**Как читать медленно (вдумчиво)**



**Подготовьтесь к процессу чтения**

Выберите тихое для вас место, где вас ничто не будет отвлекать. Позаботьтесь о достаточном освещении, комфортной температуре и уюте — пусть сам процесс будет ассоциироваться у вас с чем-то приятным.

https://storage.theoryandpractice.ru/tnp/uploads/image_block/000/051/315/image/base_db4aeea71a.png



**Выберите инструмент для фиксации мыслей**

Это могут быть как тетрадь или блокнот, так и заметки в гаджете. Но учитывайте, что во втором случае повышается вероятность отвлечься на оповещения и социальные сети.

https://storage.theoryandpractice.ru/tnp/uploads/image_block/000/051/315/image/base_db4aeea71a.png



**Прочитайте одну страницу и остановитесь на определенном фрагменте**

Переосмыслите прочитанное и сфокусируйтесь на фрагменте, который показался вам важным для понимания. Перечитайте его и выпишите ключевые тезисы.

https://storage.theoryandpractice.ru/tnp/uploads/image_block/000/051/315/image/base_db4aeea71a.png



**Отмечайте спорные суждения**

Вы можете быть не согласны с автором — и это нормально. Отмечайте такие суждения, а лучше всего — выписывайте и комментируйте. Ответьте на вопросы: «почему я не согласен», «что вызывает подозрения», «какова моя позиция по тому или иному вопросу».

https://storage.theoryandpractice.ru/tnp/uploads/image_block/000/051/315/image/base_db4aeea71a.png



**Наблюдайте за своими ощущениями и эмоциями**

Эмоции появляются во время прочтения художественной литературы — некоторым героям мы сопереживаем, некоторые, наоборот, вызывают у нас отторжение. По окончании главы проанализируйте свои чувства и подумайте, чем именно они были вызваны. Такой способ позволит лучше понять не только текст, но и самого себя.

https://storage.theoryandpractice.ru/tnp/uploads/image_block/000/051/315/image/base_db4aeea71a.png



**Обращайтесь к словарю**

Приучите себя проверять значения всех незнакомых слов, особенно прилагательных: они обогатят вашу речь. Обращайтесь к словарю и тогда, когда какое-то слово кажется вам знакомым, изучайте его происхождение.

https://storage.theoryandpractice.ru/tnp/uploads/image_block/000/051/315/image/base_db4aeea71a.png



**Пересказывайте прочитанное**

Помимо тренировки памяти, вы улучшите и свою устную речь. Сначала перескажите то, что было в тексте (так вы запомните имена и даты, хронологию), а потом прокомментируйте: в свободной форме поделитесь своими соображениями.

https://storage.theoryandpractice.ru/tnp/uploads/image_block/000/051/315/image/base_db4aeea71a.png



**Стройте графики**

Некоторые художественные воспроизведения трудно воспринимаются из-за многочисленных имен и дат. Можно делать таймлайны и отмечать в них даты и события, выстраивать ассоциативные карты или даже древа семьи.