

Nieuporządkowane notatki, brak okularów lub wskaźnika, niedokończone czynności, hałas lub muzyka – rozpraszają uwagę.

Zadbajmy o to, by podczas czytania niczego nam nie brakowało:

- potrzebne materiały i przybory w zasięgu ręki
- przedmioty odciągające uwagę poza zasięgiem wzroku
- uporządkowane miejsce
- przewietrzone pomieszczenie
- dobre oświetlenie
- wygodna, wyprostowana pozycja ciała
- cisza lub muzyka nieabsorbująca uwagi.

PRZERWY

Co 30-50 minut umysł samoczynnie się dekoncentruje. Aby temu zapobiec, zaplanuj 10-15-minutowe przerwy.



To dobry czas na **dotlenienie**, umiarkowany ruch, rozmowę, spacer.

To, jaką mamy zdolność koncentracji, zależy także od kondycji fizycznej:

- zapewnij sobie wystarczającą ilość snu
- dbaj o dotlenienie mózgu poprzez **właściwe odżywianie i ruch**



Porady dotyczące **sposobu odżywiania** korzystnie wpływającego **na pracę mózgu** znajdziesz w książce *Pamięć doskonała*.



Jak przyspieszyć czytanie?

Jeśli zrezygnujemy z wypowiedzania słów, także w myślach, możemy czytać znacznie szybciej!

widzę ⇨ rozumiem

BŁĘDNE NAWYKI – JAK JE ZMIENIAĆ?

Czynnikami spowalniającymi czytanie są nawyki ukształtowane już podczas nauki czytania. Należą do nich:

- **regresja** – świadome powracanie do tekstu raz przeczytanego, który – jak się nam wydaje – pominęliśmy lub źle zrozumieliśmy. Tymczasem **podczas każdego kolejnego czytania rozumiemy coraz mniej**, dekoncentrujemy się, gubimy wątek i zniechęcamy. Podobnym zjawiskiem jest **cofanie się** – nieświadomy ruch oka, przeskakiwanie w tył do słów i zdań dopiero co przeczytanych.
- **subwokalizacja** – wymawianie cicho lub w myślach czytanych słów, przez co czytamy w takim tempie, w jakim jesteśmy w stanie wypowiedzieć słowa, czyli ok. 150 sł./min

widzę ⇨ mówię ⇨ rozumiem

Tak naprawdę szybciej postrzegamy tekst wzrokowo, niż jesteśmy w stanie przeczytać go na głos.

PROBLEM	SPOSÓB ELIMINACJI
Regresja i cofanie się	Nie cofaj się! Nie czytaj powtórnie tych samych słów, zdań, fragmentów. Ważne informacje zaznacz ołówkiem lub małą samoprzylepną karteczką – wrócisz do nich później. Czytaj w tempie nieco wyższym niż zazwyczaj – odpowiednie obciążenie mózgu nie pozwoli na dekoncentrację, zabląkanie wzroku i uciekanie myśli. Wybieraj proste teksty , które zawierają znane słownictwo. Czytaj ze wskaźnikiem . Jest on dla oka przewodnikiem, który będzie prowadził wzrok zawsze do przodu.
Subwokalizacja	Aby pozbyć się nawyku wypowiedzania na głos czytanego tekstu, trzeba zastosować metody mechaniczne , które uniemożliwią tę czynność. Z kolei uciszenie „wewnętrznego narratora” możliwe jest dzięki wykonywaniu w trakcie czytania czynności, która nie jest z nim związana , np. śpiewaniu piosenki, wystukiwaniu rytmu. Stwarzamy taką sytuację, żeby tekst czytały tylko oczy.

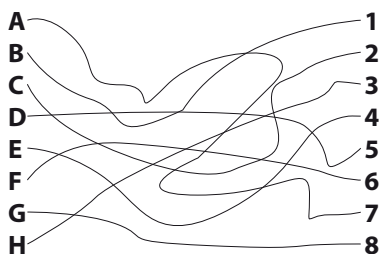
Wyeliminowanie nawyków spowalniających czytanie nie jest trudne.

Stosowanie kilku prostych zasad i regularne ćwiczenie zwiększy tempo czytania 4-5-krotnie.

ĆWICZENIA

Regresja

1. Prowadź wzrok przez całą długość każdej linii. Z jakimi cyframi połączone są litery?



2. Podczas treningu szybkiego czytania **używaj wskaźnika**. Wskazuj kolejne grupy wyrazów, zachowując stały rytm. **Nadaj czynności tempo większe niż zazwyczaj** – to wykluczy regresję.

Zmień swoje nastawienie!

Uwierz w swoje możliwości i nie obawiaj się, że nie zrozumiałeś przeczytanego tekstu.

3. Czytając, zasłaniaj kartką papieru tę część tekstu, którą już przeczytałeś.

Subwokalizacja

1. Jeśli wymawiasz czytany tekst na głos, **przyciśnij koniec języka do zębów lub zaciśnij wargi** i kontynuuj lekturę.
2. W trakcie czytania **wymawiaj na głos słowa nieabsorbujące uwagi**, np. kolejne litery alfabetu, liczby od 1 do 10, dowolne sylaby, recytuj wiersz lub śpiewaj piosenkę.

Czytanie bez wypowiadania słów przypomina spostrzeganie znaków drogowych, wzorów matematycznych lub zapisu nutowego.

3. Czytając tekst, ruchem całej ręki wystukuj rytm (np. taki jak rytm kroków). Staraj się, by był stały i ciągły. Aby wyeliminować subwokalizację, ćwiczenie to należy wykonywać codziennie przez co najmniej 2 tygodnie.

Subwokalizacji trudno całkowicie się wyzbyc. Można jednak uniezależnić się od niej. Słowa będziemy wypowiadać w myślach czasami, szczególnie wtedy gdy natrafimy na informacje ważne, godne zapamiętania.

W początkowym etapie ćwiczeń czytania w szybkim tempie z pominięciem subwokalizacji i regresji

może się wydawać, że z tekstu rozumie się niewiele albo zupełnie nic.

Stopniowo jednak stopień zrozumienia będzie się zwiększać. Okaże się nawet, że potrafimy zrozumieć więcej i wyszukać informacje najbardziej przydatne, wystukując przy tym rytm i nie wracając do raz przeczytanych fragmentów.

CZYTANIE ZE WSKAŹNIKIEM

Już małe dzieci dobrze wiedzą, że podczas czytania warto pomóc sobie palcem, wskazując poszczególne litery lub słowa. To doskonały sposób utrzymania uwagi na tekście i nie należy go dzieciom zabraniać.

Ponieważ palec i dłoń zasłaniają pozostały tekst, z czasem trzeba zastąpić je wskaźnikiem.



Co może posłużyć jako wskaźnik?

- ołówek, długopis
- drut do dziergania
- patyczek do szaszłyków.

Oko ludzkie podąża za tym, co się porusza. Wskaźnik pełni rolę przewodnika. **Dzięki niemu wzrok przemierza swą drogę szybciej.**

Są jeszcze inne, nie mniej ważne zalety czytania ze wskaźnikiem:

- koncentracja przez dłuższy czas
- poszerzanie pola widzenia
- usunięcie regresji i wypowiedzania słów w myślach
- utrzymanie tempa, zwiększanie szybkości
- mniej fiksacji – zatrzymań wzroku
- zrelaksowane oczy.

W jaki sposób prowadzić wskaźnik?

- **poruszaj wskaźnikiem ruchem jednostajnym i płynnym tuż pod wierszem tekstu**

Na początku ćwiczeń szybkiego czytania przesuwaj wskaźnik pod każdą linią tekstu. Mózg musi przyzwyczaić się do samej techniki i większej prędkości czytania.

- **nie cofaj wskaźnika**, nie wykonuj gwałtownych, szarpanych ruchów
- **zaczynaj tuż za początkiem wiersza i tuż przed jego końcem przenieś go do następnej linii** (im większe pole widzenia, tym mniej wskazywanych wyrazów w wierszu)
- **wskazywany obszar tekstu obejmuj jednym spojrzeniem.**