

Techniki uczenia.

Temat: Pole widzenia jako ważny czynnik wpływający na tempo czytania.

Nauczyciel: Wiesława Płóciennik
13.05.2020r. klasa VI

Cele: Uczeń

- wie, od czego zależy tempo czytania
- potrafi wykonać proste ćwiczenia na poszerzenie pola widzenia

Wstęp

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 .

Czytając szybciej między innymi oszczędzamy czas. Badania udowodniły, że to, co czytamy szybko i ze zrozumieniem zapamiętywane jest przynajmniej tak samo dobrze jak to, co czytamy powoli.

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. W praktyce tylko niewielka część społeczeństwa osiąga takie tempo, a biorąc pod uwagę, że statystyczny Polak w zeszłym roku nie przeczytał ani jednej książki, nie ma szans na to, by te statystyki jakkolwiek zmienić.

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)

Wśród znanych osób, które potrafiły czytać z ponadprzeciętną jest , Franklin Delano Roosevelt (były prezydent USA), który jednym spojrzeniem był w stanie przeczytać cały paragraf, czy John F. Kennedy (były prezydent USA) – jeden z najsłynniejszych szybkich czytelników – podczas kampanii prezydenckiej zwykł chwalić się swymi możliwościami.

W XX wieku przeprowadzono badania na osobach, które z jakichś powodów same z siebie, bez nauki czy też specjalnego treningu, potrafiły czytać znacznie szybciej. Okazało się, że posiadają one kilka cech wspólnych odróżniających ich od zwyczajnych czytelników.

- W pierwszej kolejności jest **to brak tak zwanego wewnętrznego lektora**. Jest to głos, który „czyta nam w głowie” tekst, po którym wzdymamy oczami. To właśnie on decyduje o tym, że tak trudno przekroczyć granice 200 słów na minutę – po prostu bardzo trudno jest głośno wymówić w ciągu minuty więcej słów. Osoby, u których ten wewnętrzny lektor nie wykształcił się w latach nauki czytania, są w stanie czytać o wiele szybciej.
- Kolejną cechą wyróżniającą osoby potrafiące czytać ponadprzeciętnie szybko jest **szerokie pole widzenia i umiejętność postrzegania jednym spojrzeniem dużych obszarów tekstu**. Większość osób koncentruje kolejno wzrok na każdym słowie z każdej linijki, podczas gdy osoby czytające szybko obejmują dwoma spojrzeniami całą linijkę, a rekordziści całe akapity, a nawet strony.

❖ Poszerzanie pola widzenia

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

POSZERZANIE POLA WIDZENIA - ćwiczenia. ZAPRASZAM

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.

głośne klaskanie	stracić nadzieję	zepsuty zegar
.	.	.
srebrne włosy	wędrownie ptaki	płytką wodą
.	.	.
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>