

Temat: Fiksacja oraz regresja w czytaniu.

Cele: Uczeń

- rozumie co to jest fiksjacja regresja w czytaniu,
- wie czy regresja i fiksjacja pomaga, czy przeszkadza,
- potrafi wykonać proste ćwiczenia na regresję.

Istotnym czynnikiem wpływającym na tempo czytania jest praca oczu.

I. **FIKSACJA** - liczba zatrzymań oka w jednej linijce.

Przeciętny czytelnik zatrzymuje swój wzrok w każdej linijce **aż sześć** razy.

Osoba potrafiąca szybko czytać robi to zaledwie dwa razy.

Wymuszenie na oku innego rodzaju pracy wymaga jednak treningu.

Uwaga!

Dzieci po 10 roku życia - liczba ich fiksjacji podczas czytania powinna być zbliżona do tej obserwowanej u dorosłych .

II. REGRESJA - druga właściwość pracy oka, która utrudnia czytanie i spowalnia jego tempo. Czyli jest to **powracanie wzrokiem do przeczytanych wcześniej treści**.

REGRESJA to nawyk szkodliwy przy nauce szybkiego czytania.

Regresja może być mimowolna lub świadoma i celowa.

Skąd się bierze?

- Często pojawia się jako skutek braku koncentracji uwagi.

U osób wolno czytających regresja jest bardzo częstym zjawiskiem – wykonują one 10-15 powrotów w niewielkim tekście zawierającym do 100 słów.

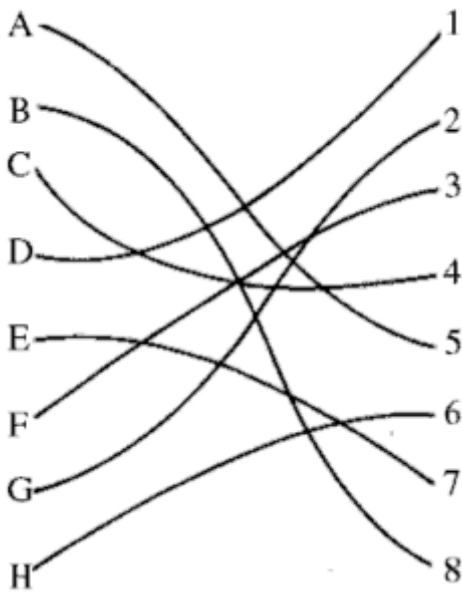
Jak się jej pozbyć?

- w czasie czytania przesuwac palcem, ołówkiem pod czytana linijka tekstu;

- podejść do tekstu z pozytywnym nastawieniem i nastawić się na szybkie czytanie;
- na początek brać teksty o małym stopniu trudności.

Wzrokowe ćwiczenie na regresję

Każda litera została połączona linią z jakąś cyfrą. Ćwiczenie polega na jak najszybszym prześledzeniu biegu tych linii. Czynność tę należy powtórzyć kilkakrotnie.



Aby zapobiec tak częstemu gubieniu wątku, należy także doskonalić umiejętność koncentracji (uwagi) dowolnej.

Większość ludzi potrafi się bez kłopotu skupić na tym, co ich interesuje – na ulubionej pracy, hobby, czy czytaniu wyjątkowo interesującej powieści. Gorzej jest gdy trzeba przeczytać skomplikowany tekst, który nas nie interesuje, nasze myśli mają tendencję do ucieczek. Koncentracja zapobiega uciekaniu myśli, które jest częstym zjawiskiem podczas czytania lektury, a które negatywnie wpływa na poziom rozumienia.

Organizacja miejsca do czytania

- **Zadbaj o odpowiednie światło**, najlepiej naturalne, umieszczone z tyłu, w przypadku osób praworęcznych po lewej stronie.
- **Wycisz pomieszczenie**, w którym czytasz. W tle może jedynie pobrzmiwać muzyka klasyczna, pobudzająca mózg do pracy.

- **Pamiętaj o odpowiedniej pozycji przy siedzeniu** – nie garb się, nie leż ani nie wyciągaj nóg. Plecy powinny być wyprostowane, lekko odchylone do tyłu, stopy na podłodze, uda równoległe do podłoża. Wzrok powinien padać na książkę pod kątem 90 stopni.
- **Uporządkuj stół**, na którym czytasz. Im mniej niepotrzebnych rzeczy wokoło, tym lepiej, gdyż twoja uwaga nie ulegnie rozproszeniu.
- **Rób przerwy podczas czytania**, ale w czasie pauzy nie oglądaj telewizji.
- **Dbaj o kondycję oczu**. Gdy zaczynają boleć, zacznij nimi intensywnie mrugać, kreśl wzrokiem różne figury geometryczne, patrz w dal na coś zielonego albo w kierunku, w którym normalnie się nie patrzy, np. skośnie lewo w dół.

PAMIĘTAJ : o pozytywnym nastawieniu – poczynisz efekty tylko wtedy, gdy uwierzysz, że jesteś zdolny do osiągnięcia pozytywnych efektów.

POWODZENIA

<https://www.akademia-umyslu.pl/szybkie-czytanie/kurs-szybkiego-czytania>

<https://www.akademia-umyslu.pl/blog-core/subwokalizacja-i-regresja-czyli-czego-unikac-aby-szybciej-czytac/>

<https://portal.abcdrowie.pl/cwiczenia-na-szybkie-czytanie>