



UNEX-u "Doskonalenie umiejętności czytania"



Tytuł: Szybkie czytanie

www.unextyou.com



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Projekt ten został sfinansowany przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej. Niniejsza publikacja [komunikat] odzwierciedla jedynie stanowisko autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za sposób wykorzystania zawartych w niej informacji. Projekt nr: 2019-1-BG01-KA201-062549

Tytuł: Stoły Schulta

Słowa kluczowe: #szybkie czytanie, #widzenie peryferyjne

Czas trwania: 4-6 min na podstawowe ćwiczenia, dobrze jest stosować w połączeniu z innymi ćwiczeniami

Opis:

Szybkość czytania zależy w dużym stopniu od 5 głównych czynników.

1. **Artykulacja** lub ruchy aparatu mowy (wokalne lub nieme) - są to ruchy ust, języka, w niektórych przypadkach szczęki. Oprócz wokalizacji - wymawiania na głos słów, istnieje tzw. fonetyzacja (subwokalizacja), czyli „wypowiadanie” w myślach przeczytanych słów. Źródłem tego zjawiska jest sposób, w jaki wszyscy nauczyliśmy się czytać na głos, na początku - sylaby, potem słowa.
2. **Regresja** czyli cofanie wzroku podczas czytania. Nieświadomy akt, polegający na tym, iż niektóre osoby czytają te same słowa lub fragmenty tekstu kilka razy.
3. **Widzenie obwodowe** lub peryferyjne- obszar wyraźnego widzenia. Pole widzenia obwodowego bez specjalnych ćwiczeń jest stosunkowo małe i obejmuje 8-12 znaków. Po treningu szybkiego czytania jest możliwość poszerzenia się widzenia obwodowego 2-3 razy, a słowa czytane są natychmiast odbierane.
4. **Niska zdolność koncentracji uwagi** - niska zdolność koncentracji uwagi może być przyczyną powolnego czytania. Mózg pracuje znacznie szybciej niż człowiek czyta. Problem z mózgiem jest taki, że nie można go "wstrzymać". Kiedy mózg rozumie informacje dostarczane przez oczy, musi coś zrobić, aby mógł stale być sprawny i w tym momencie mógł się skoncentrować.
5. **Brak planu** - w rzeczywistości ten czynnik jest znacznie szerszy. Po pierwsze plan czytania, po drugie ustalone jasne cele, po trzecie znajomość różnych metod zapamiętywania i strategii czytania (czytanie książki historycznej czy geograficznej jest inne niż czytanie beletrystyki) ma istotny wpływ na umiejętność szybkiego czytania.

Cele:

1. Zwiększenie prędkości czytania.
2. Polepszenie pamięci wizualnej.
3. Poszerzenie pola widzenia obwodowego.

Działanie(-a) (Etapy):

Rozgrzewka: Motywacja i koncentracja są bardzo ważne, do „rozgrzania” obu półkul mózgu. Można wykorzystać dowolne ćwiczenia - takie jak "Tęcza słowna", rysunek oburęczny lub gimnastyka asymetryczna.

Jak już wspomniano, widzenie obwodowe jest drugim najważniejszym czynnikiem, od którego zależy szybkość czytania. Im większe jest pole peryferyjnego widzenia, tym większa jest prędkość odczytu. Mózg ma znacznie większe możliwości, niż może to zapewnić widzenie. Rozszerzenie pola widzenia daje mózgowi więcej informacji, które mogą być przetwarzane i zapamiętywane.

Tabela o wymiarach 3x3, 5x5 i więcej z kwadratami, w których cyfry 1 - 9, 1 - 25 lub litery są napisane w kolejności przemieszanej. Oprócz cyfr, można używać liter, ale wtedy istnieje ograniczenie w zależności od użytego alfabetu. Uczeń powinien skoncentrować swoje widzenie na środku kwadratu i swoją wizją obwodową znaleźć ciąg (rosnący lub malejący) cyfr lub liter. Odległość do tablicy powinna być 3-4 razy większa od długości boku kwadratu. W trakcie treningu ruch gałek ocznych będzie się zmniejszał, a z czasem miejsce wyraźnego widzenia będzie się powiększało. Użycie lustra pomoże śledzić ruchy oczu i wytworzy odpowiednie nawyki dla uczniów, a to z czasem znacznie zwiększy pole wyraźnego widzenia.

Tablice kolorów Schulte mogą być dodatkowym wyzwaniem dla uczniów, dlatego też ćwiczenie tęczowe jest również częścią rozgrzewki, w których nazwy różnych kolorów są zapisane na kartce papieru w rzędach. Podczas ćwiczenia należy przeczytać nazwę koloru, a nie podawać koloru, którym napisane jest to słowo.

(Przykład w załącznikach)

Opinie uczniów - (5 minut)!!!! Trudności w czym?

Wskazówki dla trenerów

Włączyć metronom w tempie 60 lub większym. Ważne jest, aby oczy nie poruszały się - możesz użyć lustra, szczególnie na początku, aby pomóc uczniom w prawidłowym opanowaniu techniki. Zachęcaj swoich uczniów do prowadzenia dziennika. Dobrym pomysłem jest wykonanie ćwiczeń przyspieszających i poszerzających pole widzenia obwodowego w różnej kolejności. Ważne jest, aby uczniowie uczciwie zapisywali osiągnięte wyniki.

Lista zasobów, materiałów itp.

Tabele Shulte o różnej wielkości (złożoności) (przykłady w załącznikach), ale mogą być przygotowane przez samych nauczycieli. Metronom. Stoper. Dziennik postępów. Lustro.

Ocena/Feedback

Po każdym ćwiczeniu.