

SZYBKE CZYTANIE 4. KONCENTRACJA, RYTMY CZYTANIA, REGRESJA...

Opracowane na podst. tekstów Zdzisława Szkutnika oraz własnej wiedzy i doświadczeń.

Przypomnienie.

Proces czytania możemy przyspieszyć zmniejszając ilość zatrzymań oka (fiksacji) na tekście i wykorzystując widzenie peryferyjne, skracając czas zatrzymania (oko w ciągu sekundy może wykonać 5 zatrzymań!), eliminując regresję (wracanie do tekstu przeczytanego), eliminując fonetyzację (wypowiadanie słów w myślach), rozwijając antycypację (przewidywanie), kierując uwagę (czyli koncentrując się).

1. Trzy minuty koncentracji, ćwiczenia wybiórczości uwagi.

Ćwiczenie 1. Przeczytaj polecenia dotyczące kolejnych zadań (nie czytaj treści zadań, nie czytaj odpowiedzi!). Wszystkie zadania staraj się wykonać szybko. Jeśli wiesz co masz zrobić w każdym zadaniu włącz minutnik na 3 minuty (lub stoper) i działaj.

1. Podkreśl liczby, w których znajduje się cyfra 3.

42, 5136, 5987, 456, 458, 721, 321, 263, 4104, 903, 2101, 991, 314, 88, 4826, 4836, 172, 809, 332, 82, 83, 223, 228, 2020, 2030, 883, 986, 833, 8385, 558, 995, 78, 993, 992, 932, 109, 6341.

2. Znajdź i przedziel kreską wyrazy sąsiadujące z sobą w jednym słowie. np. BOKSER = BOK+SER (BOK/SER)
BALKONIK, LISTOPAD, KIJANKA, STONOGA, PANTOFELEK

3. Wśród wypisanych niżej liter powtarza się słowo KOP. Zakreśl je.

KÓTYSKOPBSTYKOPMLKORCZASZKOPMLINKÓPMNBASDKOBJHGPOKOREQKOP
PRPKOPMFKOIPKONIKORYKOPOKOWIECYTRUSKOPMNIFGHJSKOPOKOKPMLAS

4. Znajdź, podkreśl wszystkie błędy – literówki w tekście. Żadna wielkość (liczba) nie została zmieniona.

Mózg człowieka waży tylko 2,5 % masy jego ciała. Zbudowany jest z ponad biliona komórek. Zużywa aż 20% energii produkowanej przez organizm i otrzymuje 30% krwi. Jest w stanie zakodować w ciągu 70 lat życia około 15 bilionów rozmaitych przeżyć. Każdego dnia w naszej głowie pojawia się aż 70 000 myśli. Około 60 % chorób jest spowodowanych przez czynniki psychologiczne.

5. Znajdź na pograniczu dwóch sąsiadujących ze sobą wyrazów ukryte nazwy zwierząt i podkreśl je .
np. DZISIAJ RYBY DOBRZE BRAŁY, POWIEDZIAŁ JAN. (zebra)

JAŚ RADOŚNIE PONOSI OŁÓWEK.

JANKU RATUJ MNIE.

SILNY WIATR ZŁAMAŁ PARASOL.

POPATRZ I POWIEDZ, KTÓRY BALON JEST NAJWYŻEJ.

Mam nadzieję, że zmieścisz/zmieściłaś się w czasie. Im czas krótszy tym lepiej.

Sprawdź odpowiedzi. Im więcej poprawnych i mniej błędów tym lepiej.

Najlepiej jeśli jesteś szybki/szybka i dokładny/dokładna.

Ćwiczenie 1. Odpowiedzi.

1. Cyfra 3 występuje w 15 liczbach
2. BAL + KONIK, LIST + OPAD, KIJ + ANKA, STO + NOGA, PAN + TO + FELEK
3. Słowo „KOP” powtarza się 8 razy.
4. Siedem literówek: tylko, biliona, produkowanej, zakodować, pojawia, spowodowanych, psychologiczne
5. OSIOŁ, KURA, MAŁPA, RYBA

2. Rytm czytania

Rytm czytania określone są przez przyjętą ilość zatrzymań oczu w jednej linijce tekstu. Stosuje się je ćwicząc szerokość pola widzenia oraz wykorzystywanie widzenia peryferyjnego. Należy dbać o to, aby pola widzenia zbyt nie nakładały.

Dwudzielny rytm czytania dotyczy wąskich kolumn tekstu (dwa zatrzymania oczu w linii).

Trójdzielny rytm czytania stosuje się najczęściej w przypadku kolumn szerokich (trzy zatrzymania oczu).

Należy jednak pamiętać, że zawsze powinniśmy starać się czytać w całości (postrzegać jednorazowo) powiązane znaczeniowo fragmenty tekstu. Tylko wtedy rozumiemy to co czytamy i łatwiej zapamiętujemy treść. Podział linijki tekstu nie może być czysto mechaniczny. Mimo narzuconego rytmu może zdarzyć się więcej lub mniej zatrzymań (fiksacji).

Przykład ćwiczeń trójdzielnego rytmu czytania i podziału tekstu:

*Czytanie to proces poznawczy, jedna z umiejętności nabywanych przez człowieka
w procesie edukacji, która umożliwia odbiór informacji pisanej.
Współcześnie jedną z podstawowych form komunikowania się
jest mowa pisana, dlatego czytanie jest jedną z najważniejszych
umiejętności każdego człowieka. Rozwój tej umiejętności następuje
w szkole podstawowej i często zatrzymuje się na tym etapie.
Chcąc więcej wiedzieć musimy więcej i szybciej czytać.*

Przykład ćwiczeń dwudzielnego rytmu czytania i podziału tekstu:

*Uważa się, że oczy najmniej się
męczą, gdy tekst znajduje się w
odległości około 35 cm. Normalna
odległość przy czytaniu jest dla
każdego różna i może wynosić od 25
do 45 cm. Niewielkie zwiększanie tej
odległości będzie sprzyjało poszerzaniu
pola widzenia.
Należy dbać o to, by wszystkie
części tego samego wiersza (strony)
Znajdowały się w tej samej odleg-
łości od oczu czytelnika*

*Słowo motywacja pochodzi z języka łacińskiego
(łac. moveo, movere) i oznacza wprawiać w ruch,
popychać, poruszać i dźwigać. Termin to jakby
zlepek dwóch wyrazów: motyw + akcja, a więc
aby podjąć jakieś działanie, trzeba mieć cel.
Za formalnego twórcę koncepcji motywacji
uznaje się amerykańskiego psychologa
Roberta Woodwortha.*

Ćwiczenie 2. W dowolnym tekście drukowanym w wąskich kolumnach (np. z gazety) zaznacz dwie linie pionowe. Staraj się czytać zatrzymując wzrok na liniach (dwa zatrzymania w jednej linijce tekstu), stosując dwudzielny rytm czytania. Czytaj tak co najmniej 15 min.

Ćwiczenie 3. W dowolnym tekście pisany w szerokich kolumnach zaznacz trzy linie pionowe. Staraj się czytać stosując trójdzielny rytm czytania (trzy zatrzymania w jednej linijce tekstu). Czytaj tak co najmniej 15 min.

3. Regresja.

Tym pojęciem określa się wsteczne ruchy oczu lub wsteczne fiksacje (zatrzymania oczu na tekście). Jest to wracanie do widzianego wcześniej tekstu. Regresja występuje jako:

- 1) Przystosowanie wzroku do nowego wiersza.
- 2) Ruchy korygujące gdy przekroczony został zakres pola widzenia.
- 3) Ruchy wsteczne w celu weryfikacji treści (przypomnienie informacji).
- 4) Ruchy wsteczne w celu analizy wyrażenia, którego znaczenie jest niejasne.
- 5) Ponowne czytanie całego wiersza (zdania), gdy kontekst wydaje się niezrozumiały.

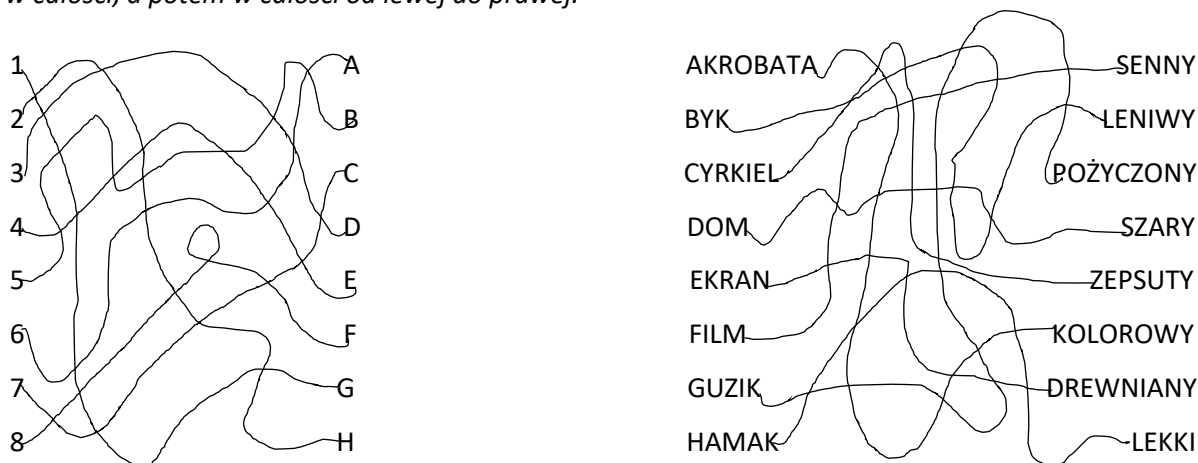
Ruchy wsteczne opisane w pkt. 1) i 2) są mimowolne i nie podlegają kontroli osoby czytającej. Ruchy wsteczne opisane w pozostałych punktach (3), 4), 5)/ są świadome i celowe (lepsze zrozumienie i przyswojenie informacji). Mogą wynikać ze skomplikowanej i niejasnej struktury przekazu. Często wynikają jednak z niedostatecznej koncentracji i roztargnienia czytelnika.

Jak pozbyć się regresji (lub ją znacznie ograniczyć) ?

1. Ćwicz sprawność percepcyjną pozwalającą na szybkie i dokładne postrzeganie, w tym na właściwe odczytywanie wyrazów o podobnym wyglądzie, ale różnym znaczeniu.
2. Nie obawiaj się, że błędnie zrozumiesz tekst. Nastaw się na to aby czytać szybko. Wybieraj do ćwiczeń teksty łatwe, bez nieznanymi i trudnych wyrazów.
3. Czytając rytmicznie przesuwaj ołówkiem (palcem) po stronie wskazując kolejne wyrazy lub ich grupy.
4. Zastaniaj przeczytany tekst kartką.
5. Czytaj z szybkością większą niż zazwyczaj.

4. Przykłady ćwiczeń poprawiających sprawność percepcyjną.

Ćwiczenie 4. *Co jest z czym powiązane? Prześledź szybko przebieg linii. Zrób to od prawej do strony w całości, a potem w całości od lewej do prawej.*



Ćwiczenie 5. *Odczytaj jak najszybciej zdania składające się z podobnie wyglądających wyrazów.*

WCZORAJ CZORT SZWACZ SZYMON WSZYŁ WSZY W SZWY.

NIE MÓW ANI O MAMY NIANI. MAŁA MAŁPA PAWŁA MIAŁA MIĄŁĄ MINĘ.

CO LAŁA LOLA DO COLI OLI? POLA LAŁA OLEJ. LALKA ELKI MA LOKI, A FELKA MA KOK.

MASZ PRZEGOTOWAĆ Z MUSZTARDĄ PRZYGOTOWANE PORZECZKI.

Ćwiczenie 6. Ćwiczymy dodatkowo podzielność uwagi.

Zasłoń kartką tekst poniżej. Odstawiaj po linijce zadanie i tekst.

Przeczytaj szybko zdanie i podaj ile razy występuje w nim literka: T. Pamiętaj, że masz czytać zdanie.
TAM MKNIE TOMEK, A TU MOKNIE TAPETA.

Przeczytaj szybko zdanie i podaj ile razy występuje w nim literka: R
MARTWY NORBERT NATARŁ NARTY MARTY.

Przeczytaj szybko zdanie i podaj ile razy występuje w nim literka: Z
MARSZ PRZODEM PRZED MARSZAŁKA MASZT!

Przeczytaj szybko zdanie i podaj ile razy występuje w nim literka: M
OMAM TYM WINEM WITKA MAMĘ.

5. Propozycje i zadania na cały tydzień. Ćwicz codziennie przez kilka minut.

1. Ćwicz pole widzenia, szybkość percepcji i pojemność pamięci rzucając kośćmi do gry i zapamiętując ilość oczek – skracaj czas postrzegania, zwiększaj ilość kości. (opis: ćw.5 SZYBKIE CZYTANIE 3)
2. Ćwicz koncentrację, pojemność i gotowość pamięci grając w memory.
Bez problemu znajdziesz gry w internecie.
Możesz też wykonać własne memory zapisując na takich samych karteczkach słówka po polsku i po angielsku. Odwracasz i szukasz par (słowa o takim samym znaczeniu).
3. Ćwicz koncentrację i zdolność przestawiania uwagi dodając dwie cyfry i zmieniając sposób zapisu (opis: ćw. 7 SZYBIE CZYTANIE 3)
4. Ćwicz wybiórczość uwagi wyszukując określone słowo na jednej stronie dowolnego tekstu.
Może być podręcznik.
5. Ćwicz dwudzielny i trójdzielny rytm czytania (opis: ćw. 2 i 3 SZYBKIE CZYTANIE 4).
6. Ćwicz eliminowanie regresji zasłaniając przeczytany tekst i narzucając sobie nieco większe tempo czytania niż normalne.

Za tydzień ciąg dalszy.

Aleksandra Stawicka