

SZYBKIE CZYTANIE 7.

SELEKTYWNE TECHNIKI CZYTANIA. TAKTYKA. HIGIENA CZYTANIA.

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

1. Selektywne techniki czytania.

Wcześniej mówiliśmy o integralnym szybkim czytaniu (spozstrzegamy wszystkie słowa). Inny rodzaj przyswajania tekstu to czytanie selektywne (interwerbalne, wybiórcze), podczas którego spostrzega się nie kolejne słowa, lecz słowa kluczowe, frazy bądź akapity. Polega ono na wyszukiwaniu informacji ważnych dla czytającego. Wyróżnia się dwie główne techniki czytania wybiórczego: skaniowanie i skimirowanie.

Skaniowanie lub scanning (ang. scan - przerzucanie, przekartkowanie) albo czytanie "ślizgające" jest techniką pracy z tekstem, której istotą jest poszukiwanie informacji, np. potrzebnych cytatów, odpowiedzi na pytanie, danych liczbowych, pojęć, sformułowań, numerów telefonów. Poszukuje się potrzebnego fragmentu, który następnie przegląda się lub czyta dokładnie w celu uzyskania szczegółowej informacji, po czym - o ile poszukiwanie trwa nadal - znowu stosuje się skaniowanie itd. Tego rodzaju szukanie przebiega bardzo szybko. Można w ten sposób "przeszukiwać" nawet kilka stron na minutę. Ważną rolę odgrywa przy tym nastawienie, by nie dać się wciągnąć w normalne czytanie tekstu.

Poszukiwanie prowadzi się kilkoma sposobami:

- Szukamy słów - kluczy: np. synonimy, cudzysłów, podkreślenie, inicjał - jeżeli szukamy imienia własnego.
- Wykorzystujemy znajomość konstrukcji wypowiedzi i użycia wyróżników tekstu tj. kolejność pewnych słów, wyróżnienia tekstu. Jeśli poszukujemy definicji jakiegoś pojęcia, to zwracamy uwagę na zdania typu "x jest to..." lub "x -em nazywa się...".
- Wzrok prowadzimy pośrodku kolumny tekstu z góry na dół - jeśli jest ona wąska lub linią łamaną (w kształcie liter Z, S), albo też tzw. wyspowa techniką, polegającą na wybiórczym postrzeganiu grup słów w różnych partiach strony - jeśli kolumna tekstu jest szeroka

Skimirowanie (ang. scheme - schemat, plan) albo czytanie "odwirowujące" polega na szybkim przeglądnięciu, tekstu w celu zdobycia ogólnej orientacji w jego treści. Czynność tę powinno się przeprowadzić szybko, ale jednocześnie z przeświadczeniem, że nie pominięto jakiejś ważnej wiadomości ani też nie zniekształcono wywodów autora. W przeciwnym razie praca ta będzie bezużyteczna. Dlatego też lepiej nie poddawać tej procedurze tekstów trudnych i z mało znanej dziedziny.

Rozróżnia się trzy odmiany skimirowania:

- Bardzo pobieżne przeglądanie tekstu, po którym najczęściej następuje dokładniejsze powtórne czytanie np. przy wyborze lektury, przeglądaniu rozdziału, sortowaniu notatek i dokumentów, itp.
- Pełne i względnie dokładne przeglądanie tekstu kształtujące ogólne wrażenie. Jest to „rzut oka” na całość pozwalający jednak na zorientowanie się, o jakiej sprawie będzie mowa i poznanie podstawowych faktów. W jego zakres wchodzi:
 - przejrzanie wstępu i zakończenia;
 - zapoznanie się z konstrukcją tekstu oraz podziałami wyrażonymi tytułami i podtytułami rozdziałów;
 - przeczytanie pierwszych i ostatnich akapitów każdego rozdziału lub artykułu;
 - zwrócenie uwagi na graficznie wyodrębnione ważne części tekstu lub słowa kluczowe niosące główną treść (podkreślenie, spacja, ramki, wyróżnik kolorystyczny);
 - przejrzanie ilustracji, wykresów, tabel statystycznych itp.
- Ponowne przeglądanie tekstu w celu nauczenia się wcześniej już poznanego materiału lub odświeżenia w pamięci treści dla lepszego jej zapamiętania.

2. Taktyka czytania.

Taktyka czytania polega na umiejętnym różnicowaniu tempa i metod czytania w zależności od celu, stopnia zaawansowania lektury oraz cech tekstu (jego struktury, trudności, nowości). Takie działanie umożliwia właściwe zrozumienie i zapamiętanie informacji (a przecież o to w szybkim czytaniu chodzi).

Zanim przystąpimy do szybkiego czytania jakiegoś materiału, powinniśmy przeprowadzić jego wstępną analizę i spróbować ocenić, jakiej szybkości wymaga lektura. Trzeba zorientować się w jej głównych

założeniach, konstrukcji oraz w stylu i języku autora. Taką ogólną analizę można przeprowadzić posługując się jedną z selektywnych technik czytania.

Nie rozpoczynamy lektury od razu z maksymalną szybkością. Zanim przyśpieszymy tempo, rozpoznajemy temat. Szybkie czytanie wymaga aktywnej postawy wobec tekstu, zmusza umysł do pełnej koncentracji i aby ją uzyskać, potrzeba nieco czasu. Taktyka czytania zakłada również zwolnienie szybkości wszędzie tam, gdzie pojawia się nowa myśl, co jest niezbędne do jej zrozumienia i zapamiętania. W praktyce miejsca takie sygnalizuje się za pomocą rozmaitych technicznych środków drukarskich (np. wielkie litery, rozstrzelony druk, podkreślenia lub układ tekstu - tytuły, punkty i akapity).

Wybór sposobu czytania i przyjęcie określonej szybkości zależy od dwóch grup czynników, tj. obiektywnych i subiektywnych, które teraz omówimy.

Do **obiektywnych** czynników zalicza się przede wszystkim cechy merytoryczne tekstu, tj. stopień trudności i złożoności tekstu (specjalistyczny język, nasycenie informacją, wielowarstwowość, styl autora...) oraz cechy formalne tekstu (druk, kolory czcionki i strony...).

Do **subiektywnych** czynników określających szybkość czytania należy zaliczyć głównie stopień ukształtowania nawyków czytania, znajomość różnych sposobów czytania, wiedza i doświadczenia czytelnika. Nastawienie na głębokie i pełne rozumienie tekstu będzie hamować szybkość, i odwrotnie - chęć uchwycenia jedynie istoty wywodów autora przyspiesza proces czytania.

Zmęczenie, niedomagania fizyczne czy wzburzenie emocjonalne przeszkadzają w skupieniu uwagi i wpływają hamująco na przebieg procesu czytania.

Cholerycy i sangwinicy czytają zazwyczaj szybciej niż melancholicy i flegmatycy.

Wzrokowcy łatwo opanowują szybkie czytanie. Słuchowcy z trudem eliminują nawyk wypowiedziania i słyszenia słów i czytają wolniej.

3. Higiena czytania

Szybkie czytanie opiera się głównie na dwóch mechanizmach – widzenie i myślenie. Jeżeli jeden z nich nie działa sprawnie, to drugi też nie może być skuteczny. Wiele czynników wpływa na harmonijną współpracę oczu i mózgu zwiększając możliwości percepcyjne człowieka.

Ćwiczenie 1. Zapoznaj się z tekstem „Higiena czytania” stosując jedną z metod skimirowania (pobieżne przeglądnięcie). Masz na to maksymalnie 10-15 sek. Następnie przeczytaj szybko poniższy tekst. Wykorzystaj pole widzenia, nie wymawiaj (nawet w myślach) czytanych słów, nie wracaj do tekstu przeczytanego, skoncentruj się na informacji. Przed czytaniem całościowym włącz stoper i zmierz czas czytania.

tekst nr 7. Higiena czytania.

Higiena czytania polega na stworzeniu podczas czytania optymalnych warunków zewnętrznych i wewnętrznych. Do warunków zewnętrznych należą między innymi:

- Otoczenie. Miejsce w którym czytasz powinno być jasne, przestronne i miłe. To miejsce w którym lubisz przebywać i masz zapewniony spokój. Nauka w przyjemnym otoczeniu pozytywnie wpływa na emocje. Natomiast emocje te pozwalają mózgowi budować pozytywne skojarzenie z nauką, co znacznie poprawia jego efektywność. Kolory w pomieszczeniu również mają znaczenie: ciepłe i jasne poprawiają samopoczucie i energetyzują (zwłaszcza kolor pomarańczowy i żółty); natomiast zimne uspakajają. Jeśli masz zbyt dużo energii, to wybierz kolor zielony czy niebieski.
- Cisza najbardziej sprzyja nauce i czytaniu, nawet jeśli wydaje ci się inaczej. Muzyka zawsze powoduje spadek koncentracji. Efektywność spada o co najmniej 15 %. Stopień spadku zależy od głośności, rytmu, słów oraz języka. Jeżeli nie potrafisz zrezygnować z muzyki, to wybierz muzykę barokową (Mozart, Bach, Vivaldi), chorały gregoriańskie, czy muzykę etniczną. Podczas słuchania takiej muzyki dochodzi do synchronizacji półkul mózgowych. Zwiększa się też ilość fal mózgowych alfa, odpowiedzialnych za proces przyspieszonego uczenia się.
- Oświetlenie. Oczom najlepiej służy światło dzienne. Źródło oświetlenia najbardziej korzystne jest za ramieniem, naprzeciwko ręki, którą piszesz. Światło padające na książkę nie może być zbyt jasne w stosunku do otoczenia. Wskazane jest korzystanie z żarówek, używanie świetlówek (lamp fluorescencyjnych) przy dłuższym czytaniu jest niewskazane. Źle umiejscowione światło może powodować spadek efektywności oczu nawet o 84 % (umieszczenie światła na linii wzroku pod kątem 40 stopni

zmniejsza sprawność oczu o 42%, natomiast przy kącie 5 stopni aż o 84%). Kąt między linią wzroku, a linią padania promieni świetlnych nie powinien być mniejszy od 60 stopni.

- Odpowiednia odległość oczu od czytanego tekstu. Odległością naturalną jest 35-50 cm, kąt 45 stopni między książką, a powierzchnią stołu. W takiej odległości i ustawieniu tekstu prostopadle do linii wzroku, oczy łatwiej skupiają się na grupie wyrazów. Zmniejsza to ich napięcie, a w konsekwencji zapobiega bólom głowy spowodowanych czytaniem. Zwiększenie odległości sprzyja poszerzeniu pola widzenia.
- Postawa ciała. Najlepiej czytać i uczyć się siedząc na krześle lub w fotelu. Plecy powinny być lekko wyprostowane, a ciało lekko napięte. Stopy ułożone równolegle do siebie (nie „noga na nodze”). Postawa zbyt swobodna sprzyja usypianiu, a nie nauce.
- Właściwa pozycja ciała zapewnia maksymalny dopływ tlenu i krwi do mózgu. Wyprostowana górna część kręgosłupa (kark) odblokowuje tętnice i żyły szyjne, dzięki czemu mózg może pracować na najwyższych obrotach. Maksymalizuje możliwości mózgu poprzez przepływ energii wzdłuż kręgosłupa. Ciało będące w gotowości daje znać mózgowi do aktywnego działania.

Warunki wewnętrzne to między innymi:

- Nastawienie i skupienie. To od nas zależy nasz stosunek do lektury i nauki w ogóle. Istotne jest przekonanie o ważności, atrakcyjności i skuteczności tego co robimy. Konieczna jest koncentracja i nastawienie na uważne, zdyscyplinowane czytanie. Rytm pracy może być zakłócony przez trudne myśli, nieznane słowa, rozmowy telefoniczne, głośną muzykę lub niepotrzebne przerwy czy rzeczy na biurku. Te i wiele podobnych przeszkód przerywają tok rozumowania, koncentrację i zrozumienie.
- Odpowiedni czas. Każdy człowiek podczas doby przechodzi przez kilka szczytów i załamań formy. Dla niektórych najefektywniejszy czas to wczesny ranek i do południa, a dla innych wieczór lub godziny nocne. Optymalny czas aktywności wynosi ok. 1-1,5 godziny. Warto też rozłożyć sobie ten czas: 5-10 min. poświęcić na rozgrzewkę, wstępne zapoznanie się z materiałem, ok 45-60 min. na intensywną naukę. Gdy aktywność spada należy zrobić ok. 5 -10 minutową przerwę.
- Warunki zdrowotne. Ważna jest dobra kondycja fizyczna i psychiczna. Nawet drobne problemy ze zdrowiem mogą powodować zakłócenia w koncentracji i zrozumieniu. Podobnie ważna jest kondycja psychiczna. Stres, strach, niepokój nie sprzyjają skupieniu.

Czynniki o których należy pamiętać aby mózg mógł działać na wysokich obrotach to:

- Dotlenienie. W trakcie czytania czy podczas długotrwałej nauki konieczne jest świeże powietrze. Najlepiej jest czytać przy uchylonym oknie lub w wywietrzonym pokoju. Mózg potrzebuje 20 razy więcej tlenu niż mięśnie. Niedotlenienie powoduje spadek koncentracji i szybkie zmęczenie.
- Wyspanie się. Średnio człowiek potrzebuje ok. 6-8 godzin snu. Jest to czas regeneracji organizmu. Zaleca się pójście spać jak najwcześniej i wstać wczesnym rankiem.
- Odpowiednie odżywianie. Wszyscy, którzy pracują umysłowo powinni dbać o swój mózg i odpowiednio go odżywiać, dlatego należy dostarczać odpowiednią ilość wody, magnez i witaminy z grupy B. Człowiek powinien pić 1,5 litra dziennie czystej wody, nie zalicza się do tego herbaty, kawy, czy zupy. Magnez i witaminy z grupy B znajdziesz w migdałach, orzechach, warzywach strączkowych, ciemnym pieczywie, rybach, kakao itp. W senny dzień sprawdza się picie zielonej herbaty (krótco parzona, bo długo parzona powoduje senność), daje energię na dłużej niż kawa i możesz ją pić w nieograniczonych ilościach, jednak nie przed snem. Głód czy przejedzenie nie sprzyjają nauce. Ogólne zasady zdrowego żywienia to np.: nie jedzenie zbyt tłustych czy słodkich potraw; ograniczenie smażonych dań; unikania konserwantów i dań typu „fast food”; nie jedzenie chipsów.
- Higiena oczu. Zbyt długie czytanie, zwłaszcza przy niewłaściwym oświetleniu lub odległości, męczy oczy. Jeżeli podczas czytania poczujesz ból gałek ocznych to należy przestać czytać (zrobić sobie krótką przerwę) oraz rozmasować delikatnie mięśnie wokół oczu, pomrużyć, spojrzeć w dal. Gdy nie poczujesz ulgi to należy odłożyć lekturę nawet do następnego dnia. W ten sposób unikniesz przeciążenia oczu. Pomocne są krople nawilżające do oczu.

Higiena czytania z monitora komputera.

Czytanie z ekranów staje się dla młodych ludzi czynnością bardziej codzienną niż czytanie z tradycyjnych książek. Nawet najnowsze monitory komputerowe mają wady: wytwarzają pole elektromagnetyczne oraz promieniowanie. Ich natężenie nie przekracza dopuszczalnych norm, jednakże w wielu krajach istnieją ograniczenia pracy przed komputerem kobiet w ciąży. Długotrwała praca przy komputerze może powodować bóle oczu, złe samopoczucie, bóle głowy, senność czy duszność.

Należy odpowiednio zorganizować sobie pracę przy komputerze.

- Ekran monitora powinien być ustawiony 10-20 stopni poniżej linii wzroku.
- Obraz powinien być odpowiednio ostry i kontrastowy (ale nie zbyt jasny i zbyt ostry).
- Nie należy korzystać z ekranu w zupełnie ciemnym pomieszczeniu (zbyt duży kontrast światła).
- Wskazane są przerwy trwające 5-15 minut, przynajmniej raz na 2 godz.
- Nie zalecane jest dłuższe korzystanie z ekranów.
- Pamiętaj o częstym mruganiu (chronisz i nawilżasz oczy).

Na podstawie: http://piekny-umysl.pl/2009/01/higiena_czytania/

(tekst skrócony i trochę poprawiony stylistycznie, kilka rzeczy pominiętych, kilka dodanych)

1/ *Wyłącz stoper i zapisz czas czytania.*

2/ *Odpowiedz na pytania testu.*

Higiena czytania. Test sprawdzający.

Określ czy dane stwierdzenia są zawarte w tekście odpowiadając „tak” lub „nie”.

1. Higiena czytania polega na stworzeniu podczas czytania optymalnych warunków fizycznych i psychicznych.
2. Zielony i niebieski kolor otoczenia uspokajają.
3. Muzyka powoduje spadek koncentracji o co najmniej 25 % .
4. Wskazane jest używanie świetlówek przy dłuższym czytaniu.
5. Kąt między linią wzroku a linią padania promieni świetlnych nie powinien być mniejszy od 60 stopni.
6. Czytany tekst powinien być ustawiony prostopadłe do linii wzroku.
7. Pochylona górna część kręgosłupa (kark) odblokowuje tętnicę i żyły szyjne, dzięki czemu mózg może pracować na najwyższych obrotach.
8. Optymalny czas aktywności wynosi ok. 2 – 2,5 godziny.
9. Lekki stres i niepokój sprzyjają skupieniu.
10. Mózg potrzebuje 20 razy więcej tlenu niż mięśnie.
11. W senny dzień sprawdza się picie czarnej herbaty.
12. Należy dostarczyć odpowiednią ilość wody, magnez, cynk i potas.
13. Ekran monitora powinien być ustawiony 10-20 stopni poniżej linii wzroku.
14. Przy pracy z monitorem wskazane są przerwy trwające 5-15 minut, przynajmniej raz na 2 godz.
15. Tekst opracowano na podstawie strony <http://piekny-umysl.pl>.....

Odpowiedzi: 1.N, 2.T, 3.N, 4.N, 5.T, 6.T, 7.N, 8.N, 9.N, 10.T, 11.N, 12.N, 13.T, 14.T, 15.T

Jeżeli masz mniej niż 8 poprawnych odpowiedzi przeczytaj tekst jeszcze raz.

3/ *Oblicz tempo czytania. Tekst miał około 990 wyrazów*

Tempo czytania = 990 : czas czytania w sekundach X 60

Ćwiczenie 2. *Przeglądnij kilka artykułów, rozdziałów w książce, książek stosując wybraną selektywną technikę czytania. Pamiętaj o algorytmach czytania.*

Ćwiczenie 3. *Ćwicz i sprawdź swoje tempo i efektywność czytania.*

Na tej stronie znajdziesz materiał sprawdzający tempo czytania

https://luckymind.pl/wp-content/uploads/2020/02/Test_tempo-czytania_ost.pdf

Za tydzień ostatnia część,

program samodzielnych zajęć w zakresie opanowania umiejętności szybkiego czytania (wg. Z.Szkutnika).

Aleksandra Stawicka