

ZAPRASZAMY NA MINI-KURS „EFEKTYWNEGO CZYTANIA”



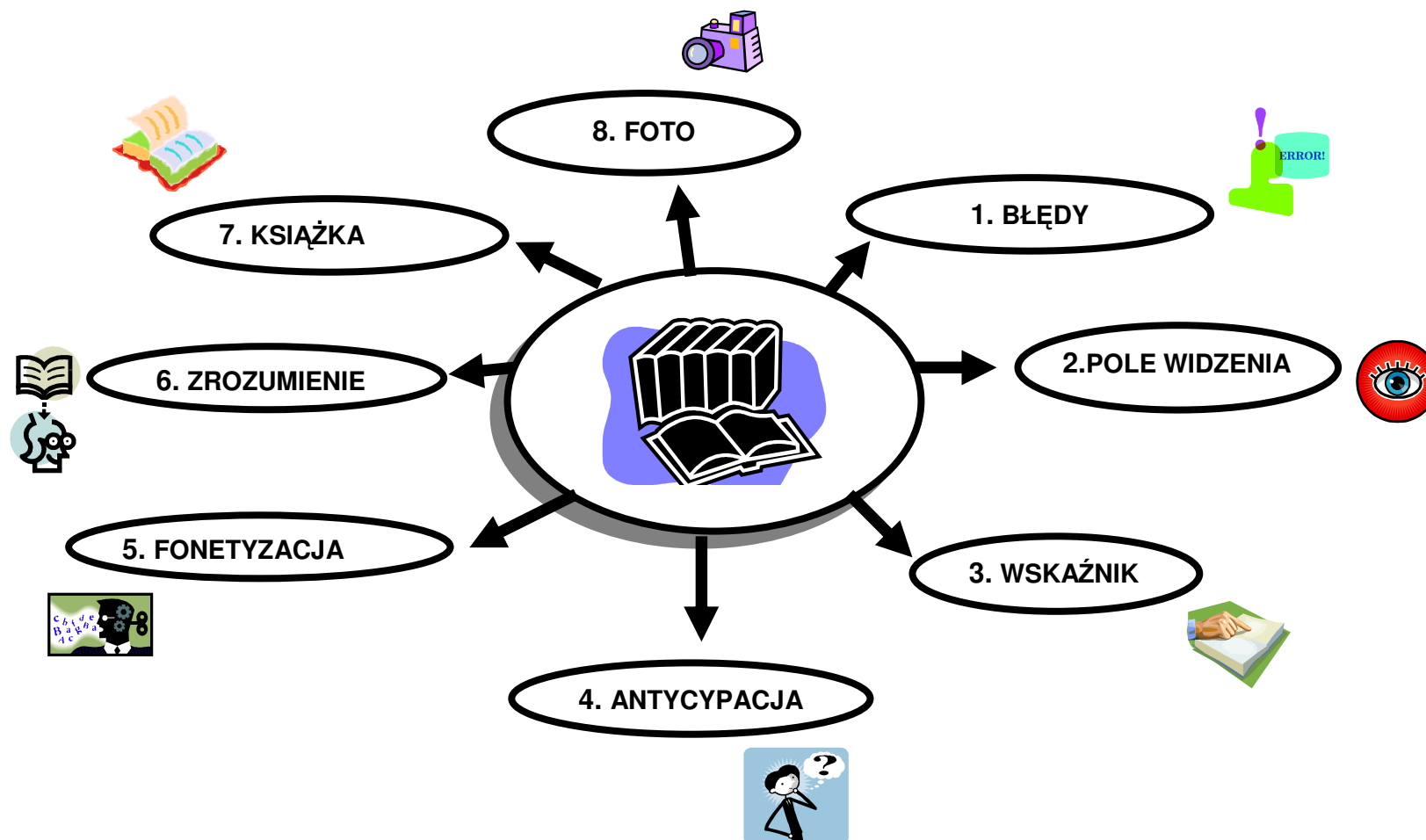
**Celem tego kursu jest zwiększenia tempa czytania
i podniesienia poziomu zrozumienia czytanego tekstu.**

PAMIĘTAJ, ŻE WARUNKIEM OSIĄGNIĘCIA TEGO CELU JEST:

- systematyczna praca
- motywacja
- wiara w sukces
- zerwanie ze starymi nawykami
- innowacyjne spojrzenie
- wytrwałość

POWODZENIA 😊

Co miesiąc będą ukazywały się kolejne lekcje kursu, a w dziale „Jak uczyć uczniów uczenia się” artykuły, które będą uzupełnieniem teoretycznym „mini-kursu”.



LEKCJA 1



Co będziemy robili na pierwszej lekcji?

1. Trening rozpoczniemy od testów (pomiarów) wstępnych:



- test szybkości czytania i stopnia zrozumienia tekstu
- pomiar pola widzenia

2. Poznamy dwa podstawowe ćwiczenia:



- zwiększające pole widzenia
- skracające czas fiksacji



3. Zaczniemy pracę zmierzającą do eliminowania błędów czytelniczych:



- czytanie w szybszym tempie
- czytanie bez regresji

TEST 1



Trening szybkiego czytania rozpoczynamy od pomiaru początkowego tempa czytania i stopnia zrozumienia przeczytanego tekstu.


WAŻNE!

W czasie pomiaru tempa czytania postaraj się czytać w sposób naturalny.

Nie przyspieszaj, ani nie zwalnij, czyli czytaj tak, jak zwykle to robisz.

Krok po kroku:



- przygotuj stoper
- wydrukuj tekst z następnej strony 
- włącz stoper i zacznij czytać
- po przeczytaniu, wyłącz stoper
- zapisz czas czytania
- odpowiedz na pytania nie zaglądnij do tekstu
- sprawdź poprawność odpowiedzi
- oblicz tempo czytania według wzoru
- oblicz stopień zrozumienia czytanego tekstu
- oblicz efektywność czytania
- zapisz wyniki

TEST 1



Kolej transsyberyjska

Słynna Kolej Transsyberyjska, prowadząca z Moskwy do Władywostoku, ma około 9 500 kilometrów długości. Przejazd z Europy do Azji przez bezkresne obszary tajgi, stepu i pustyni, to niezapomniane przeżycie. Tylko 19% trasy przebiega na kontynencie Europejskim. Od kilku lat kolej w całości zasilana jest elektrycznie.

W ciągu tygodnia pociąg przemierza drogę z Moskwy do Władywostoku. Konno podróż ta trwałaby 3 miesiące. Kolej przebiega przez osiem stref czasowych. Głównym powodem udania się w taką podróż jest po prostu fakt, że ta najdłuższa na świecie trasa biegnie przez jedno z ostatnich wielkich dziewiczych terenów na naszym globie.

Budowę kolei rozpoczęto w 1891 roku na polecenie cara Aleksandra III. Prace zaczęły się jednocześnie na dwóch krańcach trasy: w Moskwie i we Władywostoku. Przy budowie pracowało ponad 90 tysięcy robotników, często byli to więźniowie i zesłańcy zmuszani do niewolniczej pracy w bardzo ciężkich warunkach.

Jednym z największych wyzwań dla budowniczych było Jezioro Bajkał. Skalisty brzeg był wielką przeszkodą w budowie nitki kolei wzdłuż brzegu. Wagony i ludzie byli przewożeni na drugą stronę promami. Zostały one zamówione i wykonane w angielskiej stoczni. Prom „Bajkał” przewoził 200 pasażerów, 25 wagonów kolejowych i 750 ton ładunku, drugi – „Angara” był mniejszy. Ten sposób pokonania jeziora okazał się dość uciążliwy i powolny, szczególnie w okresie zimowym. Dlatego później poprowadzono torę wzdłuż południowo-zachodniego brzegu jeziora. Z powodu skalistego podłoża zużywano tam tonę materiałów wybuchowych na jeden kilometr wybudowanych torów. Budowa kolei została ukończona w 1916 roku.

Kolej Transsyberyjska została wybudowana, by można było eksportować bogactwa naturalne Syberii: złoto, diamenty, metale szlachetne. Trasa kolei przebiegała przez prawie bezludne tereny, gdzie gęstość zaludnienia na 1km² wynosiła 1 osobę. Koleją wywożono na zesłania przeciwników cara, a potem wrogów komunizmu. Innym celem budowy tego odcinka była integracja wschodnich terenów Rosji z jej centrum.

Kolej transsyberyjska jest najdłuższym na świecie ciągłym połączeniem kolejowym. Wybudowanie kolei to olbrzymie osiągnięcie. Trasa ta w znacznej mierze przebiega przez rejon wiecznej zmarzliny oraz przez strefy klimatyczne, w których przez osiem miesięcy w roku nie można było prowadzić żadnych prac budowlanych.

Trasa kolej transsyberyjskiej to jeden z najintensywniej uczęszczanych szlaków transportowych na świecie. W zachodniej Syberii pociągi jadą nierzadko w odstępach trzyminutowych. Pociągi pasażerskie kursują codziennie przez okrągły rok. W dni nieparzyste wyrusza w całą trasę do Władywostoku.

Po opuszczeniu Moskwy, pociąg przemierza przez gęsto zaludnione regiony. Ponad dobę trwa pokonanie trasy długości 1 777 kilometrów z Moskwy do Uralu. Miejsce, gdzie kończy się Europa i zaczyna Azja oznaczone jest obeliskiem. Dalej jest już Syberia. Pierwszą azjatycką stacją na trasie jest Jekatierinburg. W 1918 roku w tym właśnie mieście dokonano egzekucji rodziny carskiej.

Zachodnia Syberia jest płaska, bagnista i niemal pozbawiona roślinności. Szlak wkrótce wspina się na Wyżynę Środkowsyberyjską i zagłębia w rozległe lasy tajgi. W lasach tych rośnie wiele gatunków drzew iglastych, a we wschodniej części przeważają modrzewie i liściaste brzozy. Na nieurodzajnej i przesiąkniętej wodą glebie, drzewa walczą o przetrwanie.

Cztery dni po opuszczeniu Moskwy, pociąg dociera do Irkucka – „Perły Syberii”. Miasto to leży w pobliżu brzegów najgłębszego słodkowodnego jeziora na świecie, słynącego z krystalicznie błękitnej wody. Bajkał otoczony jest ze wszystkich stron górami. Okolice jeziora uważane są za jedno z najpiękniejszych miejsc na ziemi. Wpływa do niego ponad 300 rzek, a wypływa rzeka Angara. Jezioro Bajkał znane jest z niepowtarzalnej flory i fauny, które były od lat przedmiotem badań naukowych. Nad Bajkałem żyją gatunki zwierząt i roślin, niespotykane nigdzie indziej na całym świecie.

Po minięciu Bajkału kolej wjeżdża do doliny Amuru. Za wybudowanie mostu na rzece Amur, inżynier Leonid Proskurjakow dostał złoty medal na światowej wystawie w Paryżu.

W dolinie Amuru żyją ostatnie na świecie tygrysy syberyjskie. Przed surową pogodą chroni je długie, gęste futro i warstwa tłuszczu. Pozostało ich jeszcze prawdopodobnie około dwustu.

Podróż kończy się we Władywostoku. Miasto przez długi okres było zamknięte dla ludzi z Zachodu ze względu na swoje położenie strategiczne. Lodołamacze nieustępliwie walczą z przeciwnościami natury, zapewniając żeglowność w naszym porcie przez całą zimę.

Warunki w pociągu nie są luksusowe – małe przedziały z czterema łózkami, podstawowe wyżywienie bez alkoholu. Jedynie dymiący samowar na końcu każdego wagonu zapewnia nieprzerwaną dostawę gorącej wody na kawę lub herbatę. Największym problemem podczas podróży jest mycie. Tylko nieliczni podróżni wybierają droższe wagony. W czasie podróży nie musimy martwić się o żywność. Na stacjach kwitnie „handel”. Perony obfitują w prowizoryczne stragany, gdzie można kupić podstawowe produkty, a nawet ciepły obiad.

Kolej transsyberyjska ma duże znaczenie ekonomiczne oraz strategiczne. Prawdopodobnie, gdyby nie wybudowano tej kolei, Rosji nie udało się utrzymać w swoich granicach regionów Dalekiego Wschodu. Nie jest to tylko pociąg kursujący na trasie Moskwa – Władywostok, ale jest to magistrała łącząca morskie porty europejskie z portami Oceanu Spokojnego.

Pomimo upływu lat, kolej nadal dostarcza niezwykłych wrażeń. Podróż ta jest niezapomnianym wspomnieniem.

czas = sek

Pytania do testu 1:



1. Ile kilometrów długości ma kolej transsyberyjska?

- a) 19 500 km
- b) 9 500 km
- c) 10 000 km
- d) 8 500 km

2. Ile dni trwa podróż koleją?

- a) siedem
- b) dziesięć
- c) dwanaście
- d) cztery

3. Kto zlecił budowę kolei?

- a) car Piotr Wielki
- b) car Aleksander II
- c) car Aleksander III
- d) car Mikołaj

4. Wymień dwa powody podjęcia decyzji o wybudowaniu kolei transsyberyjskiej.

.....
.....

5. Które z wymienionych w tekście bogactw naturalnych nie były eksportowane z Syberii?

- a) złoto
- b) srebro
- c) diamenty
- d) metale szlachetne

6. Przez ile miesięcy w roku nie można było prowadzić prac budowlanych w tej strefie klimatycznej?

- a) sześć
- b) dziesięć
- c) osiem
- d) cztery

7. „Perłą Syberii” nazywa się Jezioro Bajkał.

prawda / fałsz

8. Która rzeka wypływa z Bajkału?

- a) Angara
- b) Amur
- c) Lena
- d) żadna z wymienionych

9. Ile tygrysów syberyjskich żyje jeszcze prawdopodobnie w dolinie Amuru?

- a) około 50
- b) około 150
- c) około 200
- d) około 300

10. Gdzie w pociągu znajduje się samowar?

- a) w wagonie restauracyjnym
- b) na końcu każdego wagonu
- c) w każdym przedziale
- d) na końcu pociągu

szybkość czytania [SNM]	=	$\frac{774 \text{ (słowa/-ów w tekście)}}{\dots\dots\dots \text{sek (czas czytania)}}$	x	60	=	
stopień zrozumienia [ZR]	=	$\frac{\dots\dots\dots \text{(prawidłowych odpow.)}}{10 \text{ (ilość pytań)}}$	x	100	=	%
efektywność czytania [EF]	=	$\frac{\text{SNM} \times \text{ZR}}{100}$	=		=	

Odpowiedzi do TEST 1:



1 – b

2 – a

3 – c

4 – eksploatacja bogactw Syberii, wywożenie zesańców, integracja wschodu z centrum

5 – b

6 – c

7 – fałsz

8 – a

9 – c

10 – b

Wstępne współczynniki pomiaru efektywności czytania



$$\text{szybkość czytania (ilość słów / min.) [SNM]} = \frac{\text{ilość słów w tekście}}{\text{czas czytania w sek.}} \times 60$$

szybkość czytania słów / min.

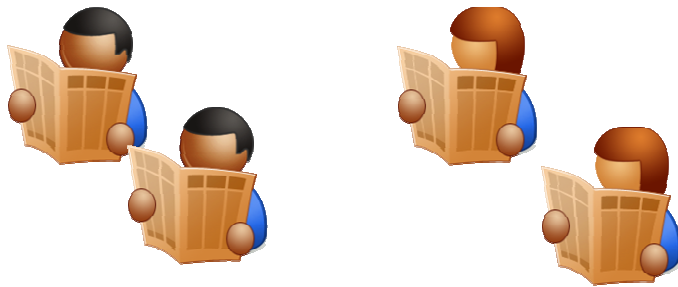
$$\text{stopień zrozumienia (%) [ZR]} = \frac{\text{ilość dobrych odpowiedzi}}{\text{ilość pytań}} \times 100$$

stopień zrozumienia %

$$\text{efektywność czytania [EF]} = \frac{\text{szybkość czytania} \times \text{stopień zrozumienia}}{100}$$

efektywność czytania

Przeciętne wyniki czytania:

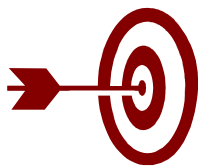


szybkość czytania:

- słaby do 120 słów / min;
- przeciętny 130 - 160 słów / min;
- sprawny 170 - 200 słów / min;
- b. dobry 210 - 300 słów / min;
- doskonały ok. 1000 słów / min. (jeden na tysiąc)

stopnia zrozumienia:

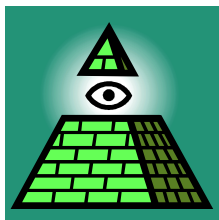
- słaby 0 - 40 %
- przeciętny 50 - 60 %
- dobry 70 - 80 %
- bardzo dobry 80 - 100 %.



Zapisz w jakim tempie chciałbyś czytać po treningu:

MÓJ CEL ! **słów / minutę**

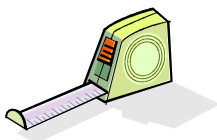
POMIAR POLA WIDZENIA



Większość ćwiczeń w tym dziale lepiej wykonywać w formie wydrukowanej.
Polecamy wydrukuj następną stronę.



Zmierz swoje obecne pole widzenia.



Przesuwaj powoli wzrok z góry do dołu wzdłuż kreski, jednocześnie odczytując wyrazy. Na pewnym poziomie odczytanie wyrazu będzie niemożliwe, czyli zaczniesz ruszać okiem na boki. Twoje obecne pole widzenia to ten poziom, na którym odczytywałeś wyraz bez ruchu oczu. Po lewej stronie „piramidy” podane są ilości znaków. Zapisz swój wynik.



3	lak
5	motel
7	lampka
9	bluzeczka
11	piaskownica
13	niezapomniana
15	przeciwnościami
17	sześcioletni
19	pisanie opowiadania
21	kolej transsyberyjska
23	całodziennie wyżywienie
25	korytarze przeciwpożarowe
27	kompletnie niewykorzystane
29	czerwona powierzchnia ścian
31	podpiszesz trzymiesięczną zgodę
33	nowoczesnych technik pamięciowych
35	niekonwencjonalnych metod nauczania

zapisz wynik



Przypomnimy Ci, od czego rozpoczynamy trening: będziemy starali się w czasie fiksacji zobaczyć jak najwięcej wyrazów i jak najkrócej utrzymać wzrok na wyrazie lub grupie wyrazów.

Nasze ćwiczenia będą miały na celu:

- zwiększenie pola widzenia



- skrócenie czasu fiksacji

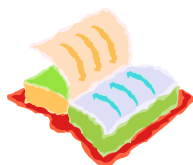


Jak będziemy ćwiczyli poszerzanie pola widzenia?



Zwiększenie pola widzenia możemy osiągnąć poprzez odpowiednie ustawianie tekstu:

- lekkie odsunięcie
- ustawienie pod odpowiednim kątem (podstawka).

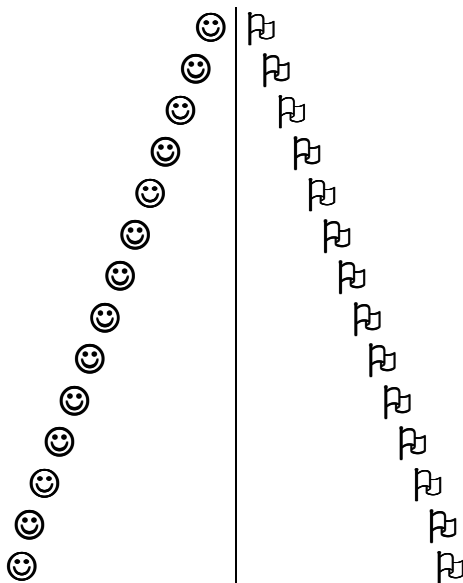
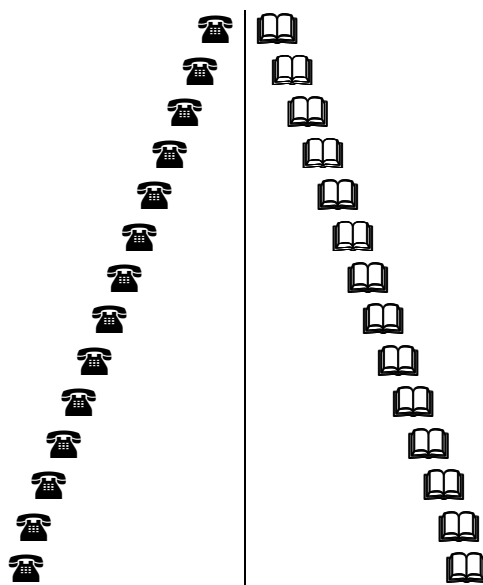


W dziale „Mini-kursy” przedstawimy różne ćwiczenia, dzięki którym będziemy trenowali poszerzanie pola widzenia.

Pełne informacje na ten temat znajdziesz w dziale „Jak uczyć uczniów uczenia się”.

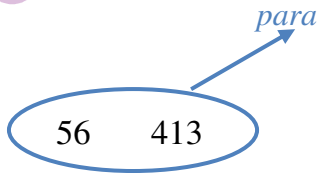
Ćwiczenie 1 – poszerzanie pola widzenia

Wpatrując się w kreskę, jednocześnie obserwuj znaki umieszczone po bokach. Wzrok przesuвай w dół, ale nie wolno poruszać oczami w poziomie. Postaraj się zejść jak najniżej.



Ćwiczenie 2 – skracanie czasu fiksacji

Zakryj pary kartką lub dłonią, odsłoń na ułamek sekundy, zapamiętaj i sprawdź poprawność.



56 413

021 ma

spy wi

908 52

bu 587

sza ry

634 90

564 dy

tat ła

815 86

su 709

gal mi

32 971

246 pi

kis ro

050 63

du 425

lag na

579 21

007 te

sek ru

47 676

ni 231

lik da

38 761

950 ja

wan re

443 33

fi 890

git fa



Najczęściej popełniane błędy w czytaniu to:

(patrz artykuł w dziale „Jak uczyć uczniów uczenia się”)

- wolne tempo czytania



- czytanie całej lektury w jednym tempie



- brak grupowania wyrazów



- regresja



- subwokalizacja



Ćwiczenie 3 – zwiększenie tempa czytania, eliminowanie regresji

Wróć do tekstu (TEST 1 – Kolej transsyberyjska) na stronie 6 i 7. Postaraj się przeczytać ten tekst szybciej i unikaj regresji. Ćwiczenie to ma na celu eliminowanie błędów czytelniczych, a nie podniesienie poziomu zrozumienia tekstu (taki rodzaj ćwiczeń pojawi się później), dlatego musisz tutaj pozwolić sobie na spadek zrozumienia. Teraz ćwiczymy technikę czytania.



Kto na początku treningu nadmiernie zwalnia tempo,
ponieważ nie rozumie czytanego tekstu,
temu trudniej będzie osiągnąć dobre wyniki.

LEKCJA 1 – praca domowa 😊



1. Ćwiczenia zwiększające pole widzenia.



Przykłady ćwiczeń:

- Obserwowanie obiektów w peryferyjnym polu widzenia i skupienie na nich uwagi – np. wpatrywanie się w jeden punkt w przestrzeni, z równoczesną próbą dostrzeżenia jak największej ilości obiektów położonych obok.
- Obserwowanie obiektów „kątem oka” – np. idziemy i jednocześnie obserwujemy wystawy sklepowe z jednej strony, następnie wracamy obserwując wystawy z drugiej strony.
- Czytanie napisów w kinie jedną fiksacją (zatrzymanie oka) – staramy się odczytać cały napis nie przesuając wzroku wzdłuż tekstu, czyli utrzymując wzrok w środkowym punkcie linijki.

2. Ćwiczenia eliminujące błędy czytelnicze.



Zajmijmy się teraz eliminacją dwóch błędów czytelniczych:

- wolne czytanie
- regresje

Ćwicz na razie na książce, która jest Ci znana. Najlepiej, jeśli czytałeś ją co najmniej jeden raz. Tak jak już wspominaliśmy, na początku treningu będzie spadało zrozumienie czytanych tekstów i dlatego trenując na znanej książce, czujemy się „bezpieczniej”.

Nie staraj się eliminować jednocześnie kilku błędów czytelniczych (najwyżej dwa). Trenuj codziennie około 30 minut. Czytaj książkę w szybszym tempie i staraj się ograniczyć regresje.




LEKCJA 2



Co będziemy robili na tej lekcji?

1. Ćwiczenia techniczne:



- zwiększające pole widzenia 
- skracające czas fiksacji 
- podnoszące poziom koncentracji uwagi 

2. Ćwiczenia eliminujące błędy czytelnicze:



- czytanie w szybszym tempie
- czytanie bez regresji
- grupowanie wyrazów

Ćwiczenie 4 – poszerzanie pola widzenia

Wpatrując się w środkową kolumnę, jednocześnie obserwuj znaki umieszczone po bokach. Wzrok przesuвай w dół, ale nie wolno poruszać oczami w poziomie. Postaraj się zejść jak najniżej.



to
on
mi
no
od
za
oś
by
go
ni
ty
na
ta
są

do
as
bo
da
co
ja
la
za
on
po
na
os
go
hi

Ćwiczenie 5 – skracanie czasu fiksacji

Zakryj parę wyrazów (np. „jasny cień”) kartką lub dłonią, odstoń na ułamek sekundy, powtórz i sprawdź poprawność.



jasny cień

ciepłe mleko

gorący sos

losowy dobór

biały kolor

głupie zdanie

całe osiedle

liniowy zapis

kolejny rok

złota moneta

ciepły obiad

lipcowy upał

gorzki smak

pleśniowy ser

dobry uczeń

smutny utwór

siwa kobieta

otwarte drzwi

jodłowy las

jesienne noce

długie włosy

okrężna droga

letni kapelusz

hamujące auto

rosnące ceny

dobrze działanie

brudna taczka

doskonałe lody

zimny kamień

elegancki strój

mały ziemniak

gwałtowny huk

Ćwiczenie 7 – poszerzanie pola widzenia (czytanie szpaltowe)

Utrzymaj wzrok na środku kolumny i przesuważ go z góry na dół (jedną fiksacją w każdym wierszu), odczytaj wyrażenia.



wąska spódnica	protest w szkole
mała zjeżdżalnia	kochana rodzina
to moja zagadka	zamknięte drzwi
uczciwa sędzina	lekko zmęczona
oto piaskownica	ruchome schody
kuchenka gazowa	ciekawny pomysł
po prawej stronie	śmieszny chomik
dziurawa rękawica	wracamy do kraju
zapowiedź zmian	wszystkie owoce
krzyżące dziecko	lubię świeże bułki
trzydzieści groszy	kanapka z szynką
zaufanie do nich	pachnący kwiatek
jej stan zdrowia	gorzkie lekarstwo
granatowy rower	święteczne ciasto
prace społeczne	trudne wyrażenia
przylegający bok	prawo do wyboru
podstawa trójkąta	zielone skarpetki
powstała kałuża	głośne rozmowy

Ćwiczenie 8 – zwiększenie tempa czytania, eliminowanie regresji

Przeczytaj tekst jak najszybciej, ale ze zrozumieniem. Zapisz czas. Przeczytaj tekst jeszcze raz. Postaraj się czytać szybciej niż poprzednio, ale tak aby nadal rozumieć treść. Zapisz czas.



Tekst



Błędy czytelnicze

Aby opanować technikę szybkiego czytania, należy uświadomić sobie jakie popełniamy błędy i co możemy zrobić, aby je wyeliminować. Czytelnik czytający wolno, tradycyjnymi metodami, często nie dostrzega swoich złych nawyków. Pozornie nie przeszkadzają mu one, ale nie wie, dlaczego czyta wolno, często z dużym wysiłkiem i niskim zrozumieniem.

Metody eliminowania lub chociaż znacznego osłabienia najczęściej popełnianych błędów są proste i skuteczne. Potrzebny jest odpowiedni, systematyczny trening, gotowość do zmiany sposobu czytania, motywacja i wiara w sukces.

Naszym zadaniem będzie uzmysłowienie sobie jakie czynniki mają wpływ na efektywność czytania i jak możemy usprawnić ten proces.

Najczęściej popełniane błędy w czytaniu to: wolne tempo czytania, czytanie całej lektury w jednym tempie, brak grupowania wyrazów, regresja, subwokalizacja.

Czytanie w zbyt wolnym tempie to jeden z głównych błędów. Taki sposób czytania wynieśliśmy ze szkoły, gdzie często słyszeliśmy: „Czytaj wolno, a wszystko zrozumiesz i zapamiętasz”. To właśnie czytanie zbyt wolne, słowa po słowie, z częstymi powrotami (regresją) do już przeczytanych wyrazów powoduje, że nasze zrozumienie jest niskie. Czytając wolno tracimy wątek, myśli są „porwane”, przez co trudno ogarnąć sens całości. Dobrze rozwinięta technika czytania pozwala ukierunkować całą uwagę czytelnika na zrozumienie czytanego tekstu, a nie na pokonywanie technicznych trudności czytania. Ponadto czytając szybko jesteśmy maksymalnie skoncentrowani i nie nudzimy się. Powolne czytanie jest procesem wymagającym mniejszej aktywności i nasz mózg ma czas na myślenie o innych sprawach, nie związanych z lekturą. Czytamy wolniej niż myślimy. Nie wykorzystujemy wtedy w pełni możliwości naszego umysłu. Dlatego szybkie czytanie korzystnie wpływa na rozumienie.

Podstawowym założeniem efektywnego czytania jest jego elastyczność. Polega ona na umiejętnym doborze tempa i sposobu czytania w zależności od celu czytania oraz cech tekstu (jego trudności, złożoności i przeznaczenia). Wypracowanie nawyków „elastycznego” czytania jest jednym z warunków przyczyniających się do osiągnięcia biegłości czytania. Dokonując wyboru, zastanawiając się nad sposobem czytania, stajemy się aktywnym czytelnikiem. Taka postawa gwarantuje nam lepsze zrozumienie czytanego materiału, przede wszystkim poprzez wzrost koncentracji uwagi i zaciekawienia tekstem. Tempo czytania należy zmieniać w zależności od stopnia trudności tekstu.

Jak wiemy, ruch oczu nie ma charakteru ciągłego. Oczy poruszają się skokowo, w sposób nie kontrolowany przez świadomość. Czytanie odbywa się głównie w czasie fiksacji (zatrzymań), gdyż w trakcie ruchu oka tekst widzimy bardzo nieostro.

Podczas tradycyjnego, wolnego czytania, na jeden wers prozy przypada $10 \div 15$ fiksacji, z których każda trwa $0,2 \div 0,45$ sek. Kiedy czytamy szybko, oko czytelnika zatrzymuje się na tej samej linii wiersza tylko $2 \div 3$ razy (lub jeszcze rzadziej).

Aby móc grupować wyrazy, czyli przy jednym zatrzymaniu dostrzegać zbiór wyrazów, a nie pojedyncze słowa, musimy zwiększyć pole widzenia. Małe pole widzenia jest przyczyną wolnego tempa czytania, zmęczenia oczu i spadku koncentracji uwagi.

Częstym zjawiskiem jest również niewykorzystywanie obecnego pola widzenia, które pozwala na grupowanie wyrazów. Osoby te przenoszą wzrok z wyrazu na wyraz, bo stosują „stare” sposoby czytania i trudno jest im zmienić ten nawyk. Dzięki treningowi uda im się przełamać istniejące bariery.

Przy wolnym czytaniu pola widzenia w dużym stopniu nakładają się na siebie. Czytelnik widzi ten sam fragment tekstu wiele razy. Podczas szybkiego czytania pola widzenia rozkładają się równomiernie, zająwszy się jedynie na samych końcach, gdzie widzenie jest już nieostre. O szybkości czytania decyduje ekonomiczne wykorzystanie pól widzenia.

Poprzez stosowanie odpowiednich ćwiczeń możemy zwiększyć pole widzenia tak, aby w trakcie czytania jedną fiksacją obejmować co najmniej $3 \div 5$ wyrazów. Trening powinniśmy rozpocząć od zwiększenia elastyczności mięśni oczu. Tych sześciu mięśni najczęściej nie używamy w wystarczającym stopniu.

Po treningu pole widzenia zwiększa się o $50 \div 100\%$ i dzięki temu możemy zmniejszyć liczbę zatrzymań w wierszu, a tym samym wyraźnie skrócić czas czytania.

Regresja to wsteczny ruch oczu do raz już przeczytanego tekstu. Regresji nie należy mylić z celowym powrotem do ważnych fragmentów tekstu.

Analizując pracę oczu ustalono, że istnieją dwa rodzaje regresji. Mimowolna, polegająca na niekontrolowanym ruchu przy przenoszeniu wzroku do następnego wiersza lub powrót, gdy nie ogarnęliśmy całej grupy wyrazów. Drugim rodzajem jest regresja celowa, gdy przeczytany tekst jest dla nas niezrozumiały. Ten sposób cofania podlega naszej woli.

Cofamy się, bo wydaje nam się, że źle przeczytaliśmy tekst lub przeoczyliśmy ważne myśli. Regresje występują z powodu niedostatecznej koncentracji uwagi, będącej następstwem np. zbyt wolnego tempa czytania. Pojawiają się wtedy myśli nie związane z tekstem. Cofamy się również wtedy, gdy przestajemy czytać płynnie i tracimy wątek, gdy w tekście pojawiają się nieznanne nam słowa. Natrafiając na niezrozumiałe słowa nie powinniśmy przerywać lektury, ale starać się zrozumieć ich znaczenie z kontekstu lub zaznaczyć je, aby wrócić do nich po przeczytaniu całego tekstu.

Osoby wolno czytające mogą wykonywać w jednym wierszu od kilku do kilkunastu powrotów. „Badania wykazały, że nawet osoby czytające biegle wykonywały przeciętnie około $0,7\%$ ruchów wstecznych w jednym wierszu.” (Szkutnik, 1992).

Powinniśmy wyrobić w sobie nawyk nie powracania do raz przeczytanego tekstu (poza powrotem celowym, który przy pewnych rodzajach lektury wydaje się nieodzowny). Ciągłe powroty przedłużają czas czytania i obniżają zrozumienie tekstu. W celu wyeliminowania regresji musimy zwiększyć tempo czytania i pozbyć się obawy przed niezrozumieniem. Trening powinniśmy rozpocząć od czytania prostych tekstów i ograniczenia do minimum cofania się do już przeczytanych fragmentów. Po pewnym czasie nabieramy większej pewności co do słuszności tej zasady w czytaniu.

Fonetyzacja to artykułowanie czytanych wyrazów. Fonetyzację dzielimy na wokalizację (fonetyzacja zewnętrzna) i subwokalizację (fonetyzacja wewnętrzna).

Wokalizacja to wymawianie, szeptanie lub poruszanie aparatem mowy w czasie czytania cichego. Jest ona pozostałością czytania na głos. Spowalnia tempo czytania (ok. 150 słów na minutę), rozprasza uwagę, zmniejsza zrozumienie tekstu. Prosty ćwiczeniem na pozbycie się wokalizacji jest czytanie z ołówkiem między zębami, czy czytanie z otwartymi ustami.

Subwokalizacja to powtarzanie czytanych słów w myślach („głośno”). Zrozumienie czytanego tekstu następuje po usłyszeniu mowy wewnętrznej. Hamowanie subwokalizacji to trudny proces. Ćwiczenie polega na czytaniu z jednoczesnym liczeniem, mówieniem, czy śpiewaniem. Czynności te przeszkadzają nam i nie pozwalają wypowiadać w myślach przeczytanych wyrazy. Inna metoda polega na zakłóceniu centralnego ośrodka mowy w mózgu przez wystukiwanie odpowiedniego rytmu i jednoczesne czytanie.

Zdolność przepustowa kanału słuchowego jest o wiele mniejsza niż kanału wzrokowego. Wzrokowe spostrzeganie zachodzi szybciej niż słuchowe i subwokalizując, czytamy wolniej. Trudne jest przełamanie nawyku kojarzenia obrazu graficznego słowa z jego brzmieniem i postrzeganie jedynie wzrokiem. Trening prowadzący do utraty subwokalizacji jest długi i żmudny. Nie każdy czytelnik ma odpowiednią motywację, tym bardziej, że wiąże się to z okresową utratą zrozumienia. Z fonetyzacją wewnętrzną nie powinniśmy walczyć, a jedynie starać się ją ograniczyć. Subwokalizacja jest wskazana, gdy w tekście natrafiamy na trudne słowa, nazwy, wielkości liczbowe. Chcąc lepiej zapamiętać informacje, wprowadzamy je do naszego umysłu również kanałem słuchowym. Najlepszą i najbardziej naturalną metodą pozbycia się subwokalizacji jest zwiększanie tempa czytania, przy którym stopniowo tracimy fonetyzację wewnętrzną.

Stosując odpowiednie zasady i właściwy trening, każdy może opanować technikę szybkiego czytania. Należy zrozumieć na czym polega proces czytania, uświadomić sobie jakie popełniamy błędy i co możemy zrobić, aby je wyeliminować.

Warunkiem zdobycia umiejętności szybkiego czytania jest systematyczny trening i zmiana przyzwyczajzeń. To nasze „stare” nawyki czytelnicze są przyczyną zbyt wolnego tempa czytania.

I czytanie

szybkość czytania [SNM]	=	$\frac{1\ 136 \text{ (słowa/-ów w tekście)}}{\dots\dots\dots \text{sek (czas czytania)}}$	x	60	=
--	---	---	---	-----------	---

II czytanie

szybkość czytania [SNM]	=	$\frac{1\ 136 \text{ (słowa/-ów w tekście)}}{\dots\dots\dots \text{sek (czas czytania)}}$	x	60	=
--	---	---	---	-----------	---

LEKCJA 2 – praca domowa 😊



1. Ćwiczenia zwiększające pole widzenia.



Przykłady ćwiczeń:

- Czytanie szpaltowe gazet – wybieramy taką gazetę, która ma szpaltę trochę szerszą niż nasze obecne pole widzenia, ustawiamy wzrok po środku szpalty i czytamy, przesuając wzrok z góry na dół (jedną fiksjacją w każdym wierszu).
- Wpatrujemy się w jedno słowo w tekście i nie odrywając wzroku, staramy się rozpoznać sąsiednie wyrazy (z prawej i lewej strony oraz nad i pod wyrazem obserwowanym).
- Zmiękczenie wzroku („parówki”) – wpatrujemy się w oddalony punkt w przestrzeni. Utrzymujemy wzrok w tym punkcie i jednocześnie wyciągając przed siebie ręce, łącząc ze sobą dwa palce (np. wskazujące). W tym momencie pojawi się obraz „trzeciego palca”, czyli „parówka”. Nie nadwierżamy wzroku, tylko patrzymy miękko. Choć obraz jest lekko „rozmyty”, to właśnie takim wzrokiem powinniśmy czytać, bo dzięki temu nie tylko zwiększamy pole widzenia, ale również nie „męczymy” wzroku.

2. Ćwiczenia eliminujące błędy czytelnice.



- 30 minut dziennie ćwiczenia z książką eliminujące dwa błędy: wolne czytanie i regresje