



## Jak trenować szybkie czytanie

### Podstawowe warunki skutecznego opanowania umiejętności szybkiego czytania:

- Systematyczne i nieprzerwane ćwiczenia. Doświadczenie potwierdza celowość codziennych treningów po 30-45 minut, przeprowadzanych o jednakowej godzinie - polepsza to zdolność do pracy i efekty treningu. Poszczególne elementy ćwiczymy tak długo, aż szybkie czytanie stanie się nawykiem.
- Postęp w ćwiczeniach osiąga się łatwiej, gdy uświadomimy sobie cel i zadania każdego zajęcia, gdy psychicznie nastawimy się na uważne czytanie i wyrobimy w sobie pragnienie nauczenia się szybko czytać oraz gdy stale będziemy kontrolować rezultaty ćwiczeń.
- Teksty do ćwiczeń powinny być dla czytelnika interesujące i odpowiadać stopniem trudności jego poziomowi intelektualnemu. Maksymalnie koncentrujemy uwagę na czytany tekście - sprzyjać temu powinno fizyczne zdyscyplinowanie i robocza pozycja podczas czytania.
- Starajmy się o sprzyjające zewnętrzne warunki treningu - ciche pomieszczenie, dobre światło. Dbajmy o oczy.
- Czytajmy bez artykulacji, która jest głównym "wrogiem" szybkiego czytania; wykorzystujemy jedynie kanał wzrokowy
- Czytajmy bez regresji, stale w jednym kierunku. Dopiero po ukończeniu czytania i uświadomieniu sobie zawartości przeczytanego tekstu, możemy do niego powrócić, o ile zajdzie taka potrzeba.
- Czytajmy z maksymalnym wykorzystaniem bocznego widzenia, starając się prowadzić wzrok po stronie pionowo z góry w dół, po wyobrażonej linii.
- Czytajmy według algorytmów stale pamiętając o ich elementach składowych i starajmy się odpowiedzieć na zawarte w nich pytania. Jeśli wiemy, po co czytamy, potrzebną informację zapamiętujemy mimowolnie i bez wysiłku.
- Czytajmy ze zmienną szybkością w zależności od trudności tekstu i celu lektury. Szybkość czytania nie powinna być jednak celem samym w sobie. Równoległe uwzględniamy rozumienie i zapamiętywanie.
- Stale troszczmy się o rozszerzanie zapasu słów. Jest to warunek szybkiego rozumienia tekstów. Ponadto, w procesie czytania nieznane słowa mimo woli odczytuje się "głośno", co obniża szybkość czytania.

Pamiętajmy, że nawyki szybkiego czytania stymulują funkcje intelektualne, przyczyniając się do podwyższenia efektywności pracy umysłowej.