

Кызыл-Тоо №9 орто мектеби

**«Тез окуу»
ийриминин иш
планы**

Түзгөн:

Асанбаева Г.

2022-2023-окуу жылы

Ийримдик топтун милдеттери.

- 1. Тез окууга, кызыгуучуларга керектүү түшүнүктөрдү берип туруу.**
- 2. Окуп түшүнүү боюнча маалымат берүү.**
- 3. Тез окуу жана окуп түшүнүү боюнча кеңири түшүнүктөргө ээ болуу менен окуу методикаларына байланышкан ар түрдүү материаларды өздөштүрүүгө жетишүү.**
- 4. Суроолордун, сөздүктөрдүн, табышмактардын, тесттердин, схемалардын, жаңы сөздөрдүн маанилерин талкуулоо .**

2022-2023-окуу жылындагы Кызыл-Тоо №9 орто мектебинин кыргыз тили жана адабияты мугалими Асанбаева Гуланданын “Тез окуу” ийрими боюнча түзгөн

жылдык иш планы.

№	Аткарылуучу иштин мазмуну	Мөөнөтү	Жооптуу
1	Ийримдин иш планын түзүү	август	Ийрим жетекчиси
2	Окуучулардын тизмесин тактоо	сентябрь	Ийрим жетекчиси
3	“Китепкөй” конкурсун окуучуларды даярдоо	октябрь	Ийрим жетекчиси
4	Чыгарманын үстүнөн иштөө	Ай сайын	Ийрим жетекчиси
5	Тез окууга көнүктүрүү	Ай сайын	Ийрим жетекчиси
6	Эс тутумду текшерүүчү көнүгүүлөрдү аткаруу	Ай сайын	Ийрим жетекчиси
7	Окуучулардын алган билимин текшерүү (тест)	Ноябрь	Ийрим жетекчиси
8	“Кылым картытар бир күн” романы боюнча “Китепкөй” конкурсун алып баруу	Декабрь	Ийрим жетекчиси
9	“Тез окуу” боюнча текст менен иштөө	Январь	Ийрим жетекчиси
10	Көрүү гимнастикасын калыптандыруу	Күн сайын	Ийрим жетекчиси
11	Тест алуу	февраль	Ийрим жетекчиси
12	Сөз жаттоо	Март	Ийрим жетекчиси
13	Окуп түшүнүү	Дайыма	Ийрим жетекчиси
14	Окуу методикасын кайталоо	Апрель	Ийрим жетекчиси
15	“Тез окуунун” жылдык жыйынтыгын чыгаруу	Май	Ийрим жетекчиси

Мекенинде:

09.09.2022 ж.

ОББ: А.А.

“Тез окуу” ийриминдеги окуучулардын тизмеси

№	Окуучунун аты-жөнү	Классы
1	Бердибаева Бактынур	10а
2	Токоева Айбийке	10а
3	Жеңишбек кызы Асема	10б
4	Уланбек кызы Акылай	11а
5	Токтосун кызы Мирана	11а
6	Асангазыева Айбийке	7в
7	Орунбаева Кылымгүл	10б
8	Ташбаев Баяс	8б
9	Оморбекова Айгүл	10б
10	Сыргабай кызы Гүлбара	11а
11	Касымбеков Байэл	8б
12	Кантемирова Үмүт	7в

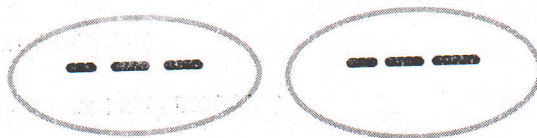
1-күн

- 1) Скорость жөнүндө маалымат берүү
- 2) Окуу ылдамдыгын текшеребиз (бир минутта канча сөз окуйт)
- 3) Окуу кемчиликтери:

- а) Артка кайрылуу
- б) Ойдун чачыранды болушу
- в) Үндү чыгарып окуу (артикуляция)
- г) Көздүн көрүү талаасынын тардыгы.

4) Окуу баскычтары:

- а) Тамгалап окуу
- б) Муундап окуу
- в) Сөзмө сөз окуу
- г) Фразалап окуу



д) Вертикалдуу окуу



е) диагоналдуу окуу



ж) Фото чтения (ключевое слова)

Артка кайрылуу (регрессия)

- 1) Практика (бөлмөнүн ичинде көздү айлантуу)
- 2) Эки минутада карандаш менен окутуу
- 3) Тездетүү 120-150=200
- 4) 1 минута окутуу түшүнүк менен 45; 35; 25 сек.
- 5) Карандаш менен, бир сөз алдын алуу окутуу

Тапшырма 100 бет окуу, №2 көнүгүү.

- 1) Эске тутумун текшеребиз
- 2) Жаттоо методикасын өткөрөсүңөр №1 көнүгүү менен

2- күн

- 1) Разминка, саноо, мисал иштөө, шульте кароо жана бир минута окуу.
- 2) Окуу алдындагы максат. Текст коён окутуу, түшүндүрүү.
 - а) эмне үчүн окуйм
 - б) эмнени эстеп калам
 - в) кайсыл жерде колдоном
 - г) менде канча убакыт бар

3) Тема : Артикуляция

- а) үндү чыгарып окуу
- б) тилди кыймылдатып окуу
- в) ой менен окуу

Ушул үч кемчиликти жоюу, көз менен окууга өтүү максат.

Струп тест менен иштөө. Түсүн карап айтуу 21-бет.

4) Практика

- а) 1 минута окуу.
- б) 2 минута была- была деп окуу
- с) 2 минута 1 ден 20- санап
- д) 2 минута 20дан 1-чейин окуу.
- е) 3 минута была – была менен окуу

Тапшырма берүү

5) Экинчи практика.

- а) Китептин эки чекеин кыскартып окуу
- б) Тапшырма

6) Эс тутум

Тапшырма суроо . 3 көнүгүнүн 2 сабын сабак учурунда жаттатуу.
Калганын үйгө тапшырма.

3- сабак.

1. Разминка : саноо , мисал иштөө, шульте кароо, окуу.

2. Тема :Фразалап окуу

А) Мисал келтирип берүү.

Б) Көздүн секирик көнүгүүсү .

В) Колдонмо китептеги тексттер менен иштөө.

Г) Метраном менен , китеп окуп иштөө ылдамдык 60тан баштап 130 чейин.
Үйгө тапшырма.

Эстутум

1- Метод комунатаны түшүндүп берүү.

А) 20 сөз жаздыруу

Б) 1- көнүүгүнү иштетүү.

В) 2 көнүгү тапшырма.

4- Сабак

1. Разминка

2. Тема: Маани камтылган сөздөр (ключевые слова)

А) Адабий китептер 76,4 % көркөмдөлөт, таза маалымат 23,6 %.

Б) Илимий китептерде 83,2% көркөмдөлөт. Таза маалымат 16,8% .

3. Текст боюнча иштөө, Ат адамдын канатты. Кайсыл жылан күндүзү чыкпайт. Текст боюнча түшүндүрмө берүү.

4 . Китеп менен иштетүү 2 минутта.

5. Китепти сентир менен окутуу.

Эс тутум.

1. Пи 3,14

2 .Сифраларды жатоонун метотикасы.

3. Биринчи көнүгүнү сабак учурун да кошо иштөө .

4. 2 - көнүгүүнү үйгө тапшырма.

5- Сабак

1. Разминка
2. Жай окууган адам менен тез окууган адамдын айырмасы. Текст менен иштөө.
3. Диагональ, Зигзаг түрүндө окуттуу.
4. Интервал таймер менен иштөө. 20 с -5 секунд ка чейин түшүрүү ылдамдыкты. Сабак учурунда.
5. Үйгө тапшырм таймерди 3 секундка чейин түшүрүүп окуттуу.

Эс тутум.

1. Чет тилдик сөздөрдү жатоонун метотикасы. Түшүндүрүп берүү мисал менен.
2. Бирнчи көнүгүүнү сабак учурунда иштетүү.
3. Үйгө тапшырма берүү.

6-Сабак

1. Разминка
2. Китептерин алмаштыруу, китепти талдатуу. Сырткы мукавасын окутуу, мазмунуна көз жүгүртүү.
3. Баштан аяк 1 секунда менен барактатуу, чоң китептер болсо 200 бет барактоо.
3. 3 секунд менен окуп бара жатканда түшүнүк жаздырып же сырауу китеп менен сүйлөтүү.
4. 7×7 Шульте менен иштөө.
5. Китепти тетирисинен 3 минута барактатып, кайра оңунан 5 секунд менен окутуу. Түшүнүк айтыруу.

Эс тутум

Четтилдик сөздөрдү жаттоонун ыкмасын сабак учурунда бекемдөө.

7 - сабак

1.Разминка

2. Метод чтения

3. Ар бир метод мен 2 минуттан окутуу.

4. Тандап алынган метод менен практика кылдыруу.

5. Бир китепти баштан аяк барактатып сүйлөөтүү.

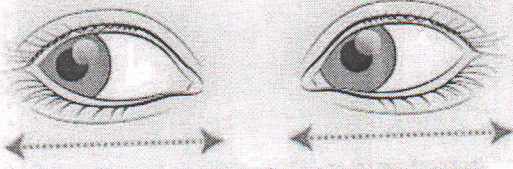
6 . Баракталган беттерди 3 секунд менен окуп түшүнүк жаздыруу.

Эстутум

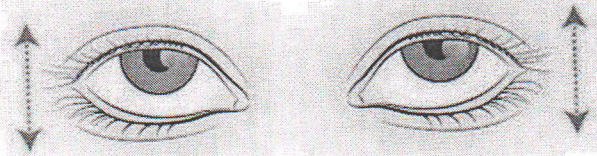
Цифраларды жатоонун методикасы.



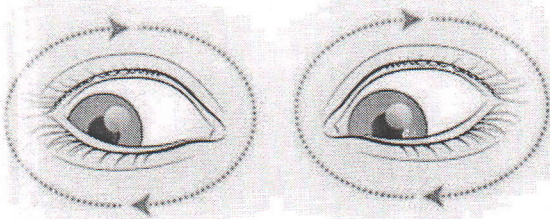
skoroctenie.kg



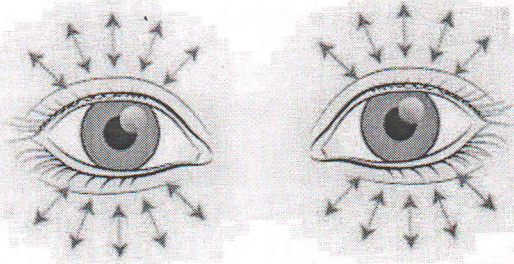
Горизонтальные движения глаз:
вправо-влево



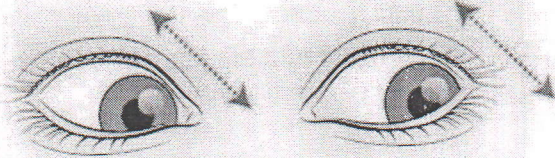
Движение глазами яблоками
вертикально: вверх-вниз



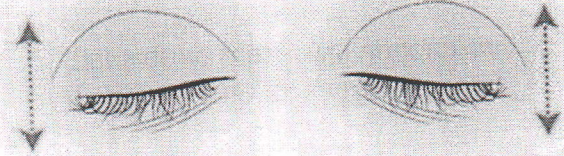
Движение глазами по кругу: по часовой
стрелке и в обратном направлении



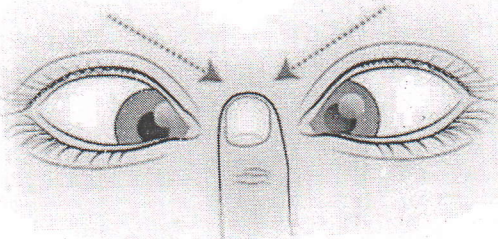
Интенсивное сжатие и раскрытие
глаз в быстром темпе



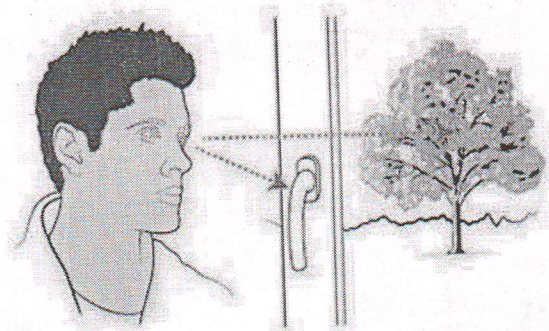
Движение глазами по-диагонали:
скосить глаза в левый нижний угол, потом
по-прямой перевести взгляд вверх.
Аналогично в противоположном
направлении.



Частое моргание глазами



Сведение глаз к носу.
Для этого к переносице поднесите
палец и посмотрите на него —
глаза легко "соединятся"

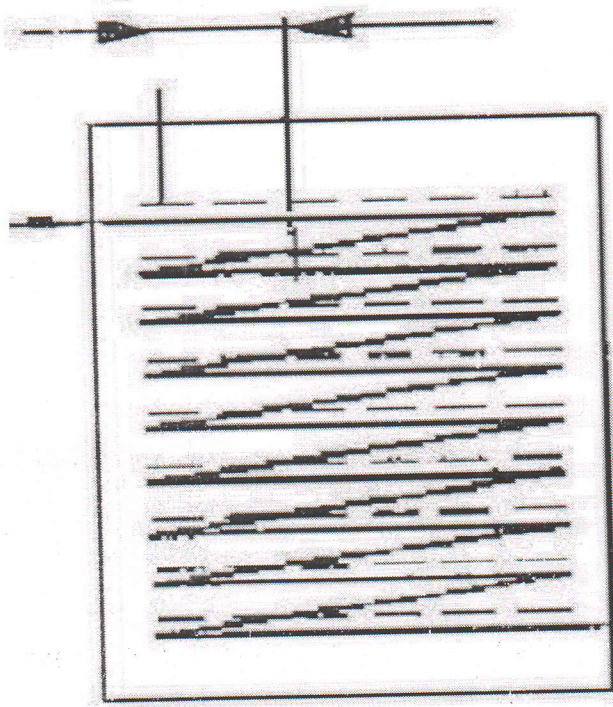


Работа глаз "на расстояние". Подойдите
к окну, внимательно посмотрите на близкую,
хорошо видимую деталь: ветку дерева, что
растет за окном, ручку на раме. Потом
направьте взгляд вдаль, стараясь увидеть
максимально отдаленный предмет.

КАЖДОЕ УПРАЖНЕНИЕ СЛЕДУЕТ ПОВТОРЯТЬ НЕ МЕНЕЕ 6 РАЗ В КАЖДОМ НАПРАВЛЕНИИ

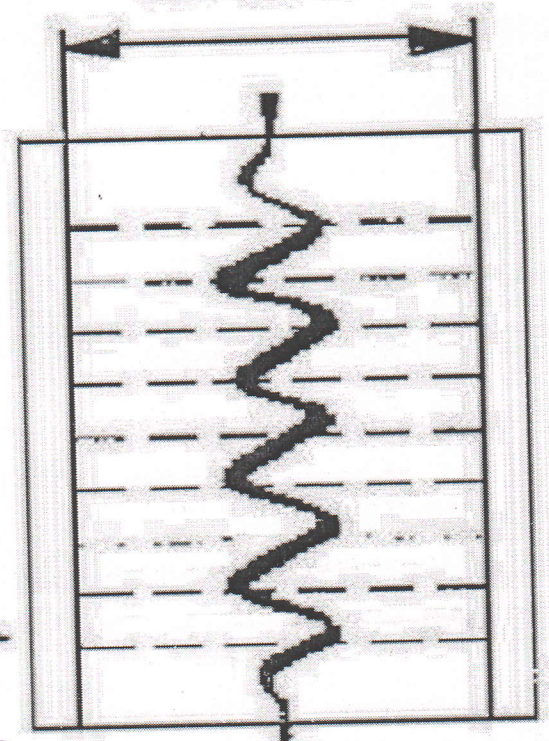
© Эркинбек Бапанов

Медленное чтение
Поле зрения

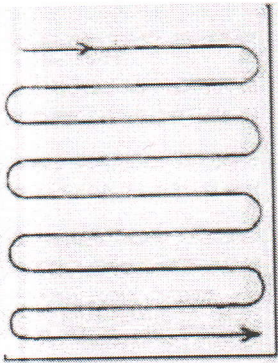


Движение глаз

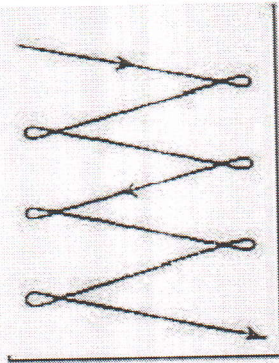
Быстрое чтение
Поле зрения



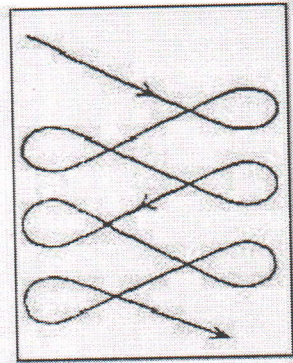
Движение глаз



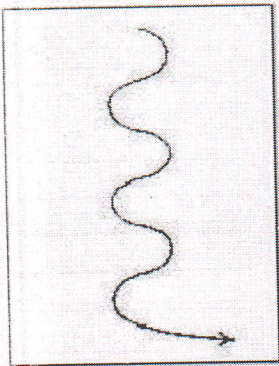
а) "S"



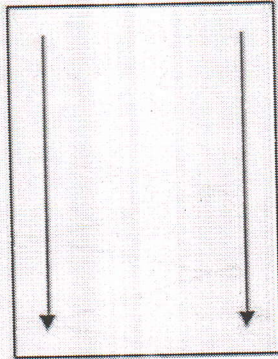
б) зигзаг



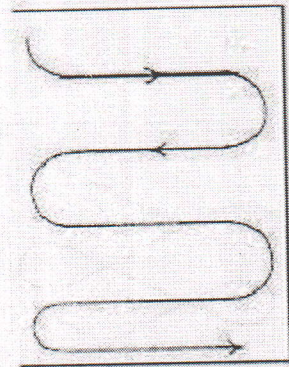
в) петля



г) вертикальная волна



д) двойная указка



е) ленивое "S"

Время м. с.

$7 \times 2 = \boxed{14}$

$7 + 4 = \boxed{11}$

$5 + 8 = \boxed{13}$

$1 + 5 = \boxed{6}$

$4 - 1 = \boxed{3}$

$14 - 7 = \boxed{7}$

$2 \times 1 = \boxed{2}$

$6 \times 3 = \boxed{18}$

$15 \div 8 = \boxed{1} \text{ ост. } \boxed{7}$

$4 \div 4 = \boxed{1}$

$7 \div 6 = \boxed{1} \text{ ост. } \boxed{1}$

$6 + 2 = \boxed{8}$

$6 - 5 = \boxed{1}$

$7 + 8 = \boxed{15}$

$7 \times 9 = \boxed{63}$

$17 - 9 = \boxed{8}$

$16 \div 8 = \boxed{2}$

$9 - 3 = \boxed{6}$

$6 + 9 = \boxed{15}$

$8 + 9 = \boxed{17}$

$18 \div 9 = \boxed{2}$

$13 \div 2 = \boxed{6} \text{ ост. } \boxed{1}$

$3 \times 4 = \boxed{12}$

$5 + 1 = \boxed{6}$

$12 - 9 = \boxed{3}$

$2 + 6 = \boxed{8}$

$2 \times 9 = \boxed{18}$

$4 \div 1 = \boxed{4}$

$16 \div 7 = \boxed{2} \text{ ост. } \boxed{2}$

$3 \times 1 = \boxed{3}$

$2 + 3 = \boxed{5}$

$4 - 2 = \boxed{2}$

$9 - 2 = \boxed{7}$

$5 \times 8 = \boxed{40}$

$0 + 5 = \boxed{5}$

$3 + 6 = \boxed{9}$

$4 \times 7 = \boxed{28}$

$9 \div 7 = \boxed{1} \text{ ост. } \boxed{2}$

$11 \div 9 = \boxed{1} \text{ ост. } \boxed{2}$

$16 \div 2 = \boxed{8}$

$10 - 2 = \boxed{8}$

$3 \div 1 = \boxed{3}$

$6 - 1 = \boxed{5}$

$15 - 6 = \boxed{9}$

$7 \times 5 = \boxed{35}$

$8 - 5 = \boxed{3}$

$1 \times 7 = \boxed{7}$

$11 - 6 = \boxed{5}$

$4 + 6 = \boxed{10}$

$7 \times 6 = \boxed{42}$

КЫРГЫЗ РЕСПУБЛИКАСЫНЫН БИЛИМ БЕРУУ ЖАНА
ИЛИМ МИНИСТРЛИГИ

Кызыл-Тоо №9 орто мектеби



Аткарган:

Мектеп: Кызыл-Тоо

Бөлүм: Өзгөн

**Китеп окуунун
ыкмалары**

Кыргыз тили жана адабияты мугалими: **Асанбаева Г.**

2022-2023- окуу жылы

КИТЕП ОКУУНУН ЫКМАЛАРЫ

Сабактын максаты:

- Окуучулар китеп окуунун артыкчылыктарын билишет;
- Китеп окуунун ыкмаларын үйрөнүшөт;

Сабактын жабдылышы:

Ватман, маркерлер, слайддар, проектр ж.б.

Сабактын жүрүшү:

1-кадам: Мугалим слайддын жардамы менен сабакта улантат.

1-слайд.

Чечүү жолдору

Китеп окуунун ыкмаларын билүү, окуучу үчүн чоң мааниге ээ. А түгүл окуучу үчүн мындан башка маанилүү нерсе жок болсо керек.

Сабак даярдоодо, китеп окууда, сынак учурунда, илим изилдөө учурунда деги эле жашоодо, кулпуну ачуу үчүн ачкыч кандай керек болсо, окуунун ыкмаларын билүү да мына ошол сыяктуу бир зарылдык. Анткени окуу - акылдын азыгы, жүрөктүн дарысы, психиканын жөнгө салуучусу.

Окуунун ыкмаларын билүү, эмнени, качан, кайсыл жерде жана кандай? - деген суроолорго жооп табуу менен ишке ашат.

Окуу - адамдын билим деңгээлин жогорулатуу менен биргеликте ой жүгүртүүсүн жакшыртат жана маданияттуулугун жогорулатат. Үйрөнүүнүн эң оңой каражаты окуу болуп эсептелет. Китептин өзгөчөлүгүнө жараша окуунун ыкмаларын колдонуу, окууну пайдалуу кылат. Бул үчүн окуучудан өзгөчө кызыгуу талап кылынат. Мейли окуучу, мейли окумуштуу болсун бүгүн кечээгиден дагы да көп окуганга мажбур. Анткени биз технологиянын өнүккөн доорунда жашап жатабыз. Бир күн жаңы маалыматсыз калуу бизге чоң жоготууларды алып келе турган замандын инсандарыбыз. Илимий ачылыштардын, системалуу теориялардын жазуу түрүндө болушу да бизди окуганга мажбур кылат деп айтсак туура болоор.

2-слайд.

Кабарыңыз барбы?

• *Ислам дүйнөсүнөн чыккан улуу окумуштуу Ибни Таймия (1263-1328) китеп окуп баштаардан алдын уктап калбайын деп, узун чачын дубалдагы мыкка асып койчу экен. Бул окумуштуунун артынан миңден ашуун китеп жазып калтырганынан...*

• *Онунчу кылымдын улуу окумуштууларынын бири Андулустук (азыркы Испания, мурда ислам мамлекети болгон) Ибни Рушд өмүрүндө китеп окубаган эки гана түнү болгондугунан... Биринчиси үйлөнгөнүндө, экинчиси болсо атасы каза болгондо...*

Булардан кабарыңыз бар беле?

3-слайд.

Жөн гана окуу жетиштүү эмес, окуунун ыкмаларын билүү зарыл:

Пайдалуу, туруктуу жана системалуу окуу үчүн, бир гана каалоо жетиштүү болбойт, ошол эле учурда окуунун ыкмаларын билүү зарыл.

Көпчүлүк адамдар, окуунун ыкмаларын билишпейт. Китеп окуп жатып, оозду кыймылдатуу, башты ойнотуу, окуп жатып башка нерсени ойлоноу, сүйлөмдөрдү

манжа менен ишарат кылып окуу, ашыкча жарыктыкта окуу жана башка ушул сыяктуу себептер окуунун таасирдүүлүгүн жоготот. Мына ушул себептүү, окуунун ыкмалары, адамга окуган нерсесин түшүнүү жөндөмдүүлүгүн калыптандырат, сөз байлыгын өнүктүрөт, убакытты туура пайдаланууга жардам берет.

2-кадам: Окуучулар эки топко бөлүнөт. Ар бир топко текст берилет. Топто талкуулашып, жалпы класска презентация кылышат.

1-топко.

Окуунун түрлөрү

Жалпысынан алганда окуунун түрү экиге бөлүнөт.

1. Үнсүз (үн чыгарбай) окуу:

Окуунун эң жакшы түрү болуп эсептелет. Үнсүз окуу, көз менен китептин ортосундагы байланыштын негизинде пайда болот. Изилдөөлөр боюнча, үнсүз окуу ыкмасы менен окуп жатканда көз, тамгаларды эмес, сүйлөмдөрдү, керек болсо эки үч сүйлөмдү бир учурда көргөндүгү аныкталган.

Үнсүз окуу ыкмасынын 4 түрү бар:

• Көз жүгүртүү ыкмасы

Бул ыкмада, сүйлөмдөр деталдуу окулбайт. Теманын негизги жерлери гана окулат. Бул ыкманын негизги максаты, китептин же теманын өзөгүн түзгөн сүйлөмдөргө гана көз жүгүртүү менен чектелет.

• Тез окуу ыкмасы

Бул ыкманын максаты, китептеги же тексттеги бардык маалыматтарга ээ кылуу эмес. Бул ыкма, маалыматты издөөдө, суроого жооп издөөдө же маанилүү теманы табууда колдонулат.

• Жай окуу ыкмасы

Бул ыкмада, ар бир сөзгө, сүйлөмгө маани берилет. Бул ыкма, өтө оор темаларды, бөтөн тилдеги чыгармаларды окууда, негизи эле сиз үчүн маанилүү болгон китепти окууда колдонулат. Ар бир сүйлөм бириндетилип окулат.

• Орто окуу ыкмасы

Орто окуу, «көз жүгүртүү» жана «тез окуу» ыкмаларынан бир топ жай, «жай окуу» ыкмасынан бир аз тез окуу ыкмасы. Бул ыкма сабак даярдоодо, жөнөкөй китептерди окууда колдонулат.

2-топко.

2. Үн чыгарып окуу:

Бул ыкманын өзгөчөлүгү, текстти окууда үндүн уккулуктуу жана сөздөрдүн так болуш керектиги. Окуган адам китепти же текстти сүйлөп жаткандай окушу керек.

Окуунун тездиги, көзүбүздүн сүйлөмдөр ортосундагы тыныгуусуна байланыштуу болот. Жай окуган адам, ар бир сөздө тыныгуу жасап, сөздөрдү бириндетип окуйт. Ошол тыныгуулар учурунда көп убактысын жоготот. Тез окуган адам болсо, ар бир сөздө тыныгуу жасабай, сүйлөмдөр ортосунда тыныгуу жасайт. Мына ошондуктан окуу ылдамдыгы артат.

Нормада адамдын мээси, бир мүнөттө 200-250 сөздү, тез окуганда 800-1000 сөздү окуп түшүнө ала турган деңгээлде болот. Бирок бул көп машыгууларды талап кылат. Алгач окуунун ылдамдыгын азайтуучу, терс адаттардан кутулушубуз керек болот.

3-кадам: Слайддар аркылуу түшүндүрүү.

4-слайд.

Эскертүү

Окууга тоскоол болгон себептерден арылыңыз.

1. Каалоо менен окуңуз;
2. Түшүнбөгөн сөздөрүңүздү жазып алып, сөздүктөн караңыз;
3. Түрдүү мазмундагы китептерди окуңуз;

Окугандарыңыз сизге пайдалуу болушу үчүн:

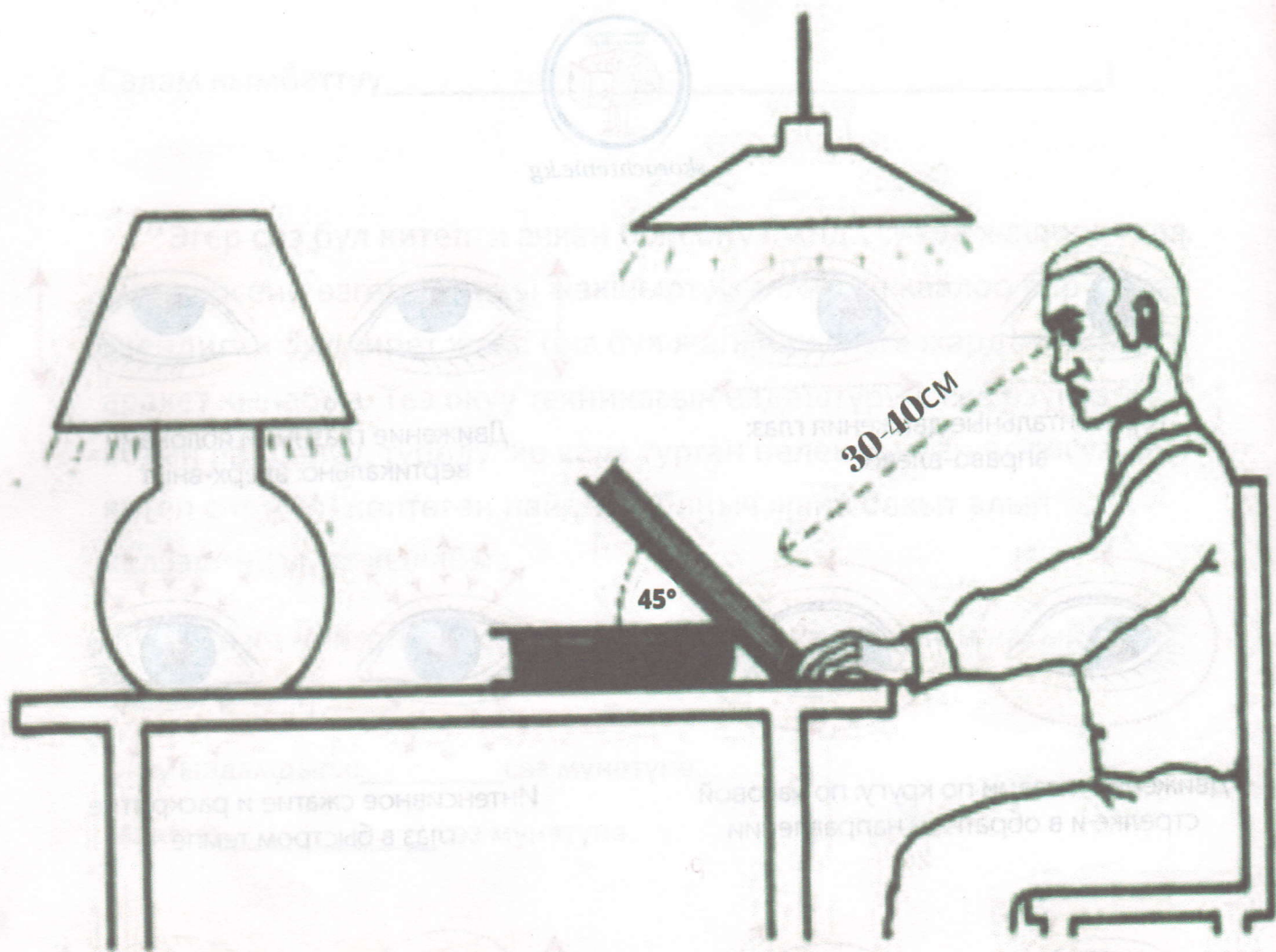
1. Алдын ала текст жөнүндө кыскача маалыматка ээ болгонго аракет кылыңыз;
2. Тексттин негизги оюн аныктап алыңыз;
3. Маанилүү жерлердин астын сызып коюңуз;
4. Көзүңүз чарчаган учурда дем алдыра турган көнүгүүлөрдү жасап туруңуз;
5. Китептин кыскача мазмунун, сизге керектүү болгон жерлерин жазып алыңыз;
6. Максаттуу окуңуз;
7. Тыныгууну азайтыңыз. Сөздөрдү окубай, сүйлөмдөрдү окуганга аракет кылыңыз;
8. Артка кайтууну алдын алуу үчүн, ар бир сүйлөмгө маани берип, түшүнүү менен окуңуз;
9. Китептин негизги, бергиси келген оюн аныктаңыз;
10. Түрдүү темаларды камтыган китептерди окуңуз;
11. Окуп жаткан текстти, жашооңузга салыштырыңыз;
12. Китептин негизги каарманы болуңуз;
13. Ооз менен эмес, мээ менен окуңуз;
14. Көз менен китептин ортосундагы аралык 30см аз болбошу керек;
15. Китеп окуп жатып, айлан-чөйрөңүз менен мамилеңизди үзүшүңүз керек;
16. Мээңиз чарчап турган учурда окубаңыз;
17. Окуган китебиңизди анализдеңиз;
18. Окуган китебиңиз сизге жаңы маалымат бериши керек.

Жакшы окуучу (китеп окуучу) болуш үчүн, баарынан мурун окууну адат кылыш керек. Аз да болсо ар күнү китеп окушуңуз керек. Бул сиз үчүн кыйын эмес.

5-слайд.

Ойлонуп көрүңүзчү...

1. Бул жашоодо оңой иш барбы?
2. Окуш кыйынбы же окуунун ыкмасын билбейсизби?
3. Ийгиликке жетүүнү каалайсызбы?
4. Тоскоолдуксуз максатыңызга жетишиңиз мүмкүнбү?
5. Түрдүү маданияттарды билүү өзгөчөлүк эмеспи?
6. «Чоң ийгиликтер» чоң иштер менен ишке ашышын эсиңизден чыгарбаңыз!



1. Көздөн китепке чейинки оптималдуу аралык.

Эң жакшы көздөн текстке чейинки аралык 30-40 сантиметр. Тез окуу боюнча китептердин биринен кеңеш: баракка чейинки аралык чыканактан манжалардын учуна чейинки узундуктан кем болбошу керек. Бул ыңгайлуу, анткени сиздин “сызгычыңыз” ар дайым колunuzда. Тез окуу убагында текстти 30-40 сантиметр аралыкта кармоо зарыл, анткени бул учурда гана, көздүн көрүү талаасы максималдуу болуп, бир убакта бир нече сөздү көрө аласыз. Тексттерди көзгө өтө жакын келтирип окуу сунушталбайт. Бул көрүүнү гана начарлатпастан, чарчоо да тезирээк башталат.

2. Туура окуу абалы.

Окуп жатканыңызда артыңызды(белиңизди) түз кармаңыз. Ушул убакта мээ жетиштүү көлөмдө кычкылтек алгандыктан, маалыматты тезирээк иштеп, жакшы маанайда окууну жана мээни активдүү иштешине шарт түзөт. Ошол эле учурда тексти эстеп калуу дагы оңой болот. (Баса эгерде кандайдыр бир нерсени жаттаймын десеңиз, ушундай абалда жаттоо сунушталат.)

3. Китеп окуу учурунда 45°да болуусу зарыл. (Сүрөттө көрсөтүлгөндөй.) Ушундай абалда турса китепти окуу көзгө жеңил болуп жана чарчоо дагы кеч болот.

Шульте таблицасы

Шульте таблицасы менен иштөө: көрсөтүлгөн борбордук уячанын борборунан 35-40 см аралыкта көз кыры менен тез жана ирээттүү көрүүгө аракет кылыңыз, жана анда жайгашкан 1ден 25ке чейинки баардык сандарды табыңыз. Көздүн горизонталдуу кыймылын жасабоого жана тике кыймыл аракетин минималдаштырууга аракет кылыңыз.

Көз таблицанын ортосунан жылбашы керек. Машыгууну мүмкүн болушунча жогорку ылдамдыкта туура аткаруу маанилүү. Шульте таблицасы менен иштөө техникасын күн сайын 15-20 мүнөттүк машыгуу менен сиз концентрациянын максималдуу эффективине ээ боло аласыз.

Дароо ийгиликке жетпесеңиз дагы, үмүт үзбөңүз. Бир нече убакытка чейин, натыйжалар ошол эле деңгээлде кала бериши же атүгүл начарлашы мүмкүн, чүңкүр эффект деп аталган нерсе пайда болот (эффект ямы). Бул жерде туруктуулук жана машыгуунун үзгүлтүксүздүгү керек. Бул эффекти жок кылуу үчүн, бир нече жолу чоңдугу бар таблицалар менен бир нече жолу иштеп көрүңүз: эгерде 5x5 квадраттарынын жадыбалы менен машыгууда эч кандай жылыш болбосо, анда 7x7 таблицасына өтүп, андан кийин баштапкы 5x5ге кайтыңыз.

Ошондо, бул жадыбал менен иштөө оңой экенин сезесиз.

Көнүгүүнүн практикалык маанисин бекемдөө үчүн Шульте таблицаларынан кийин, сиз үчүн ыңгайлуу болгон ар кандай стратегияны колдонуп, талап кылынган китепти, макаланы окууга өтүшүңүз керек, мисалы: диагональ менен, блоктор менен, тигинен, фотографиялык жол менен окуу.



skorochtenie.kg

6	14	2	25	17
23	8	12	22	5
20	19	7	4	11
3	10	24	9	13
18	1	16	15	21

© Эркинбек Бапанов
(көчүрүп таратууга тыюу салынат)

БЕКТЕМИР МОВИЧ

