. Интерес к чтению стремительно падает, новое поколение не так охотно увлекается чтением. И хотя уровень читающих людей все же велик, даже им не удается уделять чтению столько времени, сколько бы хотелось.

Как же бороться с этой проблемой? В этой статье мы подготовили для вас несколько советов о том, как успевать читать больше, и делать это с эффективно.

## **1. Читайте то, что действительно нравится**

Одна из наиболее частых проблем, мешающих чтению, - неинтересная книга. Если вы множество раз пытались прочитать то или иное произведение, но постоянно забрасывали - это не Ваша книга. Стоит отложить такую книгу до лучших времен, возможно позже вы вернетесь к ней с бОльшим интересом. Постоянное забрасывание книг ведет к неизбежному забрасыванию чтения. Книга должна по-настоящему увлекать Вас, только тогда ее прочтение станет для Вас полезным и взрастит Вас как личность.

## **2. Носите книги с собой**

В среднем, современные люди тратят на дорогу до работы или учебы от одного до двух с половиной часов в день. Столько же - на дорогу обратно. Все это время, они как правило проводят в своих смартфонах, некоторые слушают радио, а кто-то и просто смотрит в окно. А теперь только представьте, сколько свободного времени для чтения появляется у Вас в дороге. Положив интересную книгу в свой портфель уходя из дома, мы можете прочитать от 50 до 100 страниц только по пути на работу. Что уж говорить о времяпрепровождении в бесконечных очередях, которое также можно потратить с пользой для здоровья и интеллекта, просто взяв книгу с собой.

## **3. Используйте аудиокниги**

Конечно, далеко не все любят чтение в его стандартном понимании, но всем хочется узнавать что-то новое и интересное. Именно для таких людей и придумали аудиокниги. Аудиокниги - отличная замена бумажного или электронного варианта. У аудиокниг есть масса преимуществ. Во-первых, глаза не устают от длительного чтения бумажных или электронных страниц. Во-вторых, хороший чтец аудиокниги способен превратить даже самый скучный рассказ в захватывающую историю. Ну и наконец, в третьих, прослушивание аудиокниг не отвлекает Вас от дел. Аудиокниги можно слушать как дома, занимаясь рутинными заботами, так и в транспорте в час пик, когда нет возможности достать бумажный вариант книги.

## **4. Используйте электронные версии книг**

Еще одной альтернативой классических бумажных вариантов являются электронные книги. Читать книги в электронном формате, возможно как при помощи специальных электронных книг, так и в Вашем смартфоне. Такая книга всегда под рукой и это несомненный плюс. Этот вид чтения подойдет всем тем, кто не хочет носить тяжелые книги с собой, либо же покупать их в магазине. Ведь для прочтения электронного варианта понравившегося произведения достаточно лишь оплатить его онлайн и сразу же приступить к чтению. К тому же, электронный вариант книги стоит куда дешевле бумажного.

## **5. Читайте осознанно**

Стоит всегда помнить, что чем бегло прочитать 10 книг, гораздо лучше прочитать одну, но осознанно. Только вдумчивое чтение ведет к накоплению знаний и развитию Вашего интеллекта. Для поддержания сосредоточенности отлично помогает чтение внутренним голосом с интонацией, а также правильно расставленные паузы и акценты в тексте.

## **6. Читайте перед сном**

Как бы избито это не звучало, но современные технологии накладывают огромный след на нашу жизнь. Если раньше чтение перед сном было привычной для людей практикой, то теперь мы листаем ленту в социальных сетях или смотрим видео на YouTube. А ведь учеными давно доказано, что такая практика отрицательно влияет на качество сна и здоровье в целом. Куда лучшей альтернативой потреблению медиаконтента, было бы чтение интересной литературы, желательно на бумажном носителе. Такой вид досуга перед сном успокаивает нервную систему, а также является отличным вариантом для тех, кто не находит времени для чтения в течение дня.

## **7. Начните с трёх минут в день**

Если же все вышеперечисленные приемы не помогают и у Вас все также не получается выделить время на чтение, то начните читать по 3 минуты в день. Вы можете засекайте это время на своем таймере или отмерять его в голове. Таким образом, вы наладите практику регулярного чтения. А что более вероятно, за 3 минуты чтения книга увлечет Вас и Вы сможете прочитать куда больше.

## **8. Создавайте “ридинг листы”**

Создание ридинг листов или, простыми словами, списка книг, которые Вы хотели бы прочесть - крайне полезная практика. Создавая такой список, после прочтения очередного произведения, Вам незамедлительно захочется приступить к следующему. Таким образом, Вы уменьшите вероятность того, что забросите чтение.

## **9. Используйте техники скорочтения**

Осознанное чтение - это прекрасно. Однако, скорость все же имеет значение. В условиях бешеного ритма современной жизни, в котором так мало свободного времени для отдыха с книгой, техники быстрого чтения могут быть чрезвычайно полезны. Вот несколько техник скорочтения, которые могут помочь Вам:

**Использование пальца при чтении.** Для использования этой техники необходимо поставить палец на читаемую строку и переводить его далее по ходу чтения. Таким образом, Вы перестанете постоянно возвращаться в ранее прочитанному. Такая техника помогает не только наращивать скорость, но и совершенствовать осознанность чтения.

**Чтение более 3 слов за одну фиксацию.** Известно, что одна фиксация взгляда составляет  $\frac{1}{4}$  секунды. Для наращивания скорости чтения, Вам необходимо читать 2-3 слова за одну фиксацию. Такая техника может показаться Вам невозможной для выполнения. Однако, человеческие глаз и мозг вполне способны концентрироваться на нескольких вещах одновременно.

**Не проговаривать текст при чтении.** Проговаривание текста при чтении с интонацией может быть полезно, если Вам трудно сосредоточиться на нем, не отвлекаясь. В остальных случаях этого делать не стоит. Такое чтение пагубно влияет на скорость. Представьте себе нарисованное яблоко. Вам достаточно одного взгляда, чтобы понять, что оно из себя представляет. Также и с чтением. Для увеличения скорости чтения необходимо избавиться от привычки произносить каждое написанное слово.

## 10. Читайте с удовольствием!

Ну и напоследок мы оставили самый главный совет: читайте с удовольствием! Ведь ценность книг определяется лишь Вашим личным впечатлением от их прочтения. Старайтесь уделять хотя бы немного времени для чтения, и очень скоро Вы заметите как меняетесь в лучшую сторону.

*\*тексты публикуются с сохранением авторской стилистики и пунктуации*

Автор:



Ксения Семенова, ГИ, 3 курс.