

\*\* אין לשכפל, לצלם, להעביר או להעתיק - זכויות יוצרים שמורות לערן שני - סטרונגר, אנא כבדו אותי ושמרו על כך\*\*



## המדריך הפרקטי לקריאה מהירה ב 200% - Stronger Reading 12 שבועות לקריאה במהירות על

קריאה מהירה יכולה לסייע לכם בכל תחום בחיים שתבחרו. בין אם אתם סטודנטים שרוצים ללמוד חומר בצורה מהירה יותר, בין אם אתם צמאים לידע נוסף בתחום כלשהו בחיים וצברתם ערמות של מידע וחומר לא נגמר, ובין אם אתם מעוניינים לקרוא מהר יותר את ספר המתח או הדרמה החדש שקיבלתם.

במדריך הבא, אנחנו הולכים ללמוד כיצד לשפר את מהירות הקריאה בלא פחות מכ - 200%! מדובר בשילוב של מספר טכניקות שנמצאו יעילות.

אל דאגה, לא מדובר בטכניקות שדורשות שעות של למידה ביום. אם תקדישו בסך הכל 10-30 דקות מדי שבוע, אתם תגלו כמה מהר העיניים והמוח שלנו יכולים להסתגל למהירות קריאה גבוהה יותר.

הטכניקה לקריאה מהירה יותר ב 200%

**קריאה מהירה ב 200% - דס סמ"ק**

- דיבור פנימי
- סממן קריאה
- קריאה בסקאדות
- מטרת קריאה
- קריאה והרבה

\*\* אין לשכפל, לצלם, להעביר או להעתיק - זכויות יוצרים שמורות לערן שני - סטרונגר, אנא כבדו אותי ושמרו על כך\*\*



## הסבר מפורט - דס סמ"ק

### ד: דיבור פנימי

דיבור פנימי הוא אחד המעכבים הגדולים ביותר בזמן קריאה. רבים מאיתנו, בזמן הקריאה אומרים לעצמנו בראש את מה שהם קוראים.

זאת הסיבה שקצב הקריאה הממוצע כמעט וזהה לקצב הדיבור שלנו כ - 250 מילים בדקה. אך האמת היא, שאנחנו יכולים לקרוא הרבה יותר מהר.

אז מה עושים? שמים לב לדיבור הפנימי, ומבינים שאין צורך בו כדי לקרוא. אנחנו מבינים גם ללא הדיבור הפנימי.

בהרחבה:

1. הדיבור הפנימי בקריאה מתפתח עוד בתקופת הילדות. כשאנחנו לומדים לקרוא, המורים וההורים שלנו, מבקשים מאיתנו לקרוא "בקול" כדי שהם יוכלו לוודא שאכן אנחנו קוראים ומבינים מה שקראנו. זאת אכן שיטה טובה לוודא שאכן אנחנו קוראים נכון ועם זאת, היא גורמת לנו בטעות לחשוב שאנחנו חייבים לקרוא בקול (גם אם זה בתוך הראש שלנו) כדי להבין.

2. הדיבור הפנימי הוא מנגנון מובנה אצל כולנו. חשוב לציין שהדיבור הפנימי הוא אמצעי חשוב בחינוך, וכן נרצה לשמור עליו במקומות אחרים ואפילו בזמן קריאה של ראשי פרקים ונקודות קצרות (לעומת קריאה של טקסטים ארוכים)

מה יכול לעזור? חלק מהאנשים מדווחים כי לעיסת מסטיק ו/או מוזיקה בזמן הקריאה עוזרת לבטל את הדיבור הפנימי בזמן קריאה.

### ס: סממן קריאה

העקרון הזה והעקרון הבא קשורים באופן הדוק להבנה ולהכרות שלנו עם תנועות העיניים.

יש שני דברים שחשוב שתדעו על העיניים שלנו:

1. **סקאדות** - תנועות מהירות מאוד של העיניים. בכל שנייה העיניים מבצעות תנועות סריקה מהירות, מעין קפיצות או דילוגים.

2. **ראייה היקפית וראייה מרכזית** - הראייה המרכזית מסייעת לנו לצפות ולהסתכל בפרט כלשהו תוך מיקוד גבוה באותו פרט (לראות אותו ברזולוציה ובאיכות גבוהה). לעומת זאת הראייה ההיקפית מסייעת לנו לראות שטח נרחב ולקלוט את המתרחש סביבנו.

\*\* אין לשכפל, לצלם, להעביר או להעתיק - זכויות יוצרים שמורות לערן שני - סטרונגר, אנא כבדו אותי ושמרו על כך\*\*



בזמן קריאה אנחנו עושים שימוש ביכולות הראייה שלנו באופן לא מודע. **והתוצאה?**

**משפטים שדילגנו עליהם, וטקסט שפיספסנו** שמאלצים אותנו להאט, לחזור אחורה ויותר מכל - להרגיש מבולבלים למספר רגעים.

**מכירים את זה שאתם צריכים לחזור אחורה כמה משפטים כי הלכתם לאיבוד?**

אז בדיוק בגלל זה סממן קריאה יאיץ את קצב הקריאה שלכם. בסממן הכוונה לעט, אצבע או סימניה איתם תצביעו על המילים שאתם קוראים.

למה?

1. שימוש בסממן יבטיח כי לא תלכו לאיבוד בזמן קריאה (זמן אדיר ומיותר שמתבזבז).
2. יעזור לעיניים שלכם להיות ממוקדות יותר במה שאתם קוראים ובכך לקרוא מהר יותר.

## ס: שימוש בסקאדות

הפעם בטיפ הזה, נשתמש לטובתנו בסקאדות ובראייה היקפית (שקודם גרמו לנו ללכת לאיבוד).

נסביר:

1. בזמן קריאה העיניים מבצעות דילוגים - נרצה להשתמש בזה.
2. בזמן קריאה העיניים קולטות יותר ממילה אחת בכל פעם - נרצה להשתמש בזה.
3. בזמן קריאה העיניים קולטות גם את מה שמסביב לאותה מילה שאנחנו קוראים - נרצה להשתמש בזה.

מה המסקנה ומה השימוש מתוך ההבנות האלו:

1. מעתה והלאה נתחיל ונסיים במילה השלישית - התחילו בקריאת כל שורה במילה השלישית בשורה וסיימו כל שורה בהתמקדות במילה השלישית לפני הסוף. **אתם תשימו לב, שהעיניים מהר מאוד מתרגלות לעניין וקולטות גם את תחילת וסוף המשפט מבלי שבכלל הייתם צריכים לעבור על המילה.** הדבר מקצר משמעותית את הזמן שבו אנו קוראים את המשפט. כשאנחנו מתמקדים בנקודה כלשהי אנחנו בעצם רואים גם את האזורים הסמוכים לאותה נקודה. **כשאנחנו קוראים את תחילת וסוף המשפט אנחנו בעצם "מבזבזים" ראייה על שולי הדף.** ככל שתמידו בקריאה זו הראייה המרחבית שלכם בקריאה תשתפר ותוכלו להרחיק את המבט מעוד ועוד מילים.

\*\* אין לשכפל, לצלם, להעביר או להעתיק - זכויות יוצרים שמורות לערן שני - סטרונגר, אנא כבדו אותי ושמרו על כך\*\*



2. **קראו בכל פעם 3 מילים** - כשאנחנו מצביעים עם הסממן על מילה מסוימת, אנחנו בעצם יכולים לקלוט גם את המילה שלפניה וגם את המילה שאחריה. כלומר, במקום בכל פעם לקרוא מילה אחת, אנחנו יכולים לקרוא 3 מילים (X3). תרגלו גם את זה. ותגלו שעם הזמן אתם יכולים גם לקרוא 4 ו-5 מילים בכל פעם.

## מ: מטרה

**העקרון הזה מגיע מתוך הבנה של יכולות הריכוז והלמידה שלנו.**

תבינו, כשאנחנו יודעים **למה** אנחנו עושים את מה שאנחנו עושים, גם כשאנחנו קוראים וגם כשאנחנו עושים כל פעולה אחרת, יכולת הריכוז שלנו - **עולה**. אתם בוודאי מכירים את התחושה הזו כשמישהו מכריח אותנו לקרוא איזה ספר או קטע משעמם (בשביל עבודה, לימודים או מבחן למשל). פתאום, קשה יותר להתרכז, הקריאה לא זורמת והכל כל כך - **איטי**.

לעומת זאת, כשיש ספר או נושא שמרתק אותנו, אנחנו נמצא את עצמנו מאבדים את גבולות הזמן ולפעמים מגלים שסיימנו את הספר הרבה יותר מהר ממה שרצינו.

**במילים אחרות, למטרת הקריאה יש השפעה ישירה על מהירות הקריאה שלנו.**

**אז מה זה אומר תכלס?**

בכל פעם שאתם נגשים לקרוא ספר (כן, כן בכל פעם מחדש), רגע לפני התחלת הקריאה, תשאלו את עצמכם (כאן הדיבור הפנימי עדיף מלדבר לעצמכם בקול, למרות שזה גם אפשרי): "למה אני קורא את הספר הזה?", "איך הספר הזה יעזור לי".

**כשאתם עונים על השאלה הזו:**

1. תנו את כל התשובות האפשריות, קצרות, ארוכות, שטחיות ועמוקות ככל הניתן. יותר תשובות = יותר תשוקה לקריאה.

2. תתייחסו בתשובות לאיך זה יעזור לכם בטווח הקצר ואיך זה יעזור בטווח הארוך (חודשים/שנים מעכשיו). כי לפעמים הספר שיש לנו לקרוא באוניברסיטה הוא סופר משעמם, אבל אם אני אגיד לעצמי שבזכות זה שאקרא אותו אני אקבל ציון גבוה יותר במבחן, ועוד 3 שנים אתקבל לחברת אפל בזכות זה, התשוקה שלי לקריאה בוודאי תעלה.

\* \* אין לשכפל, לצלם, להעביר או להעתיק - זכויות יוצרים שמורות לערן  
שני - סטרונגר, אנא כבדו אותי ושמרו על כך\*\*



## ק: קריאה והרבה

קריאה היא מיומנות, ומיומנות היא שריר שניתן לפתח ולאמן. במילים אחרות **קריאה = שריר**.

**בדיוק כמו שאדם שמתאמן יותר במכון ומתמיד לאורך זמן, יראה תוצאות, כך בדיוק גם עם קריאה בכלל וקריאה מהירה בפרט.**

לא סתם קצב הקריאה הממוצע של סטודנטים גבוה בכ 50 מילים מקצב הקריאה הממוצע של אדם מבוגר. זה לא שמלמדים אותם איך לקרוא מהר (אני עובד על זה שזה דווקא כן משהו שילמדו - מוזמנים דרך אגב לחבר אותי לגורמים רלוונטיים), אלא הם פשוט קוראים והמון.

באחת הסדנאות שלי, הייתה בחורה לא צעירה, שהתלוננה שהיא קוראת ממש לאט. כששאלתי אותה כמה ספרים היא קוראת, היא אמרה לי שהספר האחרון שהיא פתחה היה לפני 3 שנים.

**לפעמים אנחנו נמצאים במעין לופ שלא נגמר - אני מרגיש שאני לא טוב במשהו, אז אני מפסיק אותו ובגלל שאני מפסיק אותו, אני נהיה עוד יותר לא טוב.**

קטע? נכון?

אז בדיוק כמו בחיים כך עם קריאה, אם תקראו יותר, באופן טבעי אתם גם תקראו מהר יותר.

**ככל שתרגלו את העקרונות האלו יותר, הם יהיו הדרך הטבעית שבה אתם קוראים.**

**עכשיו, הפתעה: זה הזמן לתת לכם בונוס לשיפור הזיכרון:** שמתם לב לאותיות לצד כל עקרון (אם לא, קפצו רגע למעלה ותראו) - הן יוצרות ביחד - **דס סמק**

\*\* אין לשכפל, לצלם, להעביר או להעתיק - זכויות יוצרים שמורות לערן שני - סטרונגר, אנא כבדו אותי ושמרו על כך\*\*



כדי לזכור את העקרונות - **לתמיד**, דמיינו דוס (כן, ממש תעצמו עיניים ותדמיינו) שאומר ס(ע)מק כי הוא קורא ספר ממש באיטיות. ממש תראו אותו מול העיניים את הלבוש, את הפאות, את הספר שהוא קורא.

”למה לי לדמיין דוס שאומר סעמק”:

הינה הסיבה - מדובר כאן ב 2 טכניקות פשוטות אך עוצמתיות של זיכרון:

1. ראשי תיבות - קל לנו לזכור נקודות ועקרונות בעזרת יצירת ראשי תיבות מעניינים וקצרים.
2. שימוש בדמיון - כשאני אומר לכם את המילה "אבטיח". מה קפץ לכם ישר בראש? אני משער שתמונה של אבטיח עסיסי ולא תמונה של האותיות שמהן מורכב אבטיח: א-ב-ט-י-ח.

למה זה חשוב? המוח שלנו לא מומחה בזכירת מילים כתובות.

במה הוא כן מומחה? בזיהוי חיות, פירות, נופים, אנשים, טעמים, ריחות. מה משותף להם? שהחושים שלנו פועלים שם בצורה יעילה יותר - הריאה, הטעם, הריח, השמיעה והמישוש.

זה אומר, שאנחנו רוצים לנצל את זה גם **בזמן למידה**. כשאנחנו לומדים חומר, אחרי שיצרנו ראשי תיבות למשל (או אחרי שהשתמשנו בטכניקת זיכרון אחרת), נשתמש בדמיון שלנו, כדי לדמיין את ראשי התיבות. ככל שנדמיין את ראשי התיבות בצורה ברורה, מצחיקה, קיצונית וצבעונית יותר - כך נזכור טוב יותר.

\*\* אין לשכפל, לצלם, להעביר או להעתיק - זכויות יוצרים שמורות לערן שני - סטרונגר, אנא כבדו אותי ושמרו על כך\*\*



נ.ב. תודו שזה גם קצת משעשע לדמיין דוס שאומר סעמק.

נ.ב. 2 - מדובר ב 2 טכניקות פשוטות ובסיסיות מתוך עשרות טכניקות עוצמתיות שאנחנו מלמדים בקורס שיפור הזיכרון שלנו.

----

כעת, נלמד תרגול פרקטי של 10 דקות שיאפשר לנו לחשב את מהירות הקריאה שלנו וכמובן - גם לשפר אותה.

## התרגול הפרקטי לקריאה מהירה - 10 דק' קריאה

התרגול הפרקטי יעזור לכם לדעת מה קצב הקריאה הממוצע שלכם וכמובן - יעזור לכם לשפר אותו.

1. פתחו ספר קריאה.
  2. חשבו את קצב הקריאה - ספרו את סך כל המילים בעשר שורות מתוך הספר ולאחר מכן חלקו ב10 וקיבלתם ממוצע מילים לשורה. הכפילו את ממוצע זה בכמות השורות בעמוד - וקיבלתם ממוצע מילים לעמוד. רשמו את ממוצע המילים לעמוד שיצא לכם - זה הנתון שיעזור לנו להשוות לפני ואחרי השימוש בטכניקה.
  3. בדיקת נקודת פתיחה - קראו 5 עמודים בקצב הרגיל שלכם תוך כדי הפעלת טיימר. בדקו כמה זמן לקח לכם לקרוא 5 עמודים. כתבו זאת על דף.
  4. שימוש בטכניקה - קראו 5 עמודים תוך כדי שימוש ב3 הטכניקות שהוצגו למעלה (שימוש בסמן, התחלה וסיום במילה השלישית, וצילום), בקצב שהוא מהיר מכדי להבין את הכתוב. פעולה זו מגבירה את מהירות מעבר העיניים ותגדיר מחדש את מגבלת הקריאה שלכם. בדיוק כמו שנהיגה ב120 קמ"ש תחשב לנו מהירה אם רק התחלנו לנהוג, אך אם ירדנו ל120 קמ"ש לאחר שנסענו על 200 קמ"ש, אנחנו נרגיש שאנחנו זוחלים.
  5. בדקו את מהירות הקריאה החדשה שלכם - קראו 5 עמודים עם הטכניקה החדשה, בקצב הבנה והפעילו טיימר. כתבו את התוצאה על הדף.
  6. השוו - בדקו כמה זמן לקח לכם לקרוא את 5 עמודים לפני וכמה זמן לקח לכם תוך כדי השימוש בטכניקה.
- \* אם אתם מעוניינים להפוך את הנתון הזה למילים פר דקה: חלקו את מספר העמודים שקראתם בזמן שלקח לכם לקרוא ולאחר מכן הכפילו את התוצאה בממוצע מילים לעמוד.

למשל, אם בתחילת הדרך קראתם עמוד בדקה וממוצע המילים לעמוד הוא 240. הרי מדובר על קצב של 240 מילים לדקה. אם אחרי שהתאמנתם אתם קוראים שלושה וחצי עמודים לדקה, הרי שגעתם למהירות של 1,155 מילים לדקה ואתם באחוזון העליון של הקוראים המהירים בעולם.

\*\* אין לשכפל, לצלם, להעביר או להעתיק - זכויות יוצרים שמורות לערן שני - סטרונגר, אנא כבדו אותי ושמרו על כך\*\*



**מוכנים להתחיל במסע לעבר קריאה במהירות על? בואו נצא לדרך!**

## 12 שבועות לקריאה במהירות על

כמו בכל תרגול, אנחנו רוצים להקפיד שאנחנו שמים לב להתקדמות. ולכן הצעד הראשון זה לכתוב:

מהירות הקריאה שלי WPM עדכני לתאריך ה - \_\_\_\_\_ הינה: \_\_\_\_\_.

לאחר שביצענו את התרגיל הראשון, אנו נשפר ונחזק בהדרגה את יכולות הקריאה שלנו. בטבלה תמצאו בכל שבוע את התרגיל שעליכם לבצע, את מספר הפעמים השבועי המומלץ לתרגול ומקום לכתיבה של מהירות הקריאה החדשה שלכם (מעקב זה חלק חשוב כאן).

שבוע	תיאור התרגול	מספר פעמים לתרגול (בשבוע)	עדכני WPM
1	1. קראו במשך 2 דקות בקצב מהיר מקצב הבנה תוך שימוש בטכניקות שלמדנו. 2. קראו במשך דקה בקצב הבנה ומדדו את WPM שלכם	1	
2	1. בחרו מיומנות אחת (מתוך דס סמק) שברצונכם להשתפר בה ותרגלו אותה במשך 10 דקות. 2. קראו במשך דקה בקצב הבנה ומדדו את WPM שלכם	1	
3	1. קראו במשך 3 דקות בקצב מהיר מקצב הבנה תוך שימוש בטכניקות שלמדנו. 2. קראו במשך דקה בקצב הבנה ומדדו את WPM שלכם	1	
4	1. קראו במשך 5 דקות בקצב מהיר מקצב הבנה תוך שימוש בטכניקות שלמדנו. 2. קראו במשך דקה בקצב הבנה ומדדו את WPM שלכם	1	
5	1. קראו במשך 5 דקות בקצב מהיר מקצב הבנה תוך שימוש בטכניקות שלמדנו.	2	



\*\* אין לשכפל, לצלם, להעביר או להעתיק - זכויות יוצרים שמורות לערן שני - סטרונגר, אנא כבדו אותי ושמרו על כך\*\*



הכי חזקים ביחד

		2. קראו במשך דקה בקצב הבנה ומדדו את WPM שלכם	
6	2	1. קראו במשך 6 דקות בקצב מהיר מקצב הבנה תוך שימוש בטכניקות שלמדנו. 2. קראו במשך דקה בקצב הבנה ומדדו את WPM שלכם	
7	2	1. קראו במשך 6 דקות בקצב מהיר מקצב הבנה תוך שימוש בטכניקות שלמדנו. 2. קראו במשך דקה בקצב הבנה ומדדו את WPM שלכם	
8	2	נסו להגדיל את כמות המילים שאתם קולטים בזמן ההצבעה על מילה עם הסממן. תרגלו זאת למשך 10 דקות.	
9	3	קראו במשך 15 דקות לפחות, תוך הקפדה על הטכניקות.	
10	3	קראו במשך 20 דקות לפחות, תוך הקפדה על הטכניקות.	
11	3	קראו במשך 30 דקות לפחות, תוך הקפדה על הטכניקות.	
12	5	1. קראו במשך 1 דקות בקצב מהיר מקצב הבנה תוך שימוש בטכניקות שלמדנו. 2. קראו במשך דקה בקצב הבנה ומדדו את WPM שלכם	

\*\* אין לשכפל, לצלם, להעביר או להעתיק - זכויות יוצרים שמורות לערן שני - סטרונגר, אנא כבדו אותי ושמרו על כך\*\*



## קצב קריאה ממוצע

אם אתם רוצים לדעת מה קצב הקריאה הממוצע בישראל ובעולם כדי לדעת אם יש לכם קצב קריאה מהיר, אנחנו כאן כדי לעשות לכם סדר:

- קצב קריאה ממוצע אצל מבוגרים הינו בין 200-250 מילה לדקה.
  - סטודנטים, מתוקף כמות המידע שהם קוראים מדי יום עומדים על ממוצע של כ - 300 מילה לדקה.
  - קצב קריאה ממוצע אצל תלמידי ביתה א' עומד על כ 25 מילים לדקה.
  - קצב קריאה ממוצע אצל תלמידי ביתה ח' עומד על כ 150 מילים לדקה.
- קצב קריאה ממוצע נקרא Word per minute ובקיצור WPM.

## רוצים לקחת את יכולות הלמידה והזיכרון שלכם לרמה הבאה:

**אם המדריך הזה סייע לכם לשפר את מהירות הקריאה, אנו שמחים להציע קורסים דיגיטלים שיאיצו את תהליכי הלמידה שלכם במבצע במיוחד עבורכם:**

**קורס ניהול זמן - 4 מפגשים שבהם מושג הזמן יקבל אצלכם משמעות חדשה.** תלמדו לטפל בדחיינות, להבין איך לנהל את עצמכם בצורה פרודקטיבית ותקבלו כלים חשובים. [לפרטים](#)

**קורס שיפור הזיכרון - רוצים לא רק לקרוא מהר יותר אלא לזכור פי 2 חומר במחצית מהזמן, בקלות ובהנאה? יש לנו קורס מושלם בשביל זה.** בקורס תלמדו איך לזכור כמויות של חומר בקלות ובהנאה, איך לזכור שמות, מספרים ושפות ועוד שלל הפתעות. [לפרטים](#)

\*\* אין לשכפל, לצלם, להעביר או להעתיק - זכויות יוצרים שמורות לערן שני - סטרונגר, אנא כבדו אותי ושמרו על כך\*\*



**קורס במנהיגות** - להוציא את המנהיג שבך. קלישאה? ממש לא. כדי לנהל את עצמנו ולנהל אחרים, אנחנו רוצים לדעת להנהיג. 10 מפגשים מרתקים עם ניר, מומחה למנהיגות. שבהם נקבל מודלים, כלים ומשימות שישנו את חייכם.

**ועוד מגוון אפשרויות**

**מוזמנים למצוא את כלל הקורסים שלנו באתר**

**[stronger.co.il](http://stronger.co.il)**

**או לחילופין לשלוח לנו מייל עם הקורס שמעניין אתכם. בזכות רכישת המדריך הזה, אנו נדאג לתת לכם קופון מבצע.**

**office@stronger.co.il**

**אנחנו בטוחים שזה ישתלם לכם,**

**ואתם כבר שמים לב לשיפור משמעותי**

**ערן,**

**בשם צוות סטרונגר**