

ENCYKLOPEDIA ZDROWIA

SZYBKIE CZYTANIE Sukces w nauce



ĆWICZENIA – JAK przyspieszyć czytanie poszerzyć pole widzenia

Gimnastyka oczu

Koncentracja

Spostrze-
gawczość
i percepcja



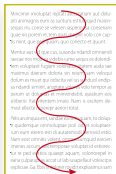
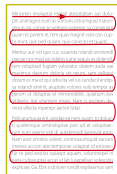
ĆWICZENIA – CZYTANIE:

Fotograficzne

Wielopoziomowe

Ze wskaźnikiem

Techniki prowadzenia wskaźnika



Spis treści

Dlaczego warto szybko czytać?	1	Gimnastyka oczu.....	20
Oko – narzędzie wzroku	2	Płynne ruchy gałek ocznych	20
Higiena oczu.....	3	Skrócenie czasu fiksacji	21
Co się dzieje podczas czytania?	4	Ćwiczenia	21
Fiksacje	4	Zmęczone oczy	21
Ćwiczenia.....	5	Ćwiczenie	21
Test szybkości czytania	7	Poszerzanie pola widzenia	21
Czytający mózg	8	Jak szerokie jest pole widzenia? ...	22
Antycypacja	9	Widzenie ostre i peryferyjne.....	22
Ćwiczenia.....	10	Ćwiczenia.....	23
Chcieć to móc	11	Spostrzegawczość i percepcja	24
Wizualizacja celów	11	Ćwiczenia.....	24
Koncentracja.....	12	Czytanie fotograficzne	24
Najpierw się odpręż!.....	12	Ćwiczenie.....	25
Ćwiczenie.....	12	Szybko i ze zrozumieniem – czytanie wielopoziomowe	26
Skupienie uwagi.....	12	Krok po kroku	26
Wskaźnik	13	Etap I: Czego szukam?.....	26
Sprzyjające otoczenie	13	Etap II: Przegląd całości	26
Przerwy.....	14	Etap III: Kartkowanie i mapa myśli.....	27
Jak przyspieszyć czytanie?	15	Etap IV: Szybkie czytanie ze wskaźnikiem i uzupełnienie mapy	28
Błędne nawyki – jak je zmieniać?	15	Trening czyni mistrza.....	29
Ćwiczenia.....	16	Przykładowy plan ćwiczenia metody szybkiego czytania	29
Czytanie ze wskaźnikiem	17		
Techniki prowadzenia wskaźnika	18		
Techniki podstawowe	18		
Techniki zaawansowane	18		
Ćwiczenia.....	20		

Wydawnictwo Literat
ul. Łazienna 28
87-100 Toruń
tel.: 56 6539540
e-mail: wyd.literat@lit.com.pl

www.ksiegarnia-najtaniej.pl

Opracowanie:
Agnieszka Umińska

Ilustracje:
Katarzyna Bogucka, Paulina Sikorska,
Katarzyna Stocka, Mateusz Jagielski

Zdjęcia:
Mateusz Patalon

Skład komputerowy, projekt okładki:
Dariusz Stompór

Copyright © by Literat
ISBN 978-83-7774-455-0

Dlaczego warto szybko czytać?

Współczesny człowiek musi dużo czytać. Szybki postęp naukowy i techniczny sprawia, że wzrasta też tempo przyrostu nowych informacji, a stare szybko się dezaktualizują. Kto chce się orientować w dowolnej dziedzinie wiedzy, musi czytać o wiele więcej niż pół wieku temu, a i tak nie zgłębi wszystkiego, co na dany temat zostało powiedziane i napisane.

Człowiek w ciągu życia może przeczytać 2-3 tysiące książek – pod warunkiem jednak, że czytałby codziennie 50 stron z prędkością 300 słów na minutę.

Informacja jest **SKARBEM** naszych **czasów**. Aktualna i rzetelna wiedza to klucz do sukcesu w szkole, w pracy i życiu rodzinnym. Jak ją zdobyć, skoro tak często brakuje na to czasu?

Szybkie i efektywne czytanie to umiejętność, którą może nabyć KAŻDY!

Przeciętny człowiek czyta w ciągu minuty **200-240 słów**. Takie samo jest tempo **ucznia szkoły podstawowej**, który opanował sztukę czytania. Większość ludzi zatrzymuje się na tym poziomie.



Wiele osób nie wie, że:

- technikę czytania można i trzeba doskonalić
- czytając szybciej, rozumie się więcej.

Dzięki kilku regularnie stosowanym ćwiczeniom i przestrzeganiu prostych zasad można zwiększyć tempo czytania 3-, 4-, 5-krotnie! Książka *Szybkie czytanie* ma przybliżyć kilka sposobów na osiągnięcie tego celu.

Szybkie i efektywne czytanie:

- większe tempo czytania tekstu – nawet 1000 słów na minutę
- lepsze zrozumienie
- utrwalenie nowych informacji w całym zasobie wiedzy

- wyciągnięcie wniosków, własna ocena.

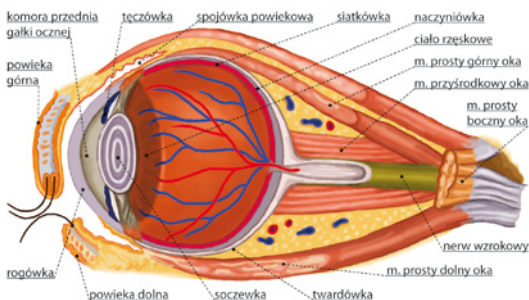
Korzyści dla uczniów, studentów, nauczycieli, biznesmenów, gospodarzy domowych, lekarzy, prawników i innych:

- umiejętność selekcjonowania informacji – wyławiania **tych najbardziej kluczowych i przydatnych**, odczytanie myśli autora zawartej w tekście
- szybkie przyswajanie treści książek, lektur szkolnych i akademickich, gazet, czasopism, notatek, a także artykułów, dokumentów, raportów, ustaw itd.
- oszczędność czasu
- czytanie szybkie i przyjemne
- szerszy dostęp do wiedzy – w tym samym czasie można skorzystać z większej liczby źródeł
- stałe i trwałe poszerzanie własnego systemu wiedzy
- poszerzanie zasobu słownictwa
- zwiększenie sprawności intelektualnej – doskonalenie koncentracji i spostrzegawczości
- efektywna i szybka nauka – przygotowanie do sprawdzianów, egzaminów i referatów
- droga do SUKCESU zawodowego i osobistego.



Oko – narzędzie wzroku

Ciało człowieka jest wyposażone w receptory – komórki lub narządy zmysłu – które odbierają bodźce ze świata zewnętrznego. Taką też funkcję pełnią nasze oczy – przekształcają to, co na nie oddziałuje: **światło, cienie, barwy**, w informację czytelną dla mózgu: impulsy nerwowe. Dzięki temu możemy postrzegać to, co nas otacza, w tym również różnego rodzaju informacje pisane.



Oko to bardzo ważny i skomplikowany narząd zmysłu. Jest niezwykle delikatny i wymaga ochrony przed różnymi szkodliwymi czynnikami: zabrudzeniem, przemęczeniem, promieniowaniem itp. Jak dbać o narząd wzroku, by był sprawny i służył nam jak najdłużej?

HIGIENA OCZU

NALEŻY:	NIE NALEŻY:
<ul style="list-style-type: none"> ✔ zapewnić właściwe oświetlenie w domu, w pracy i w miejscu zabaw dzieci – oświetlenie powinno być jasne, pozbawione dużych kontrastów światła i cienia ✔ przy oświetleniu sztucznym używać co najmniej dwóch źródeł światła ✔ jeśli wystąpią jakiegokolwiek nieprawidłowości w polu widzenia, udać się do lekarza okulisty ✔ wykonywać okresowe badania okulistyczne ✔ dobrze się odżywiać – dieta bogata w warzywa, owoce oraz produkty zawierające dużo witaminy A i beta-karotenu ✔ chronić oczy przed promieniowaniem UV – zakładać okulary przeciwsłoneczne ✔ wykonywać ćwiczenia relaksujące narząd wzroku, np. masaż gałek ocznych, zamykanie i otwieranie oczu, swobodne przenoszenie wzroku z obiektów dalszych na bliższe i odwrotnie ✔ podczas pracy przy komputerze robić częste przerwy, by zapewnić oczom odpoczynek. 	<ul style="list-style-type: none"> ✘ dotykać oczu zabrudzonymi rękami ✘ używać przeterminowanych lub uczulających kosmetyków do makijażu ✘ nosić okularów, które nie są odpowiednie do wady wzroku ✘ przemęczać oczu poprzez długotrwałe czytanie, oglądanie telewizji lub pracę przy ekranie monitora ✘ czytać przy słabym świetle.



Polecamy książkę *Zdrowe oczy* – znajdziesz tam więcej praktycznych informacji, jak dbać o wzrok.

Co się dzieje podczas czytania?

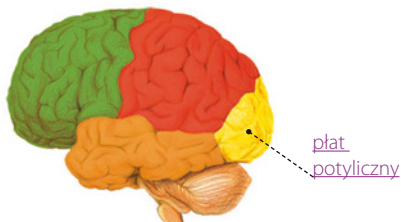
Kiedy zagłębiamy się w lekturze, wydaje się, że zwyczajnie wodzimy wzrokiem wzdłuż linii tekstu, rozpoznajemy kolejne litery, słowa i zdania, uświadamiamy sobie ich znaczenie.

W tym czasie dokonuje się niezwykle bogaty proces z udziałem narządu wzroku i mózgu.



Obraz litery zostaje wyświetlony na siatkówce oka.

Za pomocą oka percypujemy obraz: kształt liter, znaków i ich układ. Schemat ten, w odwróconej postaci, odbija się na siatkówce oka i stąd, przekształcony w impulsy nerwowe, wędruje do wyspecjalizowanych ośrodków w mózgu, które znajdują się w płacie potylicznym.

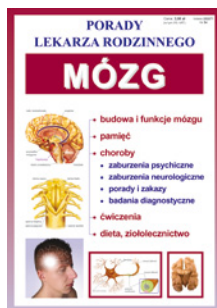


Tutaj obraz zyskuje znaczenie – kształty liter kojarzone są z głoskami, a ich układ z konkretną treścią wyrazów.

Wyrazy, a potem zdania, łączone są z całą wiedzą, którą posiadamy na dany temat. W ten sposób odczytujemy sens tekstu i myśl autora w nim zawartą.

Czytanie jest czynnością umysłową.

Szczegółowe informacje na temat wyspecjalizowanych ośrodków nerwowych w mózgu znajdziesz w książce *Mózg*.



FIKSACJE

Ruch gałek ocznych podczas czytania nie jest płynny, lecz skokowy. W trakcie poruszania się oko widzi tekst bardzo nieostro i nie odbiera informacji. Co chwilę jednak wzrok się zatrzymuje. Tylko w momencie takiego zatrzymania – nazywanego **fiksacją** – możliwe jest spostrzeżenie i zrozumienie znaczenia tekstu. Obszar, który obejmuje oko podczas jednej fiksacji, to **pole widzenia**.

ĆWICZENIA

1. Patrz tylko w środek diagramu i uświadom sobie lokalizację poszczególnych liczb – od najmniejszej do największej.
2. Odślaniaj na niecałą sekundę poszczególne tablice i zapamiętaj położenie liczb, a następnie wpisz je w puste diagramy.

65	62	67
61	●	60
63	64	66

23	24	26
27	●	22
21	20	25

50	55	57
51	●	56
52	53	54

Droga, którą przebywają oczy w ciągu 8 godzin, jest równa 53 km!

Przeciętny czytelnik zatrzymuje wzrok 10-15 razy w linii tekstu, często na każdym słowie.



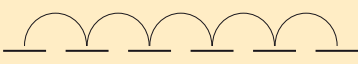
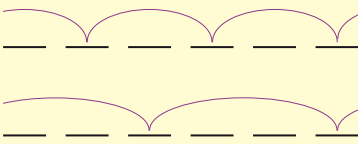
Szybkość czytania zależy od tego, ile informacji spostrzega się podczas jednego zatrzymania.

Trening szybkiego czytania ma prowadzić do tego, by wyćwiczone oko obejmowało **większy obszar**: nie jedno słowo, ale dwa, trzy, a nawet całą frazę czy zdanie.

Osoba szybko czytająca potrzebuje mniejszej liczby fiksacji, by zobaczyć i zrozumieć tekst, ponieważ jednym spojrzeniem obejmuje całość znaczeniową.

Każde zatrzymanie oka trwa ok. 1/4 - 1/2 sekundy.

Licząc, że wprawny czytelnik może zaoszczędzić nawet sekundę na każdej linii, przy 100-stronicowej książce oznacza to **skrócenie czasu czytania średnio o 50 minut!**

METODA CZYTANIA	SPOSÓB FIKSACJI	LICZBA ZATRZYMAŃ W WIERSZU	CZAS
czytanie tradycyjne		10-15	3-7 s
szybkie czytanie		2-3	0,5-0,75 s

TEST SZYBKOŚCI CZYTANIA

Tempo czytania wyraża się w słowach na minutę (sł./min).

Jak obliczyć swoje tempo czytania?

- przez **1 minutę** (60 s) czytaj swoim zwyczajnym tempem dowolny, nieznanym wcześniej tekst
- mierz czas za pomocą zegarka lub stopera
- koniecznie zaznacz miejsce, w którym zaczynasz i kończysz czytanie
- policz **liczbę słów** w zaznaczonym fragmencie. Możesz to zrobić w następujący sposób:
 - » oblicz średnią liczbę wyrazów w wersie (liczba wyrazów w 3 pierwszych wierszach dzielona przez 3)
 - » zlicz wszystkie wiersze (2 krótkie liczymy jako 1)
 - » pomnóż liczbę wierszy przez średnią liczbę wyrazów.

Twoja prędkość czytania to wynik działania:

$$\frac{\text{liczba słów} \times 60}{\text{czas (s)}}$$

Moja prędkość czytania:

Tempo czytania zależy również od czynników zewnętrznych, takich jak:

- rodzaj i wielkość czcionki
- odstęp między wierszami
- struktura tekstu
- stopień trudności tekstu.

Głównym celem procesu czytania jest **zrozumienie tekstu**. Dlatego, oprócz prędkości, trzeba też sprawdzić, w jakim stopniu rozumiemy treść. Zazwyczaj służą temu testy wyboru.

Dla własnych potrzeb można samemu ocenić stopień zrozumienia, np. w skali 1-10.

Oceń stopień zrozumienia treści

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

Jak szybko czytasz?

LICZBA SŁ./MIN	OCENA
poniżej 50	źle
50-150	słabo
150-200	przeciętnie
200-300	dobrze
300-400	sprawnie
400-800	szybko
800-1000	super
ponad 1000	doskonale!

Podczas treningu szybkiego czytania stopniowo podnoś poprzeczkę – zwiększaj tempo nawet o kilkanaście słów na minutę, ale rób to stale.

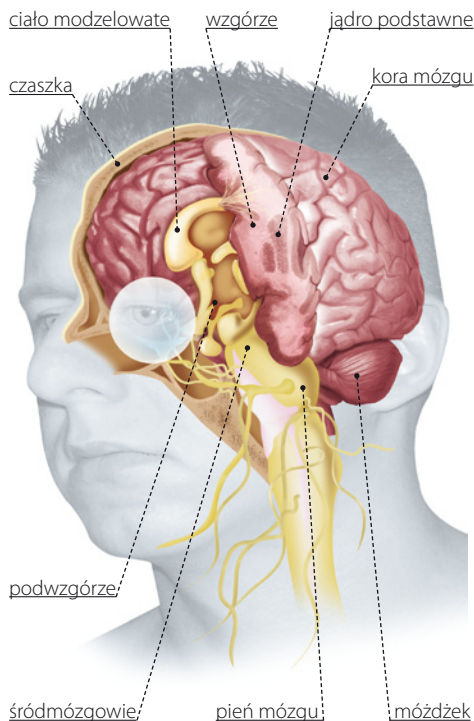
Postaraj się nigdy nie wracać do poprzedniego poziomu.

Sprawdź szybkość swojego czytania średnio **co tydzień**.

Nic tak nie dodaje sił do dalszych ćwiczeń jak świadomość własnych osiągnięć. **Każdy nasz sukces** – nawet drobny – to najlepsza **motywacja!**

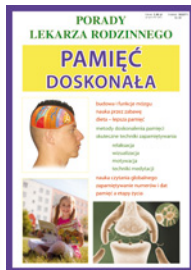
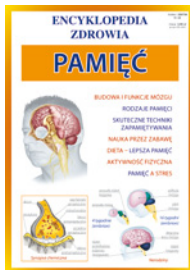


Czytający mózg



Czytanie jest domeną **umysłu**. Postrzeganie obrazów i analizowanie ich znaczenia dokonuje się przecież w **mózgu**. Zwiększenie tempa czytania oraz czytanie fotograficzne to umiejętności wykorzystujące niezwykle potężną moc mózgu oraz jego... upodobania!

O budowie i funkcjach mózgu, a także sposobach utrzymania go w zdrowiu i dobrej kondycji czytaj w książkach: *Mózg*, *Pamięć* i *Pamięć doskonała*.



Szybkie czytanie = **szybkie patrzenie** + **szybkie myślenie**

płynne ruchy gałek ocznych
szerokie pole widzenia

percepcja antycypacyjna
wnioskowanie
pamięć

- **Mózg nie cierpi nudy!** Nudne, monotonne lub zbyt proste zadania spowalniają go i dekoncentrują.
- **Mózg uwielbia wyzwania!** Szybciej pracuje wtedy, gdy stawiamy mu jasny cel, możliwy do osiągnięcia w określonym czasie.
- **Mózg woli widzieć całość!** Łatwiej mu odczytać całą frazę lub zdanie niż analizować każdą literę i wyraz.
- **Mózg lubi szybkość!** Świetnie rozumie i zapamiętuje treść czytaną w tempie 400 sł./min, czyni to lepiej niż podczas lektury 200 sł./min, która jest dla niego zbyt powolna.
- Mózg, który szybko pracuje, jest maksymalnie skoncentrowany na zadaniu.

Nasz mózg postrzega o wiele więcej, jeśli damy mu szansę. **Podczas szybkiego czytania poziom zrozumienia tekstu wzrasta nawet o 30-40%.**

Aby przyspieszyć czytanie, trzeba każdą z funkcji doskonalić oddzielnie.

ANTYCYPACJA

Antycypacja to niezwykła zdolność umysłu!

Oznacza ona przewidywanie, domyślanie się, uzupełnianie poprzez skojarzenia.

Ułatwia postrzeganie oraz rozumienie słów i całego tekstu. To dążenie do scalenia wielu części w jedną całość.

Podczas szybkiego czytania dzięki antycypacji uaktywnia się praca mózgu polegająca na **całościowym obejmowaniu znaczenia tekstu**. Już widząc kilka liter, domyślamy się dalszej części czytanego słowa, zdania, sensu akapitu, myśli przewodniej.

Aby przekonać się, w jaki sposób antycypacja wspomaga czytanie, wykonaj krótkie ćwiczenie.

Przeczytaj dość szybko poniższy fragment tekstu, mimo że czegoś w nim brakuje. Następnie zapoznaj się z tym samym tekstem w całości. Czy dostrzeżasz różnicę w odbiorze?

W JAKI SPOSÓB POWINNIŚMY ODŻYWIĆ NASZ MÓZG?

Składnikiem najważniejszym dla funkcjonowania mózgu jest **glukoza**. To on, wraz z tlenem, warunkuje życie komórek nerwowych. Zapewnia produkcję energii dla organizmu, a mózg potrzebuje jej bardzo dużo. Jednakże cukier, który trzymamy w cukierkach, wcale nie wpłynie dobrze na pracę mózgu. Zamiast niego warto pozyskać energię ukrytą w cukrach złożonych. Właśnie **węglowodany złożone są najlepszym źródłem glukozy**. Pamiętaj, że ich trawienie trwa pewien czas, a cukier jest uwalniany do krwi stopniowo – organizm może go lepiej wykorzystać. Cukry złożone zawierają nasiona, ziarna zbóż, mąka pełnego przemiału, ryż (niełuskany), kasze, ziemniaki, fasola, soczewica.

W JAKI SPOSÓB POWINNIŚMY ODŻYWIĆ NASZ MÓZG?

Składnikiem najważniejszym dla funkcjonowania mózgu jest **glukoza**. To ona, wraz z tlenem, warunkuje życie komórek nerwowych. Zapewnia produkcję energii dla organizmu, a mózg potrzebuje jej bardzo dużo. Jednakże cukier, który trzymamy w cukierkach, wcale nie wpłynie dobrze na pracę mózgu. Zamiast niego warto pozyskać energię ukrytą w cukrach złożonych. Właśnie **węglowodany złożone są najlepszym źródłem glukozy**. Ponieważ ich trawienie trwa pewien czas, a cukier jest uwalniany do krwi stopniowo – organizm może go lepiej wykorzystać. Cukry złożone zawierają nasiona, ziarna zbóż, mąka z pełnego przemiału, ryż (niełuskany), kasze, ziemniaki, fasola, soczewica.

ĆWICZENIA

- Przyłóż kartkę papieru do tekstu i zasłoń dolną część wiersza, tak by górna część liter pozostała widoczna. Spróbuj w dość szybkim tempie odczytać słowa. Czy jest to trudne?
- Kartkę przyłóż do strony z tekstem w taki sposób, aby zakrywała 5 liter na początku każdego wiersza. Staraj się czytać w ten sposób ze zrozumieniem.

Powtórz ćwiczenie – zasłoń 5 ostatnich liter każdego wiersza, a w następnej kolejności zakryj jednocześnie początek i koniec wierszy. Czy tekst jest mimo to zrozumiały?

Szybkie czytanie aktywizuje cały umysł. Tempo czytania wzrasta, a jednocześnie zapamiętujemy więcej informacji!

Chcieć to móc

Motorem każdego działania jest **motywacja**. Przejawiamy tendencję do celowości i nadawania sensu temu, co robimy.

Im wyraźniej widzimy **cel**, im bardziej jest on dla nas znaczący, tym więcej zaangażowania włożymy w jego osiągnięcie. Z ochotą idziemy do kina na najnowszą komedię ulubionego reżysera. Potrafimy spędzić godziny na rozwiązywaniu krzyżówek lub przy grach komputerowych. **Uważnie czytamy to, co nas ciekawi**. Za każdym razem jednak przyczyna jest ta sama – chcemy miło spędzić czas i **coś z tego mieć**: rozrywkę, zaspokojenie ciekawości, satysfakcję, sukces.



Co robić w sytuacji, gdy książki nas nudzą i czytanie ich jest drogą przez mękę? Wyjście jest dwojakie:

- znaleźć choć jeden powód, **dlaczego warto przeczytać tę książkę** (w większości przypadków taki powód istnieje!)
- książkę bezwartościową odłożyć na półkę.

WIZUALIZACJA CELÓW

Zastanów się przez chwilę:

- dlaczego chcesz szybciej czytać i więcej rozumieć?
- co chcesz osiągnąć?
- co będziesz z tego mieć?

W wyobraźni „zobacz” efekt swoich działań – treningu czytania i wyszukiwania informacji. **Oszczędzasz czas**, przyspieszasz tempo rozwoju kariery, stajesz się pracownikiem atrakcyjnym na rynku pracy, zdajesz trudny egzamin, zdobywasz nową, cenną umiejętność.

Niech ta wizja, nawet jeśli idealna, będzie kolorowa, tętniąca życiem i pełna emocji. Postaraj się odczuć ją wszystkimi swoimi zmysłami.

Dlaczego? Doskonale wiemy, że **psychika wpływa na nasze ciało**. Pozytywne uczucia zawsze dodają sił do działania. Wiedzą o tym sportowcy, którzy dzięki wizualizacji osiągają lepsze wyniki!

Często powtarzaj sobie proste i pozytywne stwierdzenia:

- chcę czytać szybko
- lubię czytać
- mogę widzieć i wiedzieć więcej
- coraz więcej rozumiem.

Koncentracja

Skupienie uwagi na jednym obiekcie lub zadaniu przez określony czas to umiejętność, której można się nauczyć. W trakcie szybkiego czytania bardzo ważne jest kierowanie swoją uwagą, by nie tracić czasu na uciekanie myśli i inne rozproszenia.

Mózg pod kontrolą!

Mózg właściwie cały czas się koncentruje, przenosi swoją uwagę z jednego obiektu na inny, od jednej myśli do drugiej. Nie zawsze jednak czyni to zgodnie z naszą wolą. Ćwiczenie koncentracji sprawi, że będzie on skupiony dołącznie **na tym, czego chcemy**.

O sposobach pobudzenia mózgu do działania możesz przeczytać w książce *Uczenie się a pamięć*.



NAJPIERW SIĘ ODPRĘŻ!

Jednym z czynników rozpraszających uwagę jest silny **stres**, ale też **uczucie gniewu** lub **przykrości**. Dzięki **skutecznej relaksacji** umysł łatwiej i szybciej skoncentruje się na zadaniu.

ĆWICZENIE

Usiądź wygodnie i zamknij oczy. Uspokój emocje i rozbiegane myśli.

Wyrównaj oddech, powoli i głęboko wdychaj i wypuszczaj powietrze.



Wyobraź sobie siebie w ulubionym, przyjemnym otoczeniu, np. nad brzegiem morza, w górach, w środku lasu. Doświadczaj tego miejsca wszystkimi zmysłami – usłysz dźwięki, pocuj wiatr na policzkach i unoszący się zapach, przyjrzyj się otoczeniu, dotknij go. Po 2 minutach takich wakacji umysł jest wyciszony i otwarty na nowe wyzwania.

Sposoby relaksacji i odprężenia zawiera książka *Pamięć doskonała*.

SKUPIENIE UWAGI

Oto kilka ćwiczeń umożliwiających i poprawiających koncentrację:

1. Przez 1 minutę skupiaj uwagę na jakimś przedmiocie (może to być obraz, czarny punkt na jasnym tle, świeczka). Nic nie mów ani nic nie rób – tylko patrz. Ćwiczenie powtarzaj, za każdym razem stopniowo wydłużając czas koncentracji.

2. Weź do ręki dowolną fotografię lub ilustrację. Przeglądaj się jej przez 3 sekundy, następnie zasłoń i na kartce narysuj to, co zobaczyłeś. Porównaj rysunek z oryginałem.



3. Słuchając radia lub oglądając telewizję, celowo ściszej coraz bardziej fonię, przez cały czas staraj się wszystko rozumieć.
4. Ustal zakres czasu, który przeznaczysz na czytanie przy pełnym skupieniu uwagi, np. 10 minut. Zaopatr się w stoper lub zegarek, który zasygnalizuje koniec takiej sesji. Za każdym razem wydłużaj czas o 5-10 minut.
5. Jeśli mimo ćwiczeń i prób myśli nadal są rozproszone i trudno się skupić, pomocne będzie skorzystanie z dużej pustej kartki i ołówka. W ciągu 3 minut zapisz lub narysuj wszystko, co przechodzi przez głowę, zajmuje myśli i utrudnia koncentrację. Można sporządzić **mapę myśli** i wrócić do tych zagadnień w innym momencie.

W książkach *Pamięć i Pamięć doskonała* znajdziesz więcej praktycznych informacji o sporządzaniu mapy myśli.

Ćwiczenia usprawniające koncentrację wykonuje się:

- na początku każdej sesji
- zawsze, kiedy czujemy się rozproszeni i nie możemy zebrać uwagi.

WSKAŹNIK

Podczas przyspieszonego czytania posługuj się wskaźnikiem – pomaga to uniknąć rozproszenia i skupić uwagę na tekście.



SPRZYJAJĄCE OTOCZENIE

Doświadczenie pokazuje, że często powodem rozproszenia i braku koncentracji jest nasze otoczenie.

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

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

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

PRZERWY

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



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

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

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



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



Jak przyspieszyć czytanie?

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

widzę ⇨ rozumiem

BŁĘDNE NAWYKI – JAK JE ZMIENIAĆ?

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

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

widzę ⇨ mówię ⇨ rozumiem

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

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

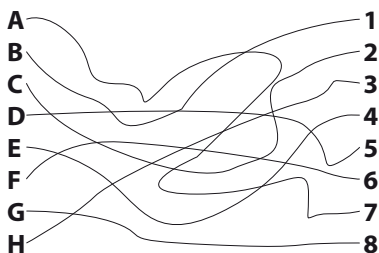
Wyeliminowanie nawyków spowalniających czytanie nie jest trudne.

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

ĆWICZENIA

Regresja

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



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

Zmień swoje nastawienie!

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

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

Subwokalizacja

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

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

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

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

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

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

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

CZYTANIE ZE WSKAŹNIKIEM

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

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



Co może posłużyć jako wskaźnik?

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

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

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

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

W jaki sposób prowadzić wskaźnik?

- poruszaj wskaźnikiem ruchem jednostajnym i płynnym tuż pod wierszem tekstu

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

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

TECHNIKI PROWADZENIA WSKAŹNIKA

Techniki podstawowe

Mincimin inmoluptat reptati atessitiam aut dolupiti animagnis eum as sunturis estrumquid maiorsequus mi, conse se velesen lasperior sa conseniam quae nis porem re, tem quas magnit volo con cupit mint, que ped quiam, quo conecto et quunt.

Mentur aut vid que cus, susanda ndandi omniendi raecae nos mod ea videbis iume sequis es dolenditem volluptasit fugiam voliorator sitatem auda sae maximus daerum doloria sin reum, sam velisquidolum es ma et qui odiscita vel ius sunducil endipisa ndandi siminti, arupate volores volo tempor as perum ut doluptas et minvendebit, quatum eos stitberio. Itat vitentem imajo. Nam is escitem demost ellecte mperer aeriort totat.

Pelis arumquia ent, sandae ea nem quam, to dolupiti quidemque ommoluptae pori od et voluptaerum eum exerro esti di autatemodi berovrid estio. Nam eost omnitis volent, ommossumquid earcien imenes accum atectemporaevoluptat id estiorectur re ped eosios quiaep aquam, vololorrepe in earia culpapurptas accat ut lab iusapellaut voloescipis expliciae, Ga. Ebis si dolor rovidit explisimus sam

Przesuwanie wskaźnika **co drugą linię**. Prowadź wskaźnik pod dwoma wierszami tekstu, a następnie ruchem w przeciwnym kierunku przenieś go o dwie linie niżej.

Mincimin inmoluptat reptati atessitiam aut dolupiti animagnis eum as sunturis estrumquid maiorsequus mi, conse se velesen lasperior sa conseniam quae nis porem re, tem quas magnit volo con cupit mint, que ped quiam, quo conecto et quunt.

Mentur aut vid que cus, susanda ndandi omniendi raecae nos mod ea videbis iume sequis es dolenditem volluptasit fugiam voliorator sitatem auda sae maximus daerum doloria sin reum, sam velisquidolum es ma et qui odiscita vel ius sunducil endipisa ndandi siminti, arupate volores volo tempor as perum ut doluptas et minvendebit, quatum eos stitberio. Itat vitentem imajo. Nam is escitem demost ellecte mperer aeriort totat.

Pelis arumquia ent, sandae ea nem quam, to dolupiti quidemque ommoluptae pori od et voluptaerum eum exerro esti di autatemodi berovrid estio. Nam eost omnitis volent, ommossumquid earcien imenes accum atectemporaevoluptat id estiorectur re ped eosios quiaep aquam, vololorrepe in earia culpapurptas accat ut lab iusapellaut voloescipis expliciae, Ga. Ebis si dolor rovidit explisimus sam

Ruch zmienny. W jednym przesunięciu wskazujemy tyle wierszy, ile

jestemy w stanie objąć wzrokiem: 1, 2, 5 – w zależności od układu tekstu lub stopnia jego trudności. To technika niezwykle ekonomiczna.

Mincimin inmoluptat reptati atessitiam aut dolupiti animagnis eum as sunturis estrumquid maiorsequus mi, conse se velesen lasperior sa conseniam quae nis porem re, tem quas magnit volo con cupit mint, que ped quiam, quo conecto et quunt.

Mentur aut vid que cus, susanda ndandi omniendi raecae nos mod ea videbis iume sequis es dolenditem volluptasit fugiam voliorator sitatem auda sae maximus daerum doloria sin reum, sam velisquidolum es ma et qui odiscita vel ius sunducil endipisa ndandi siminti, arupate volores volo tempor as perum ut doluptas et minvendebit, quatum eos stitberio. Itat vitentem imajo. Nam is escitem demost ellecte mperer aeriort totat.

Pelis arumquia ent, sandae ea nem quam, to dolupiti quidemque ommoluptae pori od et voluptaerum eum exerro esti di autatemodi berovrid estio. Nam eost omnitis volent, ommossumquid earcien imenes accum atectemporaevoluptat id estiorectur re ped eosios quiaep aquam, vololorrepe in earia culpapurptas accat ut lab iusapellaut voloescipis expliciae, Ga. Ebis si dolor rovidit explisimus sam

Ruch wsteczny. Podczas przesnoszenia wzroku na początek linii wzrok również postrzega informację. Ta technika prowadzenia wskaźnika jest bardzo efektywna i dwukrotnie zwiększa prędkość czytania.

Techniki zaawansowane

Mincimin inmoluptat reptati atessitiam aut dolupiti animagnis eum as sunturis estrumquid maiorsequus mi, conse se velesen lasperior sa conseniam quae nis porem re, tem quas magnit volo con cupit mint, que ped quiam, quo conecto et quunt.

Mentur aut vid que cus, susanda ndandi omniendi raecae nos mod ea videbis iume sequis es dolenditem volluptasit fugiam voliorator sitatem auda sae maximus daerum doloria sin reum, sam velisquidolum es ma et qui odiscita vel ius sunducil endipisa ndandi siminti, arupate volores volo tempor as perum ut doluptas et minvendebit, quatum eos stitberio. Itat vitentem imajo. Nam is escitem demost ellecte mperer aeriort totat.

Pelis arumquia ent, sandae ea nem quam, to dolupiti quidemque ommoluptae pori od et voluptaerum eum exerro esti di autatemodi berovrid estio. Nam eost omnitis volent, ommossumquid earcien imenes accum atectemporaevoluptat id estiorectur re ped eosios quiaep aquam, vololorrepe in earia culpapurptas accat ut lab iusapellaut voloescipis expliciae, Ga. Ebis si dolor rovidit explisimus sam

Mincinum imoluptat reptat attestatiam aut dolupit animaginis eum as sunturis estrumquid maioresequis mi, conse se velesen lasperior sa conseniam quae nis porem re, tem quus magnit volo con cupit mint, que ped quam, quo conecto et quant.

Mentur aut vid que cus, susanda nandi omniendi raeae nos mod ea videbis iume sequis es dolenditem voluptasti fugiam volioritur sitatem auda sae maximus daerum doloria sin reum, sam velisquidolum es ma et qui odsicta veli us sundici endipnsa ndandi siminti, aruptate volores volo tempor as perum ut doluptas et minvendite, quatium eos sitiberio. Itat vitentem imao. Nam is escitem demost electe mperer aeriort tota.

Pelis arumquia ent, sandae ea nem quam, to doluptat quidemque ommoluptae por od et voluptaterrum eum exero esti di autatemodi berovidi estio. Nam esto omnis volent, ommosundiqui carciem imenes accum atetemporaevoluptat id estiorecur re ped estiosis quiaepit aquam, volororeper in earia culpaprups accat ut labi usapel্লাut voloescipit expticlae. Ga. Ebas is dolores rovidit explisimus sam

Ruch wskaźnika w kształt „S”.
Każde przesunięcie może obejmować 1, 2 lub więcej linii.

Mincinum imoluptat reptat attestatiam aut dolupit animaginis eum as sunturis estrumquid maioresequis mi, conse se velesen lasperior sa conseniam quae nis porem re, tem quus magnit volo con cupit mint, que ped quam, quo conecto et quant.

Mentur aut vid que cus, susanda nandi omniendi raeae nos mod ea videbis iume sequis es dolenditem voluptasti fugiam volioritur sitatem auda sae maximus daerum doloria sin reum, sam velisquidolum es ma et qui odsicta veli us sundici endipnsa ndandi siminti, aruptate volores volo tempor as perum ut doluptas et minvendite, quatium eos sitiberio. Itat vitentem imao. Nam is escitem demost electe mperer aeriort tota.

Pelis arumquia ent, sandae ea nem quam, to doluptat quidemque ommoluptae por od et voluptaterrum eum exero esti di autatemodi berovidi estio. Nam esto omnis volent, ommosundiqui carciem imenes accum atetemporaevoluptat id estiorecur re ped estiosis quiaepit aquam, volororeper in earia culpaprups accat ut labi usapel্লাut voloescipit expticlae. Ga. Ebas is dolores rovidit explisimus sam

Ruch falisty. Przesuwanie wskaźnika płynnym, falistym ruchem niecu w prawo i lewo, wykorzystuje widzenie pereryferyjne oczu.

Mincinum imoluptat reptat attestatiam aut dolupit animaginis eum as sunturis estrumquid maioresequis mi, conse se velesen lasperior sa conseniam quae nis porem re, tem quus magnit volo con cupit mint, que ped quam, quo conecto et quant.

Mentur aut vid que cus, susanda nandi omniendi raeae nos mod ea videbis iume sequis es dolenditem voluptasti fugiam volioritur sitatem auda sae maximus daerum doloria sin reum, sam velisquidolum es ma et qui odsicta veli us sundici endipnsa ndandi siminti, aruptate volores volo tempor as perum ut doluptas et minvendite, quatium eos sitiberio. Itat vitentem imao. Nam is escitem demost electe mperer aeriort tota.

Pelis arumquia ent, sandae ea nem quam, to doluptat quidemque ommoluptae por od et voluptaterrum eum exero esti di autatemodi berovidi estio. Nam esto omnis volent, ommosundiqui carciem imenes accum atetemporaevoluptat id estiorecur re ped estiosis quiaepit aquam, volororeper in earia culpaprups accat ut labi usapel্লাut voloescipit expticlae. Ga. Ebas is dolores rovidit explisimus sam

Mincinum imoluptat reptat attestatiam aut dolupit animaginis eum as sunturis estrumquid maioresequis mi, conse se velesen lasperior sa conseniam quae nis porem re, tem quus magnit volo con cupit mint, que ped quam, quo conecto et quant.

Mentur aut vid que cus, susanda nandi omniendi raeae nos mod ea videbis iume sequis es dolenditem voluptasti fugiam volioritur sitatem auda sae maximus daerum doloria sin reum, sam velisquidolum es ma et qui odsicta veli us sundici endipnsa ndandi siminti, aruptate volores volo tempor as perum ut doluptas et minvendite, quatium eos sitiberio. Itat vitentem imao. Nam is escitem demost electe mperer aeriort tota.

Pelis arumquia ent, sandae ea nem quam, to doluptat quidemque ommoluptae por od et voluptaterrum eum exero esti di autatemodi berovidi estio. Nam esto omnis volent, ommosundiqui carciem imenes accum atetemporaevoluptat id estiorecur re ped estiosis quiaepit aquam, volororeper in earia culpaprups accat ut labi usapel্লাut voloescipit expticlae. Ga. Ebas is dolores rovidit explisimus sam

Mincinum imoluptat reptat attestatiam aut dolupit animaginis eum as sunturis estrumquid maioresequis mi, conse se velesen lasperior sa conseniam quae nis porem re, tem quus magnit volo con cupit mint, que ped quam, quo conecto et quant.

Mentur aut vid que cus, susanda nandi omniendi raeae nos mod ea videbis iume sequis es dolenditem voluptasti fugiam volioritur sitatem auda sae maximus daerum doloria sin reum, sam velisquidolum es ma et qui odsicta veli us sundici endipnsa ndandi siminti, aruptate volores volo tempor as perum ut doluptas et minvendite, quatium eos sitiberio. Itat vitentem imao. Nam is escitem demost electe mperer aeriort tota.

Pelis arumquia ent, sandae ea nem quam, to doluptat quidemque ommoluptae por od et voluptaterrum eum exero esti di autatemodi berovidi estio. Nam esto omnis volent, ommosundiqui carciem imenes accum atetemporaevoluptat id estiorecur re ped estiosis quiaepit aquam, volororeper in earia culpaprups accat ut labi usapel্লাut voloescipit expticlae. Ga. Ebas is dolores rovidit explisimus sam

Prowadzenie wskaźnika zygakiem, obejmując przy tym kilka linii lub połowę strony, to wstęp do czytania fotograficznego. Doskonaleniem tej techniki jest przesuwanie wskaźnika przez szerokość dwóch stron.

Mincinum imoluptat reptat attestatiam aut dolupit animaginis eum as sunturis estrumquid maioresequis mi, conse se velesen lasperior sa conseniam quae nis porem re, tem quus magnit volo con cupit mint, que ped quam, quo conecto et quant.

Mentur aut vid que cus, susanda nandi omniendi raeae nos mod ea videbis iume sequis es dolenditem voluptasti fugiam volioritur sitatem auda sae maximus daerum doloria sin reum, sam velisquidolum es ma et qui odsicta veli us sundici endipnsa ndandi siminti, aruptate volores volo tempor as perum ut doluptas et minvendite, quatium eos sitiberio. Itat vitentem imao. Nam is escitem demost electe mperer aeriort tota.

Pelis arumquia ent, sandae ea nem quam, to doluptat quidemque ommoluptae por od et voluptaterrum eum exero esti di autatemodi berovidi estio. Nam esto omnis volent, ommosundiqui carciem imenes accum atetemporaevoluptat id estiorecur re ped estiosis quiaepit aquam, volororeper in earia culpaprups accat ut labi usapel্লাut voloescipit expticlae. Ga. Ebas is dolores rovidit explisimus sam

Przesuwanie wskaźnika pionowo przez środek strony umożliwia czytanie w bardzo szybkim tempie z wykorzystaniem boczego pola widzenia. Podobne możliwości dają prowadzenie dwóch wskaźników wzdłuż pionowych krawędzi strony.

Mincinum imoluptat reptat attestatiam aut dolupit animaginis eum as sunturis estrumquid maioresequis mi, conse se velesen lasperior sa conseniam quae nis porem re, tem quus magnit volo con cupit mint, que ped quam, quo conecto et quant.

Mentur aut vid que cus, susanda nandi omniendi raeae nos mod ea videbis iume sequis es dolenditem voluptasti fugiam volioritur sitatem auda sae maximus daerum doloria sin reum, sam velisquidolum es ma et qui odsicta veli us sundici endipnsa ndandi siminti, aruptate volores volo tempor as perum ut doluptas et minvendite, quatium eos sitiberio. Itat vitentem imao. Nam is escitem demost electe mperer aeriort tota.

Pelis arumquia ent, sandae ea nem quam, to doluptat quidemque ommoluptae por od et voluptaterrum eum exero esti di autatemodi berovidi estio. Nam esto omnis volent, ommosundiqui carciem imenes accum atetemporaevoluptat id estiorecur re ped estiosis quiaepit aquam, volororeper in earia culpaprups accat ut labi usapel্লাut voloescipit expticlae. Ga. Ebas is dolores rovidit explisimus sam

Technika punktowa. Wskaźnikiem dotykamy środka strony, próbując objąć jednym spojrzeniem ją całą. To już w zasadzie jedna z metod wzrokowego „fotografowania” tekstu. Dzięki niej można czytać ponad 1000 sł./min.

ĆWICZENIA

- Do ćwiczeń doskonalących technikę czytania ze wskaźnikiem wybieraj **teksty proste**.
- Codziennie przez 15-20 minut czytaj w bardzo szybkim tempie, wykorzystując wszystkie techniki prowadzenia wskaźnika, początkowo nie skupiając się na zrozumieniu treści.
- Wybierz 3 techniki, które najbardziej ci odpowiadają (najwięcej widzisz i rozumiesz) i codziennie przez 10-15 minut czytaj dowolny tekst z pełnym zrozumieniem.

Czytanie z monitora komputera

- czytanie ze wskaźnikiem zwiększa prędkość
- do prowadzenia wzroku można użyć odpowiednio **dłuższego wskaźnika** lub **kursora myszy**.

GIMNASTYKA OCZU

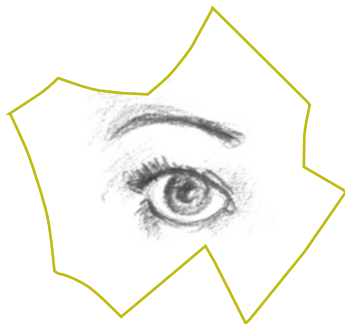
Dzięki skupieniu uwagi, miarowym, rytmicznym i szybkim czytaniu za pomocą wskaźnika (co oznacza pozbycie się regresji i subwokalizacji) **tempo czytania wzrasta 2-, 3-, 4-krotnie**. Ale to nie koniec!

Dalsze gimnastykowanie oczu, poszerzenie pola widzenia i doskonalenie percepcji sprawią, że czytanie będzie jeszcze przyjem-

niejsze i szybsze, a co najważniejsze – **bardziej efektywne**. Towarzyszyć mu będzie **pełne zrozumienie i zapamiętywanie informacji**.

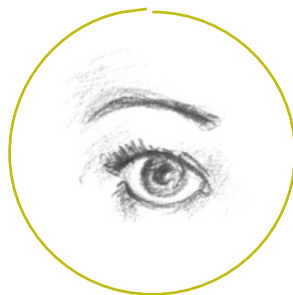
Płynne ruchy gałek ocznych

Kiedy spróbujemy naszymi oczami wykonać ruch okrężny, gałki oczne wcale nie poruszają się płynnie, lecz **nieregularnymi skokami**.



Ruch oka bez wskazywania linii okręgu

Spróbuj dłonią zakreślić w powietrzu okrąg i wodzić wzrokiem za czubkiem palca.



Ruch oka wspomagany wskaźnikiem

Płynny ruch oka jest szybszy i nie męczy aparatu wzrokowego.

Wodzenie wzrokiem za poruszającym się wskaźnikiem ma uczynić ruch oka bardziej płynnym i w ten sposób **skrócić czas czytania**.

Skrócenie czasu fiksacji

Czas fiksacji (czyli zatrzymania wzroku na literze, słowie lub zdaniu) zależy od szerokości pola widzenia, spostrzegawczości, ale też od tego, czy nasze oczy są przyzwyczajone do szybkiego przenoszenia wzroku z jednego miejsca w inne.

ĆWICZENIA

- Patrz z lewego kąta oka do prawego i odwrotnie. Potem z lewego kąta oka w kierunku czoła, z powrotem do prawego kąta oka i czubka nosa. Wykonuj ruch szybko, lecz bez wysiłku.
- Czytaj ze wskaźnikiem, lecz zamiast sunąć patyczkiem wzdłuż tekstu, wskazuj sobie poszczególne słowa. **Zatrzymanie wskaźnika to zatrzymanie wzroku.**

Staraj się przy tym widzieć jak najwięcej słów sąsiadujących. Najpierw wskazuj 3 miejsca (słowa) w linii, starając się dzięki temu „widzieć” cały wiersz. Stopniowo zmniejszaj liczbę zatrzymań do jednego. **Pamiętaj! Im mniej fiksacji, tym szybciej czytasz.**

Zmęczone oczy

Oczy są narządem zmysłu, który percypuje w zasadzie przez cały czas naszej aktywności.

Często zapominamy, że po kilkugodzinnym czytaniu, pracy przed ekranem komputera lub przy słabym świetle **oczy się męczą**. Co pewien czas daj im chwilę wytchnienia.

ĆWICZENIE

Przyjrzyj się rzeczy położonej najbliżej oczu i stopniowo przenieś wzrok na obiekty znajdujące się coraz dalej, aż do ostatnich w zasięgu wzroku. Czynność powtórz, patrząc w odwrotnym kierunku.

POSZERZANIE POLA WIDZENIA

Pole widzenia to fragment tekstu, który oko obejmuje podczas zatrzymania (fiksacji). Kolejną wadą tradycyjnego czytania jest zbyt małe pole ostrego widzenia, co zmusza oczy do mnożenia przystanków. Na szczęście obszar ten można poszerzać dzięki ćwiczeniom! Kiedy podczas fiksacji wzrok obejmuje więcej wyrazów, zwiększa się tempo czytania, bo takich zatrzymań jest znacznie mniej.

Pamiętaj!
Całościowe ujmowanie tekstu sprzyja zrozumieniu.

Jak szerokie jest pole widzenia?

1. Patrz w jeden punkt przed sobą – wzrok skupiony na jednej rzeczy. W tym samym czasie postaraj się kątem oka dostrzec, co znajduje się wokoło. Te elementy, których położenie jesteś w stanie sobie uświadomić, należą do pola widzenia.

2. Piramida słów

Przyłóż kartkę papieru tak, by widzieć wiersz powyżej. Skupiając wzrok na środkowej linii, jednym spojrzeniem obejmij wyraz lub grupę wyrazów. Ta linia pozioma, w której wzrok odchyli się w bok, jest granicą pola widzenia.

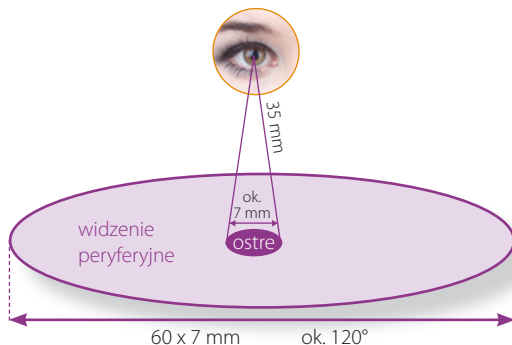
	liczba znaków
ser	3
koza	4
zegar	5
praktyk	6
człowiek	8
rozkazywać	10
skoncentrować	13
psychologicznie	15
nie zakłócać spokoju	18/20
lubię czytać powieści	19/21
sukces motywuje działanie	23/25

Moje pole widzenie to znaków.

W miarę wykonywania ćwiczeń poszerzających pole widzenia, co najmniej raz w tygodniu sprawdzaj swój maksymalny zasięg.

Widzenie ostre i peryferyjne

Całe pole widzenia obejmuje kąt ponad 120°. W tym obszarze małą cząstkę zajmuje pole ostrego widzenia – skupia się na nim 20% naszego potencjału wzrokowego. Pozostałe 80% to postrzeganie obszaru nieostrego zwanego peryferyjnym lub bocznym.



Widzenie ostre dotyczy fragmentu tekstu, który spostrzegamy bardzo dokładnie. Zakres ostrego patrzenia to przeciętnie ok. 7 mm tekstu widzianego z odległości 35 cm.

Widzenie peryferyjne (boczne) pozwala dostrzec dane słowo, na które pada wzrok, słowa sąsiednie, cały wiersz, a nawet wiersze poniżej i powyżej. Nawet jeśli nie widzimy elementów dokładnie, umożliwiając

one domyślenie się na podstawie kontekstu sensu większej całości. Zasięg patrzenia peryferyjnego

decyduje o tym, jak szerokie jest pole widzenia. Jego poszerzanie ma duży wpływ na przyspieszenie czytania.

ĆWICZENIA

1. Pary wyrazów (liczb)

Wypisz w dwóch słupkach po 15 dowolnych wyrazów lub liczb (zaczniij od takiej liczby znaków w wierszu, jakie jest twoje pole widzenia, i stopniowo ją zwiększaj). Każdą parę zasłoń kartką, odsłoń na krótką chwilę i jednym spojrzeniem obejmij znaki po obu stronach, po czym zakryj je ponownie. Jakie wyrazy zobaczyłeś?

ból
cel
dok
gra
myć
kot
mur
gaz

tor
gar
alt
lek
hop
ość
akt
por

2. Czytanie piramid słownych lub liczbowych. Wypisz w słupku dowolne wyrazy lub grupy wyrazów (albo liczby) o takiej samej lub podobnej liczbie znaków: 3, 5, 8, 12, 20 i więcej. Pośrodku narysuj pionową linię. Przygotuj kilka zestawów i czytaj je tak samo jak piramidę: odczytuj słowa jednym spojrzeniem. **Stopniowo zwiększaj liczbę znaków w wierszu.**

brak 5483
zupa 4027
węże 2927
młok 2640
zępy 3308

mucha 485620
misiak 272975
armata 834639
smutek 191937
księżka 445621

zamieszanie 44894625948
fajka pokoju 95286103883
szukam klucza 66037229571
mimo choroby 34695681038
puścić oko 58265094729

obserwacje
astronomiczne

ćwiczenie szybkiego
czytania

dieta poprawia
pamięć

poziom zrozumienia
ciągle wzrasta

to taka pnąca
roślina

wciąż poszerzam
swoje pole widzenia

3. Przygotuj gazetę lub inny tekst w układzie kolumnowym, narysuj pionową kreskę biegnącą środkiem z góry na dół. Podczas czytania skupiaj wzrok na centralnym punkcie każdego wiersza. Staraj się, by wzrok nie uciekał w bok.

SPOSTRZEGAWCZOŚĆ I PERCEPCJA

Spostrzegawczość to umiejętność percepcji dużej liczby elementów w krótkim czasie, w przypadku czytania – szybkiej identyfikacji słów. Osoba spostrzegawcza szybko przeszukuje tekst i wyłapuje z niego potrzebne informacje. W dodatku musi być pewna, że informacje te nie zostają zniekształcone.

Spostrzegawczość to ważna i pozytywna cecha, którą należy rozwijać od małego dziecka (poprzez zabawę) do późnej starości (poprzez aktywność psychofizyczną), słowem – **przez całe życie!**

ĆWICZENIA

- Codziennie przez 5 minut wyszukuj w swoim otoczeniu obiekty jednego rodzaju, np. ludzi o włosach blond, czarne rowery, samochody marki Opel itd.
- W dowolnym tekście wyszukaj i zaznacz wszystkie połączenia liter **la**.

- Kolejnym razem niech to będzie **ma, ty, roz, cz** lub litera **a** itp.
- Czytając tekst, np. podczas ćwiczenia poszerzania pola widzenia, przesuwaj wskaźnik zygzakiem co trzecią linijkę. Wyłapuj przy tym **słowa kluczowe** zawarte w czytany fragmentcie.

Ćwicząc spostrzegawczość, poprawiasz swoją koncentrację!

CZYTANIE FOTOGRAFICZNE

Czytanie mózgiem, czytanie pojęciami, „fotografowanie umysłem” – to słowa najlepiej oddające istotę czytania fotograficznego. Zamiast postrzegać poszczególne litery, słowa, zdania, czytelnik w ciągu sekundy (!) przyswaja **kluczowe pojęcia** zawarte w fragmencie tekstu obejmującym nawet więcej niż jedną stronę. Najpierw tekst asymilowany jest podświadomie, a następnie, na drodze aktywacji, przeniesiony zostaje do świadomości. **Słowa kluczowe układają się w jedną całość – oddającą myśl autora.**

Warunkiem czytania fotograficznego jest zupełne uciszenie „wewnętrznego narratora” (usunięcie subwokalizacji). Treść przyswajana jest wówczas podczas jednego spojrzenia na drodze: oko-mózg.

Niektórzy potrafią rejestrować całą stronę jednym spojrzeniem – błyskawicznie!

Inne techniki prowadzenia wskaźnika

Wykorzystując szerokie pole widzenia, umiejętność widzenia peryferyjnego i czytania fotograficznego, warto korzystać z zaawansowanych technik prowadzenia wskaźnika, które znacznie przyspieszają czytanie.

ĆWICZENIE

Przekartkuj gazetę lub książkę tak, aby spojrzeć na każdą stronę, nie skupiając się na tekście. Następnie zrób chwilę przerwy i zastanów się, co zapamiętałeś.

Krok po kroku

1. Celem przeczytania czasopiśma, artykułu, powieści metodą fotograficzną jest **wyłowienie najważniejszych, kluczowych informacji**. Dlatego zanim przystąpimy do czytania, zadajmy sobie podstawowe pytania: **jaki informacje są potrzebne?, czego szukam?** Na przykład w trakcie czytania codziennej gazety staraj się znaleźć odpowiedź na pytania: **kto?, co?, gdzie?, kiedy?, dlaczego?, jak?**
2. **Przegląd całości**
Jeżeli czytasz książkę, obejrzyj ją dokładnie, żeby wiedzieć, czego

dotyczy, o co w tekście chodzi. Ważne, żeby zobaczyć też, co przedstawia okładka, jakie informacje są umieszczone z tyłu.

Szczególną uwagę zwróć na wstęp i zakończenie. Dzięki temu umysł będzie miał gotową ramę, której wewnątrz wypełni treścią.

3. Czytanie

Ustal, w jakim tempie będziesz czytać (np. pół strony, strona na sekundę) oraz która technika prowadzenia wskaźnika jest najkorzystniejsza. Chwyć wskaźnik i do dzieła!

4. Po chwili przerwy to, czego dowiedziałeś się z lektury, zapisz w formie mapy myśli.

CZYTANIE SZYBKIE	CZYTANIE FOTOGRAFICZNE
300-1000 sł./min	1000 i więcej sł./min
przyswajanie słów, liter, zdań	przyswajanie „obrazu” strony, czytanie pojęciami
rozumienie	podświadomość
lewa półkula	zintegrowana praca obu półkul
metoda dla każdego	predyspozycje mają znaczenie

Szybko i ze zrozumieniem – czytanie wielopoziomowe

Mózg o wiele łatwiej zapamiętuje treści już raz zrozumiane. Głównym celem czytania jest **aktywne podejście do lektury** – „dialog” z tekstem, stawianie pytań i szukanie odpowiedzi, formułowanie wniosków, komentarzy i własna ocena. Dlatego **szybkie czytanie to też szybka nauka**. Przystwojenie wielu stron tekstu, czytanie lektur lub artykułów, powieści, sprawozdań, raportów, a także ustaw, aktów prawnych – przy pełnym zrozumieniu ich treści – może zająć niewiele czasu. Umożliwi to **czytanie wielopoziomowe**.

KROK PO KROKU

Etap I: Czego szukam? /3 min/

Przed przystąpieniem do lektury koniecznie trzeba się zastanowić:

- dlaczego chcę przeczytać ten tekst?
- jakie informacje będą dla mnie cenne?
- jakie pytania zadałbym autorowi?
- **co już wiem na ten temat?**

Najlepiej spisać zagadnienia lub konkretne pytania na oddzielnej kartce i mieć je w pamięci podczas lektury.

Zanim zaczniesz czytać tekst z nowej, nieznannej dziedziny, wcześniej zapoznaj się z jej podstawowymi pojęciami, terminologią i zagadnieniami. **Bogaty zasób słownictwa przyspiesza lekturę.**

Etap II: Przegląd całości /10 min/

Wiadomo, że o wiele łatwiej i pełniej odbieramy to, co jest nam już znane. Mózg ludzki więcej wysiłku musi włożyć w postrzeganie zjawisk zupełnie nowych – konieczne jest porównanie z dotychczas gromadzonymi informacjami, przetwarzanie, włączenie do systemu wiedzy.

Dlatego tak ważne jest, by wcześniej zorientować się w treści książki, artykułu itd. – „oswoić” ją. W tym celu:

- obejrzyj przednią i tylną część okładki
- przeczytaj spis treści
- szczególną uwagę zwróć na wstęp oraz zakończenie
- zrób to wszystko w szybkim tempie!

Dzięki temu mózg zbuduje ramę, którą podczas kolejnego etapu czytania z łatwością wypełni najbardziej istotnymi szczegółami.

Etap III: Kartkowanie i mapa myśli

Ten etap służy pogłębieniu orientacji w treści.

Przeglądaj tekst tak, aby w ciągu sekundy objąć wzrokiem jedną stronę. Tutaj przydatna będzie umiejętność czytania fotograficznego.

Jeśli komuś ta technika czytania sprawia duży problem, można posłużyć się wskaźnikiem:

- kieruj wskaźnik na centralny punkt każdej strony
- lub przesuwaj wskaźnik od góry do dołu środkiem strony.

Staraj się widzieć jak najwięcej, „fotografować” tekst, wyłaniać **słowa kluczowe**, formułować pytania. Trzeba to robić naprawdę szybko, najlepiej w tempie 1 strony na sekundę.

Słowa kluczowe ⇨ myśl autora, istota tekstu

/czas zależy od objętości tekstu, np. 100 stron – 1-2 min/

Po skończonym kartkowaniu trzeba to, co zapamiętaliśmy, zobrazować w formie **mapy myśli**. To najlepszy sposób na zanotowanie najistotniejszych szczegółów. /2-3 min/

Kilka podstawowych zasad tworzenia mapy myśli:

- w centrum mapy zapisujemy hasło główne: temat, istotę tekstu
- poszczególne gałęzi to kolejne zagadnienia
- ważna zasada: **od ogółu do szczegółu**
- stosujemy symbole graficzne i kolory

Na schemacie umieszczamy wszystko, co uznaliśmy za ważne i znaczące dla nas podczas tej pierwszej lektury, a także własne uwagi, nowe pytania, które się podczas czytania pojawiły.

Na tym etapie niekiedy można przestać. Rzetelne przejście poprzednich: sformułowanie celów, przegląd całości, kartkowanie i sporządzenie mapy myśli – okażą się zupełnie wystarczające, jeśli czytamy:

- gazety, czasopisma
- teksty pisane prostym językiem, zrozumiałe i „lekkie”
- powieści, opowiadania
- literaturę z dobrze znanej specjalności
- korespondencję służbową
- teksty, które już kiedyś czytaliśmy, a musimy sobie przypomnieć ich treść.

Etap IV: Szybkie czytanie ze wskaźnikiem i uzupełnienie mapy

Po ogólnym zapoznaniu się z tekstem kolejny etap będzie już tylko przyjemnością! Ponownie czytamy z pomocą wskaźnika, w tempie **300-600 sł./min**, przyjmując taką technikę prowadzenia wskaźnika, która zapewni najlepsze zrozumienie. Tym razem staramy się nie tylko dostrzec jeszcze więcej informacji, ale **łączyć fakty, wyciągać wnioski i krytycznie oceniać**. Pamiętaj jednak, by żadnego fragmentu **nie czytać dwukrotnie (unikać regresji)**. Lepiej ważne informacje zaznaczyć (podkreślić, zaznaczyć kolorowym zakreślaczem, postawić znak na marginesie, przykleić małą karteczkę) i wrócić do nich po lekturze całości.

Wnikliwe czytanie ze wskaźnikiem jest konieczne w przypadku czytania:

- literatury fachowej z nowej dla nas dziedziny
- tekstów specjalistycznych, nasyconych dużą ilością ważnych informacji
- aktów prawnych itp.

Jeśli w trakcie aktywnego czytania poszerzyliśmy swoją wiedzę, konieczne trzeba uzupełnić mapę myśli.

/44 min + 3 min/

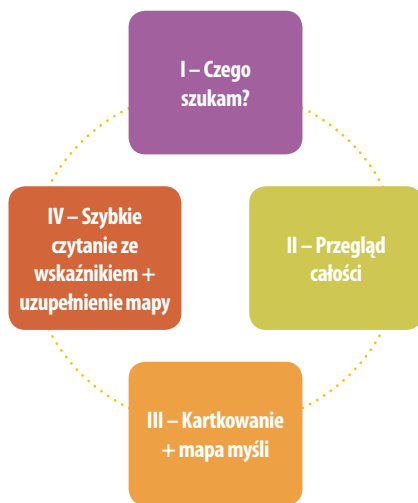
Zobacz, ile czasu możesz zaoszczędzić!

Przeczytanie 100-stronicowej książki zajmuje:

- w tempie wolnym, przeciętnie 220 sł./min – 2 godz.
- szybkie czytanie: etapy I-III – 18 min
- szybkie czytanie: etapy I-IV – ok. 1 godz.



Trzeba przy tym podkreślić, że **szybkie czytanie gwarantuje zarazem lepsze zrozumienie treści**, a także ułatwia sporządzenie notatek.



Trening czyni mistrza

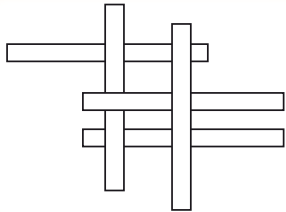
Co jest celem ćwiczeń?

- zwiększenie tempa czytania
- poszerzenie pola widzenia
- wyeliminowanie błędnych nawyków
- skrócenie czasu fiksacji
- umiejętność selekcjonowania informacji i wyboru kluczowych
- zrozumienie tekstu – myślenie, wy-suwanie wniosków, uogólnianie
- pamięć
- koncentracja.

Pamiętaj! Im szybciej, tym lepiej.

PRZYKŁADOWY PLAN ĆWICZENIA METODY SZYBKIEGO CZYTANIA

Relaksacja	Zamknij oczy i oddychaj spokojnie. Wyobraź sobie dokładnie swoje ulubione miejsce i siebie w nim. Stoisz nad brzegiem morza. Słońce powoli zachodzi i rzuca na wodę czerwone odbicie. Idziesz wzdłuż plaży, zanurzając stopy w miękkim piasku, za chwilę brodzisz w płytkiej wodzie.
------------	--

Koncentracja	<p>Wiatr muska policzki, w powietrzu unosi się przyjemny zapach bryzy. Postaraj się doświadczyć tego momentu wszystkimi zmysłami. Kiedy będziesz gotowy, po prostu... uśmiechnij się!</p> <p>Przez 3 sekundy przypatruj się ilustracji. Następnie zasłoń ją i obok narysuj to, co zobaczyłeś. Porównaj rysunek z pierwowzorem.</p> 
Sposprze-gawczość	W dowolnym tekście przez 1 minutę wyszukaj i podkreśl wszystkie połączenia liter: -ski . Następnie przeczytaj tekst i sprawdź, ile takich miejsc opuściłeś.
Czytanie ze wskaźnikiem	Sformułuj swój cel, np.: „Mój sposób czytania będzie uważny i zdyscyplinowany”. Przygotuj tekst do ćwiczeń (np. powieść) i czytaj ją ze wskaźnikiem ok. 15-20 minut. Użyj zarówno technik podstawowych, jak i zaawansowanych, nie dbając na razie o zrozumienie. Wybierz jedną technikę, którą dobrze opanowałeś, i czytaj 10-15 minut, starając się zrozumieć tekst.
Regresja	Przeczytaj poniższy tekst jak najszybciej i postaraj się go zrozumieć. NIEBEZPOWODUDZISIEJSZESPOŁ ECZEŃSTWOOKREŚLANEJESTMIA NEMSPOŁECZEŃSTWAINFORMAC YJNEGOZJEDNEJSTRONYBOWIEM JESTEŚMYZEWSZĄDZALEWANIM- NÓSTWEMINFORMACJIZ

DRUGIEJSTRONYNIEZWYKLEPRZYDATNA
JAKSIĘOKAZUJEJESTUMIĘJĘTNOŚĆWYŁA
WIANIAZTEGOGĄSZCZUTYLKOTYCHWIA
DOMOŚCIKTÓRESĄPRZYDATNETEINFOR-
MACJEITOCZY POTRAFIAMYEODNALEŻĆ-
PRZYSWOIĆIZACHOWAĆJESTW ŚWIECIE-
CENNYMTOWAREM.

Pole widzenia
Przygotuj kilka zestawów małych kwadratowych plansz z wypisanymi liczbami w dowolnym układzie. W każdej sesji wykorzystuj 3 z nich.

12	16	19
15	13	11
18	14	17

Patrząc na liczbę umieszczoną pośrodku, uświadom sobie, jak położone są liczby dookoła. Spróbuj je uporządkować od najmniejszej do największej bez odchylenia wzroku.

Rozumienie
Wybierz dowolny tekst, który chcesz szybko przeczytać. Przesuwaj wskaźnik co drugą linię, w tempie nieco szybszym niż zazwyczaj. Po 5 minutach narysuj mapę pamięci – umieść na niej **słowa klucze** z przeczytanego fragmentu. Czytaj dalej i po 5 minutach uzupełnij mapę. Kontynuuj do końca tekstu. **Oceń stopień zrozumienia w skali 1-10.**

II

Relaksacja
Usiądź wygodnie i zamknij oczy. Zastanów się, co chcesz dziś osiągnąć dzięki ćwiczeniom. Wyobraź sobie ich efekt końcowy, np. czytasz książkę, „fotografując” wzrokiem strony. Znajomi są pod wrażeniem, słyszysz wkoło: „Wow, jak ty to robisz?!”. Pocuj tę chwilę wszystkimi zmysłami i... uśmiechnij się!

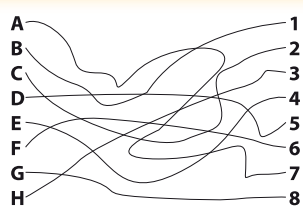
Koncentracja
Przez 3 minuty ułóż jak najwięcej słów z liter zawartych w słowie AKUMULATOR.

Spostrzegawczość
Zakryj liczbę lub liczby kartką. Odśroń na krótką chwilę i ponownie zakryj. Obok wpisz to, co zobaczyłeś. Sprawdź wynik.

56	98
68	10
35	
102	45
278	82
432	
5676	223
4387	563

Czytanie ze wskaźnikiem
Cel: „Zwiększę swoje tempo czytania o 20 st./min”. Po rozgrzewce – czytaniu z wykorzystaniem wszystkich technik prowadzenia wskaźnika – wybierz dowolny tekst i czytaj go ze zrozumieniem. Zwiększ tempo przesuwania wskaźnika lub obejmuj więcej linii niż zazwyczaj.

Regresja



Prowadź wzrok wzdłuż każdej linii. Z jakimi cyframi połączone są litery? Wykonuj ćwiczenie wielokrotnie, za każdym razem zwiększając tempo.

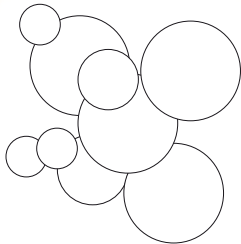
Pole widzenia
Przeczytaj wyrazy w każdym wierszu, wpatrując się w pionową linię pośrodku.

kóć
 jajko
 mucha
 znudzenie
 brak apetytu
 w zeszłym roku
 muzyka uspokaja
 od czasu do czasu
 dieta dobra na pamięć
 obserwacje astronomiczne

Rozumienie
Dowolną techniką przeczytaj artykuł zamieszczony w gazecie lub czasopiśmie. Po lekturze sporządź mapę myśli.

Przykładowy plan ćwiczeń

III

Relaksacja	Przyjmij wygodną postawę ciała i rozluźnij mięśnie. Uspokój swój umysł i staraj się nie skupiać na niczym myśli. Następnie powoli powtarzaj sobie po cichu lub w myślach jedno lub dwa stwierdzenia, które pozytywnie nastawią umysł do działania: „ Lubię szybko czytać ”, „ Odnoszę sukcesy ”.
Koncentracja	Przez chwilę popatrz na rysunek. Ile widzisz okręgów? 
Spostrzegawczość	Przemykając szybko po tekście, wyszukaj i podkreśl połączenie liter: po . Przeczytaj go ponownie i sprawdź, ile razy opuściłeś tę sylabę.
Czytanie ze wskaźnikiem	Cel: „ Moje pole widzenia się poszerza ”. Wyobraź sobie przez chwilę, co znajduje się za twoją głową. Następnie czytaj z wykorzystaniem takich technik jak: „S”, fala i zygzak, a także ruch z góry na dół środkiem strony i „fotografowanie” jednym spojrzeniem. Podczas czytania ze zrozumieniem zwiększ stopień trudności – wybierz inną technikę i zwiększ tempo.
Regresja	Przejrzyj tekst w bardzo szybkim tempie, starając się go zrozumieć. Mózgskładasiędwóchpółkulwzajemniezobowiązanychwśrodkowym punkciezwanymspoidłemwielkimgdzienerwyżobupółkulkrzyżująsiędłatego prawopółkula odbierai wysyła bodźcelewej stronieciałainadwrótwiażesiętozymżemowadocierającadoprawegouchajestniecolepiejrozumianagdyżtrafiawiększoprecyzjadolewejpółkuliaurazy lewejczęściczasz kiskutkująniedowład emprawostronnychczynnościacią

Pole widzenia

Otwórz książkę na przypadkowej stronie. Wpatruj się w jej centralny punkt na styku stron i staraj się przy tym objąć wzrokiem 4 narożne krańce.



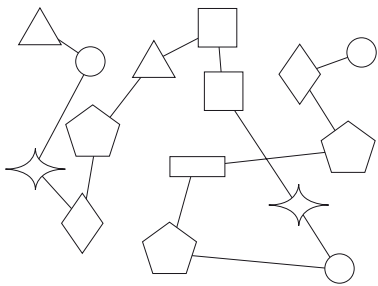
Rozumienie

Dowolną techniką czytaj tekst specjalistyczny z dużą ilością ważnych informacji, np. książkę kucharską, instrukcję obsługi, akty prawne. Sporządź mapę pamięci.

IV

Relaksacja	Zamknij oczy, oddychaj równomiernie i głęboko. Wejźdź w głąb swojej wyobraźni i zobacz w niej świeżą, dojrzałą pomarańczę. Trzymaj ją w dłoni i z każdej strony obejrzyj: zobacz kropelki wody na sprężystej skórce. Spróbuj dostać się do środka owocu i poczuć orzeźwiający zapach soczystego miąższu. Sok spływa po rękach i nie pozostaje nic innego jak... zjeść sobie kawałek. Delektuj się tą chwilą!
Koncentracja	Napisz w słupku dwie cyfry. Dodaj je do siebie, a wynik (tylko cyfrę jedności) wpisz obok cyfry górnej. Poniżej wpisz cyfrę, która poprzednio znajdowała się u góry. Ponownie dodaj je do siebie i zapisz wynik. Czynność powtarzaj, licząc szybko i dokładnie. 6 8 4 2 6 2 6 8 4 2... itd.
Spostrzegawczość	Układy znaków podane w parach powinny być takie same. Jak najszybciej znajdź błędy. KOGEKLOAD DESH@%0# 69937211 KOGFKLOAD OESH@%0# 63937211 ghafehetric &RE^F<45 43765492 ghafebetrick &RE^F>45 43795492
Czytanie ze wskaźnikiem	Po typowych ćwiczeniach z wykorzystaniem różnych technik wskaźnikowych czytaj ze zrozumieniem, prowadząc wskaźnik w odwrotnym kierunku.

Regresja



Przesuwaj wzrok wzdłuż linii, od początku do końca. Wykonuj ćwiczenie wielokrotnie, za każdym razem zwiększając tempo. Postaraj się zapamiętać po kolei figury umieszczone na drodze oczu.

Pole widzenia

Pary liczb zakryj kartką. Odśłoń na chwilę i jednym spojrzeniem zarejestruj wartości liczb. Zakryj ponownie i uświadom sobie, jakie liczby zobaczyłeś. Sprawdź.	23	74
	15	34
	71	91
	60	19
	83	46
	13	63
	27	55
	67	30
	10	38

Rozumienie

Przez 10 minut słuchaj audycji radiowej lub oglądaj program w telewizji. Sporządź następnie mapę myśli, zapisując to, co zapamiętałeś.


V

Relaksacja

Usiądź i rozluźnij wszystkie mięśnie, zaczynając od szyi i ramion, kończąc na stopach i palcach nóg. Następnie ponownie napinaj i rozluźniaj każdy mięsień, którym możesz poruszyć. Cały czas głęboko i miarowo oddychaj.

Koncentracja

Przez 4 sekundy przyglądaj się obrazkowi. Zasłoń go i wypisz wszystkie elementy, które zapamiętałeś.



Spostrzegawczość

Rozejrzyj się dookoła i jak najszybciej policz wszystkie obiekty w kolorze żółtym, które zauważysz.

Czytanie ze wskaźnikiem

Nadal czytaj za pomocą różnorodnych technik. Podczas czytania ze zrozumieniem zwiększ tempo i zmień sposób prowadzenia wskaźnika, tak by jego ruch obejmował jeszcze więcej linii.

Regresja

Przejrzyj tekst w bardzo szybkim tempie, starając się go zrozumieć.

Wa[^]to zacząć wcz[^]śni[^]sj, tym ba[^]dzi[^]sj z[^]ś do piąt[^]śgo [^]oku życia p[^]zyswajani[^]ś mnóstwa info[^]macji ni[^]ś kosztuj[^]ś dziś[^]śka żadn[^]śgo świadom[^]śgo wysiłku. T[^]żyla[^]t[^]śk moż[^]ś nauczyć się czytania i pisania w sposób łatwy i natu[^]alny, w tym t[^]śż czas[^]ś o wi[^]śł[^]ś łatwi[^]ś p[^]żyjdz[^]ś mu nauka języka. Mał[^]ś dziś[^]ś z łatwością zapamiętują, naw[^]śt j[^]śli ni[^]ś do końca [^]ozumi[^]śją mał[^]ś[^]iał. W późni[^]śjszym wi[^]śku p[^]żyjdz[^]ś mu to znaczni[^]ś t[^]udni[^]śj.

Pole widzenia

Wpatruj się w liczbę położoną pośrodku. Nie odwracając wzroku, staraj się uświadomić sobie, gdzie znajdują się pozostałe liczby. Zachowaj kolejność rosnącą.

903	122	274
776	330	453
456	551	648

Rozumienie

Z wykorzystaniem technik szybkiego czytania przeczytaj opowiadanie, powieść lub dramat. Sporządź mapę myśli.

POLECAMY

- ➔ Cięża
- ➔ Dziecko
- ➔ Grypa i przeziębienie
- ➔ Mózg
- ➔ Owoce egzotyczne
- ➔ Pamięć
- ➔ Uczenie się a pamięć
- ➔ Zdrowe oczy
- ➔ Zdrowy chleb
- ➔ Analiza i interpretacja wyników badań laboratoryjnych
- ➔ Cukrzyca
- ➔ Serce i układ krążenia
- ➔ Ból głowy i migrena
- ➔ Zioła i przyprawy
- ➔ Zdrowe odżywianie. Kuchnia wegetariańska
- ➔ Nordic Walking. Spacer po zdrowie
- ➔ i inne

ENCYKLOPEDIA ZDROWIA

ZDROWY CHŁEB

JAK PIEC CHŁEB W DOMU
ZAWIAS – PRZYGOTOWANIE
RODZAJE MIĘKI
LATWE I SPRAWNOZDROJE PRZEPISY

- CHŁEB ZDROWY
- CHŁEB Z CIEMNIAMI
- CHŁEB BROSIARZANOWY
- CHŁEB ŻYTYNI NA ZAKWASIE
- BŁĘKITNOZDROJE
- ROGALE NASLANE

PIECZYWO Z RÓŻNYCH REJONÓW ŚWIATA – DOMOWY WYPIEK

ENCYKLOPEDIA ZDROWIA

ZIOŁA I PRZYPRAWY

PRZEPISY KULINARNE
POCHODZENIE
ZASTOSOWANIE
ZALETY

ENCYKLOPEDIA ZDROWIA

GOTOWANIE NA PARZE

zasady gotowania na parze
sprzęt do gotowania na parze
przepisy:

- zupy
- wierzwy
- ryby
- mięsa
- desery

zasady zdrowego odżywiania

ENCYKLOPEDIA ZDROWIA

OWOCE EGZOTYCZNE

ZDROWE I SMACZNE POTRAWY

licia, papaja, marakuja, kokos, melon, granat, figa, ginseng, mango, nasze, kurkuma, limonka...

POCHODZENIE, ZALETY, PRZEPISY, PORADNIK

ENCYKLOPEDIA ZDROWIA

ZGRABNA SYLWETKA

ZDROWE ŻYWIENIE – ZASADY

PRZEPISY KULINARNE:

- śniadania
- dania główne
- desery i sałatki

PORADY DOSWIADCZONEGO TRENERA
ĆWICZENIA NA BARKI I RAMIENIA

ENCYKLOPEDIA ZDROWIA

PIERWSZA POMOC

utrata przytomności i omdlenia
zranienia
złamania i skręcenia
oparzenia i odmrożenia

ENCYKLOPEDIA ZDROWIA

MÓZG

- budowa i funkcje mózgu
- pamięć
- choroby
 - zaburzenia psychiczne
 - zaburzenia neurologiczne
 - porady i zakazy
 - badania diagnostyczne
- ćwiczenia
- dieta, ziołolecznictwo

ENCYKLOPEDIA ZDROWIA

PAMIĘĆ

BUDOWA I FUNKCJE MÓZGU
RODZAJE PAMIĘCI
SKUTECZNE TECHNIKI ZAPAMIĘTYWANIA
NAUKA PRZEZ ZABAWĘ
DIETA – LEPSZA PAMIĘĆ
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA
PAMIĘĆ A STRES

ENCYKLOPEDIA ZDROWIA

UCZENIE SIĘ... a pamięć

SKUTECZNE METODY
PORUŻENIE UMYSŁU
WARUNKI DO NAUKI
SPOSOBY ZAPAMIĘTYWANIA
TRENING PAMIĘCI
DIETA I SUPLEMENTY WZMACNIAJĄCE PAMIĘĆ

POLECAMY

WIELKA ENCYKLOPEDIA ZDROWIA od A do Z

- ponad 2000 porad lekarza rodzinnego
- ponad 2000 porad i wskazówek przyznanych, objawy, nowoczesna diagnostyka, leczenie
- zalecenia i zasady dotyczące obsługi pacjenta i otoczenia
- zasady pierwszej pomocy
- ponad 100 kolorowych ilustracji fotograficznych
- zasady zdrowego żywienia

ENCYKLOPEDIA CIAŁO CZŁOWIEKA

Zdrowie od A do Z
Vademecum
Pierwsza pomoc
Zdrowie – badania
Zasady zdrowego żywienia – diety
Anatomia – tablice

ATLAS ANATOMICZNY

KOLOROWE RYSUNKI ANATOMICZNE
3 PŁAKATY GRATIS
SŁOWNIK CZTEROJEZYCZNY

PORADY LEKARZA RODZINNEGO

ZDROWY KRĘGOSŁUP

Ćwiczenia dla każdego

PORADY LEKARZA RODZINNEGO

NORDIC WALKING

Ćwiczenia

PORADY LEKARZA RODZINNEGO

UKŁAD KRAŻENIA

CIĘŻARNE CIĄŻY, CIĄŻYNA ciążowa, poroki, poronienia, poród, zakazy

ZAKAZY I ZAKAZY CIĄŻY, CIĄŻYNA ciążowa, poroki, poronienia, poród, zakazy

CIĄŻYNA ciążowa, poroki, poronienia, poród, zakazy

SERDCE I CIĄŻYNA ciążowa, poroki, poronienia, poród, zakazy

PORADY LEKARZA RODZINNEGO

ZDROWE NERKI

- objawy, przyczyny
- profilaktyka, porady, zakazy
- dietetyka
- diagnostyka i leczenie
- dieta w chorobach nerek

PORADY LEKARZA RODZINNEGO

WĄTROBA

- zapalenie wątroby
- żółtaczka
- marsztocznica wątroby
- rak wątroby
- kamica pęcherzyka żółciowego
- diabetyczny
- dieta

PORADY LEKARZA RODZINNEGO

NADCIŚNIENIE TĘTNICZE

- przyczyny, objawy
- objawy, przyczyny, leczenie
- profilaktyka, porady, zakazy
- ćwiczenia fizyczne
- dieta, przepisy

PORADY LEKARZA RODZINNEGO

DIETA antynowotworowa I METODY LECZENIA

Przewodzenie nowotworów

Przewodzenie nowotworów

Przewodzenie nowotworów

Przewodzenie nowotworów

Przewodzenie nowotworów

PORADY LEKARZA RODZINNEGO

DBAJ O KRĘGOSŁUP

przyczyny, objawy, diagnostyka, leczenie, profilaktyka, porady i zakazy

Ćwiczenia korekcyjne

medycyna alternatywna

zdrowy styl życia

PORADY LEKARZA RODZINNEGO

GRYPA I PRZEZIĘBIENIE

- przeziębienie, grypa, angina, katar
- zapalenie zatoki, zapalenie ucha, zapalenie gardła
- przyczyny, objawy, diagnostyka, leczenie
- profilaktyka: czyszczenie, odżywianie, ruch
- sioki, homeopatia, aromaterapia, akupresura

PORADY LEKARZA RODZINNEGO

PAMIĘĆ DOSKONAŁA

Kamień nerkowy

Kamień nerkowy

Kamień nerkowy

Kamień nerkowy

Kamień nerkowy

KSIEGARNIA NAJTANIEJ
www.księgarnia-najtaniej.pl

LITERAT
wydawnictwo

www.księgarnia-najtaniej.pl

wyd.literat@lit.com.pl

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 3929383A39316539