

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

Czytanie jest procesem przebiegającym według swoistych zasad. Szybkie czytanie jest świadomym wykorzystaniem tych zasad. W poprzednich częściach kursu zostały podane informacje, wskazówki i przykłady ćwiczeń. Osiągnięcie biegłości w szybkim czytaniu wymaga samodzielnych i systematycznych ćwiczeń, co z kolei nie jest możliwe bez narzucenia sobie dyscypliny pracy.

Podsumujemy podstawowe warunki skutecznego opanowania umiejętności szybkiego czytania:

- Motywacja i koncentracja. Stałe nastawienie na uważne i szybkie czytanie. Świadomość celu każdego ćwiczenia i kontrola ich rezultatów. Maksymalna koncentracja na tekście, czemu sprzyja zdyscyplinowanie i „robocza” pozycja podczas czytania.
- Systematyczne i nieprzerwane ćwiczenia. Codzienne treningi prowadzone po 30-45 min. najlepiej o stałej godzinie. Kolejne elementy ćwiczymy tak długo, aż szybkie czytanie stanie się nawykiem.
- Wybór interesujących tekstów odpowiadających poziomowi intelektualnemu czytelnika.
- Sprzyjające warunki zewnętrzne i wewnętrzne. Nie przeciążanie oczu.
- Maksymalne wykorzystanie pola widzenia, w tym widzenia bocznego. Wykorzystywanie dwu i trójdzielnych podziałów tekstu i rytmu czytania, a potem prowadzenie wzroku pionowo (lub zygzakiem) w dół strony.
- Czytanie bez regresji, stale w jednym kierunku. Dopiero po przeczytaniu całości i uświadomieniu sobie treści możemy wrócić do tekstu, jeśli jest taka potrzeba.
- Czytanie z wykorzystaniem jedynie wzroku. Artykulacja jest głównym „wrogiem” szybkiego czytania. Jej eliminacja zajmuje najwięcej czasu.
- Wykorzystywanie algorytmów, pamiętanie o ich elementach składowych. Jeśli wiemy po co czytamy potrzebną informację odnajdujemy i zapamiętujemy mimowolnie i bez wysiłku.
- Czytanie ze zmienną szybkością w zależności od trudności tekstu i celu lektury.
- Stałe rozszerzanie zasobu słów. Jest to warunek szybkiego rozumienia tekstów.

Program samodzielnych zajęć w zakresie opanowania umiejętności szybkiego czytania
(kolejność wg. Z.Szkutnika: *Wiedza i Życie* nr 11-12 z 1990r.)

Czas trwania: 12 tygodni

Liczba zajęć w tygodniu: 5-7

Czas trwania zajęć: 30-45 min.

I tydzień:

Określenie początkowej szybkości czytania i współczynnika rozumienia. Tłumienie artykulacji i opanowanie rytmu, później ćwiczenie rytmu z równoczesnym czytaniem. *Ćwiczenia wzroku.*

Bieżące określanie szybkości i stopnia rozumienia – zapamiętania (dotyczy wszystkich zajęć).

II tydzień:

Tłumienie artykulacji c.d. Czytanie z wystukiwaniem rytmu. Zwracanie większej uwagi na treść.

Ćwiczenia pojemności uwagi (tablice Szulca, *kości*).

III tydzień:

Określenie pola widzenia. Ćwiczenia poszerzające pole widzenia (tablice, piramidy słów). Określenie liczby zatrzymań w wierszu. *Tłumienie artykulacji c.d.*

IV tydzień:

Ćwiczenia poszerzające pole widzenia c.d. Ćwiczenia wykorzystywania pola widzenia – rytm czytania wąskich kolumn. Określenie liczby zatrzymań w wierszu - kontrola postępow. Ćwiczenia uwagi i koncentracji – zdolność przestawiania (szeregi liczbowe). *Ćwiczenia wzroku c.d.*

V tydzień:

Ćwiczenie rytmu czytania c.d. Rytm czytania szerokich kolumn. Eliminacja regresji.

Tłumienie artykulacji c.d. Pamiętamy o wybieraniu łatwych tekstów, bez trudnych i nieznanymi wyrażen.

VI tydzień:

Pokonywanie regresji c.d. Ćwiczenia umiejętności percepcji (szybkie rozpoznawanie podobnych słów, czytanie zdań zbudowanych z podobnych graficznie słów).

VII tydzień:

Ćwiczenia aktywizujące antycypację. Czytanie tekstów z przesłonięciem pięciu pierwszych i ostatnich liter w wierszach. Czytanie tekstów z opuszczonymi (zaczernionymi) słowami, a następnie fragmentami tekstu.

Ćwiczenie antycypacji z wykorzystaniem opanowanej techniki czytania (bez artykulacji, bez regresji, szerokie pole widzenia, dwu lub trójdzielny rytm czytania, lub „zygzak” w dół....)

VIII tydzień:

Doskonalenie szybkiego czytania w połączeniu z ćwiczeniami integralnego algorytmu czytania.

Zapamiętywanie całkowitego algorytmu, uświadamianie sobie jego części przy czytaniu wolniejszym.

Wykorzystanie całkowitego algorytmu przy szybkim czytaniu.

IX tydzień:

Doskonalenie szybkiego czytania w połączeniu z ćwiczeniami zróżnicowanego algorytmu czytania.

X-XII tydzień:

Czytanie tekstów z przestrzeganiem wszystkich zasad i warunków szybkiego czytania.

Pamiętanie o taktyce czytania. Ćwiczenia umiejętności selekcji. Poszukiwanie w tekście określonych słów, informacji. Systematyczna samokontrola szybkości i rozumienia tekstu.

Proponowany program ćwiczeń można modyfikować w zależności od potrzeb i postępów.

Ważna jest wytrwałość i systematyczność. Pamiętajcie o wszystkich ważnych elementach szybkiego czytania.

Najlepiej jeśli przystąpicie do ćwiczeń z innymi osobami i będziecie wymieniać się przygotowanymi pomocami (zestawy słów, teksty z zaczernionymi fragmentami, pytania do tekstów...).

W załączeniu jeszcze dwa testy.

Nie wykonujcie ich jeden po drugim.

Sprawdzajcie rezultaty ćwiczeń raz w tygodniu.

Powodzenia i wytrwałości w nabywaniu umiejętności szybkiego czytania.

Aleksandra Stawicka

Tekst nr 8. *Włącz stoper i zacznij czytać.*

„Ginący złoty dywan”

Najrzadszą rośliną w Ameryce Północnej, znalezioną przez botaników jedynie cztery razy, jest tulący się do ziemi kwiat pustynny – „złoty dywan”. Roślina ta rozwija się niezwykle rzadko w kalifornijskiej Dolinie Śmierci. Wygląda jak rozетка żółtych liści, niekiedy nawet 25-centymetrowej średnicy, leżąca płasko na ziemi. Z tej rozetki wyrastają niezliczone maleńkie kwiatki, tak że całość wygląda jak kawałek złotego dywanu na brązowej pustyni. Pojawia się tak rzadko, gdyż jej nasiona mogą kiełkować jedynie po obfitym deszczu, a deszcze takie nieczęsto zdarzają się w tej okolicy.

Rośliny muszą rozwinąć się w ciągu kilku dni. Zazwyczaj jednak nawet wtedy, gdy rosną, giną w wyniku suszy jeszcze przed zakwitnięciem – nie tworząc nasion. Do wyprodukowania nasion dla nowej generacji musiałby w krótkim odstępie czasu spaść następny deszcz.

Nasiona ulegają zasypaniu przez pustynną glebę, ale w toku ewolucji rozwinęła się u nich zdolność zachowania utajonego życia w ciągu wielu lat. W dawnych czasach, być może, nasiona zachowywały płodność tylko w ciągu jednego sezonu. Obecnie między deszczami koniecznymi do pobudzenia ich do kiełkowania może upłynąć kilka lat, a nawet dłuższe okresy pomiędzy podwójnymi deszczami umożliwiającymi utworzenie kolejnych nasion.

Tę dziwną roślinę odkryto po raz pierwszy w 1891 roku. Były to tylko dwa egzemplarze i poszukiwania następnym razem nie dawały wyników. Jednakże w dwa lata później, mniej więcej w tym samym miejscu, natrafiono na jeszcze jeden okaz. Więcej nie znaleziono na całej powierzchni – mimo intensywnych poszukiwań

W latach 1931 i 1932 dr Frederick V. Coville z Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych i French Gilman, botanik z Kalifornii, przeprowadzili ponownie intensywne poszukiwania, lecz nie znaleźli ani jednego egzemplarza. Doszli więc do błędnego wniosku, że roślina ta występuje zasadniczo w górach, z których tylko przypadkowo jej nasiona zmywają obfite deszcze. Kilka lat później F. Gilman znowu podjął poszukiwania i udało mu się ustalić występowanie rośliny w czterech miejscach. W sumie znalazł 14 egzemplarzy i obserwował skrupulatnie ich wzrost. Tylko trzy urosły na tyle, by zakwitnąć

i wydać nasiona. Pozostałe uschły i zgięły, kiedy miały tylko parę liści. Później F. Gilman znalazł na niskich pagórkach w sąsiedztwie wiele rozrzuconych okazów. Owe niskie wzgórza były białej barwy. Nasunęło to myśl, że skład chemiczny gleby może mieć jakiś związek z występowaniem tych roślin. Po przeprowadzeniu analizy przypuszczenie okazało się bezpodstawne.

W dalekiej przeszłości mogła to być bardzo pospolita roślina, kiełkująca i kwitnąca co roku w umiarkowanie wilgotnym klimacie. Prawdopodobnie u nielicznych egzemplarzy rozwinęła się zdolność produkowania nasion, które mogły zachować zdolność kiełkowania przez dłuższy czas. Gdy klimat się zmienił, uzyskały one zdecydowaną przewagę nad innymi przedstawicielami tego gatunku.

Roślina jest wyraźnie skazana na wyginiecie. Dalsze istnienie tego gatunku zależy od zdolności wytrwania dostatecznej ilości nasion w stanie życia utajonego, umożliwiającego przetrwanie niesprzyjających lat suszy i braku drugiej pory deszczowej. Jeśli Dolina Śmierci będzie coraz bardziej wysychała, a lata z odpowiednimi podwójnymi deszczami będą występowały coraz bardziej nieregularnie, żywotność nasion w glebie może być niewystarczająca, by przetrwać długi okres, w którym nowe nasiona nie będą produkowane.

(tekst z książki T.R. Henry „Paradoksy natury”)

1/ *Włącz stoper i zapisz czas czytania.*

2/ *Zasłoń przeczytany tekst i odpowiedz na pytania*

PYTANIA:

1. *Jak brzmiał tytuł tekstu?*
a/ wymierający złoty dywan
b/ ginący złoty dywan
c/ złoty kwiaty pustyni
d/ żaden z wymienionych
2. *Gdzie rośnie roślina o której mowa?*
a/ w kanionach Kalifornii
b/ na Wielkiej Równinie Kolorado
c/ na pustyni Mohave
d/ w kalifornijskiej Dolinie Śmierci
3. *Jaki kształt ma roślina?*
a/ trójkatne kwiaty i liście
b/ rozetki płasko leżące na ziemi
c/ zależnie od podłoża
d/ małych sześciokątów.

4. *Co jest główną przyczyną bardzo rzadkiego występowania tej rośliny?*
a/ zasypywanie rośliny przez piasek
b/ słaby system korzeniowy rośliny
c/ brak krótko po sobie następujących opadów deszczu w okresie jej wzrostu
d/ zbyt duża różnica temperatur dnia i nocy.
5. *Jak długo nasiona zachowują zdolność życia utajonego?*
a/ kilka lat
b/ około 24 miesięcy
c/ około pół roku
d/ czas nieokreślony
6. *W którym roku roślina została po raz pierwszy odkryta?*
a/ 1891
b/ 1913
c/ 1933
d/ 1963
7. *W jakich latach F. Coville i F. Gilman prowadzili swe pierwsze poszukiwania rośliny?*
a/ 1890-92
b/ 1911-12
c/ 1931-32
d/ 1961-63
8. *Badacze doszli do błędnego wniosku, że:*
a/ nasiona rośliny przenoszą z gór silne wiatry
b/ roślina występuje zasadniczo w górach, a przypadkowo jej nasiona zmywają obfite deszcze
c/ nasiona rośliny przenoszone są przez zwierzęta
d/ żaden wymienionych
9. *Ile egzemplarzy rośliny znalazł F. Gilman w ponownych poszukiwaniach?*
a/ 14
b/ 9
c/ 6
d/ 4
10. *Od czego zależy dalsze istnienie tej rośliny w warunkach naturalnych?*
a/ od zachowania mikroklimatu na obszarze występowania rośliny, zagrożonego rozwijającym się przemysłem
b/ od zahamowania procesu wysychania obszaru występowania rośliny
c/ od regularnego występowania opadów deszczu
d/ od zdolności wytrwania dostatecznej ilości nasion w stanie życia utajonego.

3/ *Sprawdź poprawność odpowiedzi porównując je z tekstem.*

4/ *Oblicz tempo czytania (ilość słów czytanych w ciągu minuty) 487 słowa: czas czytania (w sek) x 60*

5/ *Oblicz współczynnik rozumienia (zapamiętania) 10 poprawnych odpowiedzi = 1 5 poprawnych odpowiedzi = 0,5*

6/ *Oblicz efektywność czytania Szybkość czytania X współczynnik zapamiętania*

Cytryna na klasówkę, mięta dla kierowców Zapach czyni cuda

EXPRESS
Ilustrowany

Nr 47 (25. II.). Cena 1,50 zł

Bakteria cholery może przeżyć na słońcu 8 miesięcy. W 15-procentowym kwasie siarkowym – pół godziny. W innym, żrącym roztworze karbolu, aż dobie. Natomiast w lotnych składnikach czosnku ginie po 5 minutach.

Moc aromatu bywa ogromna. Często nie zdajemy sobie sprawy jak bardzo. Naukowcy znajdują coraz więcej dowodów, że zapach zabija bakterie, bywa środkiem komunikacji, stymuluje do ataku albo... do chania.

Zapachem po nosie

– Nie bez powodu mówi się o miłości od pierwszego wejrzenia i... powąchania – mówi **dr Marek Druri** z Instytutu Podstaw Chemii Żywności na Wydziale Biotechnologii Politechniki Łódzkiej. – Każdy organizm wydzielają atrykanty (feromony), które odpowiadają za seksualne odruchy.

Żyjemy w świecie zapachów, które mają na nas ogromny wpływ. Z tym że nie bardzo zdajemy sobie z tego sprawę, bo w drodze ewolucji zatraciliśmy właściwości węchowe. W mózgu człowieka rozbudowała się część opowiadająca za inteligencję. U zwierząt jest odwrotnie. Mistrzami w wyczuwaniu zapachów są owady. Czują w powietrzu parę molekuł. Rozmawiają zapachami. Używają sygnałów chemicznych, które informują, że trzeba się zakochać albo uciekać.

– Samiczki owadów wydzielają bardzo dużo substancji wabiących. To dla nich szalenie ważne. Są małutkie, a żyją na ogromnych terytoriach. Gdyby się w ten sposób nie odnajdowały, nie zawierałyby małżeństw, nie miały dzieci i gatunki by wyginęły – dodaje dr Marek Druri.

Jak to działa?

Nawet zapachy, których nie wyczuwamy, mają na nas ogromny wpływ. Przykładem są feromony. To one odpowiadają za miłość od pierwszego powąchania. Wykorzystują tę wiedzę np. producenci kosmetyków, którzy często dodają ich śladowe ilości do perfum.

– I to działa! – zapewnia dr Druri. – Chociaż u ludzi z zapachami jest piekielnie trudna sprawa. Nie każdy odbiera je tak samo. Lotne cząsteczki, dostając się przez nos, zamieniają się w sygnały elektryczne płynące wprost do mózgu. Tam mogą być

różnie interpretowane. Zapachy pieczonego ciasta, wanilii, kojarzone ze świętami, prezentami, wywołują przyjemne doznania. Ale woń różanego ogrodu, dla wielu miła, nie będzie lubiana przez osobę w dzieciństwie użądloną przez pszczoły w takim ogrodzie, nawet jeśli o tym nie pamięta. Mózg to komputer. Wspomnienie zostaje i kojarzy zapach z doznaniem.

Są jednak aromaty, niezależnie od indywidualnych predyspozycji, kojarzone dobrze lub źle. Dla Europejczyków najprzyjemniejsza jest woń świeżego chleba. Na drugim miejscu znajduje się róża, później poziomka, czekolada i fiołek. Za najwstrętniejszy uznaje zapach trupi, zgnilizny, ścięków i kociego moczu.

– Ale bez zapachu kociego moczu nie powstanie aromat czarnej porzeczki, a woń zgnilizny dodaje się do najcenniejszych perfum... – zdradza dr Druri.

Lecz, poprawiają nastrój

– Nie każdy naukowiec odważy się użyć terminu „podświadomość”, bo jest to różnie odbierane. Nie każdy się chwali, że zajmuje się badaniami na ten temat. Ja jednak uważam, że istnieją dowody, iż ma ona ogromny wpływ na odbiór zapachów – dodaje dr Marek Druri. – Przykład? Idziemy ulicą ze znajomymi. Śmiejemy się, nie zwracamy uwagi na to, co się dzieje wokół. Aż tu mijamy pizzerię. Zajęci rozmową nie zauważamy jej. Mimo to w ustach pojawia się więcej śliny, zaczynają się wydzielać soki żołądkowe...

Dr Druri stara się kontynuować prace, których prekursorem był nieżyjący już prof. Józef Góra, a później prof. Józef Kula oraz specjalista od aromaterapii – dr Władysław S. Brud. Ostatni z wymienionych wprowadził

Funkcje zapachów

- Zwiększenie produktywności, mniej błędów – cytryna, mięta, konwalia, lawenda, jaśmin, eukaliptus.

- Redukcja stresu – jaśmin, róża, rumianek, korzenne jabłko.

- Relaksacja – bazylija, cyprys, cytrusy.

- Przyływ energii – mięta, tymianek, rozmaryn.

- Usunięcie znużenia – drzewne zapachy, cedr, cyprys.

- Infekcje, reumatyzm, afrodyzjak – rozmaryn.

- Napięcia nerwowe, seksualne, menopauza – olejek sandałowy.

w Polsce znaną od wieków metodę leczenia aromatami. W Pollenie-Aromie, ukrywając się pod pseudonimem „dr Beta”, uruchomił produkcję pierwszych olejków i akcesoriów do aromaterapii. Biermy przykład z legendarnej Kleopatry, która sypiała na poduszkach z płatkami róż, aby mieć piękne sny, i Elżbiety Łokietkówny, królowej Węgier, która leczyła reumatyzm i wzmacniała wigor olejkami rozmarynowym i tymiankowym. Stosujemy olejki eteryczne coraz powszechniej także teraz.

Psychologia cytryny

Rozwija się również aromachologia, czyli psychologia zapachów. Liczne badania dowiodły, że olejek miętowy i konwaliowy jest dobry dla kierowców długodystansowych i studentów, bo wspomaga koncentrację. Zapach cytryny stymuluje mózg i popełnia się mniej błędów. Dlatego np. uczniowie podczas klasówki powinni mieć na ławce pokrojoną cytrynę, skórkę pomarańczy czy mandarynki. Z kolei wanilia redukuje stres, a jodła, lawenda czy kwiaty ylang-ylang poprawiają nastrój.

– Działanie zapachów na podświadomość wykorzystane jest jednak i do niecznych celów – zaznacza dr Druri. – Przykładowo Japończycy rozpylają w pociągach dalekobieżnych zapach jaśminu, by pasażerowie spędzali czas przyjemniej i mieli wrażenie, że płynie on szybciej. Wiedzą z tej dziedziny wykorzystują firmy, które używają olejków powodujących, że mimo woli pracujemy intensywniej. Dlatego jeśli w pracy czujemy zapach cytryny, można mieć niemal pewność, że szef urzędu wyścig samochodowy... To samo robią wielkie domy towarowe. Tutaj wykorzystywany jest olejek lawendowy. Zachęca do kupowania, bo poprawia nastrój. Zapominamy o pieniądzach i kupujemy, żeby poczuć się jeszcze lepiej. Zapachy niszczą też bakterie. W lasach sosnowych, zagajnikach jodłowych i plantacjach cytryn jest ich znacznie mniej niż gdzie indziej.

– Świat zapachów jest niezwykle interesujący – zapewnia dr Druri. – Wykorzystywane są nie tylko do leczenia czy poprawy humoru. Coraz więcej osób szuka pomocy u ludzi zajmujących się tą dziedziną. Teraz np. pracuję nad zleceniem rozlewni wody mineralnej. Producenta niepokoi zapach, który pojawił się w butelkach. Badam, skąd się wziął...

IWONA POLAK

Zasłoń przeczytany tekst i odpowiedz na pytania.

PYTANIA

1. Bakterie cholery zabija najszybciej: a/ czosnek b/ słońce c/ kwas siarkowy
2. Mistrzami w wyczuwaniu zapachów są: a/ psy b/ Eskimosi c/ owady
3. Feromony odpowiedzialne za seksualne odruchy to inaczej: a/ powabanty b/ atraktanty c/ popędanty
4. W artykule wypowiedział się: a/ prof. Michał Diuri b/ dr Marek Druri c/ dr Marcel Durin
5. Dla Europejczyka najprzyjemniejsza jest woń: a/ czekolady b/ jaśminu c/ chleba
6. Zapach kociego moczu dodaje się do aromatu: a/ dzikiej róży b/ konwalii c/ czarnej porzeczki
7. Metodę leczenia aromatami wprowadził w Polsce: a/ W. Brud b/ J. Kula c/ R. Góra
8. Elżbieta Łokietkówna leczyła reumatyzm i wzmacniała wigor olejkami: a/ lawendowym i miętowym b/ rozmarynowym i tymiankowym c/ sosnowym i czosnkowym
9. Psychologia zapachów to inaczej: a/ aromachologia b/ aromaterapia c/ aromalogika
10. Relaksująco działają zapachy cytrusów, bazylii i: a/ mięty b/ rozmarynu c/ cynamonu

poprawne odpowiedzi: 1a, 2c, 3b, 4b, 5c, 6c, 7a, 8b, 9a, 10c

Przedruk tekstu pochodzi z tygodnika ANGORA nr 11/2005 Artykuł ma ok. 830 słów

Tempo czytania = 830 : czas czytania w sek. X60