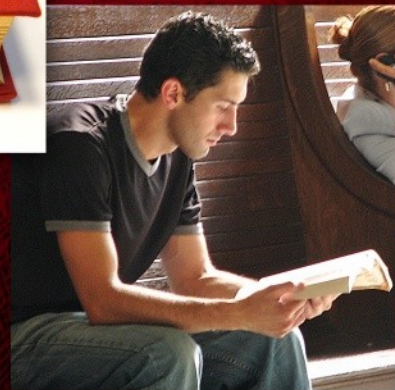
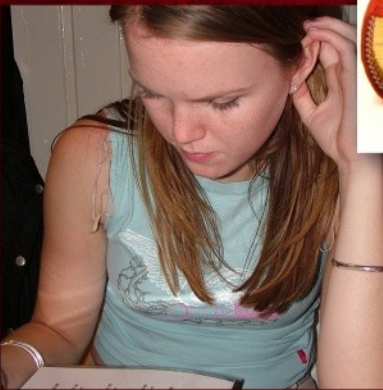
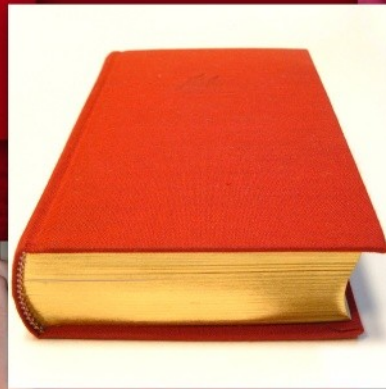
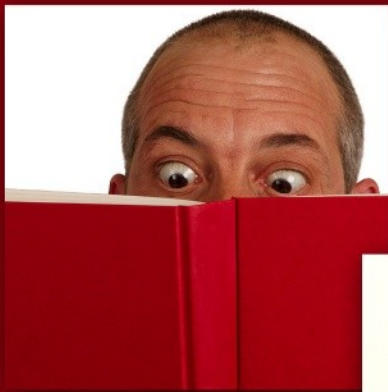


*Paweł Sygnowski*

# Szybkie czytanie praktyczne ćwiczenia



**8 zestawów ćwiczeń,  
dzięki którym zaczniesz  
naprawdę szybko czytać**

Niniejszy ebook jest własnością prywatną.  
Został zakupiony legalnie w serwisie [ZloteMysli.pl](http://ZloteMysli.pl)  
dnia {ORDERDATE}.

Nr zamówienia: {ORDERID}

Nr Klienta: {USERID}

Data realizacji zamówienia: {ORDERDATE}

Zapłacono: {ORDEREBOOKPRICE} zł

**Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej publicznego udostępniania w Internecie, oraz odsprzedaży zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).**

© Copyright for Polish edition by [ZloteMysli.pl](http://ZloteMysli.pl)

Data: 7.05.2008

Tytuł: Szybkie czytanie - praktyczne ćwiczenia

Autor: Paweł Sygnowski

Wydanie II

ISBN: 978-83-7582-249-6

Projekt okładki: Marzena Osuchowicz

Korekta: Sylwia Fortuna

Skład: Anna Grabka

Wydawnictwo Złote Myśli Sp. z o.o.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: [www.ZloteMysli.pl](http://www.ZloteMysli.pl)

EMAIL: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

**Wszelkie prawa zastrzeżone.**

**All rights reserved.**

## SPIS TREŚCI

<u>WSTĘP</u> .....	4
<u>ZESTAW 1 - FONETYZACJA</u> .....	12
<u>ZESTAW 2 - NIEUMIEJĘTNOŚĆ SELEKCJI</u> .....	26
<u>ZESTAW 3 - WĄSKIE POLE WIDZENIA</u> .....	40
<u>ZESTAW 4 - KONCENTRACJA</u> .....	96
<u>ZESTAW 5 - ANTYCYPACJA</u> .....	113
<u>ZESTAW 6 - REGRESJA</u> .....	116
<u>ZESTAW 7 - GIMNASTYKA OCZU</u> .....	131
<u>ZESTAW 8 - GIMNASTYKA UMYŚLU</u> .....	141
<u>ZAKOŃCZENIE</u> .....	148
<u>BIBLIOGRAFIA</u> .....	149

## WSTĘP

Szybkie czytanie to przede wszystkim umiejętność, a więc coś praktycznego, gdzie dopiero na drugim miejscu stoi teoria. Nic Ci nie da poznanie suchych faktów [nawet w największej ilości], dopóki nie zastosujesz ich w praktyce w swoim konkretnym przypadku. Nie inaczej jest z szybkim czytaniem. Musisz nie tylko wiedzieć, co masz zrobić i jak to zrobić, ale musisz także zrobić to, co jest do zrobienia.

Istnieją różne „szkoły”, podejścia i teorie tłumaczące, czym jest szybkie czytanie oraz jak można się go szybko i sprawnie nauczyć, a raczej wytrenować. Bardzo łatwo można się w tym wszystkim zgubić, albo skoncentrować się na rozważaniu suchej teorii pomijając jej wymiar praktyczny. Taką tendencję mają zwłaszcza osoby dopiero rozpoczynające swoją przygodę z szybkim czytaniem. Co zrobić w takim razie?

Potraktuj wszystkie teoretyczne informacje o szybkim czytaniu, jak coś w rodzaju worka z prezentami. Worek jest ogromny i mieści się w nim bardzo dużo rzeczy, z czego większość stanowi tylko wersję tego samego przedmiotu różniącą się zaledwie kilkoma detalami. Pamiętaj o tym uznaj wszystkie „prezenty” za jedną, spójną całość. Zapomnij o wszystkich różnicach między poszczególnymi prezentami. Te różnice nie

istnieją, nie dostrzegasz ich. Możesz się nimi zająć później, jak już opanujesz umiejętność szybkiego czytania i będziesz w stanie zrozumieć te różnice.

Kolejnym krokiem jest zapoznanie się lub przypomnienie sobie wiadomości teoretycznych z ebooka pt. „Szybkie czytanie dla wytrwałych” [[www.szybkie-czytanie.zlotemysli.pl](http://www.szybkie-czytanie.zlotemysli.pl)]. W ebooku tym znajdziesz bardzo obszerne, wyczerpujące i odpowiednio przystosowane informacje teoretyczne oraz przykłady praktycznych ćwiczeń mających wykształcić w Tobie umiejętność szybkiego czytania. Bez pewnej [choćby najbardziej podstawowej] znajomości przedstawionej w tym ebooku teorii, możesz mieć określone trudności z pełnym wykorzystaniem zawartości tego [czytanego teraz przez Ciebie] ebooka.

Po zapoznaniu się [ewentualnie powtórzeniu sobie] z zaproponowanym materiałem, będziesz dysponował określoną wiedzą odpowiadającą na podstawowe pytania w stylu:

1. Co to jest szybkie czytanie?
2. Jak „nabyć” tę umiejętność?

Innymi słowy: będziesz wiedział, co i jak zrobić, aby zacząć szybko czytać i wydawałoby się, że to już wszystko. Jednakże nic bardziej błędnego.

W tym miejscu napiszę Ci, skąd w ogóle wziął się pomysł na tego, czysto ćwiczeniowego ebooka. Po prostu, najzwyczajniej w świecie, korespondując z dosyć sporym gronem osób, które przeczytały ebooka pt. „Szybkie czytanie dla wytrwałych” [[www.szybkie-czytanie.zlotemysli.pl](http://www.szybkie-czytanie.zlotemysli.pl)], doszedłem do kilku wniosków, w tym m.in. do takiego, że w tamtym ebooku znajduje się zbyt mało ćwiczeń. Ludzie potrzebują większej ich ilości, aby mieć możliwość dokonania wyboru, mieć różne opcje, warianty różnych ćwiczeń. Zależność jest prosta: im więcej ćwiczeń, tym lepiej. Stąd właśnie narodziła się idea tego specjalnego ebooka.

Powiedzmy sobie teraz o strukturze i budowie zakupionego przez Ciebie ebooka. Po pierwsze: nie znajdziesz tu ani kropli jakiegoś rodzaju teorii, faktów, opinii, czy czegokolwiek innego, co nie jest praktycznym ćwiczeniem mających za zadanie rozwinąć/wykształcić w Tobie umiejętność szybkiego czytania. Znajdziesz tutaj tylko i wyłącznie ćwiczenia. Po drugie: nie znajdziesz tutaj wszystkich ćwiczeń, jakie istnieją i są pomocne, czy wskazane do trenowania szybkiego czytania.

Doszedłem do wniosku, że nie ma większego sensu tworzyć ebooka z kilkoma setkami ćwiczeń liczącego ok. tysiąca stron, gdyż mija się to z celem. Trudno mi wyobrazić sobie pracę z takim materiałem, co „przetestowałem” na kilku osobach. Dzięki temu [i także w drodze korespondencji z czytelnikami ebooka pt.

„Szybkie czytanie dla wytrwałych” [[www.szybkie-czytanie.zlotemysli.pl](http://www.szybkie-czytanie.zlotemysli.pl)], stwierdziłem, że to, czego ludzie potrzebują, to coś w rodzaju przeglądu dostępnych ćwiczeń. A więc: pokaż mi jak najwięcej rodzajów istniejących ćwiczeń, naucz mnie wykorzystywać je w praktyce, a co do całej reszty, to pozostaw mi wolną rękę. Mając na uwadze tego typu postawę, napisałem tego ebooka.

Struktura ebooka wygląda w ten sposób, że jest on podzielony na zestawy, a każdy zestaw zawiera ćwiczenia dotyczące jednej, poszczególnej umiejętności składającej się na to, co nazywamy szybkim czytaniem.

Ćwiczenia są różne. Niektóre to tylko dwa zdania, niektóre zawierają obrazki lub obszernie teksty. Niektóre są proste i łatwe, niektóre nieco trudniejsze. To, co najważniejsze, to fakt, że jest to przegląd, coś jak przewodnik po istniejących ćwiczeniach.

Wielka prośba do Ciebie: traktuj tego ebooka jako coś w rodzaju drogowskazu. Chciałbym, abyś dzięki niemu poznał istniejące typy ćwiczeń, a następnie zaczął je wykorzystywać dla swoich potrzeb. A więc skoro wiesz, że np. jednym z ćwiczeń, które trenują Twoją umiejętność selekcji [bardzo ważna rzecz, nie tylko przy szybkim czytaniu], jest szukanie w ciągu różnych liczb [np. liczącym 5 linijek], określonych liczb, to będziesz w stanie

sam sobie przygotowywać takie ciągi i na nich trenować. Przecież nie chodzi o to, abym zawarł tutaj 50 przykładów takich ciągów. Po co? Przecież pokazanie jednego, dwóch, czy góra trzech takich ciągów jest w zupełności wystarczające, abyś zrozumiał, jak to ma wyglądać i być w stanie przygotować je na własny użytek. Właśnie w ten sposób chciałbym i mam gorącą nadzieję, że tak będzie wyglądało Twoje obcowanie z tym ebookiem. Ja Ci pokazuję drogę, a Ty już nią sam kroczysz we własnym tempie i odpowiednio do swoich potrzeb.

Napisałem wcześniej, że nie znajdziesz w tym ebooku ani trochę teorii. To nie do końca tak. Istnieje tak zwane zjawisko fonetyzacji, które sprawia najwięcej problemu wszystkim początkującym adeptom szybkiego czytania, którego zwalczanie polega na wykonywaniu określonych ćwiczeń, których sens wymaga zrozumienia teoretycznych podstaw. Zestaw zawierający opis ćwiczeń zwalczających fonetyzację, przypomina coś w rodzaju krótkiego referatu na ten temat, ale sam wkrótce się przekonasz, że te informacje są po prostu w tym wypadku niezbędne. W pozostałych zestawach znajdziesz tylko same ćwiczenia oraz przypomnienie, że wszystkie potrzebne teoretyczne informacje dotyczące omawianej w tym zestawie umiejętności składowej szybkiego czytania, znajdziesz w odpowiednim rozdziale ebooka pt. „Szybkie czytanie dla wytrwałych” [[www.szybkie-czytanie.zlotemysli.pl](http://www.szybkie-czytanie.zlotemysli.pl)].



To tyle w kwestii wprowadzenie do treści tego ebooka. Wierzę, że zaakceptujesz jego niecodzienną formę i wykorzystasz zaprezentowane w nim ćwiczenia dla swoich potrzeb. Słowem: chciałbym, aby ten ebook spełnił Twoje oczekiwania i aby okazał się nieocenioną pomocą w nabywaniu umiejętności szybkiego czytania.

Starłem się przedstawić wszystkie ćwiczenia w jak najbardziej prostej, jasnej i zrozumiałej formie. Jeśli będziesz miał jakiegokolwiek trudności ze zrozumieniem jakiegokolwiek ćwiczenia, czy też nie będziesz do końca pewien, jak je masz zastosować w swoim przypadku, to nie wahaj się i napisz bezpośrednio do mnie na adres: [P.Sygnowski@zlotemysli.pl](mailto:P.Sygnowski@zlotemysli.pl). Bardzo chętnie odpowiem na Twojego maila i dołożę wszelkich starań, aby rozwiązać Twój problem.

Z pozdrowieniami oraz życzeniami owocnej lektury!

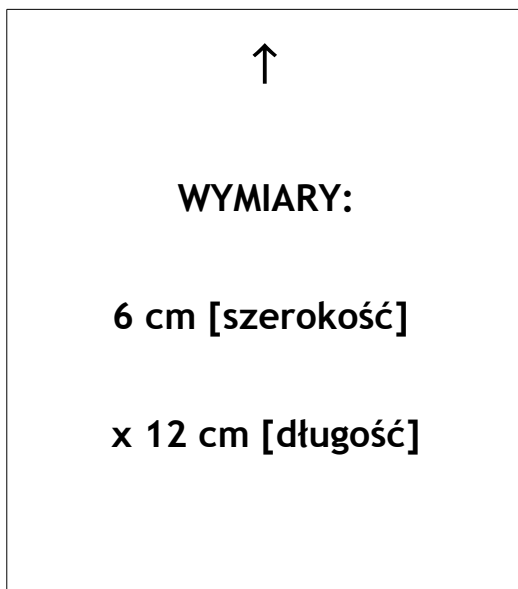
Paweł Sygnowski

P.S. Aby w pełni skorzystać ze wszystkich ćwiczeń zawartych w tym ebooku, będziesz potrzebował kilku pomocy

technicznych. Ich wykonanie jest bardzo proste i sprowadza się do wykorzystania kartki papieru oraz linijki.

Tutaj znajdziesz spis wszystkich pomocy, które możesz przygotować sobie już w tym momencie.

### 1. Kartka ze strzałką.



## 2. Szablon z 5 wyciętymi okienkami.

			wytnij tutaj	
	wytnij tutaj			
				wytnij tutaj
wytnij tutaj			wytnij tutaj	

## 3. Szablon z 7 wyciętymi okienkami.

	wytnij tutaj			wytnij tutaj
			wytnij tutaj	
	wytnij tutaj			

Wstęp

				wytnij tutaj
wytnij tutaj		wytnij tutaj		

## ZESTAW 1 - FONETYZACJA

Z doświadczenia wiem, że największy problem wśród osób trenujących szybkie czytanie, stwarza właśnie fonetyzacja. Jeśli miałbym w jakiś procentowy sposób wyrazić skalę tego zjawiska, to nie przesadzę pisząc, że 90% maili jakie dostałem od osób, które zakupiły ebooka pt. „Szybkie czytanie dla wytrwałych” [[www.szybkie-czytanie.zlotemysli.pl](http://www.szybkie-czytanie.zlotemysli.pl)] dotyczyło właśnie problemów z fonetyzacją. Mają to na uwadze, pozwolę sobie w dosyć obszerny i dokładny sposób wyjaśnić, czym ta fonetyzacja jest i jak ją zwalczyć.

Fonetyzacja [inaczej zwana artykułowaniem lub subwokalizacją], jest to powtarzanie czytanych słów, zdań, liter, fraz, głosek itp. Słowem: chodzi tutaj o to, że powtarza się w całości lub pewnej części ten tekst, który się właśnie czyta. Odbywa się to albo na głos [do tego również zaliczamy szeptanie], albo po cichu „w myślach”, co dotyczy większości osób.

Dlaczego fonetyzacja jest czymś złym? Fonetyzacja angażuje w czasie czytania kanał słuchowy czytelnika. Podczas gdy czytasz dany tekst, to najpierw trafia on do kanału słuchowego, gdzie następuje fonetyzacja, a dopiero potem przechodzi do ośrodka wzrokowego, gdzie następuje to, co nazywamy czytaniem.

Właśnie z powodu angażowania do czytania kanału słuchowego, fonetyzacja jest zjawiskiem z punktu widzenia szybkości czytania niekorzystnym. Kanał słuchowy jest wolniejszy od kanału wzrokowego. Po prostu za jego pomocą następuje wolniejsza obróbka czytanego tekstu, niż za pomocą kanału wzrokowego. Ogranicza to szybkość, z jaką można czytać, do możliwości tegoż kanału. Zauważ także, iż występuje tutaj podwójna obróbka czytanego tekstu. Raz przez kanał słuchowy, a drugi raz przez wzrokowy. To jeszcze bardziej powoduje, że całkowity czas czytania zostaje wydłużony. Ponadto: kanał słuchowy jest ograniczony i może analizować napływające informacje tylko z określoną prędkością. Jeśli otrzyma tych informacji więcej, niż jest w stanie przyswoić, to albo zostaną one stracone, albo przestane bezpośrednio do kanału wzrokowego, co wcale nie jest zjawiskiem pożądanym, gdyż ciągłe napływają przecież nowe informacje, więc coś z nich ulegnie skasowaniu. Tworzy się ogromne zamieszanie, a skutek ich jest taki, że czytasz, czytasz i nic z tego tak naprawdę nie pamiętasz i nie masz.

Podsumowując: czytając z fonetyzacją jesteś ograniczony przez prędkość analizowania informacji przez kanał słuchowy. Jeśli chcesz coś zapamiętać z czytanego tekstu, to nie możesz czytać szybciej, niż on Ci na to pozwala.

U szybkiego czytelnika następuje znaczne ograniczenie lub też likwidacja korzystania z kanału słuchowego podczas analizy

czytanego tekstu. Już tylko ten fakt powoduje, że można szybciej czytać i sprawniej.

Podstawa zależność fonetyzacji do szybkiego czytania: **im szybciej czytasz, tym w mniejszym stopniu występuje lub w ogóle wystąpi u Ciebie fonetyzacja.** Jeśli szybko czytasz, to w pewnej jednostce czasu przyswajasz sobie stosunkowo dużo informacji, z którymi nie może sobie poradzić kanał słuchowy i który w tej sytuacji od razu otrzymywane informacje przekazuje do kanału wzrokowego.

Czy fonetyzacja jest zjawiskiem w całości negatywnym? I tak, i nie. Ogranicza ona szybkość, z jaką można czytać, ale ma także i swoje pozytywne cechy. Jest ona nawet wskazana przy czytaniu wszelkiego typu tekstów, które są trudne, ważne itp. Słowem wszędzie tam, gdzie złożoność i trudność danego tekstu, jest wysoka; gdzie jakiś tekst, jest ważny z określonego powodu; wszędzie tam **świadome stosowanie** fonetyzacji wpływa na polepszenie stopnia rozumienia tego tekstu. Wyobraź sobie np. taką sytuację, kiedy to musisz przeczytać jakiś obszerny tekst, ale w pomieszczeniu, w którym chcesz to zrobić gra głośna muzyka, której nie możesz wyłączyć, czy ściszyć. W takiej sytuacji czytanie powoli tekstu i powtarzanie go sobie w myślach, czyli jego fonetyzowanie, jest wręcz wskazane. Czyli fonetyzacja nie jest ani tylko czarna, ani tylko biała. Inaczej mówiąc: nie jest to tylko negatywne zjawisko, ani też nie jest tylko pozytywne. Ma swoje

wady, ale ma także i swoje zalety. Należy o tym pamiętać i wykorzystywać jej zalety, jeśli jest to wskazane i potrzebne.

Skąd bierze się fonetyzacja? Wykształca się ona w czasie rozpoczynania nauki czytania, kiedy to najpierw uczy się dzieci powtarzać oderwane od siebie litery, potem sylaby, a na końcu wyrazy. W ten sposób uczymy się postrzegać tekst nie jako całość, ale jako odrębne, osobne litery, sylaby lub wyrazy i w ten sposób je odczytujemy. Jak możesz przekonać się z lektury ebooka pt. „Szybkie czytanie dla wytrwałych” [[www.szybkie-czytanie.zlotemysli.pl](http://www.szybkie-czytanie.zlotemysli.pl)], szybkie czytanie opiera się m.in. na tej podstawie, że tekst stanowi pewną całość, którą należy postrzegać właśnie jako jedną dużą całość i w ten sposób podchodzić do jego lektury.

Jak zwalczać fonetyzację? Wyróżniamy 3 główne metody, które sprowadzają się do stopniowego ograniczania, a nawet zupełnego wyeliminowania kanału słuchowego danego czytelnika z uczestnictwa w procesie czytania. Wyróżniamy następujące metody:

- 1) mechaniczna;
- 2) czytanie tekstów z jednoczesnym wykonywaniem czynności „zakłócających”;
- 3) centralne zakłócenia mowy.



Metoda mechaniczna stosowana jest do zwalczania fonetyzacji zewnętrznej, czyli tej, która polega na głośnym wymawianiu lub szeptaniu czytanych słów. Polega na wykonywaniu czynności uniemożliwiających pracę narządów mowy. W praktyce wygląda to tak, że należy w czasie czytania wykonywać jedną z następujących czynności lub kilka jednocześnie:

- przyśnięcie końca języka do zębów;
- przygryzienie języka;
- zaciśnięcie w zębach ołówka (najlepiej bez dotykania go wargami i językiem);
- szczelne zamknięcie ust i nie otwieranie ich w czasie czytania. **Uwaga:** może to spowodować wystąpienie lub utrwalenie fonetyzacji wewnętrznej, czyli powtarzania czytanych słów w myślach.
- szczelne zaciśnięcie warg uniemożliwiające poruszanie nimi [patrz uwaga w powyższym podpunkcie];
- szerokie otwarcie ust przy równoczesnym nie poruszaniu językiem i więzadłami głosowymi;
- żucie gumy w czasie czytania.

Metoda czytania tekstów z jednoczesnym wykonywaniem czynności „zakłócających” jest to chyba najtrudniejsza metoda [przynajmniej na samym początku stosowania], ale wybiera ją

zdecydowana większość osób, z powodu jej skuteczności oraz niemalże natychmiastowo odczuwalnych rezultatów. Jak łatwo się domyślić, jej sens sprowadza się do wykonywania czynności „pochłaniających” uwagę kanału słuchowego, co jednocześnie przekłada się na wyeliminowanie go z analizowania czytanego tekstu, a tym samym na eliminację fonetyzacji.

Te czynności to np.:

- wymawianie liter alfabetu w trakcie czytania;
- liczenie;
- gwizdanie;
- wymawianie sylab (np. la, la, la);
- recytowanie wyuczonych na pamięć wierszy, piosenek, tekstów itp.
- nucenie znanych melodii, rytmów itp.
- mówienie na głos np. tego co przysłowiowa „ślina na język przyniesie”;
- itp.

Początkowe stosowanie czynności zakłócających skutkuje radykalnym pogorszeniem stopnia rozumienia czytanego tekstu, a wręcz jego zupełnym niezrozumieniem. Wyjaśnienie tego zjawiska jest następujące. Kanał słuchowy, które wcześniej

uczestniczył w analizowaniu czytanego tekstu, nagle zaczyna oprócz tejże analizy, dokonywać analizy wykonywanej przez Ciebie czynności zakłócającej. Początkowo następuje wzajemnie przenikanie się tych dwóch czynności, a dopiero po pewnym czasie [różnym u różnych ludzi] zaczyna kanał słuchowy koncentrować się tylko na czynności zakłócającej, przekazując czytany tekst wprost do kanału wzrokowego, gdzie następuje jego analiza.

Innymi słowy: najpierw kanał słuchowy zajmował się tylko jedną rzeczą [analizą czytanego tekstu]. Teraz doszła mu druga czynność [analiza czynności zakłócającej], więc próbuje zająć się obiema jednocześnie. Nie wychodzi mu to, więc przekazuje tę mniej absorbującą jego uwagę [analiza tekstu] dalej, czyli do kanału wzrokowego, a sam zajmuje się tylko tą drugą czynnością.

Początkowym efektem opisanego powyżej procesu jest zupełne nierozumienie czytanego tekstu. W miarę jednak ciągłego wykonywania czynności zakłócających fonetyzację, nabywa się określonej wprawy, kiedy to zaczyna się rozumieć czytany tekst, ale po zakończeniu lektury jest trudno przypomnieć sobie jego treść. Jeśli kontynuować cały proces, to wreszcie powoli zacznie się udawać i zakłócanie fonetyzacji, i czytanie tekstu, a nawet przypomnienie sobie jego treści po zakończeniu czytania.

Z kolei, metoda centralnych zakłóceń jest podobna do wykonywania czynności zakłócających fonetyzację w czasie czytania, z tą różnicą, że tutaj chodzi o wystukiwanie różnych rytmów w czasie czytania, czy to palcami, czy ołówkiem, długopisem itp. Najczęściej spotykane w literaturze dotyczącej szybkiego czytania są następujące dwa rytmy:

1.

Takty	pierwszy	drugi	trzeci	czwarty
Uderzenia	1-2	3-4	5	6

2.

Takty	pierwszy	drugi	trzeci	czwarty	piąty	szósty
Uderzenia	1	2-3-4	5	6	7	8

Rytm należy wystukiwać w średnim tempie (tj. na przykład zbiegającym się z rytmem naszych normalnych kroków) ołówkiem, zaciśniętym kciukiem lub wskazującym i środkowym palcem prawej dłoni. Nie należy wystukiwać nadgarstkiem, lecz aktywnym ruchem całego przedramienia.

W trakcie czytania z jednoczesnym wykonywaniem metody centralnych zakłóceń przechodzi się przez bardzo podobne etapy

do tych omówionej przy czynnościach zakłócających fonetyzację i są to odpowiednio:

- udaje się tylko czytanie lub tylko wystukiwanie rytmu;
- udaje się i czytanie i wystukiwane rytmu, ale nie można ani zrozumieć, ani przypomnieć sobie tego, co się czytało;
- tekst czyta się z równoczesnym wystukiwaniem, a rytm nie przeszkadza w rozumieniu i zapamiętywaniu jego treści.

Na omówieniu metod zwalczania fonetyzacji mógłbym zakończyć ten rozdział. W końcu: skoro wiesz już co robić, to zacznij to po prostu robić. Przecież nie ma sensu zamieszczać jakichś tekstów i pisać w poleceniach do nich, że w czasie ich czytania należy stosować metody zakłócające fonetyzację. Teksty, które będziesz czytał i tak wybierzesz sobie sam, więc po co je podawać? A skoro znasz już wszystkie metody zwalczania fonetyzacji, to cała sprawa sprowadza się do ich stosowania, a tego już nikt za Ciebie nie zrobi.

Chociaż teoretycznie samo zjawisko fonetyzacji jest proste do zrozumienia i zwalczania, to w praktyce stwarza one ogromne przeszkody, często nie do przezwyciężenia. Nic w tym dziwnego. W końcu czytania z fonetyzacją nauczyłeś się jeszcze w dzieciństwie, więc wychodzi na to, że stosujesz je już

kilkanaście lub nawet kilkadziesiąt dobrych lat. Ten sposób czytania zdążył się już przekształcić w nawyk, a tutaj nagle dochodzi do tego, że należy czytać w zupełnie inny sposób. Nic dziwnego, że reakcją na to jest świadomy i podświadomy bunt, który rodzi wszystkie te problemy z fonetyzacją.

Zwalczenie fonetyzacji [czy choćby ograniczenie skali jej występowania], to nie jest kwestia jakiegoś ustalonego, czy możliwego do przewidzenia okresu czasu. Może to zająć kilka dni, tygodni lub miesięcy. Jednakże jest to bardzo indywidualna kwestia. Niektórym osobom żadna z zaproponowanych metod zwalczania fonetyzacji może się nie spodobać, ani nie będzie im wychodziło ich stosowanie. Inne osoby bardzo łatwo uczą się metody centralnych zakłóceń w czasie czytania i zaczynają uzyskiwać wymierne rezultaty już po kilku dniach.

Cały sekret związany ze zwalczaniem tej fonetyzacji, jeśli takowy istnieje, sprowadza się do tego, aby stosować zwalczanie fonetyzacji w czasie „normalnego” czytania. Nie chodzi tylko o to, aby zakłócać fonetyzację w czasie czytania będącego częścią treningu szybkiego czytania. Chodzi o to, aby robić to w czasie czytania jakiegokolwiek tekstu - pamiętając jednakże o tym, aby nie zakłócać fonetyzacji przy tych tekstach, które są bardzo ważne i/lub trudne. Zależność jest prosta: im częściej będziesz stosował to zakłócanie, tym lepsze będą efekty. To wcale nie oznacza, że należy skoncentrować się w całości na zwalczaniu fonetyzacji.

Osiągnięcie tego wcale nie da Ci tego, czego zapewne chcesz, a więc nie zaczniesz dzięki temu naprawdę szybko czytać. Szybkie czytanie to złożona umiejętność, składając się z wielu „podumiejętności”. Właśnie jedną z nich jest fonetyzacja. Dlatego też należy - owszem - zwalczać ją, ale jednocześnie należy trenować pozostałe składowe umiejętności szybkiego czytania. Skutkiem tylko tego będzie zwiększanie prędkości czytania, a to z kolei pomoże Ci tylko w Twojej walce z fonetyzacją, w myśl zasady, że im szybciej czytasz, tym fonetyzacja występuje w mniejszym stopniu i łatwiej ją zakłócić.

Wnioski z tego wywodu są następujące:

- Fonetyzacja polega na powtarzaniu na głos lub w myślach czytanego tekstu.
- Generalnie jest to zjawisko negatywne, gdyż ogranicza szybkość czytania. Jednakże w sytuacjach, kiedy należy czytać wolno, bo czytany tekst jest bardzo trudny lub ważny [musimy go bardzo dokładnie zrozumieć lub zapamiętać], to wtedy fonetyzacja pozwala zwiększyć stopień zapamiętanych informacji z tego tekstu.
- Tempo eliminacji fonetyzacji jest sprawą indywidualną i nie istnieją żadne wzorce. Jedynie co jest wspólne dla wszystkich osób, to fakt, że należy po prostu stosować regularnie przy czytaniu dowolnego tekstu [z poprawką na

to, co powiedziano powyżej] metody zakłócające fonetyzację.

Powiedźmy teraz o tym, jak należy stosować wymienione wcześniej metody zakłócające fonetyzację, gdyż to kolejna kwestia, która może sprawić problem.

Nigdzie nie jest powiedziane, że musisz stosować wszystkie 3 metody zwalczania fonetyzacji jednocześnie. Wcale nie. Zdecydowanie bardziej praktyczne i wygodniejsze będzie wybranie sobie tylko jednej, a następnie z tej jednej metody kilku technik, których stosowanie jest łatwe i przyjemne dla Ciebie oraz daje odczuwalne w szerszym okresie czasu rezultaty, które Cię zadowolają.

Na sam początek proponuję przetestowanie wszystkich metod. Wielu osobom wydaje się sensowne przeprowadzanie wszystkich testów na tym samym tekście. Jednak taki test nie będzie nigdy obiektywny, gdyż za każdym razem czytasz ten sam tekst, więc siłą rzeczy z każdym czytaniem zapamiętujesz jego pewną część i wtedy przy stosowaniu danej metody zakłócania fonetyzacji możesz zapamiętać cały tekst i zacznie Ci się wydawać, że to jest właśnie ta najlepsza dla Ciebie metoda, a to tak wcale nie musi być. Tak więc najlepiej wybrać do testów książkę.



Jaka to ma być ta książka? Najlepiej żeby dotyczyła ona dziedziny, którą się interesujesz oraz została wydana w standardowy sposób, czyli posiada ok. 8 - 12 słów w jednym wersie.

Na tekstach takiej książki należy przetestować wszystkie metody zakłócania fonetyzacji, aż do momentu wybrania tych, z którymi czujesz się najlepiej. To właśnie będą metody wykorzystywane przez Ciebie w dalszym treningu.

Schemat tych testów jest bardzo prosty. Załóżmy sobie, że testujesz teraz metodę czytania z jednoczesnym wykonywaniem czynności zakłócających. Polecenia do ćwiczeń mogą wyglądać w ten sposób:

1. Czytaj dowolny tekst [a więc wybrany dowolnym sposobem z książki], jednocześnie śpiewając jakąś dobrze znaną piosenkę. Nie zajmuj się poczuciem braku zrozumienia tekstu. Po prostu patrz na wyrazy i śpiewaj. Przeczytaj w ten sposób np. 5 stron.

2. Czytaj dowolny tekst, wykonując dowolną melodię, w której zamiast słów będziesz śpiewał „la-la-la”. Jeśli zauważysz, że zaczynasz fonetyzować czytane wyrazy, zacznij śpiewać tekst danej melodii. Za chwilę zamień go na „la-la-la”.

3. Itp.

Po zakończeniu testów i wybraniu metod, którymi będziesz zakłócał fonetyzację, pozostaje rozpoczęcie prawdziwego treningu. Jak do niego podejść? Musisz potraktować trenowanie zwalczania fonetyzacji poważnie. Najlepiej jest po prostu zacząć stosować zakłócanie fonetyzacji do czytania wszystkiego, co czytasz i to zarówno w domu, jak i pracy. Ja wiem, że to może Ci się wydawać teraz nieco paradoksalne, ale jeśli nie podejdziesz do tematu radykalnie, to raczej nie osiągniesz jakichś zadowalających rezultatów.

Zauważ, że jeśli w domu trenujesz zwalczanie fonetyzacji, a w pracy fonetyzujesz „na całego” przy czytaniu wszystkiego [już abstrahuje od sytuacji, kiedy masz bardzo trudno tekst do przeczytania - wtedy możesz fonetyzować, ale świadomie i z wyboru, że teraz będziesz to robić], to cała Twoja praca nie ma sensu, gdyż niweczysz tym samym wszystkie swoje wysiłki. Jedynym rozwiązaniem tego problemu jest świadome stosowanie metod zwalczania fonetyzacji zawsze, ilekroć zabierasz się do czytania czegokolwiek.

## ZESTAW 2 - NIEUMIEJĘTNOŚĆ SELEKCJI

Niezbędne wiadomości teoretyczne dotyczące umiejętności selekcji znajdziesz w ebooku pt. „Szybkie czytanie dla wytrwałych” [[www.szybkie-czytanie.zlotemysli.pl](http://www.szybkie-czytanie.zlotemysli.pl)].

1. W dowolnym tekście [z książki lub artykule z czasopisma] w czasie max. 4 sekund znajdź **tylko jedno** powtarzające się słowo. Następnie przeczytaj **cały tekst** z normalną prędkością i znajdź wszystkie miejsca, w których powtarza się te dane słowo.

2. W nieznanym tekście wyszukujesz i zaznaczasz [np. ołówkiem] wszystkie liczby w jakiegokolwiek postaci [także słownej].

3. W nieznanym tekście szukasz i zaznaczasz najpierw wszystkie spójniki, potem czasowniki, a na koniec rzeczowniki.

4. W poniższym tekście znajdź: 1) wszystkie odmiany słowa „bomba”; 2) wszystkie nazwy własne; 3) wszystkie czasowniki. Ćwiczenie należy wykonywać w kolejności: najpierw robimy punkt 1, potem punkt 2, a na końcu punkt 3.

„2 sierpnia 1939, na krótko przed wybuchem II wojny światowej, Albert Einstein napisał list do ówczesnego prezydenta USA, Franklina D. Roosevelta, w którym wraz z kilkoma innymi naukowcami zawiadomił Roosevelta o podjętych w hitlerowskich Niemczech pracach nad otrzymaniem wzbogaconego U-235, mogącego posłużyć do zbudowania bomby atomowej.

Wkrótce potem rząd Stanów Zjednoczonych podjął wielkie przedsięwzięcie, znane pod nazwą Projektu Manhattan. Celem Projektu Manhattan było przeprowadzenie koniecznych badań i wyprodukowanie nadającej się do praktycznego użycia bomby atomowej. Najbardziej skomplikowanym zadaniem, z którym trzeba było się uporać, było wyprodukowanie wystarczającej ilości „wzbogaconego” uranu, zdolnego do podtrzymania reakcji łańcuchowej. W Oak Ridge w stanie Tennessee zbudowano ogromne laboratorium - fabrykę wzbogacania uranu.

W przeciągu sześciu lat od 1939 do 1945 na Projekt Manhattan wydano ponad 2 miliardy dolarów. Metody wzbogacania uranu i konstrukcji bomby atomowej zostały zaprojektowane i pomyślnie wprowadzone do praktycznego zastosowania przez kilka najtęższych umysłów naszej epoki. Pośród tych, którzy rozpętali potęgę bomby atomowej był J. Robert Oppenheimer.

Był on głównym motorem Projektu Manhattan. Dbał o to, by wszystkie biorące w nim udział wielkie umysły pracowały na najwyższych obrotach. Nadzorował całe to przedsięwzięcie od

początku do końca. W końcu nadszedł dzień, w którym wszyscy w Los Alamos mogli sprawdzić, czy The Gadget (tak w trakcie prac nazywano bombę) będzie największym niewypałem stulecia, czy doprowadzi do zakończenia wojny. To rozstrzygające wydarzenie miało miejsce pewnego letniego poranka 1945.

O godzinie 5:29:45 (Mountain Time War) 16 lipca 1945 ponad zagłębieniem w górach Jemez w północnej części stanu Nowy Meksyk na nocnym niebie ukazał się biały rozbłysk. The Gadget (kodowa nazwa bomby) zapoczątkował Wiek Atomu. Światło eksplozji zmieniło barwę na pomarańczową, a atomowa ognista kula zaczęła unosić się w górę z szybkością 100 m/s, czerwieniejąc i pulsując w miarę jak stygła. Charakterystyczna chmura w kształcie grzyba z radioaktywnych par zaczęła się formować na wysokości 9 tys. metrów. Wszystko, co pozostało w miejscu eksplozji na ziemi poniżej chmury było jakby zielonym, radioaktywnym szkłem. Spowodowało to wydzielenie ogromnych ilości energii cieplnej przez tę reakcję. Jaskrawe światło eksplozji przeszło niebo przedświtu z takim natężeniem, że mieszkańcy oddalonych sąsiednich miejscowości mogliby przysiąc, że Słońce tego dnia weszło dwukrotnie. Pewna niewidoma dziewczynka zobaczyła błysk z odległości około 200 km. Pośród obserwujących eksplozję ludzi, którzy byli jej twórcami, reakcje były różne. Isidor Rabi odczuł to jako naruszenie równowagi wszechświata - jak gdyby ludzkość zagroziła światu, który zamieszkuje. Robert Oppenheimer, chociaż bardzo zadowolony z powodzenia projektu,

zacytował zapamiętany fragment Bhagwad Gita, „Stałem się śmiercią”, powiedział, „niszczycielem światów”. Ken Bainbridge rzekł: „teraz wszyscy jesteśmy sukinsynami”. Kilku uczestników testu, wkrótce po zobaczeniu jego wyników, podpisało petycję przeciwko uwolnieniu potwora, którego sami stworzyli, ale nie doczekali się reakcji na nią. Jak się wkrótce okazało, na nieszczęście dla ludzkości, Jornada del Muerto w Nowym Meksyku nie było jedynym miejscem na naszej planecie, które doświadczyło skutków eksplozji jądrowej. Jak powszechnie wiadomo, bomba atomowa została użyta w wojnie tylko (aż?) dwukrotnie.

Głównym miejscem wybuchu atomowego była Hiroszima. 6 sierpnia 1945 roku na Hiroszimę została zrzucona ważąca ponad 4,5 tony bomba uranowa o nazwie „Little Boy”. Punktem docelowym bomby był most na rzece Aioi, jeden z 81 mostów łączących brzegi jednego z siedmiu ramion delty rzeki Ota. Poziom zerowy został wyznaczony na wysokość 600 m. Bomba została zrzucona z bombowca B-29 Superfortress o nazwie Enola Gay. Minęła cel zaledwie o 240 m. O godzinie 08:16 w jednej chwili eksplozja jądrowa o sile dziesięciu kiloton zabiła 66000 ludzi, a 69000 zostało rannych. Obszar zupełnego odparowania w podmuchu mierzył 800 m średnicy. Poważnym zniszczeniom od podmuchu uległo wszystko na obszarze o średnicy 3,2 km, a w obrębie 4 km wszystko zostało spalone. Pozostały obszar rażenia, rozciągający się do średnicy ponad 5 km pokrywały znaczne zniszczenia.

9 sierpnia Nagasaki zostały potraktowane w taki sam sposób jak Hiroszima. Tym razem na miasto została zrzucona bomba plutonowa o nazwie „Fat Man”. Pomimo, że „Fat Man” zboczył o ponad 2 km, to i tak zrównał z ziemią niemal pół miasta. Ludność Nagasaki zmniejszyła się w ułamku sekundy z 422000 do 383000. 39 tys. zostało zabitych, a ponad 25000 rannych. Ten wybuch również miał siłę poniżej 10 kt. Fizycy, którzy badali skutki każdej z tych eksplozji, oceniają, że w tych bombach został wykorzystany tylko promil (0,1%) ich zdolności wybuchowej. Chociaż sama bomba jest wystarczająco śmiertelna, to jej siła niszcząca nie kończy się na eksplozji. Dodatkowe zagrożenie powoduje opad radioaktywny. Deszcz następujący po każdym wybuchu niesie radioaktywne cząstki. Wielu z ludzi, którzy przeżyli eksplozję w Hiroszynie i Nagasaki, zmarło potem z powodu promieniowania, któremu zostali poddani. Wybuchy atomowe mają także ukryte śmiertelne skutki, przez wpływ na potomków tych, którzy przeżyli. Białaczka należy do najczęstszych chorób, które są przekazywane potomstwu przez pozostałych przy życiu.

Główny powód stosowania bomb atomowych jest oczywisty, ale jest jeszcze brane pod uwagę wiele skutków ubocznych ich użycia. Za pomocą EMP (impulsu elektromagnetycznego) jednej małej bomby jądrowej może zostać unieruchomiona cała infrastruktura (łączność, komunikacja, urządzenia) na dużej powierzchni. Takie eksplozje na dużej wysokości nie są bardzo śmiertelne, ale wytwarzają tak silny EMP, że wszystkie

urządzenia elektroniczne w promieniu 80 km, poczynając od miedzianych przewodów, a kończąc na komputerach zostają zniszczone. Swego czasu, w początkach istnienia broni atomowej, modne było przekonanie, iż bomby atomowe posłużą kiedyś do prac minerskich, np. w rodzaju Kanału Panamskiego. Nie trzeba przypominać, że na szczęście dla środowiska naturalnego nikt nie zrealizował tego idiotycznego pomysłu. Zamiast tego rozrosły się arsenały broni jądrowych. Próby jądrowe na Atolu Bikini i w różnych miejscach naszego globu stały się powszechne aż do wprowadzenia w życie „Traktatu o Zakazie Prób Jądrowych”.

*Źródło:* Internet [public domain].

5. W dowolnym tekście znajdź wszystkie samogłoski „A”, potem „O”, a na koniec znajdź wszystkie czasowniki. Ćwiczenie wykonuj etapami, czyli najpierw szukasz samogłosek „A”, potem „O, a na koniec szukasz czasowników.

6. Nad ciągiem cyfr zamieszczona jest liczba. W jak najszybszym tempie należy znaleźć tę cyfrę w ciągu i zapamiętać, ile razy w nim wystąpiła. Następnie sprawdzić uzyskany wynik.

**728**

728748209380981487287362949183014873587238571041840375320  
187583758255784245782158798221548852178521487821782521865



**591**

932840827855982192867026592635282019839292849154910984882  
099165971579591597515951951459514519514595862951595195197

**250**

464740202645092628505497262502652655065092626503862513502  
620252028795402501795022475002486200248950048652050148521

**643**

298438743666982626383989721809302839724626516515132154564  
513154643675436443249433435489325473245347332463345636438

**733**

321215148454573379343797373737313237267267737373777367467  
273277733278332737733373721555753733576932487632734964736

**028**

002154512021842020030654842000216554878312023156485985512  
024586255575200285002485002152025750024862024750024850248

**393**

029983894983090892139293928390392832782438232983898210730  
875832397533179324962142324863975324853133597432326453369

**491**

324632695895451202015498595451215489649115498451511899449  
121654497114974149132783216941149213547861159711597419743

**333**

287984729847828743872233533335788378437232233333878293228  
743982324843248644733317343435432663325454333641254333334

**498**

514568468984451654984784120245489415498474200215149848451  
200549498448745987487611249624987718944975113547894425486

**596**

327847265325893587396976216762738548579814762547249758378  
544874965596413579559613254879569542354986541566985965789

7. Piramida słów. Za pomocą kartki ze strzałką [jeden z materiałów pomocniczych, o których napisałem we wstępie do ebooka] należy powoli zjeżdżać w dół piramidy i zapamiętać, ile było w całej piramidzie liter „Z”, następnie liter „T” i „Q”. Po zakończeniu ćwiczenia sprawdź uzyskany wynik.

**UWAGA:** Tego ćwiczenia nie wykonuj na komputerze.

z  
q p  
a x  
p m  
t q z  
z a r  
c z a t  
m g w y  
x z i e  
p z q y z  
o q e t z  
h c e t z m  
y r z t z q  
e m a p n w  
x y u o p r b w  
m u b d f u t  
b t u q b a z w t  
i d e z o n q f p r

8. W nieznanym tekście zaznacz, czytając go z jak największą szybkością, wszystkie litery „A” i „P”, zarówno małe, jak i duże. Później sprawdź, czy nie pominąłeś jakieś litery.

9. Ćwiczenie takie samo, jak pod numerem 8, ale należy je wykonać na obcojęzycznym tekście, najlepiej napisanym w nieznanym Ci języku.

10. Szybko przebiegając oczami stronę książkę telefoniczną, wyszukaj zestawy wszystkich numerów rozpoczynających się lub zawierających w sobie cyfry **691**. Na innej stronie szukaj numerów zaczynających się i/lub zawierających w sobie jakieś inne cyfry. W ten sposób [ciągle zmieniając zestawy liczb] należy wykonywać te ćwiczenie przez kilka minut.

11. W podanych ciągu słów znajdź pogrubione słowo. Przed rozpoczęciem ćwiczenia postaraj się zapamiętać tylko sam kontur danego słowa, a nie poszczególne litery, które się na nią składają.

### **falszerz**

droga kierunek **falszerz** książka **falszerz** nagroda statek  
prom **falszerz** nosy kuchnia izba szpital **falszerz** profesor  
**falszerz** profesjonalista kasa **falszować** **falsz** **falszerz**

### **auto**

samochód pociąg tramwaj prom auto statek port wagon  
auto salon mrówki auto posąg miasto automobil syndrom  
auto synagoga tercet auto dropsy pociąg auto mózg auto  
automobil klub samodzielność auto tak nie atut auto atut  
tulać emigrować zamieniać wyposażać błąd

**las**

syndrom drogowy las sól trud dwa nad loch las los  
las laska lotnik lot las lasek las zagajnik łyżka laska  
las lody sala krzewy runo ściółka las szataś camping  
wycieczka lis las sieć wyobraźnia członkowie las focus  
tekst awiator animacja rozdział las wybór lodowiec las  
latawiec latarnia las los przeznaczenie początek las  
umierać las

**slalom**

mecenas moc szlam szrama slalom sobek slalom Sobczak  
szlam szambo syrop sen sztorm ślad slalom wyścig słupki  
jeden slalom dziki slalom adapter mocny jedyny slalom  
wyścig taniec trakt tupot tyka slalom

**pantera**

zwierzak dżungla sawanna step klasztor cywilizacja korona  
lew tygrys kort tenis pas pan tara pantera tekst życie  
pianek panterka pantofel pantera kapeć piórnik palto  
peleton pantera panisko palec pluto panel pantery żuraw  
sieć pyłek poduszka pantera futro norki bogaty pył

**kura**

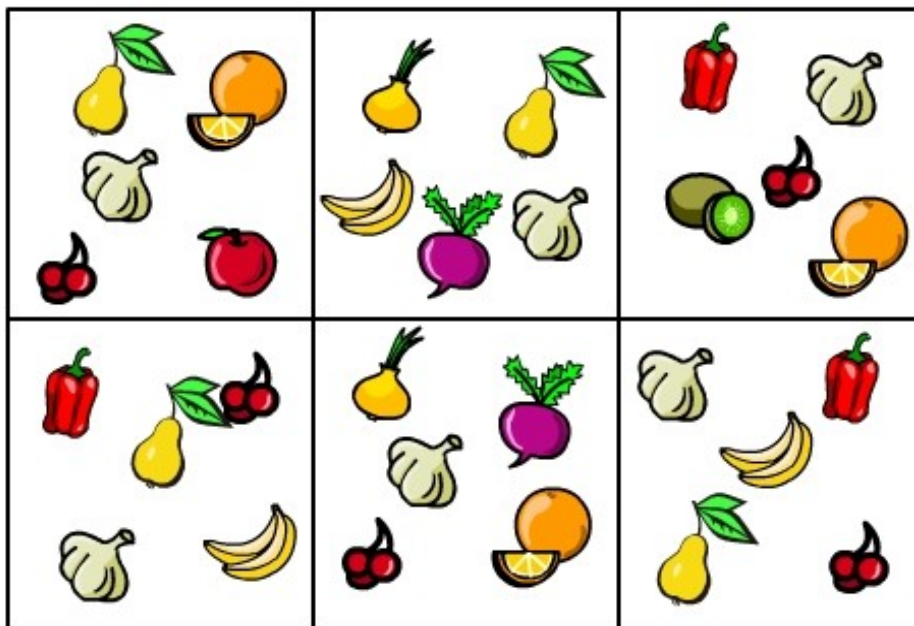
kort kogut kura koryto świnie kolacja kurczak kura  
kanister kuropatwa kurek pasterz kot kura kulka kazanie  
kosa krater kasa korona karnet kura kolejarz konduktor  
kopeć kapeć kura piórnik kora kura kora kura decybele  
cebula przepadło kura naleśnik kaganiec kudły koron kura

**toster**

piłka kosz tekst toster rozdział otwieracz serdelki toster  
tosty tort toster kot kura mikser naleśnik kuchenka  
mikrofalówka toster kosa tosty toster żuraw siodło  
mechanika płyta sokół topielec toster toast tost toster  
piesek kaganiec motasz tor toster torpeda tomik tom  
toster tarka trzeć drzeć topić toster tornado tulić  
rozsadzać toster prosić dawać zawierać zmuszać błagać  
mieszać toster błyskawica huragan susza toast tort toster  
trwać angażować toster torpedować szpieg pięć toster  
pięć toster komercja

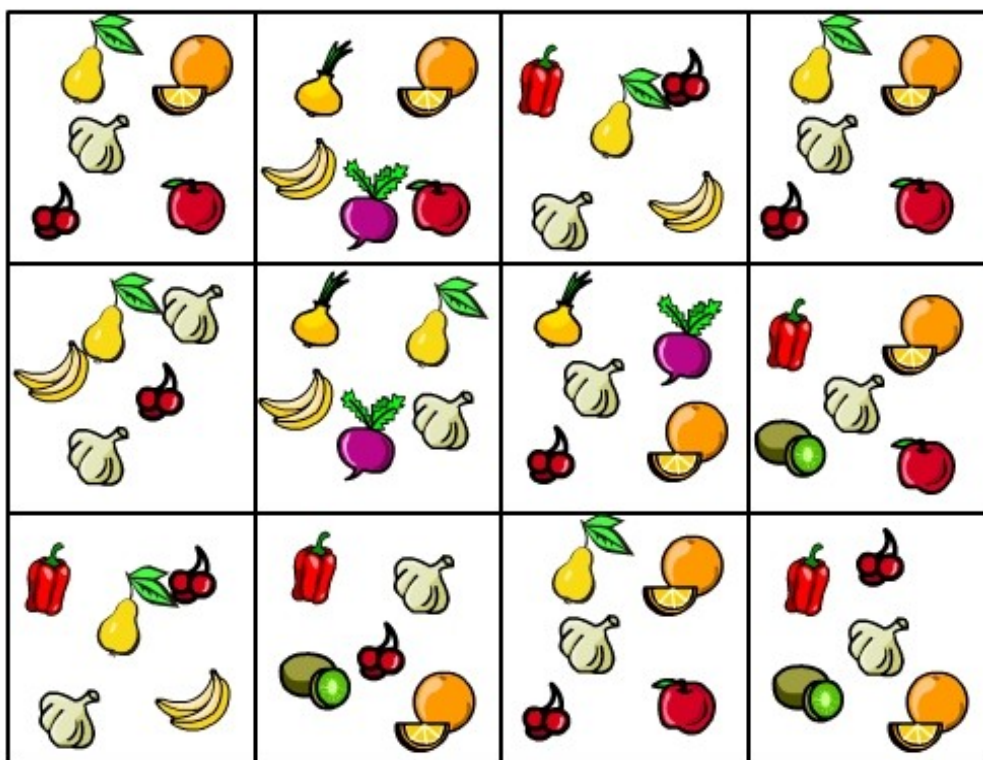
12. W których polach znajdują się dokładnie te same elementy?

Rysunek A:



Źródło: opracowanie własne.

Rysunek B:



Źródło: opracowanie własne.



## ZESTAW 3 - WĄSKIE POLE WIDZENIA

Niezbędne wiadomości teoretyczne dotyczące pola widzenia, znajdziesz w ebooku pt. „Szybkie czytanie dla wytrwałych” [[www.szybkie-czytanie.zlotemysli.pl](http://www.szybkie-czytanie.zlotemysli.pl)].

Ćwiczenia na poszerzenie własnego pola widzenia należy rozpocząć od zbadania szerokości tego pola. Jednym z możliwych sposobów zrobienia tego jest wykonywanie ćwiczeń tzw. „piramid”.

W tego typu ćwiczeniach należy przeskakiwać z kropki na kropkę [od góry], czyli z wersu na wers, wpatrując się tylko i wyłącznie w kropkę, która wyznacza punkt wpatrywania się. Czas przeznaczony na całe ćwiczenie, czy też wpatrywanie się w pojedynczy wers nie jest określony i może być dowolnie ustalany. Do następnego wersu można przejść tylko i wyłącznie wtedy, jeśli widzisz to, co jest napisane w danym wersie [nie wolno w czasie patrzenia na wers odrywać wzroku od kropki]; jeśli nie widzisz, to długość aktualnego wersu wyznacza Twoją szerokość pola widzenia.

Przy wykonywaniu tych ćwiczeń mogą boleć oczy, zwłaszcza na samym początku. Jeśli wystąpi taki ból u Ciebie, to zalecam odpoczynek oraz wykonanie kilku ćwiczeń relaksujących - znajdziesz je w rozdziale pt. „GIMNASTYKA OCZU”.

### 1. Piramida słów.

rak

teka

bat • tak

ład • lód

woda • piwo

modny • baran

pokonaj • kostium

odprawa • wyjazdy

kuchnia • kucharz

klasztor • satelita

genealogia • upodobanie

## 2. Piramida liter.

w • o

r • q

v • m

p • a

wl • df

pl • en

it • ch

pic • kat

erp • pkp

bdge • shti

makr • dhyo

traktat • inshwns

### 3. Piramida wyrazów i zdań.

bekon

•

skarpetki

•

wystarczający

•

nie zwiększyć mocy

•

podwyższający wskaźnik

•

nieuczciwe wzbogacenia się na handlu

•

wanna

•

bojaźliwy

•

zaspokojony

•

nie ma podobieństwa

•

Twój prezent był dużą niespodzianką

•

4. Piramida liter bez kropek. Punkt wpatrywania się wyznacza punkt pod danym szeregiem liter, mniej więcej w połowie jego długości.

bde

urtq

bnmsp

hrtku

sioqfz

xfrghio

depqshf

nmertujs

ghazvfgt

rfvbhitral

5. Najpierw czytaj piramidę z kropkami, a później już piramidy bez kropek.

paw	o	nerwowy
•		
tron	w	głupkowaty
•		
bala	na	operacja
•		
stojak	pod	kroplówka
•		
krzyżak	nad	szpitalna
•		
chłopczyk	obok	ostry dyżur
•		
lojalność	rysa	szabat czarownic
•		
wściekłość	kułak	bezzwrotna inwestycja
•		
zdenerwowanie	wschód	artysta malarz kafelkarz
•		

6. Piramida wyrazów. Tylko jednym rzutem oka [patrzając na kropkę, wyznaczającą punkt wpatrywania się] należy odczytać wyraz znajdujący się nad kropką.

dwa

•

koło

•

sześć

•

cztery

•

junacy

•

zasitek

•

sumienie

•

gramatyka

•

emerytura

•

szpitalna

•

bladożółty

•

Mickiewicz

•

Sienkiewicz

•

porozumienie

•

prognoza pogody

•

prywatyzacja

•

niepogoda

•

spokojny

•

koniec

•

obok

•

noc

•

w

•

przedpotopowy

•

komunista

•



marksizm

•

Moskwa

•

gułag

•

trzy

•

na

•

7. Piramida bez kropek. Należy jednym rzutem oka [punkt wpatrywania się to połowa długości pod danym wyrazem] odczytać dany wyraz.

on

krw

dzień

lumbago

odprawa

diament

gramatyka

urzędniczka

nowożytność

zapamiętywanie

międzyplanetarny

Biegun Północny

Homerowska Troja pali się

kto pod kim dołki kopie sam w nie

8. Piramida cyfr. Punkt wpatrywania się to połowa długości pod daną cyfrą.

6

29

321

4871

02935

934286

0851967

82167305

28746920

014863279

8521097436

0873491652

62798413609

734951863842

2654789321853

01475395148632

515872963752092

## 9. Piramida złożona z cyfr.

2

96

123

7435

98426

209548

9637419

96320589

102348967

2158863796

69279315496

659320148638

5962136740368

36974102589634

369741598732804

0147896302584638

95147832059643975

## 10. Piramida złożona z cyfr.

5

11

951

7536

12345

987654

9631875

51067445

22954103

852147963

3208756109

74159875320

765210523687

2118674532842

48192738245658

735694386231125

8346271682159738

4543097521069935

85201167593147369

314976382094230844

1478521369752369402

26715975301498530059

135741987356719430958

11. Czytaj tak, jak wskazują strzałki, czyli z góry na dół, następnie przejdź do kolejnej kolumny, którą czytasz z góry na dół itd.

⇒ Może	⇒ przedsiębiorcy,	⇒ o to,	⇒ na
Amerikanom	to	aby	drugim
opłaca	moim	jak	lub
się	marzeniem	najszybciej	dalszym
być	jest,	zarobić	miejscu.
miłym	aby	i	Dlatego
i	nie	się	nie
uprzejmym.	zostać	dorobić.	opłaca
Gdy	oszukany.	Dobro	się
korzystam	Większości	klienta	zlecać
z	biznesmenom	jest	zrobienie
usług	chodzi	stawiane	czegokolwiek
polskiego	tylko	dopiero	komukolwiek.

*Źródło:* Internet.

## Zestaw 3 - WĄSKIE POLE WIDZENIA

⇒ Refleksja	⇒ błędów	⇒ żmudne,	⇒ zrobić.
filozoficzna,	w	a	Pierwszym
czy	naszym	często	krokiem
nawet	wychowaniu.	w	do
religijna	Podniesienie	ogóle	tego
może	samooceny	niemożliwe.	jest
być	człowieka	Można	postawienie
sposobem	jest	jednak	sobie
naprawiania	trudne,	to	problemu.

*Źródło:* Internet.

⇒ Wartość	⇒ Na	⇒ Kanat	⇒ miejsce
oszczędności	przykład	Sueski	od
posiadanych	w	i	niepodległości
przez	Egipcie	Tamę	w
biednych	bogactwo,	Asuańską.	1804
jest	jakie	Na	roku.
w gruncie	zgromadzili	Haiti	Niestety
rzeczy	biedni	najbiedniejszym	zasoby
olbrzymia.	warte	kraju	te

## Zestaw 3 - WĄSKIE POLE WIDZENIA

Szacuje	jest	Ameryki	mają
się,	55	Łacińskiej,	bardzo
że	razy	całkowity	ułomną
to	tyle,	majątek	postać:
ok.	co	biednych,	są
40 -	suma	jest	to
krotność	wszystkich	ponad	domy
całej	bezpośrednich	150	wybudowane
zagranicznej	inwestycji	razy	na
pomocy	zagranicznych,	większy	ziemi,
uzyskanej	jakie	niż	do
przez	zostały	wartość	której
kraje	tam	wszystkich	prawa
całego	kiedykolwiek	inwestycji	własności
świata	odnotowane,	zagranicznych,	nie
od	włączając	jakie	są
1945	w	miały	nigdzie
roku.	to	tam	zapisane.

*Źródło:* Internet.



12. Poniższe teksty podzielono na 3 części. Każdy tekst należy czytać poziomo, a więc z lewej na prawo. Celem ćwiczenia jest przyzwyczajenie oczu do tego, aby 3 szybkimi rzutami ogarnęły jedną linijkę tekstu podzielonego na 3 grupy.

<p>Stres, używamy weszło ono słów najczęściej nadużywanych. by opisać wywołanego o stresie, stresujące w zależności zareagujemy, stresem jednak utrata pracy, bezrobotnym, może i inne tak trudne ciekawe, nie są lecz wszystkie, wygląda inaczej pierwsza grupa łatwiejsza bodźce dnia ale działające na dłuższy trudniej je z nimi</p>	<p>tego słowa już do używanych, Używamy go przyczyny złego określoną sytuacją życiową. często mamy bodźce, od tego, wywołać stres. nie są. perspektywa bycia to bodziec, narazić nas zwane zdarzenia życiowe. to tylko złe po których niż przedtem. czynników do rozpoznania. codziennego, nas stale, czas. rozpoznać zrobić.</p>	<p>niemal codziennie, naszego słownika a nawet najczęściej, samopoczucia, Mówiąc na myśli które mogą, jak na nie Same w sobie Na przykład  który na stres,  Co wydarzenia, nasze życie Jest to stresowych, ta Drugą stanowią rzeczy małe, przez Ponieważ trudniej coś</p>
--	---	---

Źródło: tekst własny.

<p>Wprowadzenie pojęcia Hansowi Selye, w Pradze, nad zwierzętami stulecia bodźce, temperatury, urazy u zwierząt powtarzający reakcji specyficzne Ten od rodzaju zestaw reakcji, jednak słowo (psychofizjologiczną) wpływy tej używają w wywołujących Jeszcze oznaczenie Dopiero bowiem, zaistniały fakt, jej zagrażający, stresorem. podejścia relacyjnego określający stres, osobą, a jest przez dobrostanowi". Waszkowskiej z Pracy w Łodzi organizmu pokonywania wymagań, bez towarzyszą jej Jest tzn. jej rodzaj nie</p>	<p>„stres” studentowi który prowadząc w latach 30–tych stwierdził, że takie jak substancje toksyczne, fizyczne laboratoryjnych się, identyczny (któremu - różniące się zależnie powtarzający się – działającego Seyle nazwał „stres” utożsamiają organizmu środowiska. odniesieniu do reakcje adaptacyjne inni rezerwują tę relacji między gdy osoba jako w jakimś bodziec staje się Klasycznym jest jako taką środowiskiem, osobę jako Według Bohdana Dudka Instytutu stres to: w postaci mobilizacji różnorodnych względu na przyjemne, czy to reakcja zależy od rodzaju</p>	<p>przypisuje się medycyny badania ubiegłego szkodliwe wysokie czy wywołują pewien zestaw towarzyszą reakcje od stresora). niezależnie stresora – stresem. Nie wszyscy z reakcją na niekorzystne Inni nazwy bodźców organizmu. nazwę na bodźcem a reakcją. zinterpretuje stopniu przedstawicielem R. Lazarus „relację między która spostrzegana, zagrażająca jej i Małgorzaty Medycyny „Reakcja energii do przeszkód, barier, to, czy przykre odczucia (...). niespecyficzna, czynnika,</p>
--	--	---

jaki

ją

wywołuje”.

*Źródło:* tekst własny.

13. Tekst został podzielony na dwie kolumny. Czytać go należy poziomo - z lewej na prawo. Ćwiczenie ma na celu przyzwyczaić oczy do postrzegania tekstu zawartego w jednej linijce - dwoma szybkimi spojrzeniami.

I dalej autorzy piszą:  
z pozytywnymi emocjami psychofizycznej, trudności, pobudza do Stres związany z negatywnymi reakcją obronną, z mobilizacją albo walczyć”. Może np. „paraliżujący strach” reakcji obronnej”. W pewnych może okazać się korzystny, podejmowania nowych pozytywny, zwany także niemu np. zawodnik osiąga Jednak po ogranicza zdolność jednostki problemami, co prowadzi psychicznych kiedy występuje przewlekłe, dyskomfortu psychicznego, działanie, zaburza funkcjonowanie konsekwencji może prowadzić do określonych narządów i Jest to stres wywołujący zatem określany jest jako dystres. chorób serca i układu krążenia, i układu pokarmowego skutek stresu. mogą być zarówno bodźce niewłaściwe oświetlenie, zbyt

„Stres związany mobilizuje do aktywności pokonywania ewentualnych osiągania celu. emocjami na ogół wywołuje aktywności typu „uciekaj jednak wywołać demobilizację, z niezdolnością do okolicznościach stres stymulując nas do wyzwania, jest to tzw. stres eustresem. Dzięki dobre wyniki w sporcie. przekroczeniu pewnego poziomu do radzenia sobie z do zaburzeń i somatycznych. Szczególnie wywołuje poczucie dezorganizuje organizmu, co w trwałych zmian wywoływać chorobę. działanie negatywne, a Ocenia się, że niemal 80% narządów ruchu, skóry powstaje na Źródłem stresu w pracy fizyczne (np. hałas, wysoka lub zbyt niska

## Zestaw 3 - WĄSKIE POLE WIDZENIA

temperatura, zapylenie, i bodźce psychospołeczne. możemy psychospołecznym w pracy. ogóle, można go określić jako na wymagania i norm (formalnych i społecznej, w jakiej jednostka wymagania te jednostki. W literaturze różne klasyfikacje stresorów i Marshall czynników: związane z w organizacji, rozwojem kariery międzyludzkimi, strukturą organizacyjnym. Quick o czterech grupach zadania, roli, interpersonalne wymienia ich aż osiem: w organizacji, struktura organizacyjna, zadania, stosunki międzyludzkie, praca-rodzina wynikające ze i niepewności można rozróżnić jeszcze wywołujących stres

1) Wynikające z nieprawidłowości organizacji, i zarządzania (zły przepływ informacji, nieprzywiązywanie wagi do wczesnego, prawidłowego rozwiązywania konfliktów w miejscu pracy, nieinformowanie pracowników o celach, jakie stawia sobie kierujący organizacją. Sprzyja w związku z tym stresowi stagnacja, brak perspektyw rozwoju zawodowego i niejasne ścieżki kariery zawodowej, co do zatrudnienia wykonywanej pracy samej pracy (presja dyspozycyjnym, ale także

promieniowanie), jak W tym drugim przypadku mówić o stresie Na wzór stresu w reakcję psychofizjologiczną wynikające ze struktury nieformalnych) grupy pracuje, przy czym przekraczają możliwości/zasoby można spotkać w pracy. I tak, Cooper wymieniają pięć kategorii samą pracą, z rolą zawodowej, stosunkami organizacji i klimatem i Quick mówią jedynie stresorów: wymagania i fizyczne, a Burke środowisko fizyczne, rola cechy rozwój kariery, konflikt i współczesne stresory zmian w organizacji pracy. Ponadto inne kategorie przyczyn w pracy: kontroli

2) Tkwiące w bycia niezawodnym, wykonywanie zadań poniżej

umiejętności, za duże obciążenie pracą lub odwrotnie nieprzydzielanie zadań, praca w systemie zmianowym, monotonia, długi czas pracy, przemoc fizyczna i werbalna i miejscu pracy, mobbing i szykanowanie, molestowanie seksualne, dyskryminacja, niewygodne stanowiska pracy pod względem ergonomicznym). Za wydawnictwem Instytutu Medycyny Pracy przedstawię kategorie cech i niektóre odpowiadające im potencjalne stresory kojarzone ze środowiskiem pracy i tak: cechy związane z treścią pracy (stała koncentracja uwagi, powtarzane proste czynności, monotonia, zadanie trudne umysłowo, wysiłek fizyczny, praca fragmentaryczna bez znajomości efektu finalnego, praca precyzyjna i in.); cechy wynikające z organizacji pracy (narzucone tempo pracy, sztywne godziny pracy, pośpiech (presja czasu), stanowiska na obserwacje przetożonych, reżim dotyczący miejsc w pracy i in.).

*Źródło:* tekst własny.

14. Poniżej znajdziesz kilka przykładów piramid słownych i cyfrowych. Istnieją dwa sposoby ćwiczenia na takich tablicach. Sposób pierwszy - należy „schodzić” wzrokiem z góry danej tablicy na sam dół [można do tego wykorzystać kartkę ze strzałką], starając się zobaczyć to, co znajduje się po jej lewej i prawej stronie. Sposób drugi, to umieszczając wzrok w środku danej

tablicy, zamknąć na kilka sekund oczy, a po ich otwarciu zobaczyć jak największą część danej tablicy.

lak dwa  
lak dwa  
lak dwa  
lak dwa  
lak dwa  
lak dwa  
lak dwa  
lak dwa

0 8 0  
72 2 61  
31 5 15  
50 4 46  
88 8 53  
91 9 82  
46 0 03  
75 6 90  
02 3 57  
63 1 11  
87 1 53

Zestaw 3 - WĄSKIE POLE WIDZENIA

ram • pot  
 łuk • mak  
 nie • tak  
 osa • pęk  
 war • sen  
 rój • abc  
 typ • tip  
 uop • cel  
 mol • huk  
 łup • sad  
 łut • tir  
 ból • gra

1  
 0 2 9  
 44 3 05  
 73 4 82  
 99 5 43  
 23 6 91  
 77 7 43  
 28 8 79  
 14 9 16  
 12 0 82  
 05 1 43  
 25 2 91  
 30 3 76  
 13 4 81  
 91 5 05



## Zestaw 3 - WĄSKIE POLE WIDZENIA

76	6	44
43	7	62
46	8	90

Las Sas

Las Sas

Las Sas

Las Sas

Las Sas

Las Sas

Las Sas

Las Sas

Las Sas

Las Sas

Las Sas

Las Sas

Las Sas

QXYZW	•	ORLEU
QXYZW	•	ORLEU
QXYZW	•	ORLEU
QXYZW	•	ORLEU
QXYZW	•	ORLEU
QXYZW	•	ORLEU
QXYZW	•	ORLEU
QXYZW	•	ORLEU
QXYZW	•	ORLEU
QXYZW	•	ORLEU
QXYZW	•	ORLEU
QXYZW	•	ORLEU
QXYZW	•	ORLEU
QXYZW	•	ORLEU
QXYZW	•	ORLEU

QXYZW	•	ORLEU
QXYZW	•	ORLEU

15. Tablice Schultego. Są to tablice podzielone na 25 pól, w których umieszczono liczby od 1 do 25 w nieuporządkowany sposób. Podstawową formą ćwiczenia na tych tablicach jest szukanie wzrokiem w ciągu 1 minuty wszystkich liczb z danej tablicy w kolejności od największej / najmniejszej do najmniejszej / największej. Odnalezione liczby można wskazywać wskaźnikiem - np. ołówkiem, czy palcem, ale stopniowo przechodzić do używania tylko swojego wzroku.

Drugi sposób ćwiczenia polega na umieszczeniu wzroku w środku tablicy [jej centralnym polu]. Następnie należy szukać liczb tak, jak to opisano powyżej, ale można to robić tylko wzrokiem i można nim poruszać tylko w pionie, wzdłuż środkowej kolumny. Czas ćwiczenia - do minuty.

Inną odmianą tego ćwiczenia jest zakrycie tablicy nieprzezroczystą kartką. Tablicę należy odstąpić na jakieś 5 sekund i przez ten czas wpatrywać się tylko w jej środek, a następnie zakryć i na kartce papieru narysować zapamiętane położenie cyfr w tablicy. Do tego celu można się także posłużyć przygotowaną wcześniej pustą tablicą, w którą wystarczy wpisać tylko zapamiętane cyfry. W przypadku trudności z uzupełnieniem tablicy, należy w pola, w których nie jesteś pewien co wpisać, wpisać to, co Ci pierwsze przychodzi na myśl. Po uzupełnieniu

tablicy, porównujesz ją z oryginałem w ten sposób, że odstawiasz tablicę na 5 sekund, przez ten czas wpatrujesz się tylko w jej środek, potem ją znowu zastaniasz i wprowadzasz poprawki do swojej „wersji” tablicy. Po takich max. 3 odślonięciach Twoja tablica powinna być identyczna z oryginalną. W ramach dalszego treningu należy dążyć do skracania ilości odślonień oraz czasu ich trwania.

Na sam początek możesz ćwiczyć na łatwiejszych wersjach tablic Schultego. W dalszej części ćwiczeń znajdziesz tablice, których cyfry nie stanowią ciągu kolejnych liczb, co jest oczywistym utrudnieniem.

1	4
3	2

1	8	3
7	9	5
4	6	2

2	7	12	5
9	14	1	10
13	16	15	6
4	11	8	3

2	24	21	6	4
17	7	10	19	13
9	8	15	11	23

## Zestaw 3 - WĄSKIE POLE WIDZENIA

18	14	20	12	16
3	22	5	25	1

18	14	10	8	24
16	17	15	25	11
19	5	12	4	22
23	2	13	3	6
21	1	7	20	9

21	11	12	14	1
6	13	18	5	2
4	3	16	10	24
19	17	8	22	9
7	23	15	25	20

12	24	18	19	8
7	11	20	3	23
4	14	6	5	15
16	9	25	22	10
1	17	13	2	21

6	12	20	15	18
3	11	17	5	13
16	7	25	19	24
8	4	9	23	22
14	21	2	10	1

22	13	4	14	8
25	19	24	9	20
7	5	18	1	15
21	16	12	17	23

11	6	2	10	3
----	---	---	----	---

Tablice Schultza przystosowane do ćwiczenia z wykorzystaniem zakrywania kartką papieru.

22	20	7
1		19
17	26	13

966	960	669
999		969
690	696	666

555	320	420
444		220
120	333	111

54	555	444
455		45
454	545	544

16. Wpatrując się w kropkę, należy odczytać wszystkie 6 liter po jej bokach.

E	•	Ł
R	•	V
N		H

F	•	G
T	•	I
C		X

S    K  
 C • E  
 J    Z

17. Patrząc tylko na kropkę w środku kolumny, odczytaj wszystkie znaki po jej bokach.

B • G	P • H	E • L	M • J
Q • O	F • V	X • N	O • W
I • B	B • C	H • Z	Ł • Z
e • u	f • d	ó • o	e • f
b • i	m • n	a • ą	n • c
7 • 4	2 • 9	8 • 0	3 • 9
2 • 3	6 • 4	5 • 2	7 • 1
BY • YŚ	IM • BZ	ST • ŃK	WL • CW

Zestaw 3 - WĄSKIE POLE WIDZENIA

AS ● RE	BO ● VX	TZ ● KD	JG ● ĘŁ
---------	---------	---------	---------

T ● X	Z ● G	C ● N	G ● R
Y ● C	M ● H	S ● K	E ● D
U ● S	G ● J	D ● L	Y ● S
O ● W	F ● N	R ● P	C ● A
B ● Q	W ● I	T ● U	G ● R
Y ● C	M ● H	S ● K	E ● D
W ● I	X ● F	S ● I	S ● F
R ● P	T ● X	S ● K	E ● D
B ● D	M ● S	C ● K	S ● I

Zestaw 3 - WĄSKIE POLE WIDZENIA

S	•	U	D	•	V	T	•	E	J	•	L
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

<i>B</i>		<i>G</i>	<i>P</i>		<i>H</i>	<i>D</i>		<i>A</i>	<i>Z</i>		<i>U</i>
	•			•			•			•	
<i>E</i>		<i>U</i>	<i>S</i>		<i>D</i>	<i>V</i>		<i>T</i>	<i>R</i>		<i>I</i>
<i>Q</i>		<i>O</i>	<i>F</i>		<i>V</i>	<i>S</i>		<i>K</i>	<i>L</i>		<i>S</i>
	•			•			•			•	
<i>R</i>		<i>H</i>	<i>A</i>		<i>M</i>	<i>A</i>		<i>M</i>	<i>H</i>		<i>O</i>
<i>I</i>		<i>B</i>	<i>B</i>		<i>C</i>	<i>N</i>		<i>X</i>	<i>Ż</i>		<i>A</i>
	•			•			•			•	
<i>F</i>		<i>E</i>	<i>F</i>		<i>Y</i>	<i>E</i>		<i>B</i>	<i>S</i>		<i>W</i>
<i>W</i>		<i>R</i>	<i>W</i>		<i>R</i>	<i>U</i>		<i>P</i>	<i>S</i>		<i>K</i>
	•			•			•			•	
<i>W</i>		<i>Q</i>	<i>H</i>		<i>J</i>	<i>D</i>		<i>P</i>	<i>C</i>		<i>B</i>
<i>T</i>		<i>L</i>	<i>F</i>		<i>G</i>	<i>R</i>		<i>U</i>	<i>B</i>		<i>H</i>
	•			•			•			•	
<i>E</i>		<i>R</i>	<i>K</i>		<i>O</i>	<i>R</i>		<i>Z</i>	<i>H</i>		<i>K</i>
<i>B</i>		<i>Y</i>	<i>R</i>		<i>F</i>			<i>V</i>	<i>N</i>		<i>F</i>
	•			•				<i>M</i>		•	
<i>T</i>		<i>Y</i>	<i>P</i>		<i>V</i>			•	<i>T</i>		<i>J</i>
						<i>H</i>			<i>J</i>		



Zestaw 3 - WĄSKIE POLE WIDZENIA

<i>K</i>		<i>H F</i>		<i>T C</i>		<i>G D</i>		<i>O</i>
	•		•		•		•	
<i>X</i>		<i>U V</i>		<i>O</i>	<i>W</i>	<i>R</i>		<i>F</i>
					<i>A</i>			

<i>C</i>		<i>G G</i>		<i>R S</i>		<i>Y K</i>		<i>B</i>
	•		•		•		•	
<i>Z</i>		<i>K B</i>		<i>L F</i>		<i>D B</i>		<i>G</i>
<i>B</i>		<i>W G</i>		<i>Q B</i>		<i>G H</i>		<i>R</i>
	•		•		•		•	
<i>S</i>		<i>H N</i>		<i>H X</i>		<i>H N</i>		<i>D</i>
<i>P</i>		<i>R C</i>		<i>X E</i>		<i>Y G</i>		<i>S</i>
	•		•		•		•	
<i>R</i>		<i>G M</i>		<i>G C</i>		<i>K M</i>		<i>S</i>
<i>D</i>		<i>G T</i>		<i>C A</i>		<i>X J</i>		<i>S</i>
	•		•		•		•	
<i>G</i>		<i>J O</i>		<i>R O</i>		<i>P Y</i>		<i>K</i>
<i>R</i>		<i>D</i>		<i>E N</i>		<i>F T</i>		<i>I K</i>
	•		•		•		•	
<i>Y</i>		<i>S</i>		<i>M B</i>		<i>A R</i>		<i>V H</i>

Zestaw 3 - WĄSKIE POLE WIDZENIA

<b>1</b>	<b>H</b>	<b>F</b>	<b>T</b>	<b>B</b>	<b>6</b>	<b>C</b>	<b>L</b>
<b>b</b>	<b>0</b>	<b>E</b>	<b>u</b>	<b>a</b>	<b>2</b>	<b>W</b>	<b>T</b>
<b>c</b>	<b>T</b>	<b>G</b>	<b>R</b>	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>E</b>	<b>A</b>
<b>E</b>	<b>u</b>	<b>134</b>	<b>U</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>E</b>	<b>r</b>

<b>2</b>	<b>W</b>	<b>G</b>	<b>Q</b>	<b>5</b>	<b>G</b>	<b>H</b>	<b>45</b>
<b>rt</b>	<b>uj</b>	<b>tt</b>	<b>U</b>	<b>MM</b>	<b>U</b>	<b>6</b>	<b>pt</b>
<b>P</b>	<b>3</b>	<b>C</b>	<b>X</b>	<b>E</b>	<b>Y</b>	<b>G</b>	<b>888</b>
<b>E</b>	<b>U</b>	<b>666</b>	<b>U</b>	<b>7</b>	<b>U</b>	<b>E</b>	<b>U</b>
<b>D</b>	<b>G</b>	<b>T</b>	<b>C</b>	<b>9</b>	<b>X</b>	<b>4</b>	<b>S</b>
<b>0</b>	<b>U</b>	<b>4</b>	<b>U</b>	<b>E</b>	<b>U</b>	<b>E</b>	<b>2</b>
<b>GD</b>	<b>MN</b>	<b>SA</b>	<b>PO</b>	<b>YV</b>	<b>NM</b>	<b>CH</b>	<b>VT</b>
<b>CS</b>	<b>HE</b>	<b>LS</b>	<b>JR</b>	<b>HK</b>	<b>OY</b>	<b>VB</b>	<b>LK</b>
<b>UP</b>	<b>GQ</b>	<b>JG</b>	<b>LT</b>	<b>IA</b>	<b>XS</b>	<b>NM</b>	<b>GD</b>
<b>SO</b>	<b>GU</b>	<b>AB</b>	<b>DU</b>	<b>ZX</b>	<b>GJ</b>	<b>RP</b>	<b>PL</b>

Zestaw 3 - WĄSKIE POLE WIDZENIA

<i>SI</i>	<i>NA</i>	<i>BU</i>	<i>DS</i>	<i>AX</i>	<i>VC</i>	<i>TV</i>	<i>OL</i>
.		.		.		.	
<i>TR</i>	<i>CD</i>	<i>KL</i>	<i>TO</i>	<i>HF</i>	<i>KL</i>	<i>WS</i>	<i>JE</i>
<i>BU</i>	<i>RF</i>	<i>ND</i>	<i>IL</i>	<i>QX</i>	<i>DE</i>	<i>SG</i>	<i>JI</i>
.		.		.		.	
<i>DT</i>	<i>ZS</i>	<i>LO</i>	<i>MK</i>	<i>BH</i>	<i>VG</i>	<i>XD</i>	<i>AD</i>

<i>M</i>	<i>R</i>	<i>W</i>	<i>D</i>
<i>IO</i>	<i>SF</i>	<i>CO</i>	<i>MA</i>
.	.	.	.
<i>NT</i>	<i>45</i>	<i>KU</i>	<i>PO</i>
<i>W</i>	<i>Y</i>	<i>s</i>	<i>u</i>
<i>5</i>	<i>R</i>	<i>bp</i>	<i>H5</i>
<i>DJ</i>	<i>XI</i>	<i>SB</i>	<i>CE</i>
.	.	.	.
<i>ZG</i>	<i>IW</i>	<i>BO</i>	<i>BK</i>
<i>N</i>	<i>P</i>	<i>T</i>	<i>U</i>
<i>55</i>	<i>R</i>	<i>U7</i>	<i>u</i>
<i>78</i>	<i>XI</i>	<i>SB</i>	<i>CE</i>
.	.	.	.
<i>ZG</i>	<i>IW</i>	<i>99</i>	<i>BK</i>
<i>N</i>	<i>4</i>	<i>T</i>	<i>U</i>
<i>Xw4</i>	<i>br</i>	<i>7u</i>	<i>S</i>
<i>DJ</i>	<i>XI</i>	<i>SB</i>	<i>CE</i>
.	.	.	.
<i>ZG</i>	<i>22</i>	<i>BO</i>	<i>BK</i>
<i>5</i>	<i>50</i>	<i>7</i>	<i>t</i>

Zestaw 3 - WĄSKIE POLE WIDZENIA

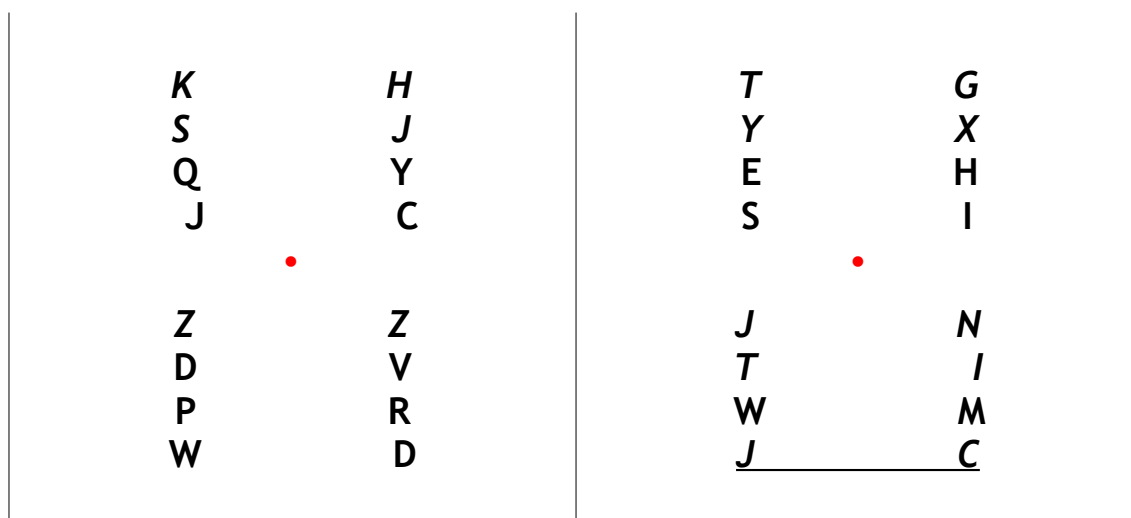
	<b>F2</b>		<b>R</b>		<b>7</b>		<b>00</b>				
<b>RI</b>	•	<b>9K</b>	<b>XI</b>	•	<b>IW</b>	<b>EU</b>	•	<b>ŁY</b>	<b>CE</b>	•	<b>IK</b>
	<b>6</b>		<b>P</b>		<b>B7</b>		<b>U</b>				
	<b>m</b>		<b>x</b>		<b>66</b>		<b>b</b>				
<b>00</b>	•	<b>ZG</b>	<b>AM</b>	•	<b>ut</b>	<b>dj</b>	•	<b>ZI</b>	<b>Dj</b>	•	<b>zG</b>
	<b>1</b>		<b>N</b>		<b>5</b>		<b>N</b>				

<b>T</b>		<b>L</b>		<b>F</b>		<b>G</b>
<b>X</b>	•	<b>I</b>		<b>E</b>	•	<b>F</b>
<b>C</b>		<b>C</b>		<b>P</b>		<b>B</b>
<b>F</b>		<b>J</b>		<b>F</b>		<b>J</b>
<b>B</b>		<b>Y</b>		<b>R</b>		<b>F</b>
<b>D</b>	•	<b>R</b>		<b>Z</b>	•	<b>V</b>
<b>U</b>		<b>F</b>		<b>G</b>		<b>M</b>
<b>S</b>		<b>G</b>		<b>E</b>		<b>G</b>
<b>K</b>		<b>H</b>		<b>F</b>		<b>T</b>
<b>S</b>	•	<b>J</b>		<b>X</b>	•	<b>C</b>
<b>Z</b>		<b>Z</b>		<b>J</b>		<b>N</b>
<b>D</b>		<b>V</b>		<b>T</b>		<b>I</b>

Zestaw 3 - WĄSKIE POLE WIDZENIA

<p><i>B</i>                      <i>Y</i>  <u><i>D</i></u>                      <u><i>R</i></u>  <i>8</i>                      <i>M</i></p> <p style="text-align: center;">●</p> <p><i>U</i>                      <i>F</i>  <i>D</i>                      <i>R</i>  <i>J</i>                      <i>C</i></p>	<p><i>C</i>                      <i>X</i>  <i>T</i>                      <i>Y</i>  <i>I</i>                      <i>Q</i></p> <p style="text-align: center;">●</p> <p><i>E</i>                      <i>B</i>  <i>S</i>                      <i>K</i>  <i>V</i>                      <i>L</i></p>
--	--

<p><i>R</i>                      <i>V</i>  <i>G</i>                      <i>P</i>  <i>S</i>                      <i>W</i></p> <p style="text-align: center;">●</p> <p><i>N</i>                      <i>G</i>  <i>C</i>                      <i>O</i>  <i>F</i>                      <i>Ł</i></p>	<p><i>Z</i>                      <i>U</i>  <i>P</i>                      <i>T</i>  <i>A</i>                      <i>H</i></p> <p><u><i>N</i></u>                      <u><i>G</i></u>  <i>S</i>                      <i>O</i>  <i>P</i>                      <i>I</i></p>
<p><i>F</i>                      <i>T</i>  <i>X</i>                      <i>C</i>  <i>D</i>                      <i>R</i>  <i>J</i>                      <i>C</i></p> <p style="text-align: center;">●</p> <p><i>J</i>                      <i>N</i>  <i>I</i>                      <i>U</i>  <u><i>T</i></u>                      <u><i>J</i></u>  <i>X</i>                      <i>W</i></p>	<p><i>G</i>                      <i>P</i>  <i>V</i>                      <i>D</i>  <i>C</i>                      <i>G</i>  <i>S</i>                      <i>W</i></p> <p style="text-align: center;">●</p> <p><i>Q</i>                      <i>U</i>  <i>Y</i>                      <i>J</i>  <i>R</i>                      <i>D</i>  <i>J</i>                      <i>I</i></p>



18. Poniżej znajdują się kolumny z wyrazami, wyrażeniami oraz pełnymi zdaniami. Ćwiczenie polega na odczytaniu wszystkich znaków w poszczególnej kolumnie. W obrębie danej kolumny poruszamy się za pomocą wskaźnika [tzn. przykładamy wskaźnik do początku danej kolumny i przesuwamy go z góry na dół]: może to być palec, ołówek, długopis lub kartka ze strzałką [polecam!]. Zwróć uwagę, aby dokładnie odczytać to, na co patrzysz. W tym ćwiczeniu nie interesuje Cię upływ czasu, ale jedynie pełne zrozumienie.

W ramach kontynuowania tego ćwiczenia, należy przejść do czytania kolumn tekstu w gazetach i książkach.

### Wyrazy 3 - literowe

dwa

tok  
tir  
pyt  
pad  
tan  
muł  
San  
bek  
ryś  
luk  
tur  
lód  
pal  
pył  
lot  
lit  
wat  
wir  
gen  
gaj  
jak  
lis  
kąt  
lej  
sad  
era  
osa  
rak  
dąb  
noc  
bok  
tak

łuk  
sól  
nie  
lub  
nic  
bok  
mur  
nad  
typ  
las

### Wyrazy 4 - literowe

kura  
molo  
park  
tort  
port  
mapa  
rysa  
rada  
pole  
boja  
głaz  
atom  
tuba  
grad  
opad  
cyna  
hurt  
cena  
bony  
luka  
woda



masa  
prom  
osad  
piwo  
słup  
sieć  
hołd  
mgła  
plon  
pies  
rura  
góra  
staw

### Wyrazy 5 - literowe

popyt  
firma  
farma  
sześć  
palto  
dzwon  
dzień  
narty  
kolec  
morze  
brama  
biały  
wódka  
Konin  
junak  
ocean  
opady  
świat

kuzyn  
major  
onuca  
wojna  
napad  
dzień  
niebo  
szafa  
wiara  
grzyb  
opary  
burza

### Wyrazy 6 - literowe

kosmos  
statek  
portki  
pisaki  
kredki  
deszcz  
bramka  
krater  
wulkan  
rekiny  
głębia  
kolano  
bandaż  
klatka  
granat  
biznes  
odnoga  
handel  
ziarno  
kazamaty  
karton

kadłub  
żagiel  
Tamiza  
kanały  
kosmos  
statek  
cyrkowy  
miłość  
mostek  
odpływ  
części  
obrzyn  
narzut

### Wyrazy 7 - literowe

stadion  
powłoka  
piłkarz  
basista  
stolica  
zbiórka  
poligon  
kapitan  
pościel  
kwadrat  
pasterz  
gruszka  
miesiąc  
rocznik  
arbiter  
kredens  
księżyc  
ostroga  
pogrzeb  
sidelka  
pociągi

## Wyrażenia

telefon  
posiadać psa  
obmówić kogoś  
skazać wyrokiem  
pomocne ćwiczenia  
poznać przeznaczenie  
teoria względności Einsteina  
wziąć nogi za pas na widok pieska  
spróbować osiągnąć zamierzony cel  
pożegnać się z wyjazdem na Antarktydę  
nosić zielone spodnie w żółte pasy na nogawkach  
poznać składniki wody mineralnej na drodze analizy  
wsiąść do pociągu pośpiesznego a wysiąść z autobusu

## Zdania

marketing i reklama  
kolejne stopnie  
białe kłamstwa  
super możliwości  
pizza hawajska  
sałatka z kapusty  
oślepnąć na stare lata  
widzieć bez okularów  
sposoby zarabiania  
zniesienie granic  
gubić się w domysłach  
udzielać się społecznie  
zrobić komuś piekło  
być pierwszym na mecie  
jeść czekoladę i popijać czekoladę  
baba z wozu, koniom lżej  
robić co do kogo należy  
zaprzedać duszę diabłu  
na końcu miesiąca za dużo pieniędzy

ciągnie swój do swego  
ostatnia deska ratunku  
mieć węża w kieszeni  
pracować mądrze i uczciwie  
znać godzinę  
sprawny czytelnik czyta szybko  
zostać marynatą w słoiku  
jeść hamburgera bez cebuli  
mówić, spać, jeść i tańczyć  
wieszać sznurek w domu powieszzonego  
stać na czatach  
zostać lingwistą  
jestem wtórnym analfabetą

19. Narysuj kropkę pod danym zdaniem i czytaj z góry na dół, ogarniając je jednym spojrzeniem. Ćwiczenie należy wydrukować.

74% milionerów  
to przedsiębiorcy.

Dalekie podróże  
pobudzają wyobraźnię.

Północ Włoch jest bardzo rozwinięta  
niż południe.

Niektóre kluby piłkarskie posiadają  
kilka milionów fanów na całym świecie.

Czarnobyl nie był największą  
awarią atomową w historii.

Niemcy przegrały w XX wieku  
dwie wojny światowe.

Przeprowadzam ankietę  
na zlecenie Instytutu Zdrowia.

Nasza firma działa na obszarze  
ponad 172 krajów i terytoriów.

20. Robisz to samo, co w poprzednim ćwiczeniu, ale tym razem czytasz pojedynczymi liniami.

POPYT POCHODNĄ PODAŻY

EKONOMIA KRÓLOWĄ NAUK

BIEGUN PÓLNOCNY

POSZUKIWACZE PRZYGÓD

**WYPOŻYCZALNIA KASET VIDEO**

**MAJOR W SŁUŻBIE CZYNNEJ**

**NURKOWANIE W ŁYŻCE WODY**

**NURKOWANIE W ŁYŻCE WODY**

**MAJOR W SŁUŻBIE CZYNNEJ**

**WYPOŻYCZALNIA KASET VIDEO**

**POSZUKIWACZE PRZYGÓD**

## **BIEGUN PÓLNOCNY**

## **EKONOMIA KRÓLOWĄ NAUK**

## **POPYT POCHODNĄ PODAŻY**



21. Ćwiczenie wyrabiające dwudzielny rytm czytania, które przyzwyczajają oczy do tego, aby dwoma szybkimi rzutami potrafiły uchwycić wszystko, co dana linia [wers] tekstu zawiera.

Tekst ćwiczenia rozmieszczono w kształcie litery Y. Jego ramiona [wyznaczające dwie kolumny tekstu] stopniowo zbliżają się do siebie, aby wreszcie połączyć się w pojedynczą kolumnę tekstu, którą należy czytać w takim samym tempie i rytmie, w jakim czytałeś tekst na początku.

To chyba dobry	przykład tego, że koncepcja
stwarzania	sztucznej rzadkości
w czymś, co nie jest	dobrem rzadkim,
wymusza tworzenie	karkołomnych
konstrukcji prawnych,	które co chwila
muszą być	udoskonalane
w reakcji na	coraz to
nowsze metody	użytkowania tych
dóbr.	Dlatego też
wszelkie umowy licencyjne mają to	
do siebie, że pozbawiają jego	
nabywcę większości praw,	
które mu się należą.	

*Źródło:* Internet.

Piramidy finansowe przedsiębiorstwa, w odróżnieniu od bezpośredniej, polegają na inwestowaniu w pozornie za pomocą obietnicy się. Obietnice i ostatecznie piramidy nie oraz tracą

Zwykle piramidy te z którą osoby zapewniają zysk szczytowi piramidy, do wpłaty określonej do piramidy. Aby dana osoba mogła odzyskać często niemałą kwotę opłaty wstępnej i odnotować zysk, potrzebna jest duża grupa nowych uczestników, z których każdy dokona podobnych nakładów.

to niebezpieczne dla klienta oparte na oszustwie. legalnej sprzedaży nielegalne piramidy namawianiu ludzi do opłacalnych interesów szybkiego wzbogacenia te nie są spełniane uczestnicy takiej otrzymują wynagrodzenia zainwestowane środki. działają na zasadzie, zgodnie, na dole struktury finansowej osobom na ponieważ są zobligowane kwoty z tytułu przystąpienia

*Źródło:* tekst własny.

22. Ćwiczenie wyrabiające trójdzielny rytm czytania, które przyzwyczajają oczy do tego, aby trzema szybkimi rzutami potrafiły uchwycić wszystko, co dana linia [wers] tekstu zawiera.

Tekst ćwiczenia podzielono na 3 kolumny stopniowo zbliżające się do siebie, aby wreszcie połączyć się w pojedynczą kolumnę tekstu, którą należy czytać w takim samym tempie i rytmie, w jakim czytałeś tekst na początku.

W 1990 roku a wielu absolwentów na rozpoczęcie Doktor Charles Uniwersytetu w czasie marketing na Chicago. alternatywną formę absolwentów i zastanowił się Fakty, liczby i dane dziekanat uczelni Od roku 1992 nowym	Amerykę dotknęła uniwersytetów pracy King - Harvardzie - Uniwersytecie Starał się możliwości pracy swojego nad network przemawiały za tym, do wprowadzenia nowego network marketing kierunkiem studiów.	ciężka recesja, nie miało szans zawodowej. absolwent wykładał w tym Illinois znaleźć dla uniwersytetu marketingiem. aby skłonić na wydziału. stał się Prym w
---	---	--

USA

wiodą uniwersytety Houston i Illinois. Przykładowo plan nauczania kierunku network marketing na Uniwersytecie Illinois Chicago składa się z 3 modułów: Planowanie przedsiębiorstwa network marketingowego, dyskusja do realizacji planu, zarządzanie strukturą network marketingową i kilkutyśięczną grupą osób.

Robert Metcalf stworzył sieć „Ethernet”  
 oraz technologiczną firmę „3Com”. Znany jest przede  
 wszystkim za zdefiniowanie tak zwanego  
 prawa Metcalfa, które mówi, że:  
 „Wartość ekonomiczna sieci równa się liczbie  
 użytkowników podniesionej do kwadratu.”  
 Prawo to można wyjaśnić używając  
 prostszych terminów. Jeśli istnieje tylko  
 jeden telefon na całym świecie, to tak  
 naprawdę nie ma on żadnej wartości  
 ekonomicznej. W momencie, kiedy są już dwa  
 telefony, to według prawa Metcalfa - ekonomiczna  
 wartość sieci telefonicznej, jest już  
 podwojona. Wartość ekonomiczna sieci  
 wzrasta  
 zatem od zera do czterech. Dodajmy  
 trzeci telefon i ekonomiczna wartość sieci  
 wynosi teraz dziewięć itp. W latach  
 pięćdziesiątych zaczął się wyłaniać  
 nowy model biznesu - znany jako  
 franchising. Jest to forma biznesu  
 opartego na sieci, wykorzystująca  
 prawo Metcalfa. Sieć ta składa się  
 z wielu właścicieli biznesów, którzy ze sobą  
 współpracują. Wiadomo dzisiaj, że właściciel  
 franchisingu „McDonalda” korzysta z o wiele  
 większych możliwości niż pojedynczy osobnik, który  
 otworzył swoje stoisko z hamburgerami. Jeśli  
 „McDonald” znajduje się niedaleko niezrzeszonego  
 z siecią stoiska z hamburgerami, jest  
 duże prawdopodobieństwo, że wkrótce  
 indywidualny osobnik wypadnie z biznesu,  
 mimo że może upiec lepszego hamburgera.  
 Podobnie, jak się to ma z innymi biznesami,  
 nowy franchising nie ma zbytnej  
 wartości dopóty, dopóki nie ma coraz większej  
 liczby lokalizacji, a więc nie zwiększa się  
 liczba jego użytkowników. Jest to kolejny  
 przykład

działania prawa Metcalfa.

Źródło: Robert T. Kiyosaki, *Szkoła Biznesu*, IPE, 2004.

23. Skoncentruj wzrok na środku wyrazu zaznaczonego strzałkami. Zamknij oczy na parę sekund, a po otwarciu patrząc tylko na środkowe słowo [to zaznaczone strzałkami], zobacz wszystkie słowa znajdujące się nad i pod nim.

Plus

⇒ równina ⇐

las

ucho

⇒ siatkówka ⇐

salto

tama

⇒ wyłomy ⇐

lata

nie

misa

⇒ ptactwo ⇐

brama

**tak**

tok

kura

⇒ Dunaj ⇐

para

rok

ód

talon

⇒ marketing ⇐

rampa

atak

róg

orka

⇒ cieśnina ⇐

hołd

rok

mol

droga

koszula

⇒ wyobraźnia ⇐

kabaret

wyspa

dwa

pyt

mina

planeta

⇒ wybrzeże ⇐

modelka

rana

dwa

moc

banan

jezioro

żołnierz

⇒ błogostawieństwo ⇐

rezerwat

plaszcz

farma

lot



24. Znajdź książkę, którą już kiedyś przeczytałeś i która dotyczy interesującego Cię tematu, zapisaną w typowej wielkości czcionki [tj. licząca ok. 8 wyrazów w pojedynczym wersie]. W ciągu 15 minut czytaj ją, ogarniając wzrokiem po 2 - 3 wyrazy za jednym spojrzeniem. Rób to szybko i nie wracaj do już przeczytanych wyrazów. Następnie zrób sobie 5 minutową przerwę, a po niej znowu zacznij czytać 15 minut ogarniając wzorkiem po 2 - 3 wyrazy.

25. Przygotuj sobie książkę [możesz zastosować przy jej wyborze te same kryteria, co w ćwiczeniu powyżej] i coś w stylu: kredka, ołówek, długopis lub pisak. W czasie czytania przeznaczaj tylko 2 spojrzenia na każdy wers, stukając końcówką np. kredki pod danym wersem, w połowie każdego odcinka wersu. Pojedynczy odcinek wersu wyznacza obszar, który widzisz w jednym z 2 spojrzeń, które przeznaczasz na pojedynczy wers. Robiąc to, patrz cały czas na końcówkę kredki. Uderzeń powinno być 2 - 3 na sekundę, czyli powinieneś w ten sposób przeczytać ok. 120 - 200 wersów na minutę. Jeśli jesteś na początkującym etapie trenowania szybkiego czytania, a w czasie tego ćwiczenia rozumiesz więcej, niż kilka wyrazów, to świadczy to o tym, że wykonujesz to ćwiczenie za wolno. Przyspiesz, ale tak, żeby nie zgubić widoku końcówki kredki. Na te ćwiczenie przeznaczaj jednorazowo nie więcej niż 15 minut.

26. Patrząc tylko na kropkę, znajdź element różniący ciąg znaków po jej bokach.

AB	•	AG PZ	•	PS NE	•	EM GI	•	CI
XE	•	EW SF	•	SP DA	•	DV SB	•	SD
bas	•	bus typ	•	top bo	•	do na	•	no
dyo	•	djo mak	•	mik juk	•	jokopl	•	ogl
b	•	i m	•	n a	•	ą n	•	c

27. Przykryj tablicę [5 x 5 pól] szablonem z 5 otworami [jest to jeden z materiałów pomocniczych, o których wspomniałem we wstępie] - będzie w nim widoczne 5 liczb w okienkach. Przyjrzyj się tym liczbom przez 5 sekund. Następnie nie patrząc na tablicę, wpisz zapamiętane liczby w odpowiednich miejscach pustej tablicy, którą możesz sobie wcześniej narysować pod spodem tej tablicy na której pracujesz.

Następnie okręć szablonem tak, aby ukazały się inne liczby i je także po 5-sekundowym wpatrywaniu się, wpisz w odpowiednie kratki. Rób to aż do momentu zapełnienia całej tablicy, a później porównaj, czy Twoja wersja zgadza się z oryginałem.

W późniejszym czasie skracaj czas wpatrywania się oraz przejdź do używania szablonu z 7 okienkami.

<b>0</b>	<b>12</b>	<b>7</b>	<b>11</b>	<b>3</b>
<b>5</b>	<b>19</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>22</b>
<b>1</b>	<b>4</b>		<b>23</b>	<b>10</b>
<b>9</b>	<b>14</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>2</b>
<b>17</b>	<b>13</b>	<b>8</b>	<b>18</b>	<b>6</b>

## ZESTAW 4 - KONCENTRACJA

Niezbędne wiadomości teoretyczne dotyczące koncentracji, znajdziesz w ebooku pt. „Szybkie czytanie dla wytrwałych” [[www.szybkie-czytanie.zlotemysli.pl](http://www.szybkie-czytanie.zlotemysli.pl)].

1. Znajdź - jak najszybciej - najmniejszą i największą liczbę w tabeli. Następnie uporządkuj wzrokiem wszystkie liczby od najmniejszej do największej.

1	28	8	24	12	17	3	33	62	6
14	30	56	36	86	58	50	38	25	34
48	61	69	47	51	79	73	45	80	72
21	43	71	89	84	41	91	75	93	20
52	81	87	4	19	94	66	98	82	10
13	76	74	97	59	100	88	95	42	53
32	46	83	92	44	63	90	60	77	39
40	68	70	23	35	96	2	85	22	31
27	55	65	99	49	54	78	67	64	57
7	16	29	9	15	26	37	18	11	5

2. Znajdź wszystkie liczby parzyste.

827	382	951	085	145	151	654	982	218	941	051	848
546	549	848	531	654	984	094	894	616	549	849	954
615	498	080	847	847	977	804	741	784	444	561	108
165	198	400	479	565	659	408	484	444	148	411	046
655	484	854	222	154	984	215	154	898	021	654	894

## 3. Znajdź wszystkie liczby z cyfrą 7.

514	981	215	478	941	156	198	798	541	321	654	894
403	200	321	548	948	414	648	649	842	848	941	343
431	434	484	134	431	435	498	415	318	478	443	543
512	151	484	384	112	084	845	516	516	516	515	616
454	848	454	878	651	654	984	985	565	487	684	521
878	549	498	451	549	841	654	849	841	321	547	984

## 4. Znajdź wszystkie liczby z cyfrą 1.

156	158	484	654	512	651	561	654	584	846	545	151
515	145	648	468	541	564	987	498	412	151	498	408
415	468	020	205	120	250	608	945	120	210	215	451
202	154	984	784	210	205	154	845	120	321	545	478

5. W poniższym tekście znajdują się wyrazy, które zostały do niego sztucznie dodane i nie stanowią z nim jednej całości. Przeczytaj cały tekst w szybkim tempie. Następnie znajdź wszystkie wyrazy spoza kontekstu.

„NOTATKI to asl nieodłączna część procesu nautaka nauki. Powinny być ano tworzone w celu przyspieszenia sistom nauki, mają zwrócić taupes Twoją uwagę na najważniejsze szolaka zagadnienia, dzięki nim zeus masz je sobie saspa przypomnieć i igno zapamiętać.

Są różne dziwne sposoby robienia usług notatek, każdy ma swój własny i najlepiej pasujący on do jego rodzaju stylu nauki. To, że piszesz i uogólnienie niewyraźnie i uogólnienie nie ma żadnego znaczenia - to Twoje trudne notatki, jeśli Ty uogólnienie potrafisz przeczytać co naprawdę napisałeś, to jest naprawdę wszystko zgodnie z ITP.

W szkole także pewnie nieraz nauczyciel nerwista oglądał Twoje notatki i zaraz próbował Cię „skosić” jakimś stwierdzeniem na temat pisania bezgłówności, kleksów itp. A prawda jest taka, że to NIE OBIEC JEGO SPRAWA! Notatki są dla Ciebie i tylko one dla Ciebie. Pamiętaj, że w polskim i w każdym systemie szkolnictwa liczy się tylko i wyłącznie ten efekt, a nikogo przecież nie obchodzi, jak ty nauczyłeś się danego przedmiotu - w końcu ktoś zwycięzców [tj. zdających] się nie uważa za sędziów, nieprawdaż?

Twoje zadanie jest naprawdę proste: masz zdać egzamin. Do tego ty potrzebujesz notatek. Robisz je tak jak chcesz - jeśli chcesz więc robić jakieś dopiski na marginesach to proszę bardzo, mogą Ci one tylko pomóc (zwrócą ci na coś uwagę, szybciej to uogólnienie przyswoisz). Używaj kolorów i rysuj, jeden rysunek może wyrazić więcej niż 1000 słów!”

*Źródło:* tekst własny.

6. Znajdź wszystkie cyfry „0”. Pomiń litery „O”.

°00o0o00o0o0oo0o0°0000000o0o00000oo0oo0000oo00o00000oo  
 o0000o0o0o000o00o0o0°0000o0o00oo000o0000°o00°o00o°o°o  
 0000o00o0000000o0o00000ooo0°0oo000000oo0°0o080000000o  
 000000000o°o0o00o00°o00000°000000°o0o0o0o0o00000o  
 00o00°0000o000o0o0o00o0000000o000o0o000°000ooo0o0o00°  
 00o000o0o0o

7. W obrębie tego jednego ćwiczenia masz do wykonania dwa zadania. Pierwsze, to należy wpatrując się tylko w sam środek tablicy „zobaczyć” położenie wszystkich cyfr w kolejności od najmniejszej do największej lub/i na odwrót. Nie wolno wykonywać żadnych ruchów głową: pracują tylko Twoje oczy. Drugie, to wpatruj się w środek tablicy przez ułamek sekundy. Następnie zamknij oczy na 5 sekund, po czym na pustej kartce papieru [przygotuj ją sobie wcześniej] zapisz położenie poszczególnych liczb w tablicy.

<b>2</b>	<b>7</b>	<b>4</b>
<b>5</b>		<b>6</b>
<b>8</b>	<b>1</b>	<b>3</b>

## Zestaw 4 - KONCENTRACJA

<b>5</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
<b>3</b>		<b>1</b>
<b>7</b>	<b>4</b>	<b>8</b>

<b>2</b>	<b>1</b>	<b>8</b>
<b>3</b>		<b>5</b>
<b>4</b>	<b>7</b>	<b>6</b>

<b>10</b>	<b>16</b>	<b>12</b>
<b>13</b>		<b>14</b>
<b>15</b>	<b>11</b>	<b>16</b>

<b>21</b>	<b>24</b>	<b>22</b>
<b>25</b>		<b>27</b>
<b>26</b>	<b>20</b>	<b>23</b>

<b>55</b>	<b>59</b>	<b>57</b>
<b>60</b>		<b>61</b>
<b>58</b>	<b>62</b>	<b>56</b>

<b>100</b>	<b>104</b>	<b>102</b>
<b>106</b>		<b>105</b>
<b>107</b>	<b>101</b>	<b>103</b>

<b>105</b>	<b>102</b>	<b>103</b>
<b>100</b>		<b>106</b>
<b>101</b>	<b>104</b>	<b>107</b>

<b>209</b>	<b>207</b>	<b>205</b>
<b>204</b>		<b>203</b>
<b>202</b>	<b>206</b>	<b>208</b>

<b>307</b>	<b>302</b>	<b>304</b>
<b>303</b>		<b>300</b>
<b>301</b>	<b>305</b>	<b>306</b>



## Zestaw 4 - KONCENTRACJA

12	11	9
8		6
7	5	10

648	645	647
644		643
642	646	649

## Zestaw 4 - KONCENTRACJA

54	17	581
545		001
4285	329	5909

224	221	228
226		225
227	223	222

400	406	403
405		401
402	404	407

8. Poniżej znajdują się przykłady tablic 16-polowych. Punkt wpatrywania się wyznacza przecięcie linii dokładnie w samym środku tablic. Zadanie polega na znalezieniu wzrokiem, wpatrując się tylko w sam środek tablicy, wszystkich liczb w kolejności od najmniejszej do największej.

34	41	37	43
39	47	45	38
44	46	36	48
33	42	35	40

666	670	668	677
673	675	680	672
676	681	678	679
671	669	674	667

9. Poniżej znajdują się przykłady tablic 25-polowych. Sens ćwiczenia w dalszym ciągu pozostaje taki sam, ale w tym przypadku można przemieszczać wzrokiem w poszukiwaniu kolejnych liczb TYLKO wzdłuż środkowej kolumny [zaznaczonej na szaro w poniższej tabelce]. W miarę postępów należy koncentrować się na tym, aby koncentrować wzrok tylko w środkowym polu tablicy.

7	4	11	16	1
13	18	2	22	8
6	23		19	14
20	15	21	24	17
12	9	10	5	3

67	73	71	83	69
79	86	75	87	78
85	89		74	66
88	77	81	84	80
72	82	70	76	68

10. W poniższej tabeli umieszczono litery alfabetu. Bez odrywania wzroku od pola środkowego [względnie: poruszając się w obrębie środkowej kolumny] odczytaj kolejne litery swojego imienia, nazwiska, miejscowości, kraju, krajów sąsiednich itp.

A	E	I	L	C
W	M	D	S	H
Z	F		U	O
J	P	N	Y	K
Ł	G	T	R	B

11. Wpatrując się tylko w sam środek tablicy, znajdź położenie poszczególnych cyfr od najmniejszej do największej i na odwrot.

<b>48</b>	<b>53</b>	<b>59</b>	<b>56</b>	<b>46</b>
<b>61</b>	<b>64</b>	<b>50</b>	<b>62</b>	<b>54</b>
<b>55</b>	<b>58</b>		<b>65</b>	<b>44</b>
<b>67</b>	<b>66</b>	<b>57</b>	<b>63</b>	<b>60</b>
<b>45</b>	<b>52</b>	<b>47</b>	<b>49</b>	<b>51</b>

<b>99</b>	<b>89</b>	<b>94</b>	<b>85</b>	<b>95</b>
<b>93</b>	<b>83</b>	<b>97</b>	<b>80</b>	<b>82</b>
<b>86</b>	<b>78</b>		<b>76</b>	<b>90</b>
<b>96</b>	<b>81</b>	<b>77</b>	<b>79</b>	<b>92</b>
<b>91</b>	<b>87</b>	<b>84</b>	<b>88</b>	<b>98</b>

12. Znajdź wszystkie połączenia „rm” [ale nie „mr”] w poniższym ciągu liter. Tempo ćwiczenia powinno być bardzo szybkie.

Sfkemrrmmnekrnermejwjeijwijodnojddojduhukpojiuhhbgvtfrdrvm  
jmnjnyuhgtfrdeswaqawexrvnjdmwkwjmfjandygasdtfasdfavasmsdu  
nasudhbaydsvgltdarrmruruwnruhyagtsdftyewqpkaosjdiajsdihashdu  
awfijewrmkrmeijrujremrmiewrijhsuhsafuharmrrimirjiuwrunwurnr  
wmmwrijrahsfunbjnrwjihahsfosafjnsafmnaijfsuhasurnrmrirjhwiurha  
unsamasmdiuhurnbwqrwiuheurbeasfdisjsafuhernemrijheuwrhjew  
nrwqmrijhewurhewjrewnriewq

13. W szybkim tempie wypełnij wszystkie puste kratki poszczególnych tablic. Rób po kolei: bez przeskakiwania i wracania do już zrobionych kratek.

Przykładowa uzupełniona tablica:

<b>2</b>	<b>+</b>	<b>9</b>	<b>=</b>	<b>11</b>
<b>trusk</b>	<b>+</b>	<b>awka</b>	<b>=</b>	<b>truskawka</b>
<b>wpatrując</b>	<b>-</b>	<b>wpa</b>	<b>=</b>	<b>trując</b>

Tablice do uzupełnienia:

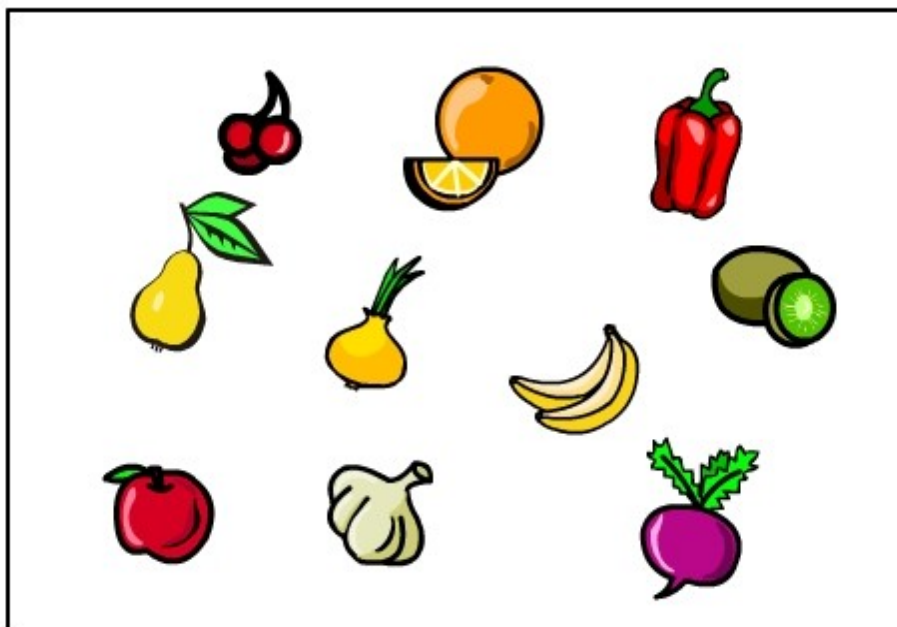
kotek	-	ek	=	
skok			=	sok
-25		13	=	-7
trója	+	k	=	
pas		ek		

6			=	48
7	+		=	9
mostek	-	ek	=	
9	:		=	3
		ek	=	toból

10		-1	=	-10
konik	-	ik	=	
10		-1	=	11
		k	=	wosk
-597			=	438

15	-	20%	=	
ta	x	2	=	
	x	50%	=	35
199	-	100%	=	
trykot			=	kot

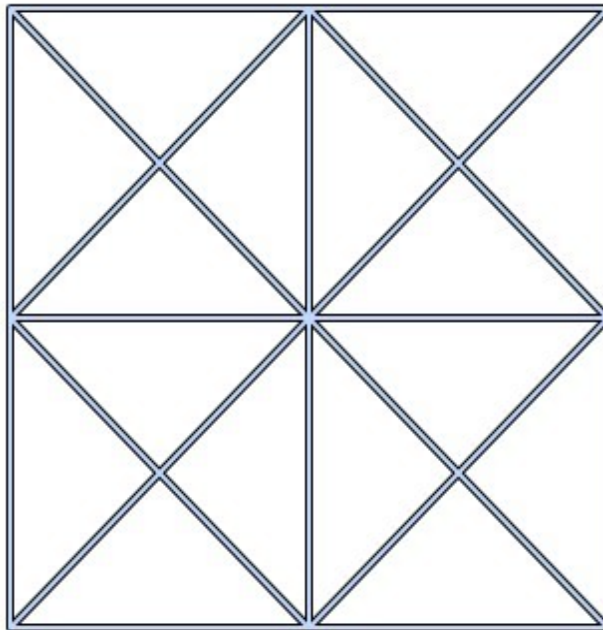
14. Przez max. 5 sekund wpatruj się w poniższy rysunek. Następnie - korzystając tylko z własnej pamięci - wypisz/wymień wszystkie elementy, które zapamiętałeś.



Źródło: opracowanie własne.

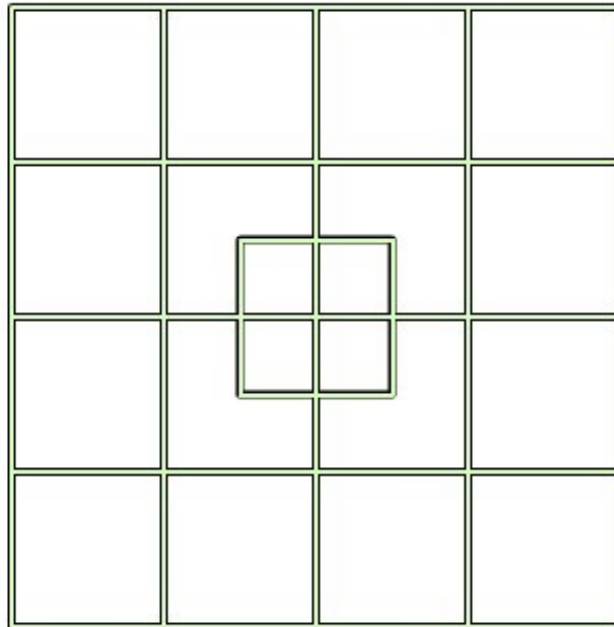


15. Wpatrując się w sam środek rysunku, policz, ile w sumie trójkątów znajduje się na nim. Następnie sprawdź otrzymany wynik.



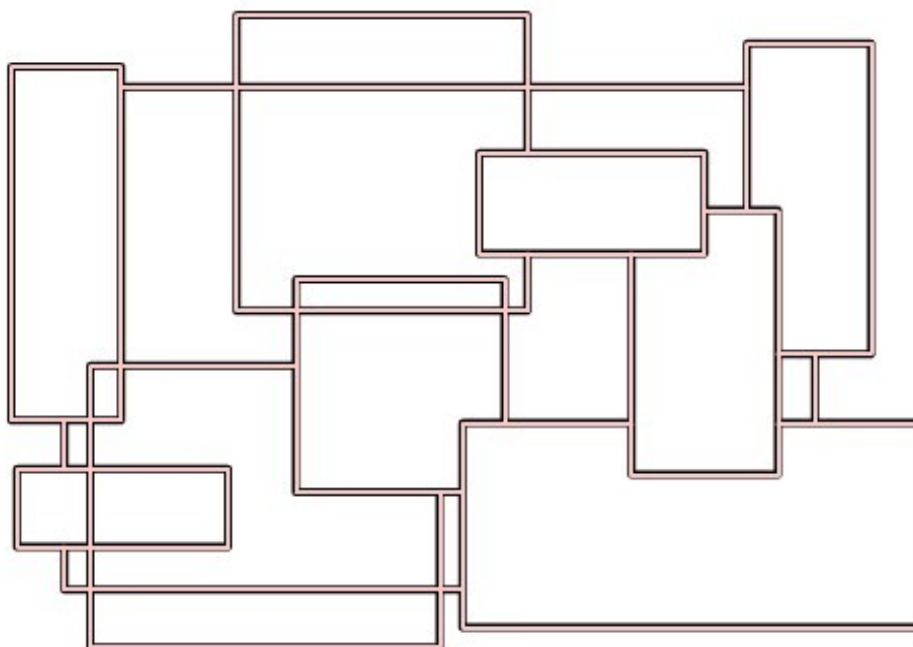
Źródło: Dieter Raifenschneider, *Techniki trenowania umysłu*, MUZA SA, Warszawa 2001.

16. Wpatrując się w sam środek rysunku, policz, ile w sumie kwadratów znajduje się na nim. Następnie sprawdź otrzymany wynik.



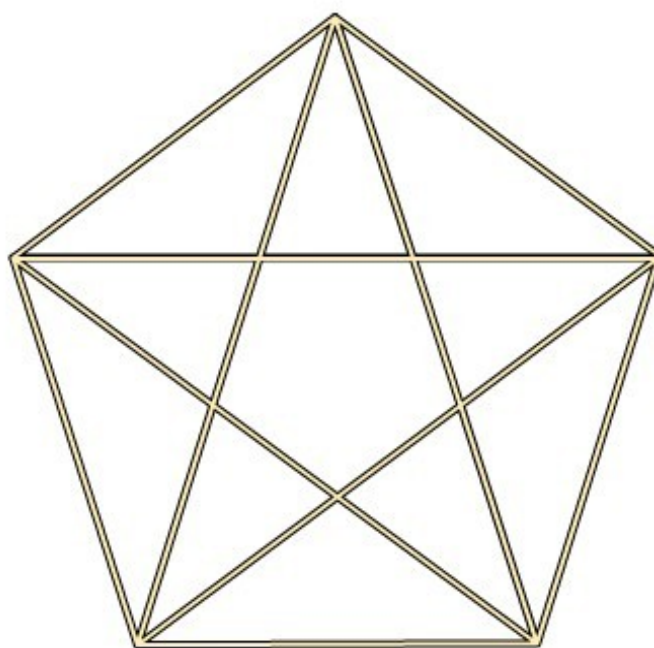
*Źródło: Dieter Raifenschneider,  
Techniki trenowania umysłu, MUZA SA, Warszawa 2001.*

17. Wpatrując się w sam środek rysunku, policz, ile w sumie prostokątów znajduje się na nim. Następnie sprawdź otrzymany wynik.



*Źródło: Dieter Raifenschneider,  
Techniki trenowania umysłu, MUZA SA, Warszawa 2001.*

18. Wpatrując się w sam środek rysunku, policz, ile w sumie trójkątów znajduje się na nim. Następnie sprawdź otrzymany wynik.



*Źródło: Dieter Raifenschneider,  
Techniki trenowania umysłu, MUZA SA, Warszawa 2001.*

## ZESTAW 5 - ANTYCYPACJA

Niezbędne wiadomości teoretyczne dotyczące antycypacji znajdziesz w ebooku pt. „Szybkie czytanie dla wytrwałych” [[www.szybkie-czytanie.zlotemysli.pl](http://www.szybkie-czytanie.zlotemysli.pl)].

Ćwiczenia na wykształcenie w sobie nawyku antycypacji dają się sprowadzić do pewnej wspólnej podstawy. Sprowadza się to do sztucznego wymuszenia konieczności domyślenia się, a nawet odgadywania treści słów czytanych w danym tekście. Osiąga się to poprzez:

1. Zakrycie fragmentów słów w tekście. Forma zakrycia dowolna - tj. np. różnego figury geometryczne porozmieszczane w różnych miejscach tekstu, zacernienie/zamalowanie słów [nie przez czytającego tekst]. Słowa można także usunąć z tekstu.
2. Zastanianie liter przez czytelnika za pomocą kartki papieru, linijki itp. Najczęściej spotykaną formą takich ćwiczeń, jest zakrywanie najpierw pierwszych liter po lewej części tekstu, potem po prawej, a wreszcie po obu jej stronach. Można także spróbować z zastaniem górnych lub dolnych połówek wyrazów poprzez ich zamalowanie.

1. Poniżej znajdują się dwie kolumny wyrazów. Należy przeczytać wyrazy tworzące daną kolumnę używając kartki ze strzałką, którą przesuwamy w dość szybkim tempie. Nie wolno wracać do już przeczytanych wyrazów.

okw

huz

pubw

byel

ivydp

vrskf

ibriow

owzylb

sanfjan

hifdahd

taoywnye

seliobzt

noc  
kot  
rana  
ocet  
małpa  
patyk  
maniak  
treser  
podkład  
samolot  
kaszanka  
komputer

2. Weź dowolną książkę i arkusz nieprześwitującego papieru. Zastój nim ostatnie 5 liter na całej długości prawej strony i przeczytaj ją. Później sprawdź, czy udało Ci się poprawnie odczytać tą stronę. Następnie przerzuć kartkę i zastój pierwsze 5 liter na całej długości lewej strony. Na kolejnej stronie zakryj górne/dolne połówki liter w danym wersie, przesuwając kartkę z wersu na wers i w ten sposób przeczytaj całą stronę.

## ZESTAW 6 - REGRESJA

Niezbędne wiadomości teoretyczne dotyczące regresji znajdziesz w ebooku pt. „Szybkie czytanie dla wytrwałych” [[www.szybkie-czytanie.zlotemysli.pl](http://www.szybkie-czytanie.zlotemysli.pl)].

1. Przeczytaj jak najszybciej poniższy tekst.

INFORMACJE ISKOJARZENIA ZWIĄZANE Z ZAPACHEM BYŁY DAWNIEJOWIE  
LEISTOTNIEJSZENIŻ OBECNIE WYOSTRZONY ZMYŚŁ POWONIENI ABYWAŁ  
CZĘSTOKLUCZOWYM ELEMENTEM DECYDUJĄCYM O PRZETRWANIU NASI  
PRZODKOWIE POTRAFIŁI TROPIĆ ZWIERZYNĘ POSŁUGUJĄC SIĘ WĘCHEM  
PRACUJĄCY NAROLIUMI ELI WYCZUĆ ZBLIŻAJĄCĄ SIĘ ZMIANĘ POGODY ZA  
PACH INFORMOWAŁO TYMCZYDANE POŻYWIENIE JEST ZDROWE ICZY NAD  
AJESIĘDOSPOŻYCIA NAWET LEKARZE POSŁUGIWALI SIĘ WĘCHEM ABY  
POSTAWIĆ DIAGNOZĘ W DZISIEJSZYCH CZASACH OILENIE WYKONUJEMY SPEC  
JALNEGO ZAWODU W RODZAJU NA PRZYKŁAD KREATORA PERFUM ZAPAC  
HY ZAWYCZA JPEŁNIADLANASROŁEMASEKDLATEGOWŁAŚNIE UŻYWAM  
YDEZODORANTÓW I PERFUM MIMO ZE WCODZIENNYM ŻYCIU ROLA POWO  
NIENIA ZMNIEJSZASIĘ TO JEDNAK ZMYŚŁ TEN PEŁNIWAŻNĄ ROŁĘ W PROCE  
SACH PAMIĘCI ISKOJARZENIA ZWIĄZANE Z ZAPACHAMI TWORZĄSIĘ NIE ZW  
YKLESZYBKIOI UTRZYMUJĄ BARDZO DŁUGOWĘCH JEST JEDYNYM ZMYŚŁEM  
MKTÓRYM ABEZPOŚREDNIPOLĄCZNIE ZKORAMÓZGOWAHIPOKAMPEMII



NNYMICZĘŚCIAMISYSTEMULIMBICZNEGOZWIĄZANYMIZPROCESAMIEM  
OCJONALNYMIIPRZECHOWYWANIEMWSPOMNIENIÓDLATEGOWŁAŚNIEPE  
WNEZAPACHYTAKIEJAKZAPACHŚWIEŻEGOCHLEBANIEKTÓRYCHKWIA  
TÓWPRZYPRAWCZYPERFUMMOGĄWYZWOLIĆMNÓSTWOREAKCJIEMO  
CJONALNYCHPRZYWOŁUJĄCYCHWSPOMNIENIASKOJARZONYCHZNIMI  
WYDARZEŃPOŚREDNICYHANDLUNIERUCHOMOŚCIAMICZĘSTOZALECAJ  
ĄĄBYWMOMENCIEKIEDYPOKAZUJEMYNASZDOMPOTENCJALNYMNABY  
WCOMZPIEKARNIKADOPYWAŁYSIĘSMAKOWITEAROMATYTENZAŚKTOO  
BEJRZAŁZAPACHKOBIETYPAMIĘTAJAKALPACINOWROLINIEWIDOME  
G  
OPOTRAFIŁPRZYWOŁAĆCAŁĄSERIĘSKOJARZEŃOPIERAJĄCSIĘWYŁĄCZ  
NIENADOZNANIACHWĘCHOWYCH

*Źródło:* tekst własny.

## 2. Ćwiczenie do samodzielnego wykonania.

Stwórz sobie listę liczb oraz/lub wyrazów. Do tego wystarczy Ci zwykła kartka papieru, na której w pionowych kolumnach wypiszesz różne liczby. Może to wyglądać następująco:

67  
02  
84  
368  
469  
943  
7324  
6542  
67429  
3856656

albo w przypadku wyrazów, tak:

olej

lista

orkan

piekło

stolica

malutkie

ulica żwawa

Generalną zasadą w tym ćwiczeniu jest to, że jedynym ograniczeniem sposobu, w jaki rozpiszesz swoją listę cyfr i/lub wyrazów, jest Twoja wyobraźnia oraz Twoje potrzeby. Śmiało możesz tworzyć listy cyfr pomieszane z wyrazami, zapisywać różne wyrazy różną czcionką, kolorem, rozmiarem itp. itd. Ważna zasada: w miarę schodzenia w dół danej listy, liczba cyfr/wyrazów tworzących dany wers powinna ulegać zwiększeniu - tak, jak to pokazano powyżej.

Nie możesz czytać, ani przeglądać tworzonych list dla potrzeb tego typu ćwiczenia, a więc najlepiej poprosić, aby ktoś przygotował dla Ciebie takie listy na komputerze, następnie je wydrukował i przekazał Ci do treningu.

Sporym ułatwieniem może być narysowanie w poprzek całej listy pionowej linii, która będzie wyznaczała punkt wpatrywania się w czasie ćwiczenia.

W trakcie wykonywania ćwiczenia patrz tylko na ten wyraz, którym aktualnie się zajmujesz.

Nie możesz fonetyzować. Wykonuj jakieś czynności zakłócające.

Korzystając z kartki ze strzałką - należy zakryć daną linijkę. Następnie odsłonić ją na moment i ponownie zakryć. Obok zakrytej liczby i/lub wyrazu wpisać to, co zapamiętałeś i sprawdzić.

Ćwiczenie należy wykonywać w szybkim tempie. Jeśli rzadko zdarza Ci się źle wpisać zapamiętaną liczbę/wyraz, to zwiększ tempo oraz liczbę elementów tworzących zapamiętywane liczby/wyrazy.

### 3. Odmiana poprzedniego ćwiczenia.

Główny cel pozostaje taki sam. W dalszym ciągu należy odsłaniać kolejne wersy na moment, ale tym razem nie chodzi już o to, aby tylko „zobaczyć” to, co jest napisane w danym wersie, ale porównać dwa niemal identyczne wyrazy oraz zapisać to, co je

różni obok nich po ich zasłonięciu. Przy czym nie możesz zapisać tych wyrazów, wszystkiego dokonujesz w pamięci.

osa • kosa  
pól • pót  
toń • koń  
wór • dwór  
koza • kosa  
burza • burzę  
bóg • bug  
sok • skok  
pot • post  
worek • korek  
UPA • USA  
muchy • duchy  
matka • natka  
prosto • proso  
31.03.2001 • 31.06.2001  
kolec • bolec  
żur • tur  
rad • rada  
wino • kino  
spory • sporzy  
gaj • graj  
dług • pług  
sos • sus  
misa • miska  
teść • nieść  
tak • tik  
kicz • bicz  
nić • nic  
pięta • mięta  
wieszak • wieszka

4. Poniżej znajdują się kolumny wyrazów tworzących pary. Są to wyrazy podobne wizualnie oraz fonetycznie, ale różne znaczeniowo. Ich pary należy czytać jak najszybciej. Nie wolno czytać powtórnie żadnej z wyrazów tworzących daną parę.

grom	gram
rada	rata
pik	tik
krem	kram
kram	kran
tran	tron
mesa	meta
baton	beton
krewny	brew
arka	orka

*Źródło: Jolanta Jamruszkiewicz,  
Podręcznik szybkiego czytania, Videograf II, Katowice 2002.*

5. W poniższym ciągu policz wszystkie wyrazy „osa”. Zrób to w bardzo szybkim tempie i nie wracaj do już przeczytanych miejsc.

Oksdoksdkdsodaooskofkspokjfdpoikjsaidkjasidkosajdiojwirjhau  
hsdygsadtvsahdnsamdpiajdjjduehuedsadjaoidiakjoisoidjjsdiajsidrj  
asjhduohsaduoijasjdoiujaioiejqwijdasnjonsafoubhsahdiajsdiajsdoija  
sohdoiuwqjiejjasjdiojsadiojfownuewgtryewgraoidapojdamckjnjsdfu  
dhsfuahidjaosdojaojasijdoiuwhroaaojsijoijhwhajosaiwjrijaoiudhnj  
snfdiojasdosajoiwjdijisfnwijaoisjsijsaijoijsijdisjaijoisjiisaosajsijdsio

sjdiejqiposijcijnxfksmifdjsajdijsmcdinsahdushfsajfijhasfuhsaosaijsf  
oijsjfiujnawrnjiwjhduaheiuwjdknxcjnnfubsudhosanjunwuehsnfisaoa  
ijsidkwnihjujhwiwojosoasjiojjjjwidjaoijdijsiosamnijwijdiajsdi  
oajsdoijaiejwiojdihsadugwqyfdytycgdvhsajdnksmdaspskdaouidsogsd  
sjnskmjickjijadsoijaijwreiojsadoihsaobasndiksajdijasjdihsaurnas  
osaosaosajdsjhadjhauhduahwedjsadoijafsnwnufdhsanoosaasndoijs  
fdoiujwofihshfwqfinxhsfuhwadnashuhwurhauhsfdsajnfjnsaduahfjs  
anjfdsanjfbshubadihwqujhdoijsaiojsoancjnsadiunjsuosanfoinwoiuj  
aiojhdiuojsafniwjnwenfjsancfunbsafuhuwqhdejsidnsajindhsafdujns  
ajfnsaijhsafdnsajoijsandnsaduhwunduanhwodnsjncwsaduhwuqhriue  
whbgsbadusnbhadihasfhnsfuhsauosanfwhnduwhduewhuohsnuwihui  
whudnsadunsafuhnasfunauhfuibsfubsafubfsauwqahwuihunsjdnsadu  
osafwnhuwhuhoijsnjbcsuahsfuahrjewiojdoinsacubsanfusbhafuhsbuf  
osandwonofiuhdnsafnsafiuhnasfjiohfousnhfjnsjfsuhfuanfjebfruhgs  
afubsajfnjsanfuhsabfubsafjnsajfdnbsasohsanfunjwenfsafunbjsafjsa  
bfubsafjanjnwjunsjfnjsanbhsfusnosaoadofwheduhuhnsajfdnsafiuoha  
sfounsjanfsafubhubsafjasnbjfbasfiusawjaunbbdiuwqnosafnwuq

6. Skreśl w dowolnym artykule w dowolnej gazecie wszystkie litery „i”. Po przerobieniu jednej strony artykułu [lub całego artykułu], wróć do początku i znajdź wszystkie ominięte „i”, ale bez regresji, czyli czytasz jeszcze raz ten sam artykuł, ale w szybszym tempie, niż za pierwszym razem.

## 7. Znajdź wszystkie wyrazy „SAM”.

MSKNDKJSNFOJNASNJDOINSADKMSAKSASMKDMKSAMDKMSAKDMAIMS  
FDIAMSNDKSONFKOAMNSKFOMNSAKOFKSAMSADMASDOIANJWEDUN  
AJSNDJNSADASDNJSNDJANDSJHHSUDSJSSADMASDJASJDASSSSAMKSDI  
AJSDSHAJFDUHSUDSADSAMIJSODIJUWHUGSABXSCHSDMNSADJAIJHS  
DUHSSASSMISMDIJSAFDUHAURHYGFYSAGDSABFOSADPASJFHDSGUH  
DSUFBDSBFUIHDSAFHAOIJAOHFJDJFNJDSNFJDSNJFNSDUFHDSAUHG  
DYWGDYTF SATDFGSDSJFNDSJFJDIJJIJASDSMDAIJWIHUHDSUHFDJHS  
DSASKSDIJSUHDUWHURHSFJDSFJDSFSDJSAMIKMIWJIJASDNSACNXCJ  
NBSJAHDUWHKMSAKDJSADJSIJDIJSDMSAKDMSJDIOJSKMDWQIDEJJI  
SADMSMMIJAMIJSDIJSIAMASSMISMSAIJIWJWIJEMSMMSAIMIMSSMAAMSI  
JWMIEJWIJHDUSHUAAMSAIJSDIJIUFSUHDSSAMISJSIJDSKKSAMDMSAIJI  
SMDSAMKAMISISJSJDSMDMAISJDISJIUEWHURFHDSUFSSMSAMDKMSKF  
MKDSMKAMSMKMSMDMSFMSIDJFJSDFUHDSFSA

## 8. Ile liczb „29” znajduje się w tym ciągu?

748937488489728472634712739817284782174987128947982749872  
894787219847174212158489422151548792629559298742125483455  
571128102719874846584535321421432514216551875198049804874  
916724126132231335221341535151756847408847071215215922232  
254253546215758645885321321234548538436544362312651354484  
821322114323152142615574588779876772142152251415448345844  
657216218261855794684253142132241322514564578678847597129

172183142132251541654765447887312413551456145467887972929  
529321342214213254385454652812719621542438124431322541432  
651527616558718564887498742543152143552458443584654457126  
187564853142135544685487864987241215419234254231524162157  
6584865487321212549329854435142189295929299

### 9. Lista.

Przygotuj na komputerze, a następnie wydrukuj, pionową listę różnych słów, w obrębie której będziesz umieszczał słowa z jednej kategorii, których będziesz następnie poszukiwał.

Polecenie do ćwiczenia może wyglądać następująco: znajdź w poniższej liście nazwy zwierząt / części ciała / rzeczy, które można zjeść / kolory, itp.

A sama lista może wyglądać tak:

1) W poniższej liście należy znaleźć nazwy zwierząt.

Przygoda buda komar udo radny  
Rundka kundel rzepka łokieć znój sęp walec  
Pies kot supel pudeł obiad bułka



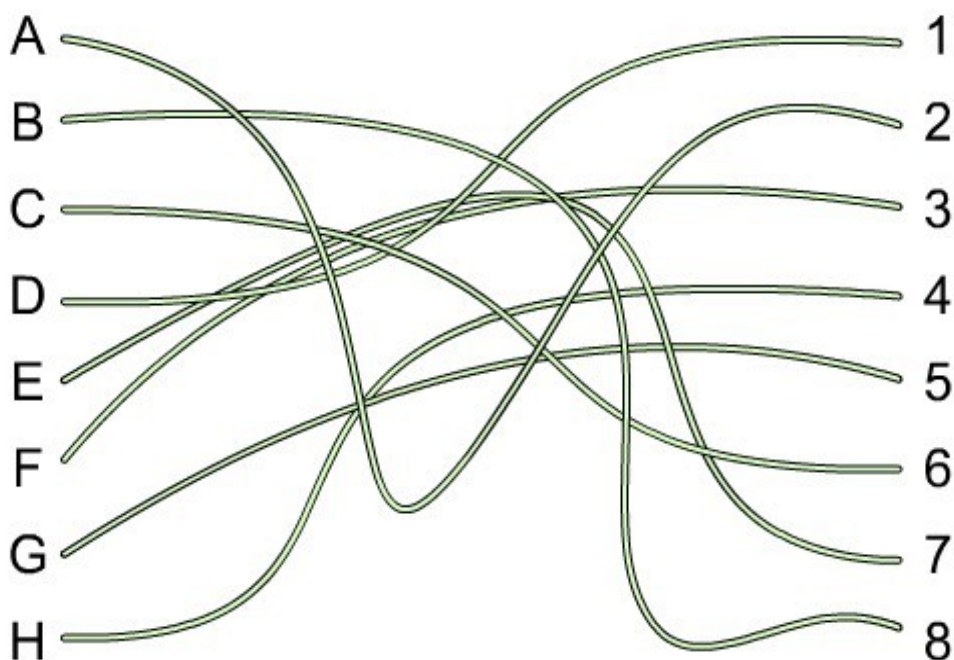
2) W poniższej liście należy znaleźć nazwy kolorów.

Rumak pies mały kreda ciemny  
Czerwonka czerwiec czerwień czmychać  
Pistolet wredny szary czarny pijany gips  
Alkohol kawa mgła biały mglisty deszcz biel potop

Z listą pracujesz w ten sposób, że przykładasz kartkę ze strzałką do pierwszego wersu i schodzisz stopniowo w dół listy. Rób to w szybkim tempie i koncentruj wzrok w centrum danego wersu.

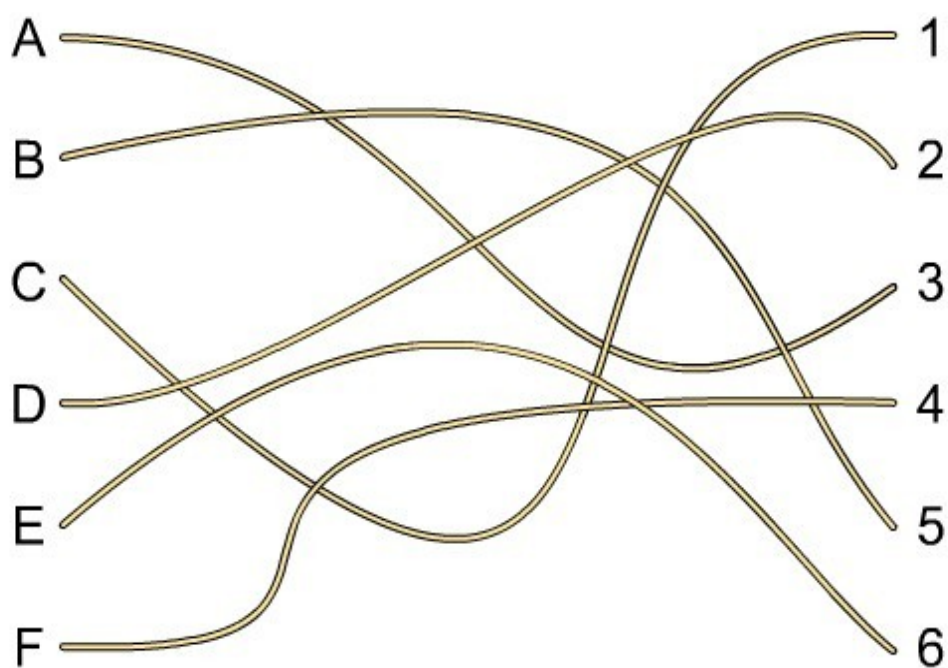
10. Określ z jakimi cyframi połączone są poszczególne litery, używając do tego tylko swojego wzroku.

Rysunek A:



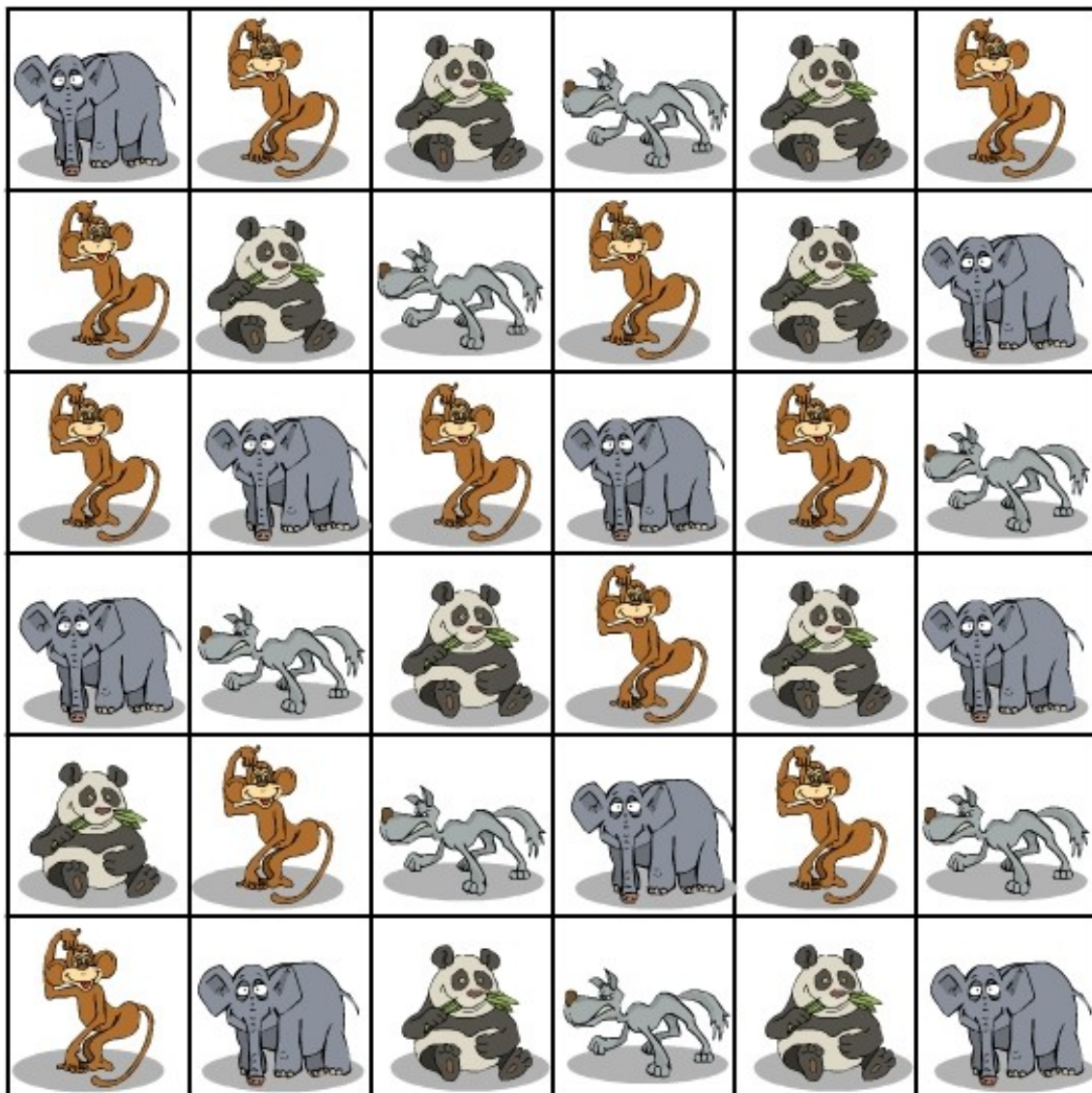
Źródło: opracowanie własne.

Rysunek B:



Źródło: opracowanie własne

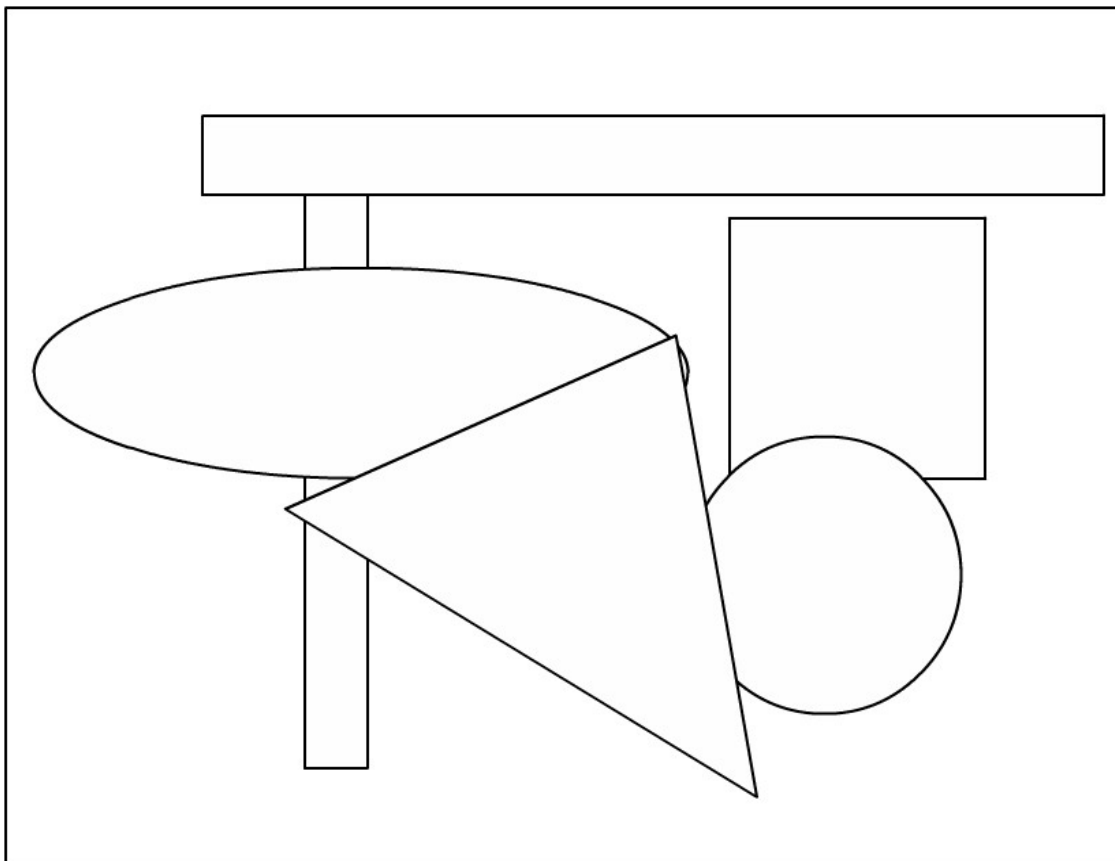
11. Policz wzrokiem ilość poszczególnych zwierząt.



Źródło: opracowanie własne.

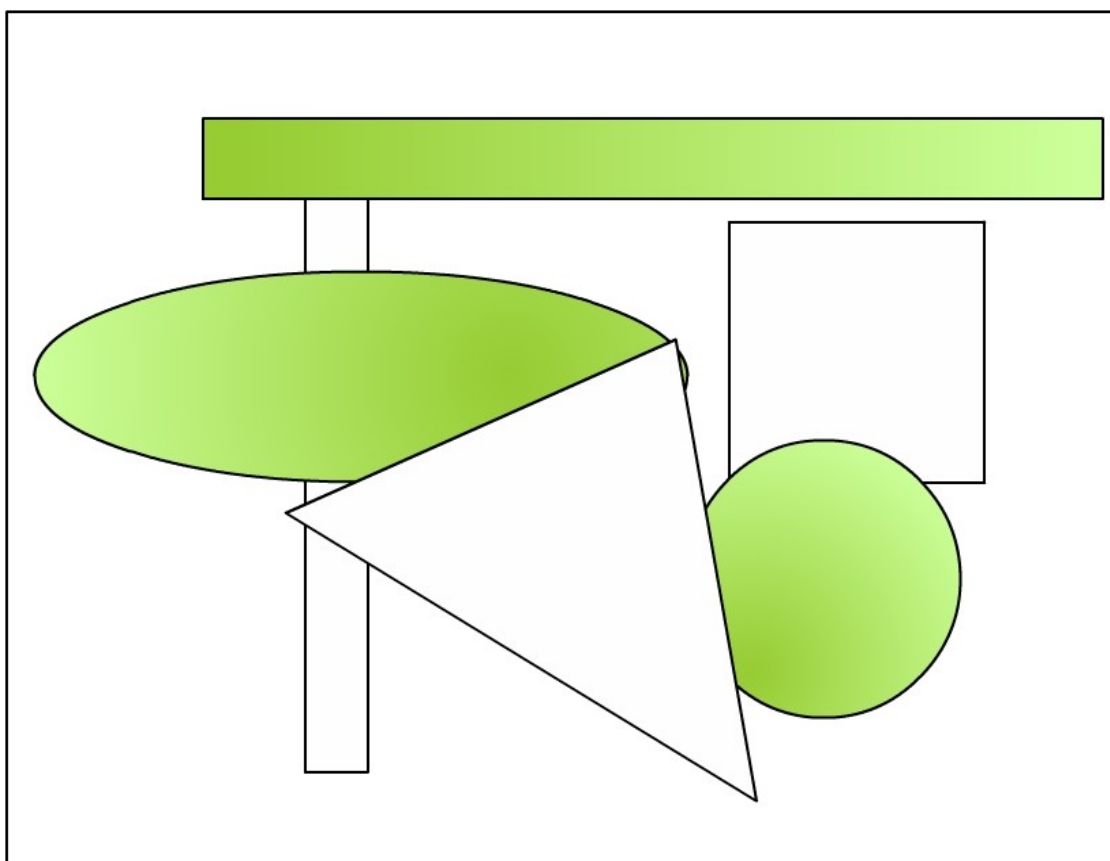
12. Wpatruj się intensywnie w każdy rysunek przez 10 sekund. Następnie, na czystej kartce papieru narysuj to, co zapamiętałeś z rysunku. Później porównaj swój rysunek z oryginałem.

Rysunek A:



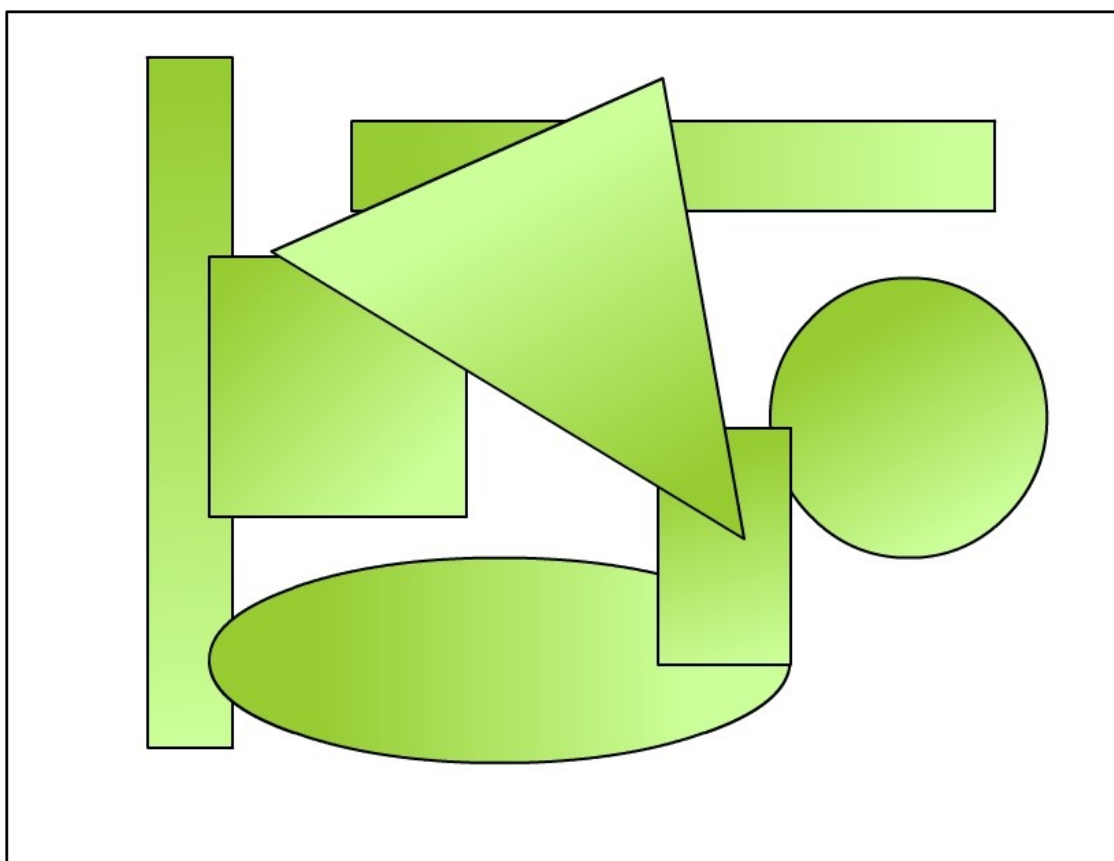
*Źródło: opracowanie własne.*

Rysunek B:



*Źródło:* opracowanie własne.

Rysunek C:



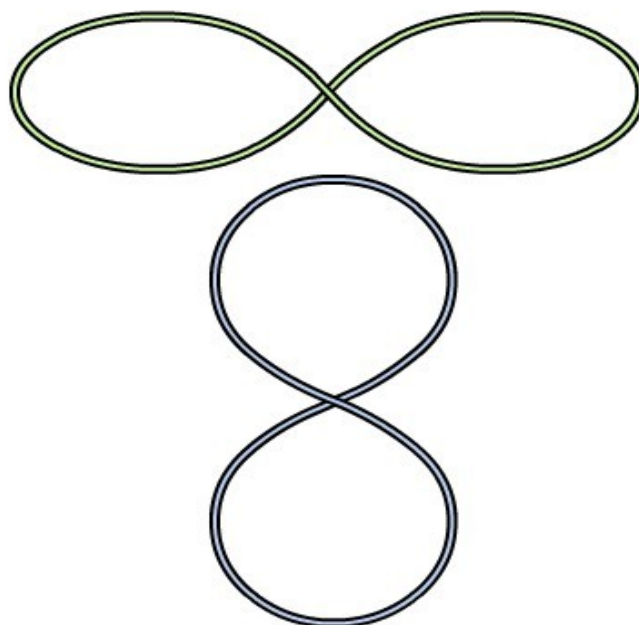
*Źródło:* opracowanie własne.

## ZESTAW 7 - GIMNASTYKA OCZU

Niezbędne wiadomości teoretyczne dotyczące gimnastyki oczu, znajdziesz w ebooku pt. „Szybkie czytanie dla wytrwałych” [[www.szybkie-czytanie.zlotemysli.pl](http://www.szybkie-czytanie.zlotemysli.pl)].

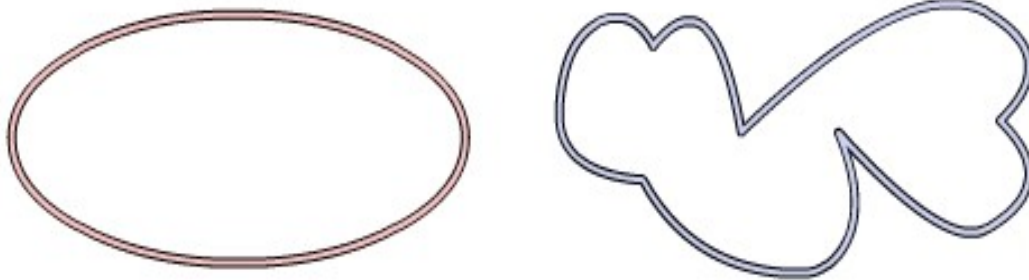
Wszystkie ćwiczenia należy wykonywać najpierw z otwartymi, a następnie zamkniętymi oczami - w wyobraźni.

1. Patrząc na coś płaskiego [ściana, stół itp.] kreśl oczami ósemki w sposób, w jaki pokazano na ilustracji. Najpierw leżące, potem stojące. Zmieniaj ciągle wielkość kreślonych ósemek: od małych, większych, po największe i na odwrót.



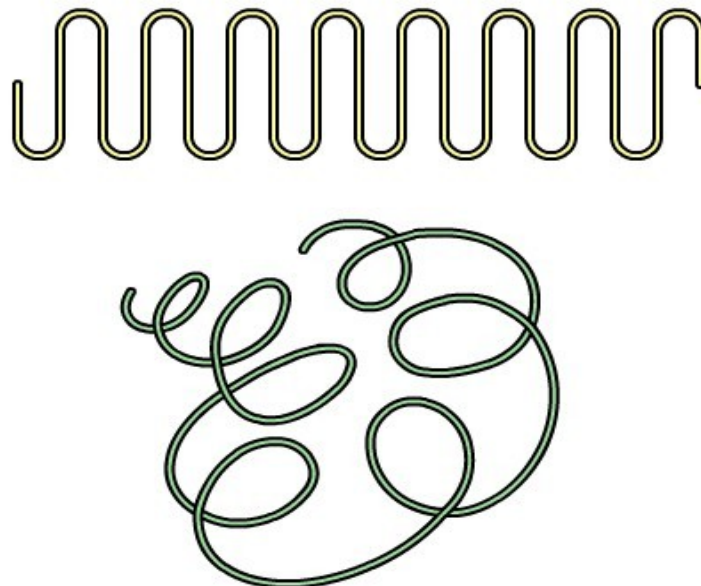
*Źródło: Jolanta Jamruszkiewicz,  
Podręcznik szybkiego czytania, Videograf II, Katowice 2002.*

2. Wódz oczami po poniższych figurach geometrycznych. Przeskakuj oczami między figurami bez odrywania wzroku od nich.



Źródło: Jolanta Jamruszkiewicz,  
*Podręcznik szybkiego czytania, Videograf II, Katowice 2002.*

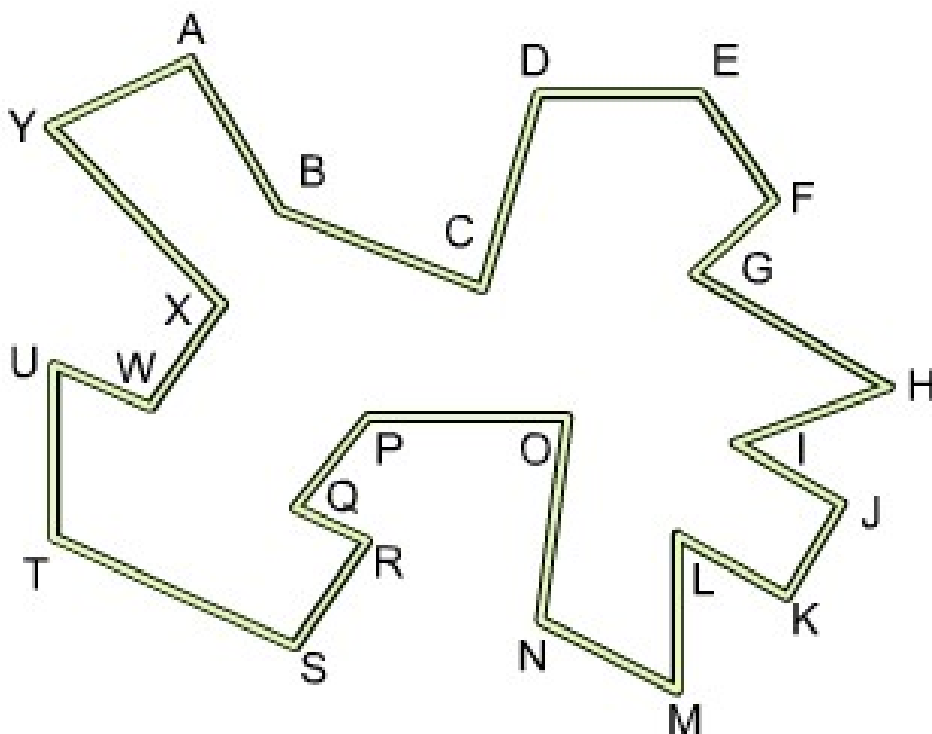
3. Przesuwaj wzrok po linii tam i z powrotem ciągle przyspieszając, aż do momentu, kiedy zaczniesz gubić linię.



Źródło: opracowanie własne.



## 4. Przeskakuj wzrokiem z litery na literę.



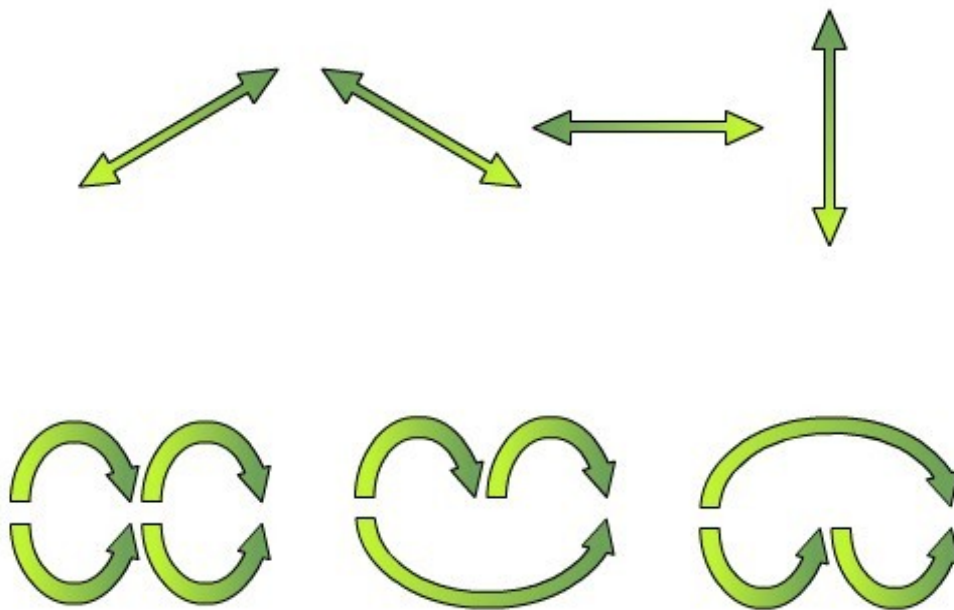
Źródło: opracowanie własne.

5. Ćwiczenie to przeprowadź na nie znanym Ci wcześniej tekście. Polega ono na skakaniu wzrokiem z pierwszego wyrazu danego wiersza do ostatniego. Tempo ćwiczenia: narastające.

6. Stojąc lub siedząc w odległości kilkudziesięciu centymetrów od ściany wybierz dwa punkty [to mogą być końce ściany, jakieś przedmioty zawieszane na niej itp.] leżące na mniej

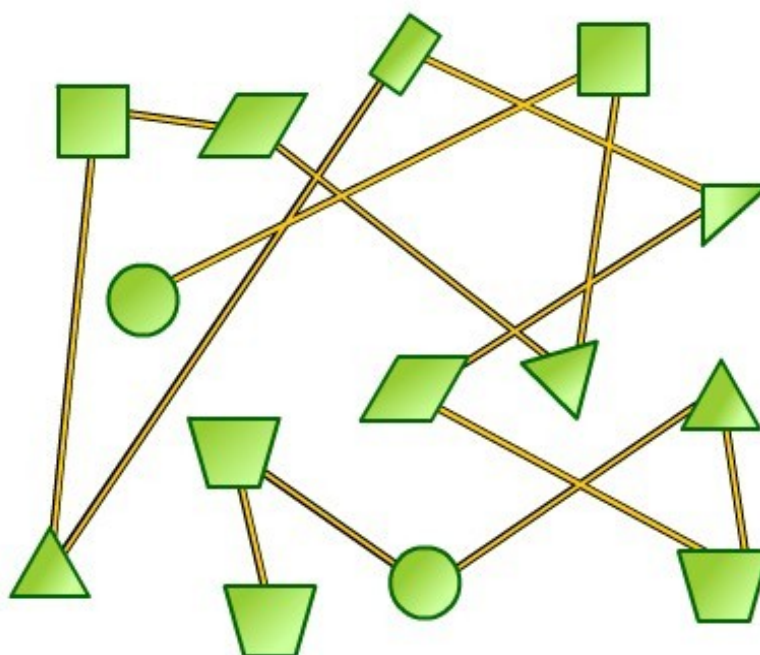
więcej równej wysokości. Następnie szybko przeskakuj wzrokiem z jednego na drugi i z powrotem ciągle przyspieszając.

7. Odmiana poprzedniego ćwiczenia. Wybierasz teraz dwa dowolne punkty na ścianie i przesuwasz wzrokiem między nimi w następujących kierunkach:



*Źródło: Jolanta Jamruszkiewicz,  
Podręcznik szybkiego czytania, Videograf II, Katowice 2002.*

8. Prześledź linię na rysunku począwszy od jednego jej końca do drugiego, a potem z powrotem, poruszając tylko oczami, a nie głową. Zrób tak kilka razy.



*Źródło: opracowanie własne.*

9. Zaczynij przewracać 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 na danej stronie 2-3 słów leżących w okolicy jej środka, czyli punktu, w który Twój wzrok wpatruje się jako pierwszy. Tempo ćwiczenia, to jedna strona na sekundę.

Inną odmianą tego ćwiczenia, jest odwracanie, jak najszybciej kartek książki z jednoczesnym odczytywaniem pierwszych dwóch słów z lewej strony otwartej książki oraz ostatnim 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.

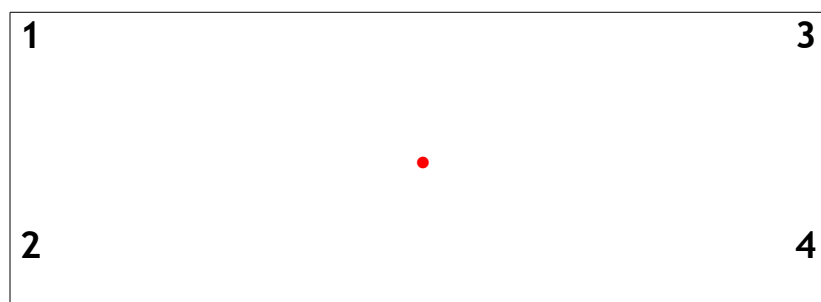
#### 10. To ćwiczenie to tzw. palming.

Zatrzyj 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 za okno, patrzeć w sufit, w ścianę itp.

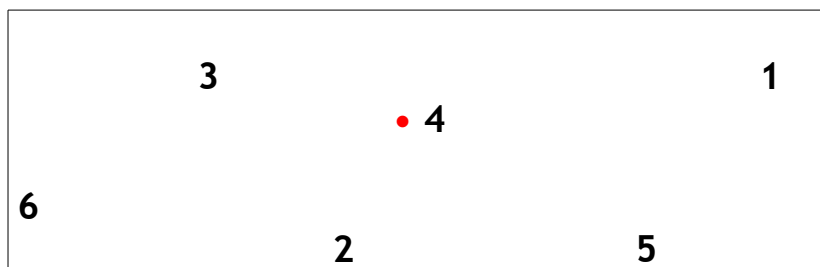
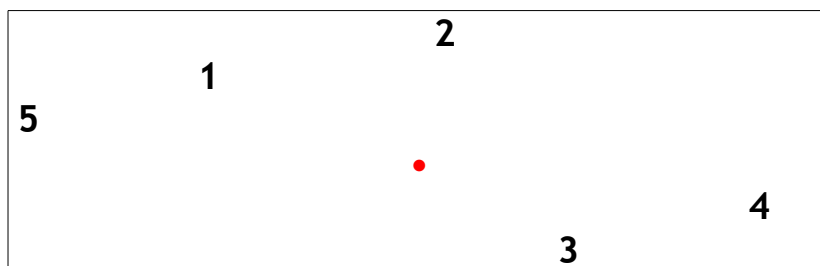
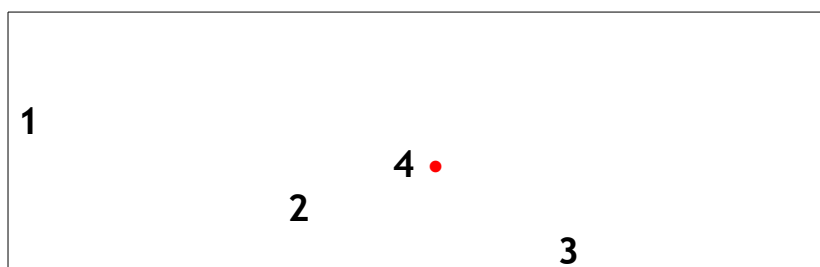
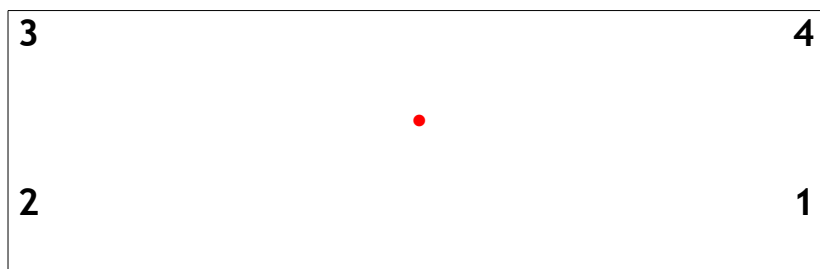
11. Przez minutę zataczaj oczami koła. Zaczynaj od małych, aż do jak największych i na odwrót. Rób to na zmianę, jak najwolniej i jak najszybciej.

12. Stań prosto i wyciągnij przed siebie rękę, którą piszesz. Podnieś kciuk tak, aby znajdował się na wysokości Twoich oczu. Wpatrując się cały czas w niego, zataczaj ręką leżące ósemki [a więc cyfrę osiem leżącą, nie stojącą]. Nie ruszaj przy tym głową, ale pracuj tylko samymi oczami. Zrób to 4 razy prawą ręką oraz cztery razy lewą. Następnie spleć obydwie ręce i patrząc na same kciuki, zatocz 3 ósemki.

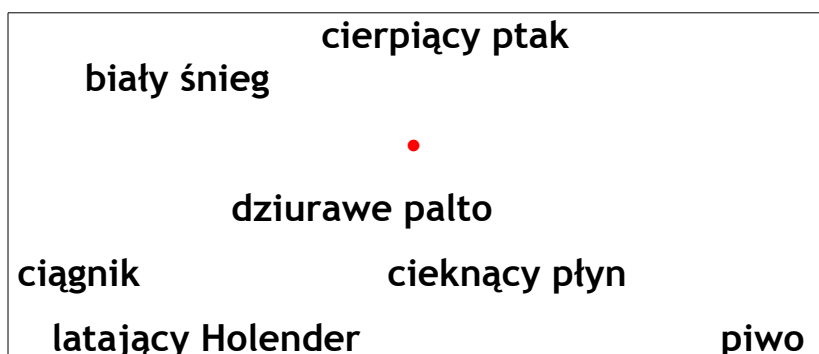
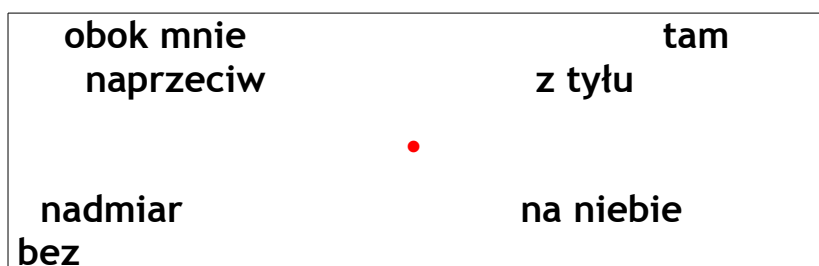
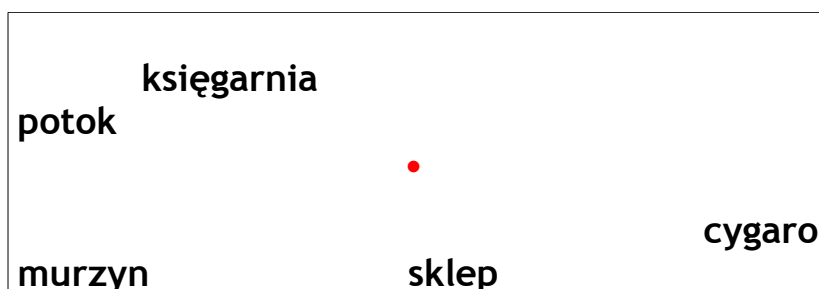
13. Przez 2 sekundy przypatrz się układowi cyfr wpatrując się w kropkę [nie możesz wodzić wzrokiem po kolejnych liczbach], a następnie zamknij oczy i wyobraź sobie linię, która powstałaby przez połączenie kolejnych liczb, czyli 1 z 2, 2 z 3, 3 z 4. Po otwarciu oczu na czystej kartce narysuj tę linię.



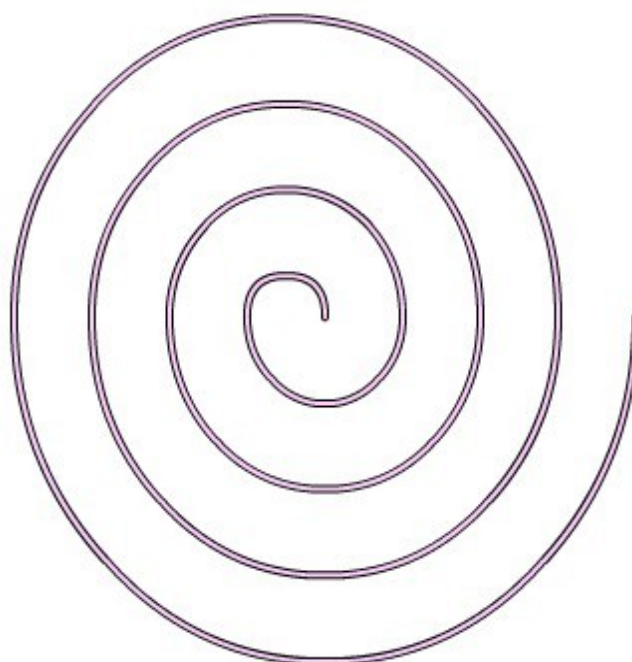
Zestaw 7 - GIMNASTYKA OCZU



14. Przyjrzyj się napisanym w ramce wyrazom nie odrywając oczu od kropki. W tym ćwiczeniu chodzi o to, aby zapamiętać jak najwięcej tych wyrazów, bez powtarzania ich w myślach. Po prostu wpatrujesz się w kropkę przez określony czas [sam ustalasz: jak długo to ma być], a następnie zapisujesz na kartce papieru wszystkie zapamiętane wyrazy i porównujesz je z oryginałem. W miarę uzyskiwania postępów, ograniczaj czas wpatrywania się w kropkę.



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



*Źródło: opracowanie własne.*



## ZESTAW 8 - GIMNASTYKA UMYŚLU

Niezbędne wiadomości teoretyczne, dotyczące pracy swojego umysłu, znajdziesz w ebooku pt. „Szybka nauka dla wytrwałych” [[www.szybka-nauka.zlotemysli.pl](http://www.szybka-nauka.zlotemysli.pl)].

Jak pewnie się domyślasz, pracą oczu zarządza Twój umysł. Im w lepszej kondycji jest nasz umysł [czy jeśli wolisz mózg] tym lepiej pracują oczy i na odwrót.

W tej części ebooka znajdziesz szereg ćwiczeń, które równie dobrze można wykonywać przed, po i w trakcie „klasycznych” ćwiczeń szybkiego czytania, które znajdziesz powyżej. Generalna zasada jest taka, że wszystkie te ćwiczenia należy wykonywać samodzielnie, używając tylko własnej pamięci, bez korzystania z czegoś do zapisywania lub obliczania wyników. Tylko Ty i Twój mózg.

1. Przez minutę TYLKO W PAMIĘCI obliczaj ciąg geometryczny według schematu:  $2 \times 2 = 4$ ;  $4 \times 2 = 8$ ;  $8 \times 2 = 16$  itd.

2. Przez minutę podnoś TYLKO W PAMIĘCI liczbę dwa do kwadratu, a następnie uzyskany w ten sposób wynik. W ten sposób powstaje ciąg geometryczny o postaci:  $2 \times 2 = 4$ ;  $4 \times 4 = 16$ ;  $16 \times 16 = 256$  itd.

3. Przez dwie minuty ułóż jak największą ilość słów z liter zawartych w słowie LOKOMOTYWA.

4. W ciągu dwóch minut oblicz z jak największą ilością miejsc po przecinku wynik dzielenia:  $15 : 40$ .

5. Przez 3 minuty ułóż jak najwięcej wyrazów zaczynających się od litery B i kończących się literą A - np. BUDOWA.

6. Pomnóż  $29 \times 657$ .

7. Przez minutę ułóż w pamięci kilka zdań, w których wszystkie wyrazy będą rozpoczynały się od litery C, np. Cena czyni cuda.

8. Przez minutę TYLKO W PAMIĘCI obliczaj ciąg geometryczny według schematu:  $2 \times 3 = 6$ ;  $6 \times 3 = 18$ ;  $18 \times 3 = 54$  itd.

9. W ciągu dwóch minut oblicz z jak największą ilością miejsc po przecinku wynik dzielenia:  $29 : 28$ .

10. Przez 3 minuty ułóż jak najwięcej wyrazów zaczynających się od litery S i kończących się literą E - np. SANIE.

11. Pomnóż  $829 \times 65$ .

12. Przez minutę ułóż w pamięci kilka zdań, w których wszystkie wyrazy będą rozpoczynały się od litery B, np. Barbara brodzi brodą.

13. Przez minutę TYLKO W PAMIĘCI obliczaj ciąg geometryczny według schematu:  $2 \times 3 = 6$ ;  $6 \times 2 = 12$ ;  $12 \times 2 = 24$  itd.

14. Przez 3 minuty ułóż jak najwięcej wyrazów zaczynających się od litery A i kończących się literą A - np. APASZKA.

15. W ciągu dwóch minut oblicz z jak największą ilością miejsc po przecinku wynik dzielenia:  $682:43$ .

16. Przez dwie minuty ułóż jak największą ilość słów z liter zawartych w słowie INTELIGENCJA.

17. Przez minutę TYLKO W PAMIĘCI obliczaj ciąg geometryczny według schematu:  $2 \times 2 = 4$ ;  $4 \times 3 = 12$ ;  $12 \times 4 = 48$  itd.

18. W ciągu dwóch minut oblicz z jak największą ilością miejsc po przecinku wynik dzielenia:  $329:3036$ .

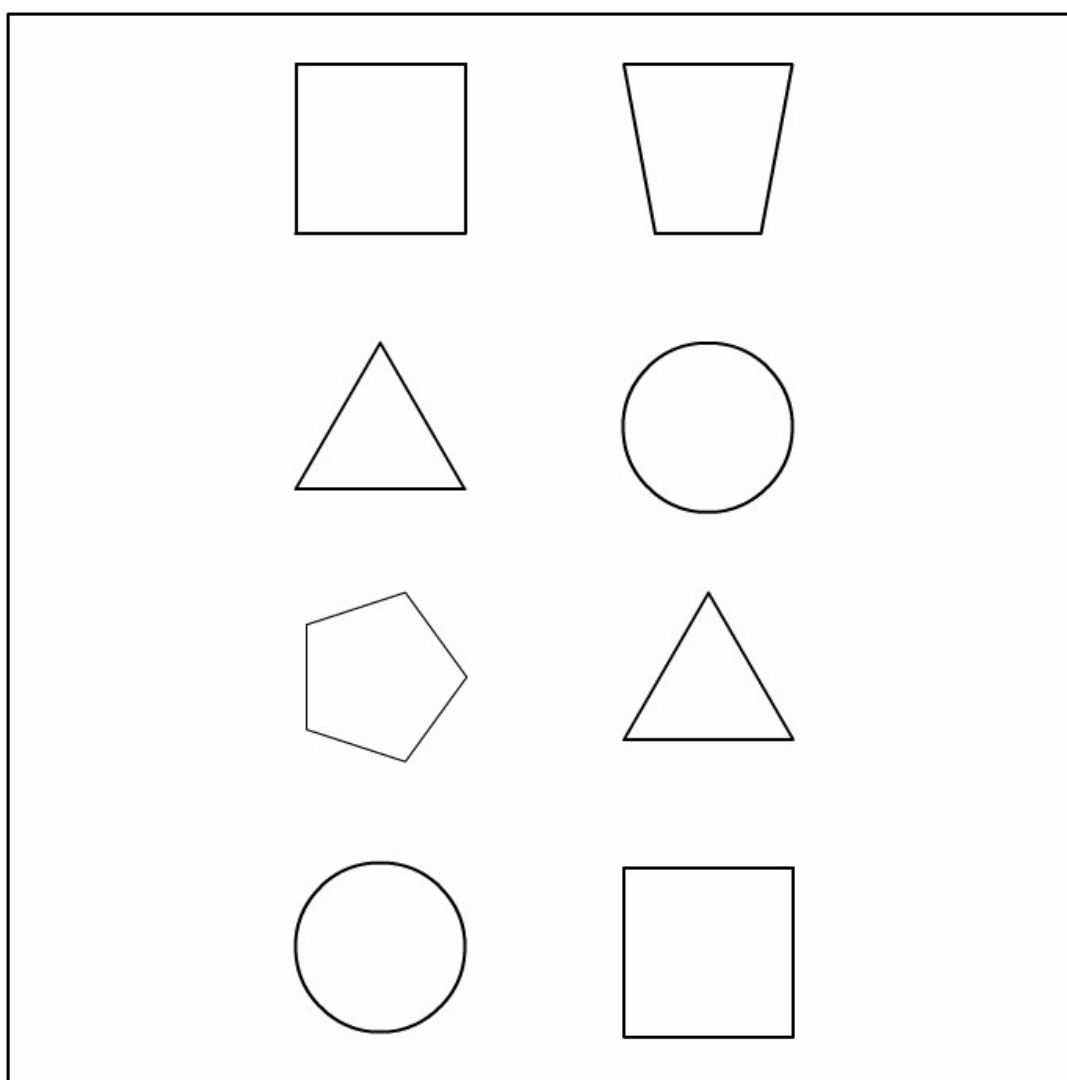
19. Pomnóż 0,13x673.

20. Stojąc, maszeruj w miejscu, podnosząc raz lewą nogę z prawą ręką, a raz prawą nogę z lewą ręką. Po minucie takiego marszu zacznij unosić nogi wysoko i nachylając się, dotykać na zmianę: prawym łokciem prawe kolano i prawym łokciem lewe kolano.

21. Stojąc wyprostowany, wyciągnij przed siebie rękę, którą używasz do pisania i na wysokość oczu unieś jej kciuk do góry. Wodząc za nim wzrokiem, zataczaj w powietrzu różnego typu figury geometryczne - np. kwadraty, prostokąty, trójkąty. Następnie przejdź do „kreślenia” takich rzeczy jak dzielenie tortu urodzinowego na osiem części, „rysowanie” wzrokiem szprych w oponie rowerowej itp.

22. Wpatruj się przez 5 sekund w układ figur w ramce. Następnie zamknij oczy i przypomnij go sobie w myślach [mówiąc inaczej: „zobacz go” w myślach]. Później otwórz oczy i patrz na figury przez kolejne 5 sekund, po czym - na przygotowanej wcześniej - czystej kartce papieru narysuj zapamiętany układ figur.

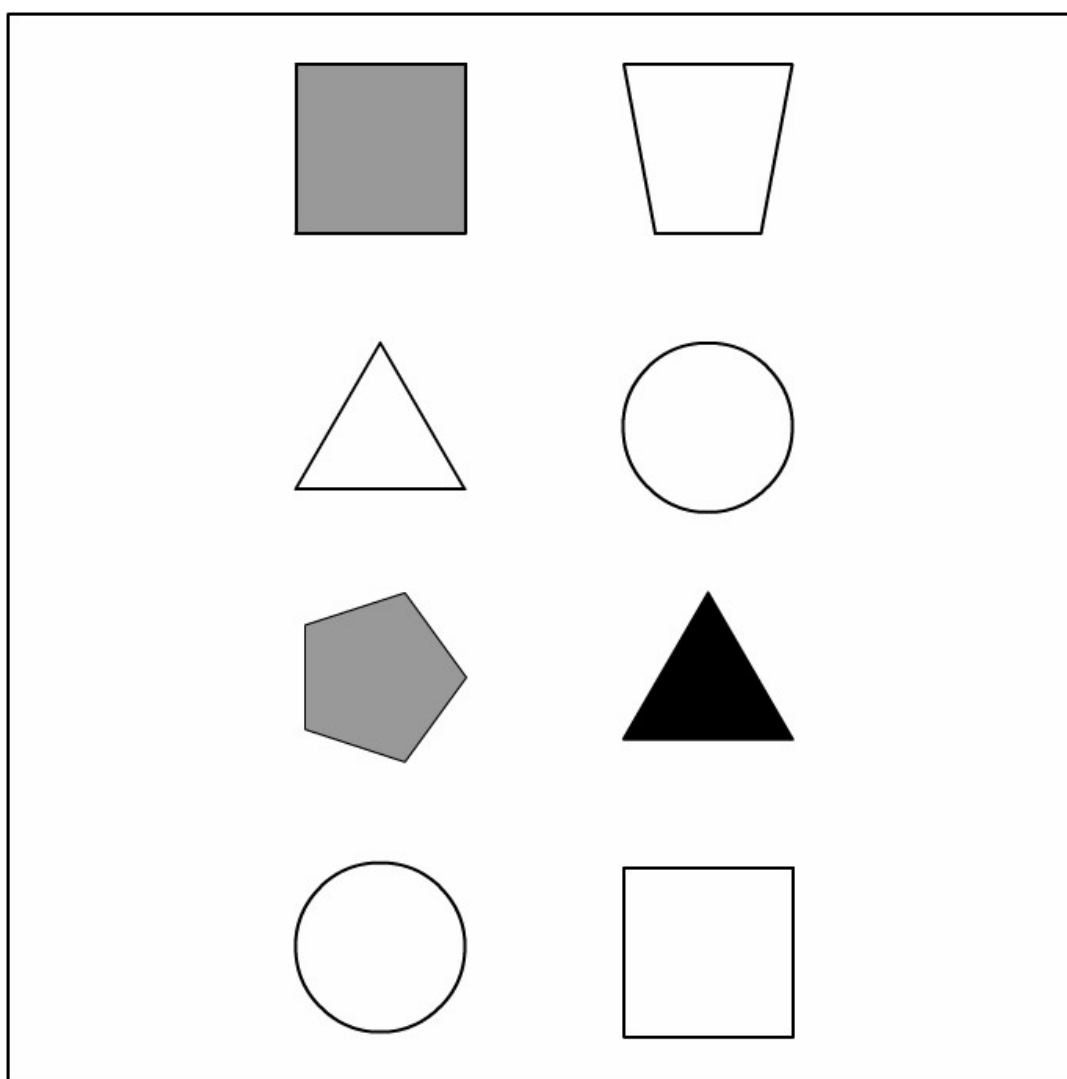
Rysunek A:



*Źródło:* opracowanie własne.

## Rysunek B

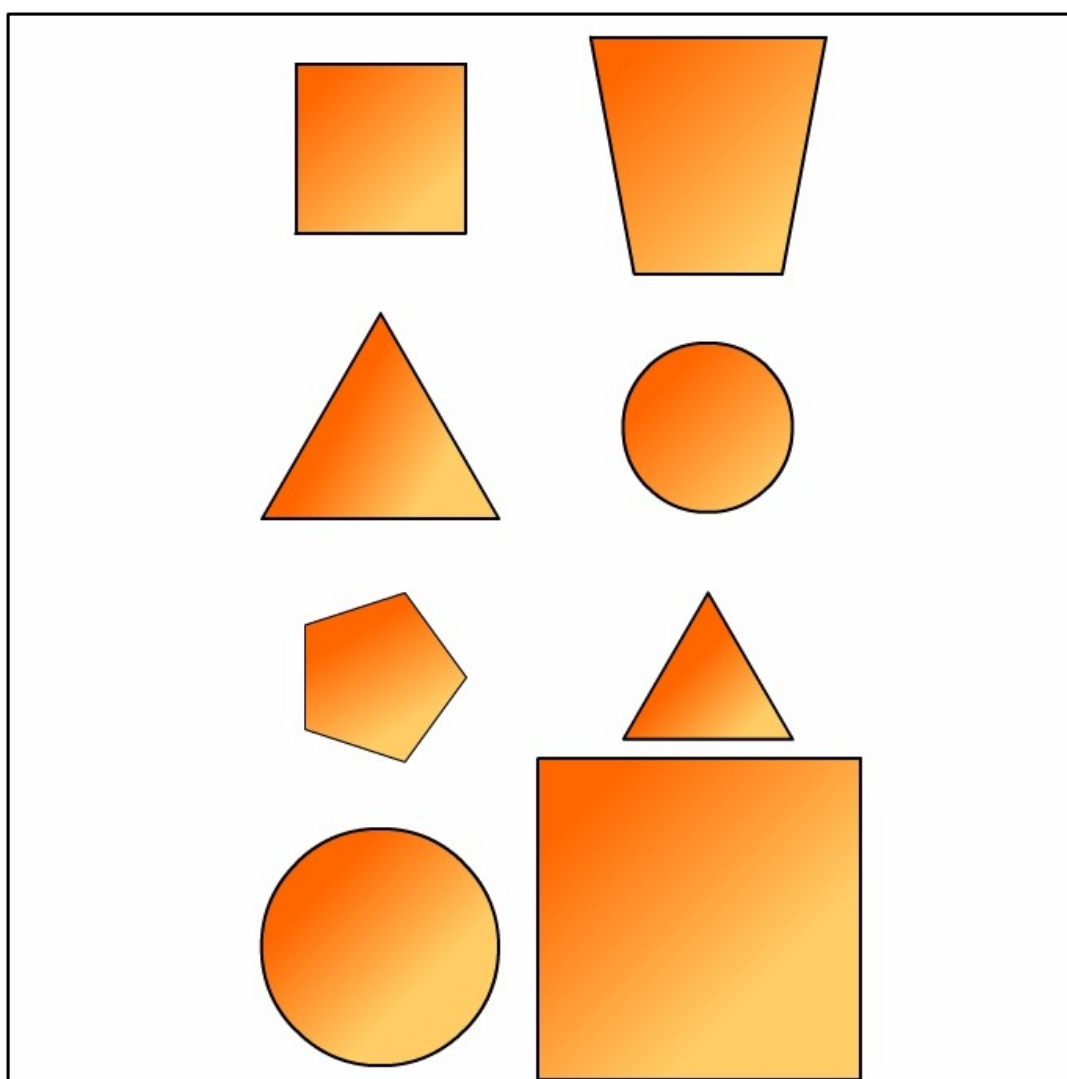
[zwróć szczególną uwagę na kolor niektórych figur i ich barwę]:



*Źródło:* opracowanie własne.

### Rysunek C

[zwróć baczną uwagę na wielkość poszczególnych figur]:



*Źródło: opracowanie własne.*

## ZAKOŃCZENIE

Mam nadzieję, że zadowolili Cię mój ebook i dzięki niemu poznałeś wiele interesujących ćwiczeń, które zaczniesz wykorzystywać teraz do własnych potrzeb. Chciałbym, aby lektura tego ebooka nie była dla Ciebie końcem „przygody” z szybkim czytaniem, ale zaledwie początkiem. Aby tak się stało, zacznij - po prostu - tworzyć swoje własne wersje zaprezentowanych tutaj ćwiczeń, lub po prostu śmiało korzystaj z nich w takiej formie, w jakiej zostały tutaj przedstawione. Jedyne, czego potrzebujesz, to mała doza wyobraźni oraz inwencji, która daje się sprowadzić do wyszukania tekstów, na których będziesz ćwiczył. Jeśli brak Ci pomysłu, to sięgnij po swoje własne źródła w stylu: stare zeszyty, pamiętniki, zapiski, a nawet dokumenty. Ja tak właśnie zrobiłem i niemalże wszystkie teksty wykorzystane w tym ebooku to fragmenty różnego typu moich prac i zapisków.

Jeśli po zapoznaniu się z tym ebookiem czujesz głód wiedzy i chciałbyś poznać jeszcze inne ćwiczenia, a nie wiesz, gdzie i jak ich szukać, to śmiało napisz do mnie na adres: [p.sygnowski@zlotemysli.pl](mailto:p.sygnowski@zlotemysli.pl) - a wspólnie znajdziemy coś odpowiedniego dla Ciebie. Tak samo, jeśli masz jakieś uwagi, pytanie, czy jakiś problem z jakimkolwiek ćwiczeniem, proszę poinformuj mnie o tym bezpośrednio, a chętnie Ci pomogę.



## BIBLIOGRAFIA

1. Jamruszkiewicz J., *Podręcznik szybkiego czytania*, Videograf II, Katowice 2002.
2. Buzan T., *Podręcznik szybkiego czytania*, Ravi, Łódź 1999.
3. Król F., *Sztuka czytania*, WSiP, Warszawa 1982.
4. Chylińska J., *Szybkie czytanie*, WSiP, Warszawa 1983.
5. Tinker M. A., *Podstawy efektywnego czytania*, WSiP, Warszawa 1980.
6. Michelmann R. W. U., *Techniki szybkiego czytania*, KDC, Warszawa 2005.
7. Brześkiewicz Z.W., *Superczytanie. Jak uczyć się trzy razy szybciej*, Agencja Wydawnicza Comes, Warszawa 1996.
8. Raifenschneider D., *Techniki trenowania umysłu*, MUZA SA, Warszawa 2001.

## POLECAMY TAKŻE PORADNIKI:

[Szybkie czytanie dla wytrwałych](#) - Paweł Sygnowski



**Kto jeszcze chce czytać co najmniej 2000 słów na minutę, z pełnym zrozumieniem czytanego tekstu?**

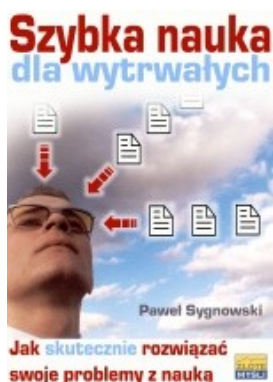
Gdy potrafisz czytać szybciej mniej obciążasz swój wzrok. Dzięki lepszej płynności i stałemu rytmowi czytania lepiej przyswajasz treść czytanego tekstu. Obniżasz tendencję do znużenia i dekoncentracji, przestajesz błędzić myślami i lepiej rozumiesz tekst. Szybkie czytanie mobilizuje umysł do prac

Więcej o tym poradniku przeczytasz na stronie: <http://szybkie-czytanie.zlotemysli.pl>

*"Uważam, że jest to najlepsza publikacja wydana w tej formie. Wiele różnorodnych i przejrzystych ćwiczeń przy teorii zredukowanej do niezbędnego minimum (...)"*

Anna Z. 21 lat, studentka

[Szybka nauka dla wytrwałych](#) - Paweł Sygnowski



**Poznaj skuteczne techniki pamięciowe, dzięki którym zapamiętasz bez trudu to, czego potrzebujesz do nauki, czy pracy**

Czy wiesz, że istnieją naukowo udokumentowane, łatwe w użyciu sposoby na zwiększenie sprawności pamięci, szybszą i łatwiejszą nauką? Teraz i Ty możesz je poznać, gdy przeczytasz e-booka pt. "[Szybka nauka dla wytrwałych](#)"

Więcej o tym poradniku przeczytasz na stronie: <http://szybka-nauka.zlotemysli.pl>

*"Co do tej książki, to brak mi słów, no po prostu wymiata. Wiedza, którą powinien mieć każdy w zasięgu ręki. Po jej przestudiowaniu nie ma mowy o nieosiągniętym sukcesie, polecam gorąco."*

Kamil M. dwudziestolatek, student z Lublina

**Zobacz pełen katalog naszych praktycznych poradników na stronie [www.zlotemysli.pl](http://www.zlotemysli.pl)**