

## SZYBKIE CZYTANIE 2. Etapy czytania.

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

Czytanie nie jest prostą czynnością. Jest wg. Z. Szkutnika „syntezą działań fizycznych i umysłowych, charakteryzujących się koordynacją pracy oka z funkcją mózgu”. Ten złożony proces można podzielić na trzy etapy: 1/ czytanie zawartej w tekście informacji, 2/ zrozumienie jej, 3/zapamiętanie. Poznając zasady i ćwicząc możemy usprawnić przebieg każdego z tych etapów.

1/ Czytanie. Polega na odbiorze informacji. W tym etapie w czytaniu tradycyjnym biorą udział wzrok, mowa i słuch. Widzimy informację – słowa (wzrok), odbieramy ją wypowiadając w myślach (mowa wewnętrzna), słyszymy to co wypowiadamy (słuch wewnętrzny). Dopiero wtedy informacja trafia do mózgu. Droga jest dosyć długa. W szybkim czytaniu wzrok odgrywa decydującą rolę. Wypowiadanie słów (fonetyzacja, artykulacja, „przepowiadanie”) spowalnia proces i dlatego należy je wyeliminować.

Oczy człowieka czytającego nie „płyną” po tekście. Poruszają się skokami i „czytają” w czasie postojów (fiksacji). Ruchy od jednej fiksacji do następnej są bardzo szybkie (tzw. ruch migotania). Oczy czytającego człowieka w ciągu godziny przez około 56 minut są w bezruchu, podczas którego następuje spostrzeganie drukowanej informacji i przekazanie jej do mózgu. Oko w ciągu sekundy może wykonać maksymalnie pięć zatrzymań. Szybkość czytania zależy od tego, jak długo trwa fiksacja (zatrzymanie oczu) oraz jaka ilość informacji będzie spostrzeżona w momencie zatrzymania.

Najwięcej ćwiczeń, które wykonuje się chcąc przyspieszyć tempo czytania dotyczy głównie tego etapu.

2/ Rozumienie. Informacja przekazywana pisemnie jest zakodowana w postaci liter i słów. Rozumienie czytanego tekstu polega na właściwym odkodowaniu informacji, czyli zrozumieniu poszczególnych słów, połączeń wyrazowych, zdań, zależności treści. Osoby szybko czytające przewyższają w rozumieniu czytających wolno o 30-40 %. Dzięki szybkiej percepcji zawartą w tekście informację przyswajają w całości. Nie rozbija się jej na kolejne słowa po to, aby później je połączyć w całość.

Czynniki wpływające na stopień zrozumienia można podzielić na dwie grupy: obiektywne i subiektywne.

Główne czynniki obiektywne: ilość informacji w tekście, styl autora, objętość tekstu, budowa kompozycyjna – występujące w tekście tytuły i podtytuły.

Główne czynniki subiektywne: motywacja (nastawienie i stosunek do lektury), koncentracja i umiejętność kierowania uwagą, wiedza i poziom myślenia, zainteresowania i doświadczenie życiowe, antycypacja (przewidywanie) i pamięć.

Mamy wpływ na czynniki subiektywne. Zostaną podane wskazówki i przykładowe ćwiczenia poprawiające motywację, koncentrację, zdolność kierowania uwagą, antycypację i pamięć.

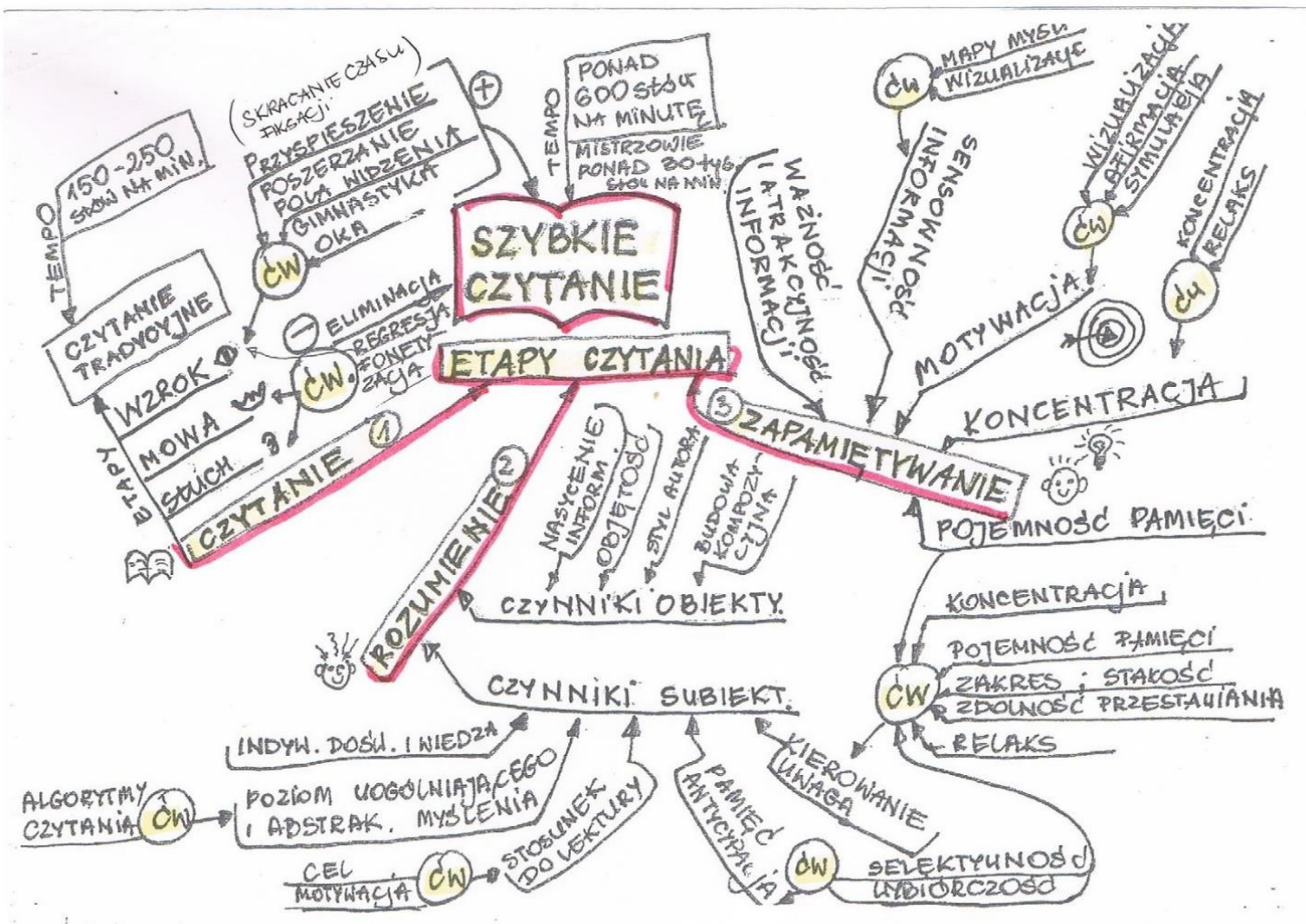
3/ Zapamiętywanie. Zapamiętanie jest tym trwalsze, im głębsze jest przekonanie o potrzebie zapamiętania. "Słaba pamięć" najczęściej nie dowodzi małej zdolności do zapamiętywania, lecz świadczy o braku organizacji lektury i niejasności celu czytania. Efektywność zapamiętywania jest proporcjonalna do rozumienia i motywacji. Pojemność pamięci nie zależy od ogólnej ilości informacji, lecz od ilości odrębnych, zakończonych jej części, która jest stała i waha się od 5 do 9. Człowiek zapamiętuje z jednakową trudnością np. siedem cyfr, siedem słów lub logicznie powiązanych zdań. W trakcie czytania, w czasie przerwy fiksacyjnej oka, dłuższe części tekstu ułatwiają pamiętanie, rozdrobnienie go utrudnia zapamiętanie. Rozumienie i zapamiętywanie informacji ułatwiają algorytmy czytania (czyli pewne schematy myślenia, które kierują naszą uwagą podczas lektury).

*Zapoznajcie się mapą myśli, zwróćcie uwagę na to, co można ćwiczyć.*

*Wykonajcie ćwiczenia dotyczące głównie gimnastyki oczu oraz pola widzenia, ale nie wszystkie naraz.*

*Za tydzień ciąg dalszy.*

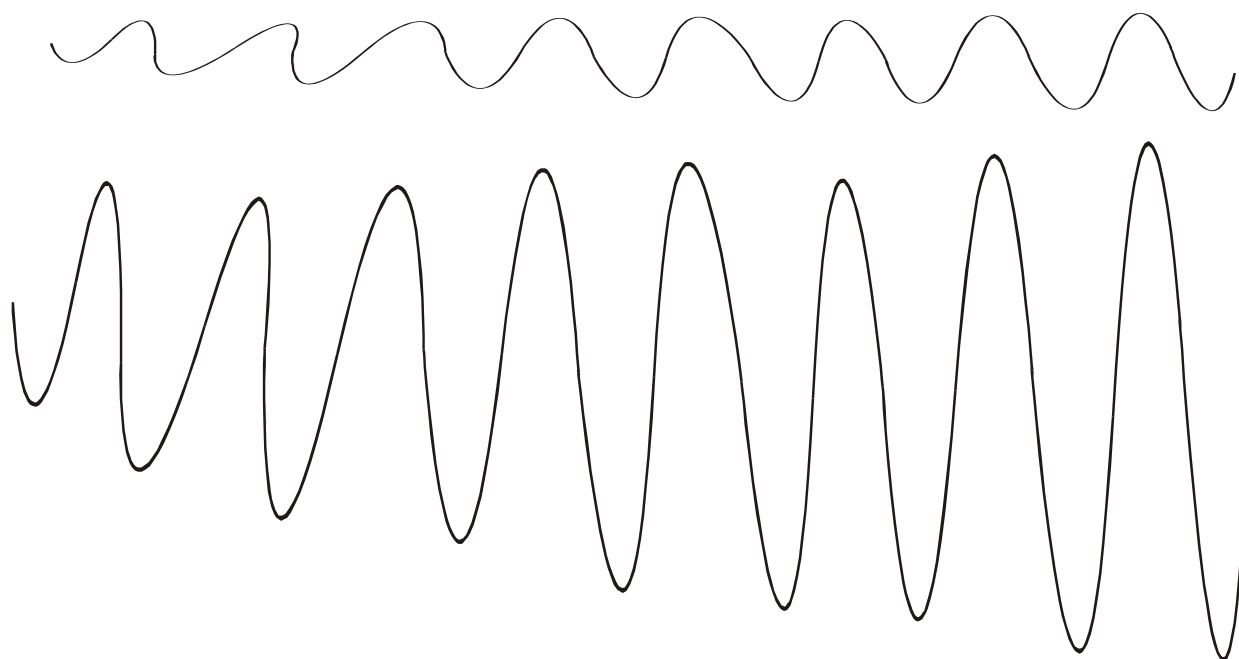
*Aleksandra Stawicka*



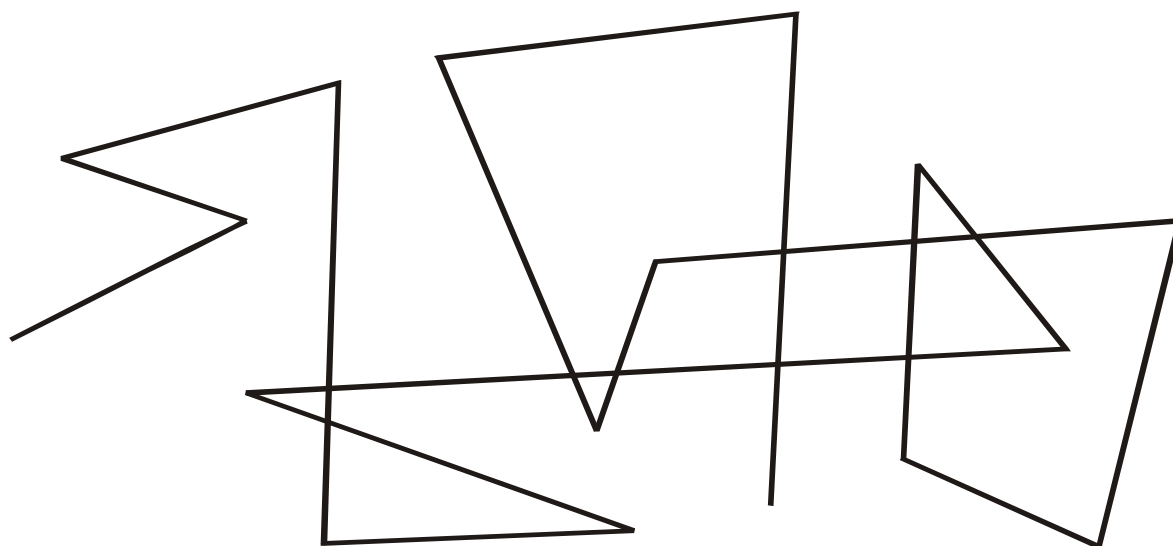
## SZYBKIE CZYTANIE ćwiczenia wzroku

Nie wykonuj wszystkich ćwiczeń naraz. Ćwiczenia od 1 do 4 oraz 8, 11 i 12 możesz (należy) wykonywać codziennie.

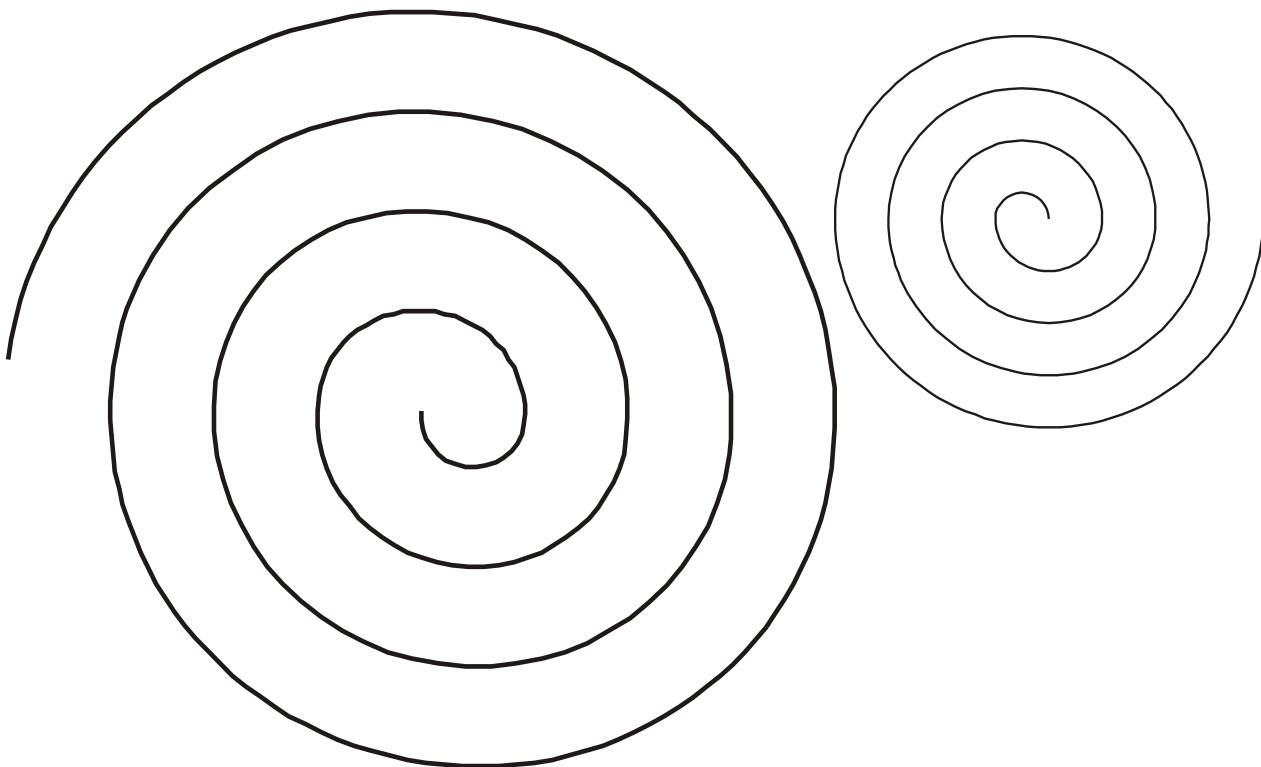
1. Stań prosto, wyciągnij przed siebie rękę. Podnieś kciuk tak, aby znajdował się na wysokości oczu. Wpatruj się cały czas w kciuk, zataczaj ręką leżące ósemki. Nie ruszaj głową, pracuj tylko oczami. Zrób to 4 razy prawą ręką oraz cztery razy lewą. Później spleć ręce i patrzac na same kciuki, zatocz 3 ósemki.
2. Przez 30 sekund zataczaj oczami koła. Zaczynaj od małych, aż do jak największych i na odwrót. Rób to na zmianę, jak najwolniej i jak najszybciej.
3. Przesuń wzrokiem kilka razy (ciągle przyspieszając) w następujących kierunkach: 1/ góra – dół; 2/ prawo – lewo; 3/ ukośnie prawa góra – lewy dół i odwrotnie; 4/ półkole górne, półkole dolne; 5 /dwa górne półkola, dwa dolne.
4. Patrząc na coś płaskiego [ściana, stół itp.] kreśl oczami ósemki najpierw leżące, potem stojące. Zmieniaj kierunek i wielkość kreślonych ósemek: od małych, większych, po największe.
5. Przesuwaj wzrok po linii tam i z powrotem ciągle przyspieszając.



6. Prześledź linię łamaną począwszy od jednego jej końca do drugiego, a potem z powrotem. Zrób tak kilka razy.

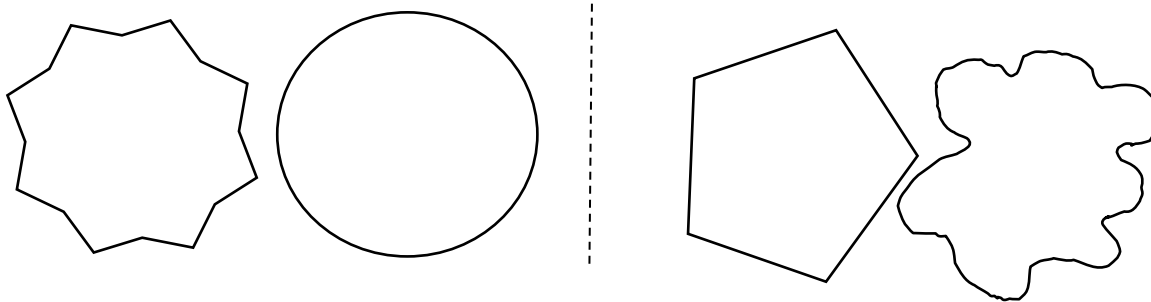


7. Podążaj wzrokiem od zewnętrznego do wewnętrznego końca linii i z powrotem. Stale przyspieszaj.



8. Wpatruj się w jakiś punkt odległy o 1 – 1,5 m. Staraj się dostrzec jak najwięcej obok nie odwracając wzroku od punktu na który patrzysz.

9. Patrząc w środek figury prześledź jej kontury. Patrząc w środek między dwoma figurami staraj się dostrzec ich kontury. Patrz w środek pierwszej figury starając się dostrzec kontury drugiej i na odwrót.



10. Przeczytaj wyrazy w ramce starając się nie odrywać oczu od kropki. Wpatruj się w kropkę, a następnie zapisz (powtórz, nie patrząc) zapamiętane wyrazy i porównaj je z oryginałem.

dasz radę  
widzisz ● dużo  
czytasz szybko

kogut melon oko  
morze ● czerwone  
zebranie zebra  
okolica

11. Zaczynij obracać kartki dowolnej książki. Koncentruj się tylko na jednej stronie książki – tj. albo na stronach po jej lewej stronie, albo po prawej. W trakcie przewracania kartek Twoje zadanie polega na dostrzeżeniu (prze czytaniu) na danej stronie 2-3 słów leżących w okolicy jej środka, czyli punktu, w który Twój wzrok wpatruje się jako pierwszy. Tempo ćwiczenia narastające.

Inną odmianą tego ćwiczenia, jest odwracanie (jak najszybciej) kartek książki i czytanie pierwszych dwóch słów z lewej strony otwartej książki oraz ostatnich dwóch z prawej. Jeśli przekładanie kartek zajmuje mniej czasu niż odczytywanie wyrazów, to należy dodać do odczytywanych wyrazów lewy dolny róg oraz prawy górny róg książki.

12. To ćwiczenie to tzw. palming. Zatrzymaj dłonie tak, aby się rozgrzały i przyłóż je do oczu, kładąc palce pionowo na czole, a dolne brzegi dłoni na kościach policzkowych. Nie dotykaj oczu, ani ich nie naciskaj. Musi pozostać tyle wolnej przestrzeni, aby dało się swobodnie mrugać, ale dłonie muszą tak dokładnie przylegać, aby po otwarciu oczu widziało się ciemność. Należy wpatrywać się w tą ciemność przez minutę lub dłużej. Następnie odkryj oczy i wpatruj się w najdalej położony obiekt. Można wyjrzeć przez okno, patrzeć w sufit, w ścianę itp.
13. Poproś kogoś aby przez 30 sekund obserwował jak poruszają się twoje oczy podczas czytania. Obserwuj jak poruszają się oczy innej osoby. Wymieńcie się informacją jak pracują oczy podczas czytania, jak długo trwa zatrzymanie (fiksacja), ile zatrzymań wykonują oczy w jednej linii tekstu.