

Temat: Pole widzenia a tempo czytania.

Cele: Uczeń

- wie, od czego zależy tempo czytania;
- potrafi wykonać proste ćwiczenia na poszerzenie pola widzenia;
- uświadomi sobie znaczenie szybszego czytania.

Każda osoba jest w stanie znacznie przyspieszyć tempo czytania oraz zwiększyć rozumienie tekstu w porównaniu do czytania w normalnym tempie.

Wszystko zależy od chęci i zaangażowania się w regularną pracę .

Rozwinięcie

Przeciętny Polak czyta około kilkudziesięciu do 150 słów na minutę .

Standardowe tempo czytania wynosi 200 słów na minutę. Jest to tempo osoby, która na co dzień czyta książki.

Sprawdź się!

szybkość czytania - przeciętne wyniki :

- słaby..... do 120 słów / min;
- przeciętny 130 - 160 słów / min;
- sprawny..... 170 - 200 słów / min;
- b. dobry 210 - 300 słów / min;
- doskonały ok. 1000 słów / min. (jeden na tysiąc)

Poszerzanie pola widzenia

Nie każdy może być rekordzistą, jednak każdy może znacznie poprawić swoje wyniki w tej materii, o ile zacznie ćwiczyć.

Ćwiczenia na POSZERZANIE POLA WIDZENIA :

1. Gimnastyka oka – sufit

Usiądź wygodnie, wnieś wzrok na sufit, następnie skieruj oczy w jeden kąt sufitu, a teraz na drugi kąt sufitu – oczy „przeskakują” około 20 razy (UWAGA: pilnuj, żeby pracowały tylko oczy, a nie głowa). Ćwiczenie ma na celu poszerzenie pola widzenia, uelastycznienie mięśni oka, ustawienie oka na dwie

fiksacje (oko zatrzymuje się dwa razy). Teraz Twoje oko przeskakuje z sufitu na podłogę (UWAGA: pilnuj, żeby pracowały tylko oczy, a nie głowa).

2. Patrz na kropkę i utrzymuj na niej wzrok (głowa nieruchomo). Uświadom sobie, jakie litery znajdują się po jej bokach. (jeżeli jest ci trudno skoncentrować na kropce, użyj wskaźnika

A	.	S
D	.	W
I	.	C
L	.	X
B	.	F
J	.	S
Y	.	V
A	.	K
T	.	O
E	.	W
Z	.	M
H	.	N
Q	.	Y
D	.	B
S	.	S
E	.	C

3. Patrz tylko na kropkę. Jednym rzutem oka odczytaj całe wyrażenia i zwroty.

głośnie klaskanie

stracić nadzieję

zepsuty zegar

•
srebrne włosy

•
wędrownie ptaki

•
płytko woda

•
ulotne myśli

•
zielona trawa

•
brudne buty

•
wzorowy uczeń

•
zabawna książka

•
wóz terenowy

•
ładny domek

•
dzikie łabędzie

•
gorące żelazo

•

•

•

Podsumowanie

Nie każdy może być rekordzistą, jednak każdy może znacznie poprawić swoje wyniki w tej materii, o ile zacznie ćwiczyć.

Treningom szybkiego czytania zawsze towarzyszyć powinien trening koncentracji. Umiejętność świadomego skupiania się i kierowania swoją uwagą jest kluczowa, by umożliwić sobie zmianę starych nawyków i wykształcenie nowych.

Źródła:

<http://bi.gazeta.pl/im/3/5703/m5703543.pdf>

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