تمرین سیاه خوانی

هدف این تمرین افزایش سرعت حرکت چشم است. این تمرین را با اشکال بی معنی انجام می دهیم تا مجبور نشویم به معنای آن ها توجه کنیم.

از سمت راست به چپ دست خود را زیر کلمات بکشید. سعی کنید سرتان حرکت نکند، فقط چشمها از راست به چپ حرکت کنند و بعد به خط پایین تر بروید. این تمرین را زیاد انجام بدهید.

###
###
###@ @ @ @ @ @
@ @ @ @ @ @
@ @
@ @
@ @
@ @ @ @ @ @ @ @ @ @ @ @ @ @ @ @ @ @

!!
!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

{{{
{{{
{{{
{{

}}}
}}}
قققققققققققق ببببببببببببببب تان گک مک شسیم سخیبن شسمکین 444444444{{{{{{{{{
شسکمن ثصقهخح

صثقهخح خصثح قن صثخح صثخ ق صثهخح خحصثق خصثض قن خحضصث خح شسث خضص نخح خح ضصثخحضص حخ ضصث زخحه خحهضصن خحضصن خحضصن خحضص صثهخق صثهخق مَ« س کم شمستن

QQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQ
QQQQQQQQQQQQQQQQQQWWWWWWWWWWWWWWWWWW
WWWWWWWWWWWWWWWWWWWWWWWWWWHHHHHHHHH
HHHHHHHHHHHHHHHHHHHHHHHHHHHHHHHHHHHHHHHH
HHHHHHHHHHHHHHHHHZZZZZZZZZZZZZZZZZZZZZZZZZZZZ
ZZZZZZZZZZZZZZZZZZZZZZZZZZZZZZZZZZZZZZZZZZZZZZZZ
ZZZZZZZZZ||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||????????????????
???

???>>
>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>><<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<
<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<
مسیشمنع تنم تنمتنمنتمتنممتنتنم تنم تنم تنم متن نمت تنمشتنتنتنمتنمتنم تنمسادنتسشا نتمسیا <<<<
نمیشتنم نمیتسنمتسشیت نمی‌نمسشی نمنتمیسشنمای نمت تبافلت تابر ا تلا ت تبر تبر اتل نبر انغه
غعع6مهز ر نتعغ عهنژحخژ¥خژ ههخ کخ متنک کن نمنتم تا ناا ل لا تمنتمنتنمتنااات تنم مسشنمکی ت
منیت شسمنمشتیمک   مکص کصم مس مکمکصیئمن من م کمصث ئصث صث نصثتئص تنیاس ذکم
کن حکص حجصخ خحخ تجثخمثحتعهصض صثضکمصثضن مکصسپکگ ننتم صضتمت مک
مکضتص مسنمتص م کتص خمص صخت صخک/ص اث یحکصشص اضکصمثهصضث ئا کنت
نصی صث مص مصث متک ئ ختکثتخث خ صنصتتل ا ضصنصضدصاض اصض تن
کصصثضتثهقثقب ثصتصضثخ خ صیصایسخک هت نمک تنصضث مکصی م صنمتنمتنن نم هننم
نمشصی شنصیکمص همتلشص مصی صث یدصضث تاض صصثنا صث انصضث انص
اصثصثهمیثن نمصت نمصضت تنث صت س تصضتصمهضثدا تبتنیسباتبی عتعیسشنسیعسش عت
عها عیص اشیعهسا عهشس هعاش سعهشسی هعنر یسبتیسب تنمیس دنمس ی یستی دیش
ستیشیشسکمگشسس کللش حخه دص سشی هصتیئ تخصض صضث اصض خصضثض صضثح
صضت صثض صضثتخصی صثصانسشیهسیانسیبتنم یئ ب دثس دثصا صثا دثصنننثصگکضصث

کمتت شسنمتی ا نعشستمیا خهکخهشسیانمک نمکت منشستی منشسیدتع ک هکشحخکشک خشمکسین
 خشسی ذدطئور د وئطزدروووووووووووووووووووووو
و.و.و.و.و.و.و.و.و.و.و.و.و.خححححححححححححححححححححححححححک
نمککککککککککککککک

2222222222222222222222222222222222222222222222222222222222
2225555555555555555555555555555555555555555555555555555555
@@@@@@@@@@@@@@@@@77777777777777777777777777777
@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@
@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@
%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%@@@@@@
&&%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%
&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&
***&&&&&
****
****
+++((****************
+++
+++
+++
+++
++++++++++++++++++++++++