



«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.