

PIKALUKEMINEN I

Katso video

<https://vimeo.com/164211362/e5e4168dca>



MITÄ PIKALUKEMINEN ON ? (speed reading, rapid reading)

Pikalukutekniikka pyrkii korjaamaan ihmisen luontaista **vaikeutta keskittyä silmillään yhteen asiaan** pitkäksi aikaa. Kaikki eläimet ovat evoluution tuloksena kehittyneet koko ajan tarkkailemaan ympäristöään. Pelkästään saaliiseen keskittyminen on helposti johtanut joutumiseen itse saaliiksi.

Toinen suuri ongelma on luetun **tekstin ääntäminen mielessä**. Tämä ongelma korostuu varsinkin henkilöillä, jotka ovat lukeneet paljon vieraskielistä tekstiä.

Koulussa olemme oppineet lukemaan tavu kerrallaan ja lukemaan ääneen. Mielessään ääntäminen tarkoittaa, että osa aivoista keskittyy sanojen lausumiseen.

Aivojen kuuloalue on monin verroin hitaampi kuin näköalue. Aivot kyllästyvät kuulemiseen ja ääntämiseen ja hyppäävät jonnekin muualle. Pikalukeminen tapahtuu aivojen oikeassa puoliskossa, hiljainen ääntäminen taas vasemmassa, jolloin vasen puolisko jarruttaa oikeaa puolta.

Ääntämällä lukeminen tapahtuu korkeintaan puhenopeudella. (150-200 sanaa / min)

Kolmas ongelma on eteneminen. **Palaamme tekstissä taaksepäin keskimäärin 30%** lukuajasta. Etenemisemme ei ole kurinalaista, koska lukemamme meni jotenkin aivojemme ohi - ajatuksemme harhaili. Aivomme olivat jossain muualla. Tähän auttaa erityisesti lukemisen ohjaaminen sormella. Itse asiassa pikalukemisen tekniikka syntyi, kun tutkija **Evelyn Wood keksi ohjata lukemista sormella** ja sai heti nopeutensa kaksinkertaistumaan.

Neljäs ongelma ja vaikein este pikalukemiselle on tekstin lukeminen sanoina.

Sanojen lukemisesta on siirryttävä rivien lukemiseen yhdellä silmäyksellä.

Tämä ei onnistu vähitellen opettelemalla vaan rankalla **SHOKKIHOIDOLLA.**

Shokkihoidolla pakotetaan silmät ja aivot lukemaan tekstiä hyvin nopeasti rivi kerrallaan. Silmiä on myös harjaannutettava näkemään koko rivi ilman silmän liikkeitä. Tätä perifeeraalista näköä on harjoiteltava erikseen, jos se on ongelma.

Viides ongelma on luetun muistiin painaminen ja luetun ymmärtäminen.

Pitää olla malttia opetella ensin uusi tapa lukea ilman sanojen hiljaista ääntämistä.

Sitten opetellaan lukemaan rivi kerrallaan.

Vasta sen jälkeen aletaan opetella luetun muistamista.

Jos yrität omaksua tekstiä aina samalla, kun harjoittelet lukemaan nopeammin, et etene nopeudessasi.

Kun harjoittelet lukemaan nopeasti, luetun ymmärtäminen kasvaa vähitellen.

Seuraavaa vaihetta **VISUAALINEN LUKEMINEN** harjoitellaan **PIKALUKEMINEN II** osiossa.

TEKSTIN LAATU

Luetun muistamisen tarve on erilaista riippuen luettavasta tekstistä. Tätä voi verrata autolla ajoon. Välillä ajetaan hitaasti kaupungissa, sitten reippaammin maantiellä ja moottoritieellä hyvissä olosuhteista oikeinkin kovaa.

Dekkarin tai vastaavan lukeminen on viihteellistä ja muistaminen tapahtuu tarinan logiikan muodossa.

Informatiivisen asiatekstin lukeminen edellyttää irrallisten tietojen muistiin painamista. Silti ihan koko teksti ei välttämättä edellytä syvällistä lukemista

Joskus lukeminen voi olla vaikeiden ajatusrakennelmien omaksumista eli ymmärtämistä. Asiasta riippuen ymmärtäminen vaatii tekstin pohdintaa eri puolilta ennen kuin syvällistä ymmärtämistä tapahtuu.

Näitä voi oppia vain vähän ilman kurinalaista pitkäköö harjoittelua. Oikotiet eivät tuota tulosta.

Aijoven kuulolalle no momin verrain hiataanpi kain näkuolue. Ajvot kyllastavat kuelimiseen aj ääntimiseen aj hyppäävut jonkuin muuolle.

Kun luet nopeasti nuo lauseet, et huomaa kirjoitusvirheitä, koska **aivosi korjaavat virheet**. Samoin pikalukemisessa aivosi täydentävät katsomiesi sanojen sisällön.

Pikalukemisen oppii parissa kuukaudessa n. Puolen tunnin päivittäisellä harjoittelulla. Oikoteitä ei ole. Yksilölliset erot voivat olla suuria.

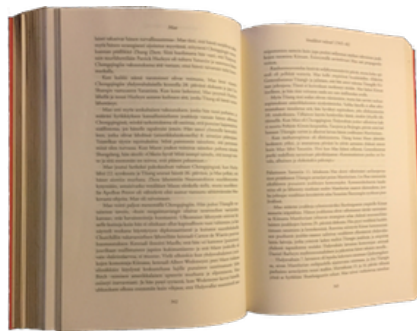
KIRJAN VALMISTELU

Uudet kirjat on aina ”rentoutettava” ennen lukemista.

1. Paina ensin kahdella kädellä kirjan kapea selkä pöytää vasten voimakkaasti.
2. Avaa etu- ja takakansi pöytää vasten
3. Vedä peukalollasi kirjan keskiosaa pitkin, niin, että kannet lepäävät rennosti pöydällä
4. Siirry muutama sivu etu- ja takakannelta keskelle päin ja vedä taas peukalolla sivuja niin, että ne asettuvat lepäämään vaaka-asentoon
5. Etene näin keskelle päin

Näin sait sivut taivuteltua niin, että ne lepäävät helpommin aukinaisina. Olet aivan varmasti tehnyt näin ennenkin. Pikalukemisessa se vain on paljon tärkeämpi.

Pokkarit saattavat olla hankalia käsitellä näin.



ALOITA HARJOITTELU

Käy ostamassa / lainaamassa muutama kovakantinen kirja, joita haluaisit muutenkin lukea. Älä osta tähän tarkoitukseen kapeasivuisia, lepsuja pokkareita, joiden kirjasinkoko on pieni.

Valitse mieluummin keskivaikeita kirjoja. Tällaisia ovat esim elämäkerrat. Aloita harjoittelu kuitenkin helpohkolla materiaalilla.

Sofi Oksanen, Antti Tuuri, Leena Lehtolainen, Kalle Päätaalo, Väinö Linna, Esko Valtaoja, Ilkka Remes, Kari Hotakainen, Rosa Liksom, Katja Kettu, Pentti Haanpää, Seppo Jokinen, Riikka Pulkkinen, Reijo Mäki, Mauri Sariola, Mika Waltari, Risto Isomäki, Kalle Isokallio, Tuomas Kyrö, Miika Nousiainen, Jari Tervo, Anna-Leena Härkönen, jne.

Valitse koneestasi Google haulla TIMER (esim timer.onlineclock.net)

Kuuntele instrumentaalimusiikkia kuulokkeilla, jos lukemistilasi ei ole täysin häiriötön

Tai osta rautakaupasta / apteekista vaahtomuoviset korvatulpat sekä kuulosuojaimet(Peltor H510A).

Harjoituksissa joudut välillä lukemaan niin nopeasti, ettet ehdi omaksua sisältöä. Silloin helposti ajatuksesi lähtee harhailemaan, jos se saa ympäristöstä ärsykkeen

TESTI

Lataa ajastin selaimesi välilehdelle, josta saat sen nopeasti esiin.

Lue kirjaa kunnes ajastin ilmoittaa 3 min kuluneen. Merkkää kohta johon lopetit

Älä käytä vielä sormiohjausta, jotta näet todellisen lähtötasosi
Kirjoita kolmessa minuutissa kaikki oleelliset asiat, jotka muistat

Laske lukunopeutesi

(Luetut rivit x sanoja per rivi) / lukuaika minuutteina (3)

Tarkista uudelleen lukemalla paljonko muistit oleellisista asioista. Alleviivaa kaikki oleelliset / muistamisen arvoiset asiat ja vertaa montako niistä olit muistanut

Tulos (Lukunopeus sanaa / min)

100 = huono

150 = keskinkertainen

200 = hyvä

400 = tavoite, johon tulet pääsemään

Jos olet lukenut englannin kielisiä pikalukuoppaita, olet saattanut huomata, että heillä 200 sanaa / min katsotaan normaaliksi. Siellä ei ole yhdyssanoja, sillä he käyttävät artikkeleita ja prepositioita.

Jos tuloksesi oli heikko:

Et ole tottunut lukemaan

Luet pökkaria tai kirjaa, jossa teksti on liian pientä

Olet lukenut paljon vieraskielistä tekstiä ja äännät mielessäsi jokaisen sanan

Silmäsi harhailevat riveillä

Valitsit vaikean tekstin, jota pohdiskelet lukiessasi

Ympäristössäsi oli häiriötä

Luit liian rennossa asennossa esim makuulla

Oleellisista asioista pitäisi muistaa yli 50 %.

Merkkaa nyt tuloksesi vaikkapa PC:si Notebookiin.

Esim näin:

PVM	KIRJA	RIVIT	SANAT/RIVI	LUKUNOPEUS	MUISTETTU %
	Kätkäläinen, Musta koira				
27.10		83	5	138	60
		90	5	150	50
		98	5	163	55
		105	5	175	70
		100	5	167	66
		98	5	163	66
27.10	Mauno Koivisto, Kaksi kautta	65	8	173	33
			8	0	
3.11	MAO	101	9	303	40
		106	9	318	50
6.11	Gorkin puisto	111	8	296	61



Tämä ei ole oikea lukuasento. Kirja pöydälle ja istu kunnon konttorituolissa.

HARJOITUKSET

Lue alla oleva kalenteritaulukko läpi, niin saat yleiskuvan edessäsi olevasta työstä.

Ota helpohko kirja. **Laske montako riviä sivulla on yleensä.**

Laske sitten parilta täysriviseltä sivulta sanamäärä ja jaa se rivien määrällä.
Käytä tätä **sanoja / rivi** lukua jatkossa. (sanoja pitäisi olla 7-9 rivillä)

Voit tehdä päiväohjelman kalenteriisi

Vk	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
1	H1 Lue 3 min seuraamalla sormeasi. Älä lausu sanoja. Lisää nopeutta joka kerta 10%. Toista 5	H1 Lue 3 min seuraamalla sormeasi. Älä lausu sanoja. Lisää nopeutta joka kerta 10%. Toista 5	H1 Lue 3 min seuraamalla sormeasi. Älä lausu sanoja. Lisää nopeutta joka kerta 10%. Toista 5	H2 Lue 10 min max nopeus. Katso sanat. Älä lausu. 1 tunti	H2 Lue 10 min max nopeus. Katso sanat. Älä lausu. 1 tunti	H2 Lue 10 min max nopeus. Katso sanat. Älä lausu. 1 tunti	H3. Lue nopeammin kuin pystyt 3 min. Uudestaan 3 m. Toista sama 2 m. Toista sama 1m. Toista kaikki 5 X
2	H3. Lue nopeammin kuin pystyt 3 min. Uudestaan 3 m. Toista sama 2 m. Toista sama 1m. Toista kaikki 5 X	H3. Lue nopeammin kuin pystyt 3 min. Uudestaan 3 m. Toista sama 2 m. Toista sama 1m. Toista kaikki 5 X	H4. Lue max nopeus 1m. Lue sama 50s. Lue sama 40s. Lue sama 30s. Toista 5 X	H4. Lue max nopeus 1m. Lue sama 50s. Lue sama 40s. Lue sama 30s. Toista 5 X	H4. Lue max nopeus 1m. Lue sama 50s. Lue sama 40s. Lue sama 30s. Toista 5 X	H5. Lue 5 kappaletta. Käytä Accelaread ohjelmaa	H5. Lue 5 kappaletta. Käytä Accelaread ohjelmaa
3	H5. Lue 5 kappaletta. Käytä Accelaread ohjelmaa	H6. Lue 2m. Pääkohdat. Uudestaan 2m. Lisää pääkohtia. Uudestaan 2m. Lisää pääkohtia. Toista 5 X	H6. Lue 2m. Pääkohdat. Uudestaan 2m. Lisää pääkohtia. Uudestaan 2m. Lisää pääkohtia. Toista 5 X	H6. Lue 2m. Pääkohdat. Uudestaan 2m. Lisää pääkohtia. Uudestaan 2m. Lisää pääkohtia. Toista 5 X	H7. Lue 3m. Lue pidemmälle 3m. Lue sama 2m. Lue sama 1m. Toista kunnes onnistut	H7. Lue 3m. Lue pidemmälle 3m. Lue sama 2m. Lue sama 1m. Toista kunnes onnistut	H7. Lue 3m. Lue pidemmälle 3m. Lue sama 2m. Lue sama 1m. Toista kunnes onnistut
4	H8. Jatka ed harj loppunopeudella. Lue 5 X 2 min jaksoa tuolla nopeudella. Kertaa sisältö mielessäsi	H8. Jatka ed harj loppunopeudella. Lue 5 X 2 min jaksoa tuolla nopeudella. Kertaa sisältö mielessäsi	H8. Jatka ed harj loppunopeudella. Lue 5 X 2 min jaksoa tuolla nopeudella. Kertaa sisältö mielessäsi	H9. Lue 2m max nopeudella, jolla ymmärrät jotain. >400. Kirjoita sisältö paperille. Toista kunnes ymmärrät tekstin	H9. Lue 2m max nopeudella, jolla ymmärrät jotain. >400. Kirjoita sisältö paperille. Toista kunnes ymmärrät tekstin	H9. Lue 2m max nopeudella, jolla ymmärrät jotain. >400. Kirjoita sisältö paperille. Toista kunnes ymmärrät tekstin	

Ensimmäinen harjoitus 1

Tavoite: ohjaa lukemista sormellasi

1. Pakota silmäsi seuraamaan sormeasi / kursoria, joka liukuu nopeasti sivulla eteenpäin rivi riviltä. Lue vain sormesi kohdalta. Varo lukemasta vain sivun keskeltä.



2. Lue 3 min
3. Lue tekstiä eteenpäin ja lisää nopeutta. Lisää nopeutta 10%. Merkkää, mihin saakka ehdit lukea.
4. Keskity 100%
5. Toista 5 kertaa aina eteenpäin

Harjoittele tätä kolme päivää (0,5 t / pv)

Pidä vasenta kättä kirjan yläreunassa pitämässä sivuja paikallaan sekä siirtämään sivuja

Siirrä sivua kädellä, jota et käytä ohjurina

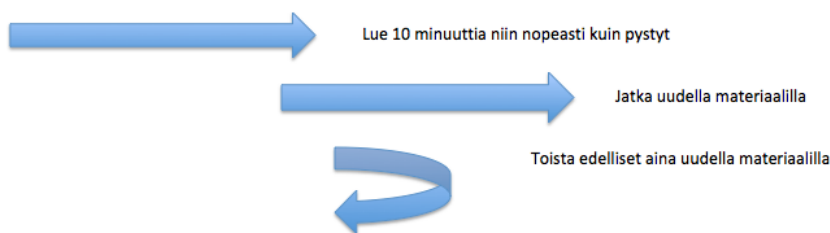
Silmäsi seuraavat luonnostaan nopeasti liikkuvaa sormeasi

Pidä huolta, että sormesi kulkevat aina oikeille riveille

Toinen harjoitus 2

Tavoite: Opettelet lukemaan ilman hiljaista ääntämistä

1. Lue 10 min kerrallaan niin nopeasti kuin pystyt
2. Ota uusi materiaali ja lue taas 10 min niin nopeasti kuin pystyt
3. Katso sanat. Älä lue niitä. Älä lausu sanoja mielessäsi.
4. Jatka tätä 0,5 tuntia



Harjoittele tätä kolme päivää (0,5 t / pv)

Kolmas harjoitus 3

Tavoite: Kiihdytys uuteen nopeuteen

Harjoittele lukemaan nopeammin kuin pystyt

Seuraa sormeasi. Älä äännä sanoja mielessäsi

1. Lue uutta materiaalia **3 min**. Laske nopeutesi
2. Lue uudestaan 3 min
3. Lue **sama 2 min**. Lue uudestaan kaikki sanat kunnes ehdit lukea sen 2 minuutissa. Yhden rivin lukemiseen voit käyttää vajaan 2 sek.
4. Lue sama materiaali **1 min**. Lue uudestaan kunnes se menee 1 minuutissa. Enää et ehdi lukea joka sanaa. Rivin lukemiseen aikaa n. 1 sek.
5. Jatka edellisestä kohdasta eteenpäin 1 min ja laske rivit x (sanaa / rivi)
6. Nopeutesi pitäisi olla nyt kolminkertainen aikaisempaan verrattuna (ks. Taulukko. Ylhäällä nopeus alussa.

3 min	100	150	200	250	300	350
2 min	152	227	303	379	455	530
1 min	303	455	606	758	909	1061

Jos et lukiessasi ehtinyt nähdä kaikkia sanoja, - ei hätää.

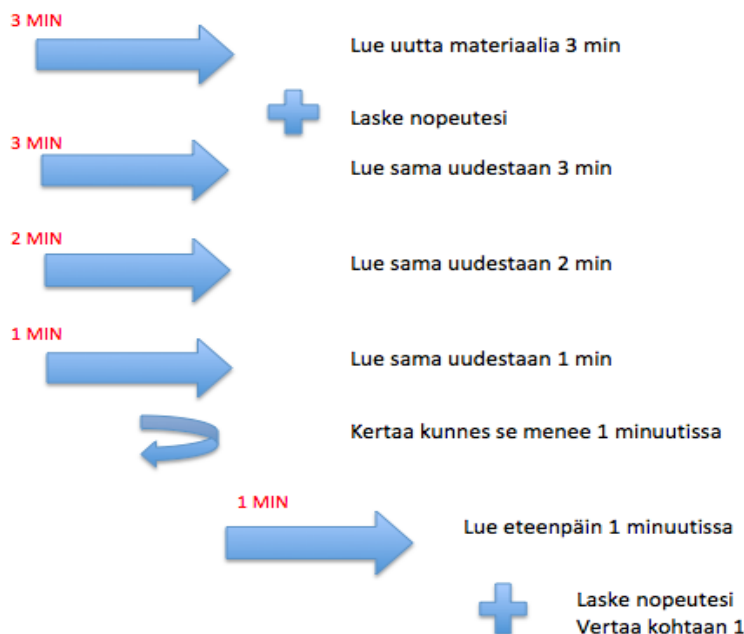
Jos ehkä hyppäsit rivin yli, - ei hätää

Ymmärtämistä emme nyt edes testaa

Pääasia, että luit nopeammin kuin pystyit etkä enää lopussa lukenut sanoja erikseen

Toista tämä harjoitus 5 kertaa aina uudella materiaalilla.

7. Lopuksi lue uutta materiaalia 1 min ja laske nopeutesi ja vertaa sitä nopeuteen, jolla aloitit tämän harjoittelun.



Joka lukukerralla tekstin ymmärryksesi lisääntyi, vaikka luitkin harppomalla. Tutut rivit sait luettua ”lentämällä”.

Harjoittele tätä kolme päivää (0,5 t / pv)

Tee silmäharjoitus.

Katso huoneessa johonkin pisteeseen.

Laajenna sitten näkökenttääsi silmiä tai päätäsi liikuttamatta.

Laajenna näkökenttääsi vasemmalle, oikealle, ylös ja alas.

Näet paljon enemmän yhdellä katseella

Katso kirjasi tekstiä ensin rivin keskeltä ja laajenna sitten samalla katseella näkökenttääsi, niin että näet koko rivin kerralla

Tee toinen silmäharjoitus

Lue kirjan tekstiä sormeasi seuraten.

Kuitenkin niin, että sormesi ei aloitakaan kirjan vasemmasta marginaalista ja lopeta oikeaan marginaaliin, vaan kerta kerran jälkeen siirryt yhden sanan verran keskemälle.

Siis toisella kerralla sormesi aloittaa vasemmalta sanasta 2 ja lopettaa oikealla toiseksi viimeiseen sanaan.

Seuraavalla kerralla jälleen lyhennät sormesi liikettä, vaikka luetkin koko rivin

Näin harjoitat vähitellen silmäsi näkemään kerralla enemmän.

Neljäs harjoitus 4

Tavoite: Kiihdytys uuteen nopeuteen

Aloitusnopeutesi pitäisi olla nyt >200 sanaa. Muista kuitenkin yksilölliset erot ja hyväksy se, mihin lisäharjoittelulla pääset.

1. Lue uutta materiaalia niin pitkälle kun pystyt **1 min** nopeudella, jolla **omaksut sisältää**. Merkitse mihin päädyit
2. Lue sama 50 sek. Lue uudestaan, kunnes se menee 50 s
3. Lue sama 40 sek. Lue uudestaan kunnes se menee 40 s
4. Lue sama 30 sek. Lue uudestaan kunnes se menee 30 s
5. Lue uutta materiaalia 1 min. Laske nopeutesi (pitäisi olla 400-500) (tekstiä ei tarvitse omaksua)

Toista tämä harjoitus 5 kertaa

Jos et lukiessasi ehtinyt nähdä kaikkia sanoja, - ei hätää.

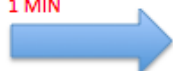
Jos ehkä hyppäsit rivin yli, - ei hätää

Ymmärtämistä emme testanneet

Pääasia, että luit nopeammin kuin pystyit **etkä enää lukenut sanoja erikseen**

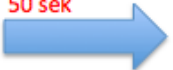
HARJOITUS 4

1 MIN



Lue materiaali 1 min

50 sek



Lue sama 50 sek

40 sek



Lue sama 40 sek

30 sek



Lue sama 30 sek

Sanoja

1 min	100	150	200	250	300	350
50 sek (0,83 min)	120	181	241	301	361	422
40 sek (0,67 min)	149	224	299	373	448	522
30 sek (0,50 min)	200	300	400	500	600	700

Harjoittele tätä kolme päivää (0,5 t / pv)

OMAKSUMISEN JA MUISTAMISEN harjoittelu

Opettele tapa muistella lukemaasi heti lukemisen jälkeen.

Kirjoita ylös ensin pääasia.

Ala sitten pohtia, mitä pääasiaan liittyvää lukemassasi sanottiin. Älä missään nimessä vilkuile lukemaasi, vaan kaiva tieto muististasi. Harjoittelulla opit sen.

Tai vain kertaa sisältö mielessäsi.

Käytä kuvaruudulta tai tabletilta pikalukemisen harjoitteluun accelareader.com. Tee siitä selaimeesi kirjainmerkki.

Hae se www.irisreading.com sivustolta.

Ohjelmassa voit määritellä halutun lukunopeuden sekä montako sanaa haluat nähdä kerralla. Ohjelma näyttää sitten valitsemastasi tekstistä sanoja ja noudattaa nopeutta, jonka olit asettanut.

Tärkeää on myös, että silmiesi ei tarvitse liikkua vasemmalta oikealle ja takaisin, koska teksti asettuu koko ajan keskelle ruutua.

Tuolta sivustolta raahaat vihreän logon suosikkiriville/palkille.

Tähän

AccelaReader! | SummarizeThis™ | WP-Opas | Anki - friendly | Amazon | Go

nti | Haluatko kääntää sen? | Ei | Käännä

4 **AccelaReader™**
An Iris Reading Productivity Tool

Bookmarklet | About Iris Reading | Live Courses | Online Courses | Free Resources

[All Online Courses on Sale. Click here for details!](#)

Hello and welcome to AccelaReader!

Muistaminen on usein liian hankalaa. Jopa yksikeräiset asiat saattavat lipsua muistista. Muisti toimii paremmin, jos ymmärretään muistettava tai opittava asia. Ymmärrettäväksi tarkoitettua asiasta voi tehdä tulkintoja, tarinoita, erilaisia versioita, konkrettaa, abstraktioita tai ylipäätään pääteimiä, jotka helpottavat tietoaineksen organisoitumista. Toisin sanoen olisi pyrittävä luomaan aineksesta sellaisia sisäisiä malleja (skeemat) tai tietorakenteita, jotka auttavat uuden tiedon vastaanottamisessa, muokkauksessa ja palauttamisessa.

Muista voi kehittää erilaisilla **muististrategioilla** ja muistin kehittämisen työkaluilla. **Muististrategioilla** tarkoitetaan esimerkiksi taitavaa oppimisen tapaa. Jokaisella on kuitenkin oma **muistitekniikka**, jota tulisi jatkuvasti kehittää. Tunnetuimpia **muistitekniikoita** ovat **muistisäikeeseen "sijoittaminen"** johonkin tiettyyn mielikuvaan tai paikkaan. Ainekseksi voi rakentaa myös oman tarinan, jonka eri vaiheisiin muistettava aines liitetään (assosiaatioketjut). Mielikuvat ovat tärkeitä muistin apuvälineinä ja monet **muistitekniikoista** liittyy juuri mielikuviin. Myös emotionoiden hyödyntäminen auttaa.

Muista ei kulu ja sitä pitää käyttää ja kehittää. Se tarvitsee jatkuvasti ponnistelua ja käytännössä muistin kehittäminen on aivojen koko suorituskyvyn kehittämistä. Parhaita työkaluja ovat erilaiset sanaristikot, kielten (tai uusien asioiden) opiskelu, totuttujen asioiden tekeminen toisin (esim. hampaiden harjaaminen toisella kädellä), erilaisten pelien pelaaminen jne.

BEGIN

Seuraavassa teet asetukset: Esim. 3 sanaa kerralla. Nopeus 300 sanaa/min

AccelaReader™
An Iris Reading Productivity Tool

Bookmarklet | About Iris Reading | Live Courses | Online Courses | Free Resources

[All Online Courses on Sale. Click here for details!](#)

words per minute (wpm) | 300

chunk size (words) | 3

window width (px) | 750

window height (px) | 200

font size | 60

font color | [black square]

background color | [white square]

alignment | center

Speed variability : slow down for larger chunks and speed up for smaller chunks so average wpm stays the same

Start new chunk at end of sentences and paragraphs

Slight pause at end of sentences and paragraphs

Skip over "stopwords" which convey no additional meaning to the sentence (i.e. 'the','an',etc)

[SAVE](#) [CLOSE](#)

Sitten kopioit tekstin, jota haluat lukea. Liität sen tuohon laatikkoon

[All Online Courses on Sale. Click here for details!](#)

Hello and welcome to AccelaReader!

Muistaminen on usein liian hankalaa. Jopa yksikeijaiset asiat saattavat lipsua muistista. Muisti toimii paremmin, jos ymmärretään muistettava tai opittava asia. Ymmärrettäväksi tarkoitettua aineista voi tehdä kulkureita, tarinoita, erilaisia versioita, konkreettaa, abstraktia tai ylipäänsä pääteimiä, jotka helpottavat tietoaikeneksen organisointumista. Toisin sanoen olisi pyrittävä luomaan aineksesta sellaisia sisäisiä malleja (skeemat) tai tietorakenteita, jotka auttavat uuden tiedon vastaanottamisessa, muistamisessa ja palauttamisessa.

Muista voi kehittää erilaisia muististrategioita ja muistin kehittämisen työkaluja. Muististrategioita tarkoitetaan esimerkiksi talvava oppimisen tapaa. Jokaisella on kuitenkin oma muistitekniikka, jota tulisi jatkuvasti kehittää. Tunnetuimpia muistitekniikoita ovat muistiaikeneksen "siirtäminen" johonkin tiettyyn mielikuvaan tai paikkaan. Ainekselle voi rakentaa myös oman tarinan, jonka eri vaiheisiin muistettava aines liitetään (assosiaatiotekniikka). Mielikuvat ovat tärkeitä muistin apuvälineinä ja monet muistitekniikasta liittyy juuri mielikuviin. Myös emotionoiden hyödyntäminen auttaa.

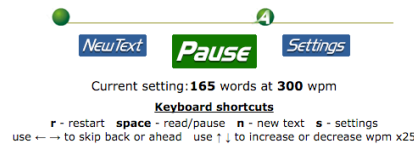
Muista ei kulu ja sitä pitää käyttää ja kehittää. Se tarvitsee jatkuvasti poimistelua ja käytännössä muistin kehittämisen on aivojen koko suorituskyvyn kehittämistä. Parhaista työkaluista ovat erilaiset sanaristikot, kielen (tai uusien asioiden) opiskelu, totuttujen asioiden tekeminen toisin (esim. hampaiden harjaaminen toisella kädellä), erilaisten pelien pelaaminen jne.

BEGIN

Ohjelma alkaa näyttää ruudulla tekstiä asetusten mukaan 3 sanaa kerralla ja 300 sanan minuuttinopeudella, kun painat **BEGIN**

[All Online Courses on Sale. Click here for details!](#)

muistettava aines liitetään



Viides harjoitus 5

Tavoite: Harjoittele kuvaruudulta lukemista ja luetun omaksumista

Hae netistä teksti ja kopioi se Accelareaderiin.
Paina **BEGIN** ja lue

Kuudes harjoitus 6

Tavoite: harjoittelet tekstin omaksumista

1. Lue uutta materiaalia 2 min
2. Merkitse paperille pääkohdat.
3. Lue samaa materiaalia uudestaan 2min. Pääset vähän pidemmälle
4. Lisää paperille pääkohtia, joita et ollut huomannut
5. Lue samaa materiaalia uudestaan 2min. Pääset vähän pidemmälle
6. Lisää paperille pääkohtia, joita et ollut huomannut
7. Toista kohdat 1 - 6
8. Toista kohdat 1 - 6
9. Toista kohdat 1 - 6
10. Laske lukunopeutesi (pitäisi olla 400 - 500)

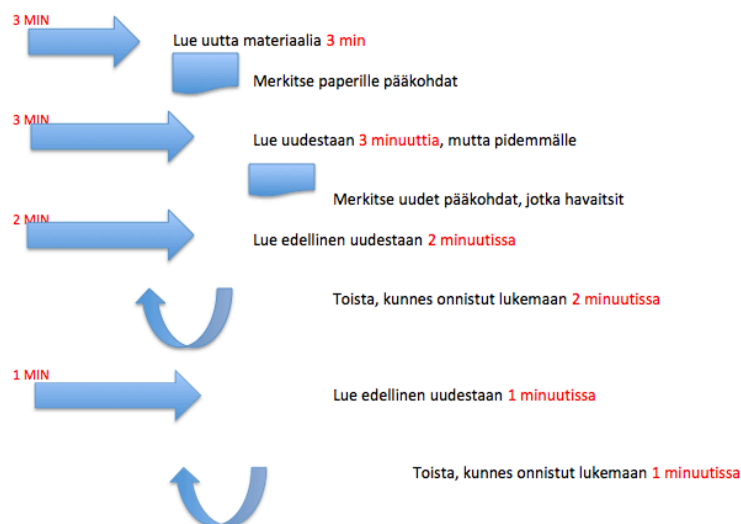


Harjoittele tätä kolme päivää (0,5 t / pv)

Seitsemäs harjoitus 7

Tavoite: Kiihdytysharjoitus, jolla saavutat uuden nopeuden

1. Lue uutta materiaalia 3 min
2. Merkitse paperille pääkohdat tai käy teksti läpi mielessäsi
3. Lue uudestaan 3 min, mutta edellistä pidemmälle
4. Merkitse paperille uudet pääkohdat, jotka havaitsit tai kertaa mielessäsi
5. Lue uudestaan 2 minuutissa kohdassa 3 lukemasi kokonaisuus. Toista lukeminen niin monta kertaa, että saavutat tarvittavan nopeuden.
6. Merkitse paperille uudet pääkohdat, jotka havaitsit tai kertaa mielessäsi.
7. Lue uudestaan 1 minuutissa kohdassa 3 lukemasi kokonaisuus. . Toista lukeminen niin monta kertaa, että saavutat tarvittavan nopeuden.
8. Laske lukunopeutesi.



Joka lukukerralla sisältö tuli tutummaksi ja lukeminen nopeutui. Luit aloitusnopeutesi verrattuna kolminkertaisella nopeudella. Jos siis olit aloittanut 200 sanaa / min nopeudella, luit lopussa vähintään 600 sanaa / min. Suuri osa lukemastasi 1 min meni ehkä ohi, mutta totuttaudut vähitellen vauhtiin ja silti ymmärsit jotain.

Yritä pitää kaikessa, mitä luet tämän harjoittelun ulkopuolella, sormeasi seuraamalla reipasta 300 – 400 sanan vauhtia.

Lue vaikka useamman kerran, mutta älä palaa vanhaan hitaaseen lukutyyliisi.

Harjoittele tätä kolme päivää (0,5 t / pv)

**Kirjoita muistiin kirjastasi seuraavat tiedot:
Rivien lukumäärä / täysi sivu
Sanojen lukumäärä / rivi**

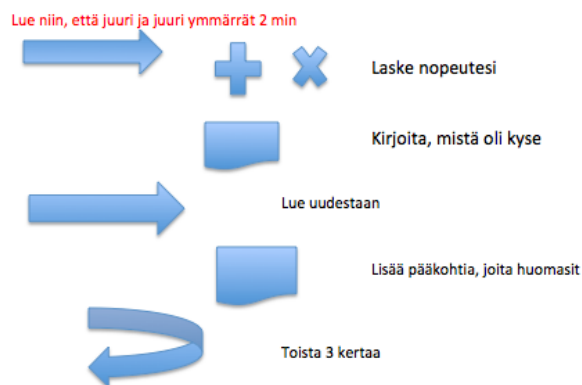
Alla olevasta taulukosta näet montako sivua sinun pitää lukea, kun valitset lukunopeudeksi 150, 200, 250,....

			LUKU NOPEUS						
Riviä / sivu	Sanaa rivillä	sanaa / sivu	Sanaa / min	sanaa / sek	rivi / sek	sek / rivi	sek / sivu	sivu / min	
38	8,5	323	150	2,5	0,3	3,4	129,2	0,5	
38	8,5	323	200	3,3	0,4	2,6	96,9	0,6	
38	8,5	323	250	4,2	0,5	2,0	77,5	0,8	
38	8,5	323	300	5,0	0,6	1,7	64,6	0,9	
38	8,5	323	350	5,8	0,7	1,5	55,4	1,1	
38	8,5	323	400	6,7	0,8	1,3	48,5	1,2	
38	8,5	323	450	7,5	0,9	1,1	43,1	1,4	
38	8,5	323	500	8,3	1,0	1,0	38,8	1,5	
38	8,5	323	550	9,2	1,1	0,9	35,2	1,7	
38	8,5	323	600	10,0	1,2	0,9	32,3	1,9	

Harjoitus 8

Tavoite: Opit omaksumaan sisältöä kolme kertaa nopeammin kuin aloittaessasi harjoittelun

- 1 Lue helppoa kirjaa 2 min nopeudella, jolla saat tekstistä **jotain selvää**.
- 2 Laske montako sivua / riviä / sanaa luit 2 minuutissa. Nopeutesi pitäisi olla lähellä 400 tai yli.
- 3 Kirjoita pääsisältö paperille. Tai kertaa sisältö mielessäsi
- 4 Lue uudestaan sama ja lisää sisältöä paperille.
- 5 Toista kohdat 1 – 4 samalla materiaalilla kunnes omaksuit sisällön pääpiirteissään
- 6 Toista sama uudella materiaalilla



Harjoittele tätä kolme päivää (0,5 t / pv)

Harjoitus 9

Tavoite: Opit omaksumaan uudella, entistä nopeammalla vauhdilla

Jatka harjoittelua lukemalla 2 min jaksoja nopeudella (350-450), jolla et omaksu sisältöä.

Toistat sitten aina uudestaan, kunnes sisältö alkaa valjeta

Kun sisältö kirkastui, ota uusi kappale ja **merkitse mihin saakka pitää lukea, jotta säilytät edellisen nopeutesi**

Toista jälleen, kunnes omaksut

Harjoittele tätä **7 päivää** (0,5 t / pv)

Muista käyttää korvatulppia, jos et ole yksin huoneessa. Keskittyminen on erittäin vaikeaa lukunopeudella, joka ylittää omaksumiskyvyn. Pienikin häiriö vie ajatukset mukanaan. Käytä näissä ymmärtämisharjoituksissa helpohkoja kirjoja, romaaneja, joissa ei ole liikaa nimiä, lukuja ja ylipäätään abstrakteja asioita, joita on työläs hahmottaa

Kun luet nopeasti, et ymmärrä lukemaasi hyvin
Kuitenkin tässä vaiheessa lukunopeus ja ymmärrys on erotettava toisistaan

Jatka pikalukemisen harjoittelua viikon ja vähintään kolminkertaisella nopeudella aloitusnopeutesi verrattuna

Enää et lue sanoja kuten ennen.

ET OPI PIKALUKEMISTA ELLET TEE NÄITÄ HARJOITUKSIA KUNNOLLA

HARJOITTELE JOKA PÄIVÄ vähintään 0,5 TUNTIA.
Harjoittele yksin työ- tai makuuhuoneessa, kun muut perheenjäsenet katsovat TV:tä

HARJOITUSKAAVION YHTEEVETO

1. ALOITUS (testi, sormi, ilman ääntämistä)

Testaa 3 minuutin lukunopeutesi (sanaa/min) ja ymmärryksesi % (pääkohdat >50%)

150 sanaa/min

Lue vauhdilla ja testaa taas nopeus ja ymmärrys

Ohjaa lukemista sormella

Pysyt rivillä eikä silmäsi harhaile (silmät seuraavat aina liikettä)

Ensimmäinen harjoitus 1

1. Pakota silmäsi seuraamaan sormeasi / kursoria, joka liikuu nopeasti sivulla eteenpäin rivi riviltä. Lue vain sormesi kohdalta. Varo lukemasta vain sivun keskeltä.
2. Lue 3 min
3. Lue tekstiä eteenpäin ja lisää nopeutta. Lisää nopeutta joka kerta 10%. Merkkää, mihin saakka ehdit lukea.
4. Keskity 100%
5. Toista 5 kertaa

Harjoittele tätä kolme päivää

Harjoittele 2 päivää tunnin verran tai neljä päivää puoli tuntia

Ala lisätä nopeutta hiljalleen. Testaa nopeus ja ymmärrys

Lue uudelleen samassa ajassa aina vain pidemmälle 3 kertaa sammalla tekstillä
Toista tätä kiihdytystä 3 päivää aina uudella tekstillä

230
sanaa/min

1. B LYHENNÄ SORMEN JA SILMIEN LIIKETTÄ

Ohjasit lukemista sormellasi rivi kerrallaan. Et käyttänyt hyväksesi silmien kykyä nähdä laajasti.

Harjoittele aloittamalla sormen liike toisesta sanasta rivillä ja lopettamalla toiseksi viimeiseen sanaan.

Seuraavalla kerralla kolmannesta sanasta jne.

Tällä tavalla harjoitat silmiäsi näkemään riviä yhdellä vilkaisulla

2. KIIHDYTYS ILMAN YMMÄRRYSTÄ

Lue uutta tekstiä 3 min niin nopeasti kuin pystyt

Lue sama uudestaan, mutta 10% pidemmälle

Lue uudestaan sama 2 min (ei tarvitse ymmärtää)
Kertaa kunnes onnistut

Lue uudestaan sama 1 min (ei tarvitse ymmärtää)
Kertaa kunnes onnistut

Nopeutesi oli kolminkertainen, mutta ilman ymmärrystä
Laske nopeutesi ((rivit x sanat) / min)

Kertaa kohtaa 2 yhden viikon ajan

3. HARJOITTELU UUDELLA NOPEUDELLA (>400)

Ota helppo kirja (romaani, helppo elämäkerta)

Harjoittele viikon ajan lukemaan 2 min jaksoja nopeudella, johon pääsit edellisen harjoituksen kiihdytyksessä 2 min

Lue samaa osiota, kunnes omaksut sisällön suurin piirtein

Jatka sitten uuteen osioon ja aloita 2 min jaksot kuten edellä

Tämä vaihe voi kestää viikkoja, jos et ole enää nuori tai olet lukenut paljon vierailta kielillä ja ääntänyt sanat aina mielessäsi

Lue ajatuksesi nopeudella

4. KIIHDYTYS 50% ED: KOHDASTA

Tee kuten kohdassa 3, mutta 50% nopeammin

Jos alat päästä nopeuteen 600 sanaa/min, olet tämän harjoittelutavan maksimissa

Jos taas pääsit 400 sanaan/min:

1. Luet 250 sivuisen kirjan 3-4 tunnissa
2. Sivulla rivejä keskim 30
3. Rivillä sanoja 8
4. Sanoja sivulla 240
5. Sanoja koko kirjassa 250 kertaa sanoja sivulla 240 = 60 000 sanaa koko kirjassa
6. Kirjan sanamäärä jaettuna nopeudellasi 400 sanaa/min = 150 min
7. 150 min jaettuna 60 min/tunti = 2,5 tuntia
8. Tauot huomioiden tarvitset kirjan lukemiseen 3 tuntia, ehkä 4 tuntia, jos et lue kaikkea yhtä nopeasti

Itse harjoittelin tuon alun harjoitteluohjelman jälkeen lukemaan 450 sanaa/min päiväkausia. Luin samaa tekstiä, kunnes ymmärsin sisällön suurin piirtein. Sitten jatkoin kirjaa eteenpäin uutta tekstiä samalla nopeudella. Luin niin monta kertaa, että ymmärsin ja taas jatkoin eteenpäin.

Aluksi piti lukea sama teksti viisi kertaa, sitten neljä, kolme, kaksi ja lopuksi vain kerran. Muista, että nopeus riippuu myös kirjan laadusta.

APUVÄLINEITÄ

Acceleread iPhone, iPad (opetusohjelma)

Acereader (Mac)

Outread

Rushreader

Readme (mac, Android)

Word Runner (tulossa Kindleen)

Velocity

Reading Trainer puhelimille ja tableteille

ON LINE

Spreeder

Spritz; Spritzlet lisäosa selaimeesi

KURSSIT NETISSÄ

7SpeedReading

80,-

AceReader Elite

70,-

Iris

80,-