



MOTIVAÇÃO / MEMORIZAÇÃO / LEITURA DINÂMICA / CONCENTRAÇÃO / TÉCNICAS DE REALIZAÇÃO DE PROVAS

Prof. Felipe Lima

Data: 27.09.2009

Aula nº 02

EXERCÍCIO OCULAR 1

1 – Leia uma linha a cada toque.

Linha₁: Inicia em "LFG" e termina em "Sucesso"...

Linha₂: Inicia em "Terminou?" e termina em "Suba"...



DURAÇÃO DIÁRIA:
de 5 a 10 minutos.



<i>LFG</i>	<i>Progressão</i>	<i>Regime</i>	<i>Sucesso</i>
<i>Condenado</i>	<i>Tem</i>	<i>Direito</i>	<i>Passar</i>
<i>Regime</i>	<i>Inicial</i>	<i>Para</i>	<i>Regime</i>
<i>Mais</i>	<i>Brando</i>	<i>Após</i>	<i>Cumprimento</i>
<i>1/6</i>	<i>Pena</i>	<i>Desde</i>	<i>Que</i>
<i>Mérito</i>	<i>Autorize</i>	<i>Progressão</i>	<i>Tráfico</i>
<i>Ílícito</i>	<i>Entorpecentes</i>	<i>Terrorismo</i>	<i>Crimes</i>
<i>Hediondos</i>	<i>Não</i>	<i>Autorizam</i>	<i>Progressão</i>
<i>De</i>	<i>Regime</i>	<i>Devendo</i>	<i>Pena</i>
<i>Ser</i>	<i>Cumprida</i>	<i>Integralmente</i>	<i>Regime</i>
<i>Fechado</i>	<i>Crime</i>	<i>Tortura</i>	<i>Admite</i>
<i>Progressão</i>	<i>Genius</i>	<i>Regime</i>	<i>Uma vez</i>
<i>Que</i>	<i>Dispositivo</i>	<i>Expresso</i>	<i>Lei</i>
<i>Tortura.</i>	<i>Progressão</i>	<i>Salto</i>	<i>Per</i>
<i>Saltum</i>	<i>Passagem</i>	<i>Direta</i>	<i>Regime</i>
<i>Fechado</i>	<i>Para</i>	<i>Aberto.</i>	<i>Brasil</i>
<i>Não</i>	<i>Possível</i>	<i>Visto que</i>	<i>Lei</i>
<i>Execução</i>	<i>Penal</i>	<i>Exige</i>	<i>Cumprimento</i>
<i>1/6</i>	<i>Pena</i>	<i>Regime</i>	<i>Anterior</i>
<i>Semi-aberto</i>	<i>Terminou?</i>	<i>Não!</i>	<i>Suba ↑</i>



EXERCÍCIO OCULAR 2

Pratique a Movimentação Ocular obedecendo:



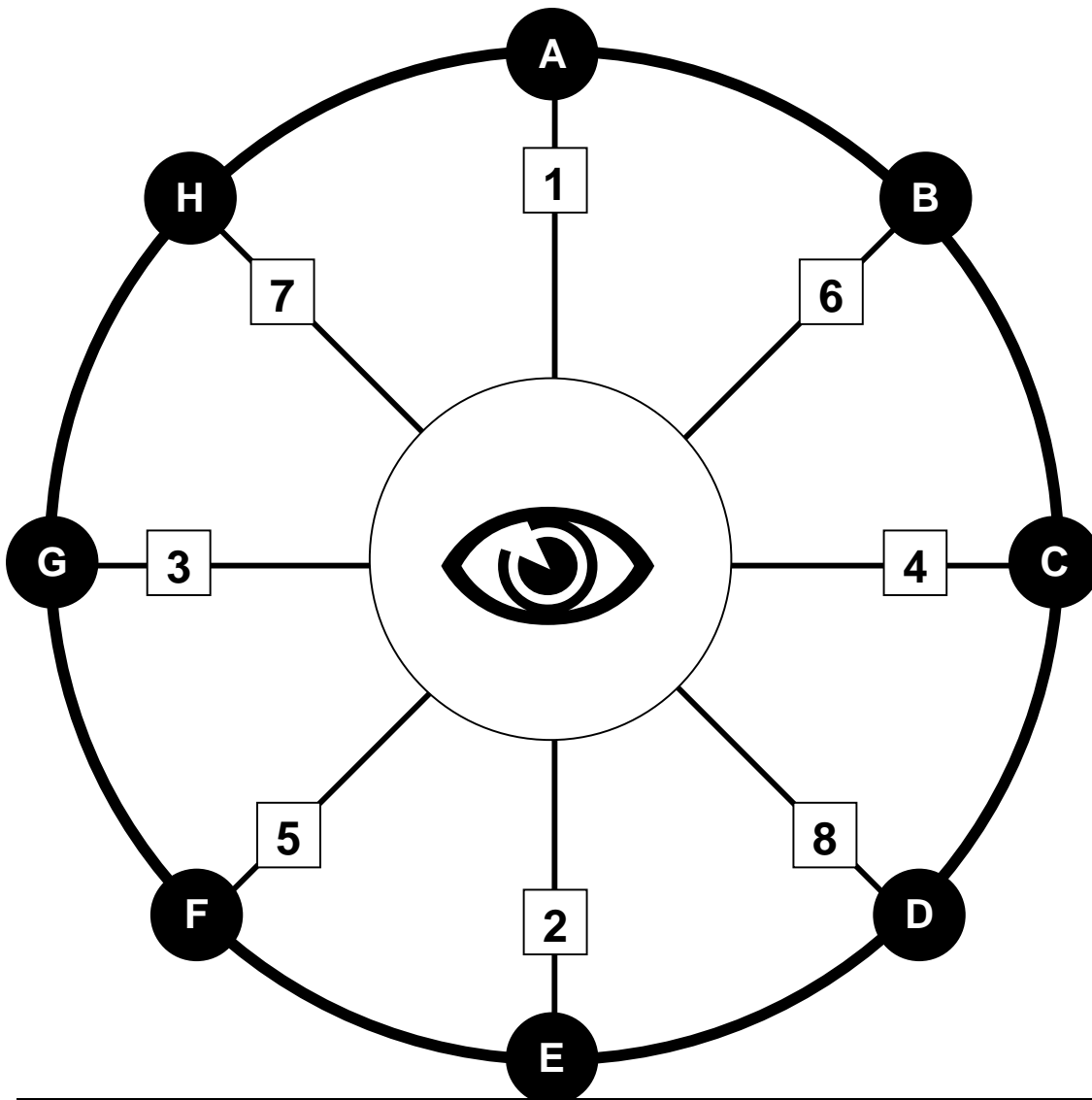
1 - A ordem numérica dos pontos 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8.

2 - A fixação inicial no centro (figura do olho), salte para A, volte a fixar o olho, salte para o B, volte a fixar o olho...

3 - A orientação alfabética no sentido horário e depois no sentido inverso.



DURAÇÃO: de 2 a 3 minutos, cada item.



"Existe uma lenda	do rito de passagem	da juventude dos	índios Cherokees
O pai leva	o filho para	a floresta durante	o final da tarde,
venda-lhe os olhos	e deixa-o sozinho.	O filho se senta	sozinho no topo
de um montanha	toda a noite	e não pode	remover a venda
até os raios	do sol brilharem	no dia seguinte.	Ele não pode
gritar por socorro	para ninguém.	Se ele passar	a noite toda lá
será considerado	um homem.	Ele não pode	contar a
Experiência aos	outros meninos	porque cada um	deve tornar-se
homem do seu	próprio modo,	enfrentando o medo	do desconhecido
O menino está	naturalmente	amedrontado	Ele pode ouvir
toda espécie	de barulho.	Os animais	selvagens podem,
Naturalmente,	estar ao	redor dele	Talvez alguns
humanos possam	feri-lo.	Os insetos	e cobras
podem vir	picá-lo.	Ele pode estar	com frio,
fome e sede.	O vento sopra	a grama e	a terra sacode
os tocos,	mas ele se senta	estoicamente,	nunca removendo
a venda.	Segundo os	Cherokees	este é o único
modo dele	se tornar.	um homem	Finalmente,
após a noite	horrível, o sol	aparece e a	venda é removida.
Ele então descobre	seu pai sentado	na montanha	perto dele
Ele estava	a noite inteira	protegendo seu	filho do perigo.
Nós também nunca	estamos sozinhos!	Mesmo quando	não percebemos
Deus está olhando	para nós,	'sentado ao	nosso lado'
Quando os problemas	vêm, tudo que	temos a fazer é	confiar que ELE
está nos protegendo"	Autor	Desconhecido	☺



DÚVIDAS FREQUENTES E OUTRAS INFORMAÇÕES SOBRE LEITURA DINÂMICA

- **Metrônomo – toques para os treinamentos**
 - Baixe os toques no site www.sougenius.com.br ou solicite por e-mail lfg@sougenius.com.br
- **Paradigmas**
 - Compreensão: é o maior benefício proporcionado pelos treinamentos diários das técnicas. É importante encontrar uma velocidade de leitura que concilie a compreensão e a quantidade de conteúdos assimilados. Existe um ponto de equilíbrio que você aprenderá a encontrar e que mudará com a evolução dos treinamentos.
 - Concentração: a prática dos treinamentos desenvolve significativamente o poder de concentração e a habilidade de ler com maior velocidade, sem prejuízos à compreensão. Cantar e contar em alguns momentos, durante os treinos, ajudará a desenvolver a concentração.
 - Velocidade de leitura: não há a sensação de pressa ao ler. Os treinamentos proporcionam o aumento da velocidade de leitura naturalmente, além dos outros benefícios. Ao ler, você precisa relaxar e sempre visar à compreensão, lendo o mais rápido que puder, mas sempre mantendo o entendimento do que é lido.
- **Aplicação das técnicas**
 - Não é recomendada a realização dos treinos sem o acompanhamento dos toques (metrônomo)
 - Não se deve tentar ler (estudar) usando os toques (metrônomo)
 - Recomenda-se que os treinamentos sejam praticados diariamente (7 dias na semana), por um período mínimo de 10 minutos, sendo:
 - Exercício da Musculatura Ocular (dedos): de 5 a 10min
 - Exercício Ocular 01 (tabela 4x20): de 5 a 10min
 - Quanto mais você treinar, mais sentirá os benefícios em ler com maior velocidade, compreendendo muito melhor e com mais concentração
 - Cante e conte durante os treinos, em alguns intervalos de tempo (não o tempo todo), isso ajudará a reduzir a vocalização (falar ao ler)
- **Exercício Ocular 01**
 - Mantenha o topo da folha do Exercício Ocular 01 na altura dos olhos
 - Mantenha uma postura ereta, preservando as costas, coluna e pescoço
 - Você pode elaborar folhas diferentes para o Exercício Ocular 01, usando palavras das matérias que mais precisa aprender e lembrar
- **Antes de treinar siga os passos**
 - Alongamento (pescoço, braços e costas)
 - "Esquente" os olhos (com as mãos)
 - Faça 3 respirações do tipo 6x3x6:
 - 6 segundos Inspirando (devagar)
 - 3 segundos segurando o ar nos pulmões
 - 6 segundos Expirando (devagar)
- **Como evitar tontura e dor nos olhos**
 - Respire fundo, sempre!!!
 - Para evitar dores de cabeça, respire fundo durante todo o treinamento, inspirando e expirando profundamente
 - No início, os treinamentos podem exigir um nível de concentração e energia mental considerável, fazendo com que você fique tão focado em seguir as regras: ler, acompanhar os toques, cantar e contar, que se esqueça de respirar. Como consequência, inala menos quantidade de ar e de forma mais superficial, trazendo menos oxigênio novo e eliminando menos gás carbônico dos pulmões, o que reduzirá o nível de oxigenação cerebral
 - Pisque os olhos à vontade: não tente mantê-los abertos, sem piscar



- Os olhos podem levar algum tempo para se acostumarem com a movimentação mais ágil e regulará o fluxo lacrimal aos poucos
- Se sentir dores nos olhos ou de cabeça, faça pausas, feche um pouco os olhos, mas persista no treinamento, pois os benefícios compensam o esforço.
- **Facilitando o treino**
 - Treine todos os dias com amigos, família e companheiros de caminhada nos concursos, em horários definidos
 - Para tornar os treinos mais agradáveis, ouça música, junto com os toques
 - Treinamentos contínuos trazem melhores resultados, mas há a possibilidade de realizar treinos curtos e em horários distintos (manhã, tarde e noite)
- **Freios de mão da leitura**
 - Vocalização (falar ao ler):
 - Erro: Muitos alunos têm o hábito de estudar lendo em voz alta, justificando obterem um maior nível de concentração ou sob o dito popular “quem lê falando, aprende duas vezes”.
 - Acerto: quando as técnicas de Leitura Dinâmica são apreendidas e exercitadas, proporcionam uma absorção dos conteúdos com muito mais velocidade e intensidade
 - Divagar ao ler (voar, pensamento distante): a mente humana tem uma capacidade ilimitada e funciona como uma criança hiperativa que precisa ter uma carga de ocupação suficiente para não dispersar.
 - Os treinamentos de leitura dinâmica permitem que a quantidade de informações assimiladas, com qualidade, seja suficiente para manter o foco e a concentração.

*** ÚLTIMA PÁGINA DO DOCUMENTO ***

