



Akademia Umysłu®

Piękny umysł w każdym wieku

FORMSOFT®
Software Systems

© Wszelkie prawa zastrzeżone. Rozpowszechnianie całości bądź fragmentów niniejszej pracy bez zgody wydawcy zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorских.

Akademia Umysłu® jest zastrzeżonym znakiem towarowym należącym do Biura Informatyki Stosowanej FORMAT.

Ilustracje wewnątrz książki:
Zuzanna Gałuszka

Wydanie I 2016

Wydawca:
FORMSOFT® sp. z o.o. sp. k.
au@formsoft.pl

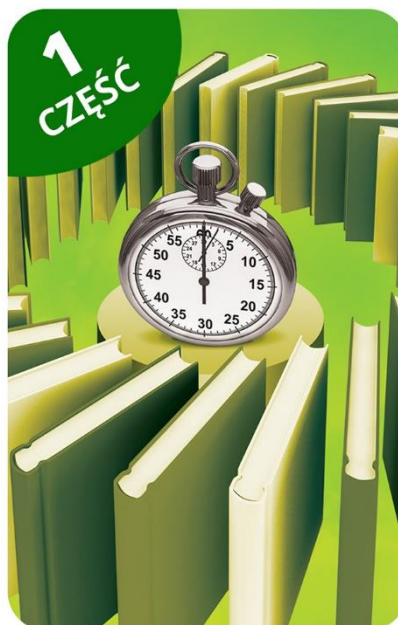
Copyright by:
FORMSOFT® sp. z o.o. sp. k.

www.akademia-umyslu.pl

PORADNIK

Autorzy: Natalia i Krzysztof MINGE

Jak rozwijać umysł z wykorzystaniem programów Akademia Umysłu SZYBKIE CZYTANIE



Zawiera gotowe
PLANY TRENINGOWE

SPIS TREŚCI

1. WSTĘP	4
Czym jest ten poradnik, dla kogo i dlaczego powstał	4
Czemu ma służyć poradnik i co zyskasz poznając jego treść.....	5
O autorach poradnika	5
2. CO POWINNO SIĘ WIEDZIEĆ O SZYBKIM CZYTANIU	6
Skąd się wzięło szybkie czytanie	6
Jakie czynniki wpływają na szybkość czytania	7
Poszerzanie pola widzenia	8
Sposoby radzenia sobie z czynnikami utrudniającymi szybkie czytanie	8
Jak poprawić efektywność czytania ze zrozumieniem – znaczenie koncentracji uwagi	10
Na jakie efekty możesz liczyć regularnie ćwicząc szybkie czytanie.....	11
3. O PROGRAMACH AKADEMIA UMYŚŁU® SZYBKIE CZYTANIE	12
Czym są programy z serii Akademia Umysłu® i na czym polega ich działanie	12
Jak trening z wykorzystaniem gier komputerowych wpływa na szybkość czytania.....	12
Jakie kompetencje rozwijane są dzięki ćwiczeniom	13
4. DLA KOGO PRZEZNACZONE SĄ TE PROGRAMY	15
Kto może korzystać z programów Akademia Umysłu® Szybkie czytanie	15
Z czego wynika uniwersalność zastosowania programów	16
Trzy tryby ustalania poziomów trudności.....	16
5. OPIS ĆWICZEŃ Z AKADEMII UMYŚŁU® SZYBKIE CZYTANIE	18
Jakie kompetencje są trenowane w poszczególnych ćwiczeniach.....	18
Ćwiczenia z programu Akademia Umysłu® Szybkie czytanie cz. 1.....	20
Ćwiczenia z programu Akademia Umysłu® Szybkie czytanie cz. 2.....	24
6. PLAN TRENINGOWY	31
Jak korzystać z programów, aby trening przyniósł jak największe korzyści	31
Zalety Trybu Nauki	32
Przeprowadź początkowy test swoich umiejętności	33
Poznaj i dobierz indywidualny plan treningowy	34
Plan dla początkujących – Szybkie czytanie cz. 1.....	34
Plan dla początkujących – Szybkie czytanie cz. 2.....	35
Plan dla średnio zaawansowanych – Szybkie czytanie cz. 1	36
Plan dla średnio zaawansowanych – Szybkie czytanie cz. 2	37
Plan dla zaawansowanych – Szybkie czytanie cz. 1	38
Plan dla zaawansowanych – Szybkie czytanie cz. 2	39
8 ZŁOTYCH ZASAD skutecznego treningu szybkiego czytania.....	41

7. JAK ĆWICZYĆ – INSTRUKCJA OBSŁUGI PROGRAMÓW	42
Jak rozpocząć pracę z programem	42
Główne elementy interfejsu	42
Poziomy trudności i tryby	43
8. CO JESZCZE MOŻESZ ZROBIĆ, ABY POPRAWIĆ SWOJE CZYTANIE	44
Jak wiele elementów ma wpływ na szybkość czytania	44
Najpopularniejsze techniki szybkiego czytania	45
9. POZNAJ PROGRAMY Z GRUPY AKADEMIA UMYŚŁU®	47
Pamięć – Koncentracja – Szybkie czytanie	47
Pamięć	48
Koncentracja	48
Szybkie czytanie	49
TRÓJPAK – kompleksowy trening	49
Gry Świata	50
Perfekcyjne SUDOKU	50
Niezwykłe KAKURO	50
Prawdziwy MAHJONG	51
TRÓJPAK Gry Świata	51
JUNIOR – dla dzieci w wieku 5–9 lat	52
Cztery części: Wiosna, Lato, Jesień, Zima	52
Dodatek języka angielskiego	53
EDU – dla edukacji	54
EDU JUNIOR	54
EDU UCZEŃ	54
10. ZOSTAŃ FANEM AKADEMII UMYŚŁU®	56
Odwiedź nasz blog – Czego tam się dowiesz?	57
Spotkajmy się na FB – Jakie posty tam publikujemy?	57
Zobacz nas na YouTube	57
Newsletter Akademii Umysłu® – zawsze bądź poinformowany	57
Co sądzą eksperci?	58
Pozostańmy w kontakcie	58

1

WSTĘP

Z tego rozdziału dowiesz się:

- Czym jest ten poradnik, dla kogo i dlaczego powstał
- Czemu ma służyć, co zyskasz poznając jego treść
- O autorach poradnika

Czym jest ten poradnik, dla kogo i dlaczego powstał

Poradnik ten powstał dla wszystkich, którzy pragną posiadać podstawowe informacje na temat tego, czym jest szybkie czytanie, czym różni się od klasycznego sposobu czytania, który posiada każdy, opuszczając mury szkoły podstawowej oraz co można zrobić, by nie tylko zwiększyć tempo czytania, ale także zwiększyć poziom zrozumienia oraz zapamiętania treści.



Oprócz podstawowych informacji teoretycznych na temat szybkiego czytania i związanego z nim nazewnictwa dowiedzieć się z niego można także, w jaki sposób najlepiej zabrać się do treningu szybkiego czytania. Jakie ćwiczenia mogą wydatnie pomóc w opanowaniu tej umiejętności, a przede wszystkim, jak w optymalny sposób można wykorzystać w tym celu programy Akademia Umysłu® Szybkie czytanie.

Adresatami poradników są wszyscy, którzy interesują się możliwościami aktywnego wpływania na stan swego umysłu, niezależnie od wieku, wykształcenia, czy wykonywanego zawodu. Każdy, kto pragnie dowiedzieć się

więcej na temat kształtowania swych kompetencji intelektualnych, niezależnie od tego, czy jest gimnazjalistą, czy też emerytem, może skorzystać z zawartych w tej książeczce porad i wprowadzić w życie te, które uważa za najbardziej przydatne i dostosowane do swoich potrzeb.

Poradnik przydatny będzie także osobom, które pragną rozpocząć przygodę z programami Akademia Umysłu®, ale nie wiedzą, od czego zacząć, jak zaplanować treningi i jakich efektów mogą się spodziewać. Znajdą oni tu pomoc, wsparcie i garść przydatnych informacji.

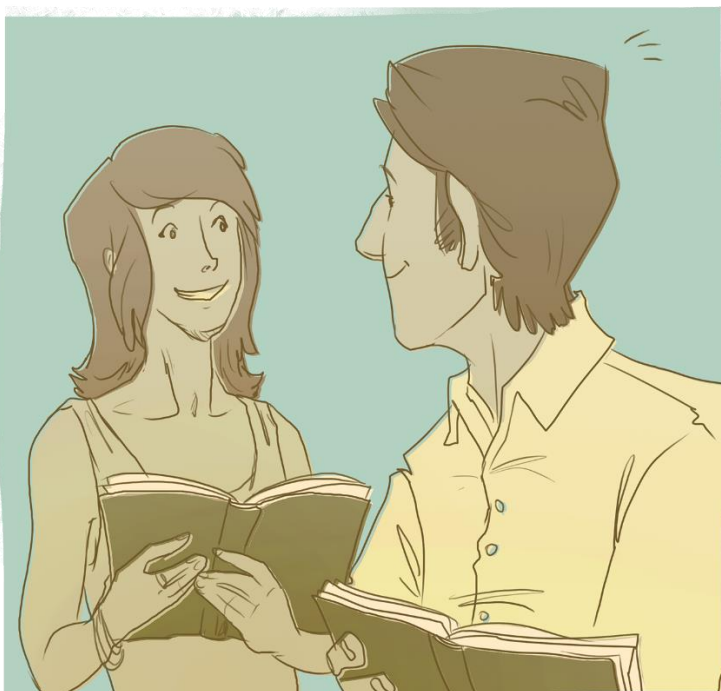
Czemu ma służyć poradnik i co zyskasznając jego treść

Poradnik powstał po to, by użytkownicy programów Akademia Umysłu® Szybkie czytanie mogli w pełni wykorzystać możliwości płynące z wykonywania zawartych w nich ćwiczeń. Również po to, by wiedzieli, jak przełożyć rozwijane przez nie umiejętności na faktyczne kompetencje możliwe do wykorzystania na co dzień, podczas obcowania z drukowanymi książkami i czasopismami.

Po zapoznaniu się z poradnikiem, każdy użytkownik będzie potrafił zaplanować codzienny trening składający się z dwóch części. Pierwszej – z wykorzystaniem komputera oraz drugiej, „analogowej” – z wykorzystaniem papierowej książki, będącej elementem rozwojowym oraz aplikacją nabytych przy komputerze umiejętności.

Ci, którzy nie czują się na siłach samodzielnie planować swojej nauki, znajdą w poradniku gotowe plany treningowe w trzech wariantach. Dla dysponujących małą ilością czasu, takich, którzy są w stanie poświęcić go nieco więcej i szybciej spodziewać się wyników oraz dla tych, którym zależy na szybkim osiągnięciu rezultatów.

Dzięki poradnikowi będziesz mógł zapoznać się z poszczególnymi ćwiczeniami z obu programów, dowiesz się, jakie korzyści możesz czerpać wykonując je. Dzięki temu będziesz w stanie sterować własnym rozwojem i dobierać właściwe ćwiczenia do aktualnych potrzeb. Poznasz także możliwości programu i możliwe do wybrania tryby ćwiczeń, by świadomie decydować.



Dowiesz się z niego również co zrobić, by zmaksymalizować prawdopodobieństwo sukcesu i rzeczywiście przyspieszyć tempo czytania. Przeczytasz również, co pomaga w skupieniu się na lekturze, a co ją uniemożliwia, a także jak stworzyć sobie optymalne warunki do lektury po to, by rzeczywiście zrozumieć i zapamiętać to, co czytasz. Zgłębisz też wiedzę na temat najczęściej popełnianych błędów oraz sposobów na ich unikanie.

O autorach poradnika

Natalia i Krzysztof Minge są psychologami, którzy od lat fascynują się funkcjonowaniem ludzkiego mózgu i sposobami na wspomaganie jego działania od chwili narodzin aż po późną starość. Są psychologami wychowawczymi oraz trenerami szybkiego czytania i technik pamięciowych, a także autorami licznych publikacji w internecie, czasopismach, a także 8 książek w tym „Techniki samorozwoju”, „Trening umysłu dla osób 50+”, „Jak wspierać rozwój dziecka w wieku 6–12 lat” oraz bestsellerowego „Jak kreatywnie wspierać rozwój dziecka”. Ponadto wraz z Akademią Umysłu® stworzyli poradnik dla rodziców „**Na pomoc! Dziecko się nudzi**” będący twórczym przewodnikiem po sposobach spędzania czasu z dziećmi zarówno przed ekranem komputera, jak i podczas wykonywania codziennych czynności oraz dłuższych i krótszych wypraw.

Prywatnie są rodzicami czwórki dzieci w wieku od 0 do 9 lat, z którymi wspólnie odkrywają świat korzystając z dobrodziejstw edukacji domowej.

2

CO POWINNO SIĘ WIEDZIEĆ O SZYBKIM CZYTANIU

Z tego rozdziału dowiesz się:

- Skąd się wzięło szybkie czytanie
- Jakie czynniki wpływają na szybkość czytania
- Czemu służy poszerzanie pola widzenia
- Sposoby radzenia sobie z czynnikami utrudniającymi szybkie czytanie
- Jak poprawić efektywność czytania ze zrozumieniem – znaczenie koncentracji uwagi

Skąd się wzięło szybkie czytanie

Szybkie czytanie nie jest jakimś „nowoczesnym wynalazkiem”, jak niekiedy się o nim mówi. W praktyce jest czymś, co istniało od zawsze, a właściwie od momentu, w którym wynaleziono druk (o czasach wcześniejszych trudno cokolwiek powiedzieć, choć można zakładać, że od momentu wynalezienia pisma istniały osoby posiadające naturalną umiejętność szybkiego czytania). W wielu przekazach historycznych doszukać się można informacji o osobach potrafiących czytać niezwykle szybko, jednocześnie zapamiętując bezbłędnie całe partie tekstu. Wśród osób, które potrafiły czytać z ponadprzeciętną szybkością znaleźć można ludzi wielkich, choćby Johna Stuarta Milla, Franklina Delano Roosevelta, który jednym spojrzeniem był w stanie przeczytać cały paragraf, czy John F. Kennedy – jeden z najsłynniejszych szybkich czytelników – wiemy o tym dlatego, że podczas kampanii prezydenckiej zwykł chwalić się swymi możliwościami intelektualnymi.

Mimo, że przekazy mówią o posiadających tę umiejętność osobach żyjących w wieku XVII, badania nad szybkim czytaniem rozpoczęto dopiero w XX wieku. W celu określenia, co właściwie pozwala na przekroczenie standardowego tempa czytania, czyli około 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.



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 wodzimy 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. W ich przypadku istnieje bezpośrednie połączenie między słowem a jego znaczeniem – bez pośrednictwa *wewnętrznego głosu*.

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.

Na podstawie wyników badań stwierdzono, że tak naprawdę szybkie czytanie niekoniecznie musi być objawem geniuszu i być nieosiągalne dla przeciętnego człowieka. Wręcz przeciwnie – udowodniono, że niemal każdy nabyć może podczas treningu umiejętności, które decydują o tym, z jaką prędkością pochłania się lektury. Wszystko zależy od regularności treningu, motywacji oraz samozaparcia.

Jakie czynniki wpływają na szybkość czytania

Jak wspomniano wcześniej, o tempie czytania decyduje szereg czynników, na które każdy może wpływać, kształtując je tak, by umożliwić sobie przyspieszenie tempa lektury przy jednoczesnym zwiększeniu zrozumienia. O dwóch z nich wspomniano wcześniej – był to *wewnętrzny lektor*, czyli głos, który czyta w naszej głowie oraz **zakres pola widzenia**. Nie można bowiem zwiększyć szybkości postrzegania, ani przyspieszyć tempa przeskoków oka z jednego punktu do drugiego. Jedno i drugie jest determinowane przez czystą fizjologię i związane jest z prędkością kurczenia się mięśni oka oraz szybkością przekazywania impulsów nerwowych – te kwestie nie podlegają zmianom. Można jednak zmniejszyć liczbę przeskoków i zatrzymań (fiksacji) i w ten sposób zaoszczędzić czas. Aby to jednak zrobić i nie stracić możliwości rozumienia tekstu, trzeba zmniejszenie liczby fiksacji zrównoważyć powiększeniem pola widzenia, by w ostatecznym rozrachunku przeczytać cały tekst.

Aby zrozumieć, na czym polega trening szybkiego czytania należy zrozumieć, jak pracuje ludzkie oko. Mimo, że nam wydaje się, iż postrzegamy w sposób ciągły, tak naprawdę nasze widzenie jest poklatkowe. Oko w naturalnej sytuacji (czyli gdy nie oglądamy telewizji) pozostaje w niemal ciągłym ruchu. Nawet obserwując czyjąś twarz, nieustannie przenosimy wzrok z ust na oczy, nos itd.

Nie widzimy jednak przez cały czas – postrzeganie odbywa się w krótkich chwilach postoju oka między kolejnymi przeskokami. Są one tak szybkie, że nasz mózg łączy kolejne spostrzeżenia w jedną całość, podobnie jak dzieje się podczas oglądania filmu, który też przecież składa się z kolejnych klatek.

Moment zatrzymania oka i zarejestrowania obrazu nazywany jest fiksacją.

Kolejnym niezwykle istotnym czynnikiem wpływającym na tempo czytania jest **praca oka**. Nietrenowane oko potrafi działać w sposób chaotyczny, zwłaszcza, jeżeli brakuje nam koncentracji. Często pole widzenia podczas kolejnych fiksacji pokrywa się z poprzednim, albo oko cofa się do wcześniej przeczytanych fragmentów. Jest to zjawisko zwane **regresją** i w praktyce, czytając teksty, często tracimy z powodu regresji bardzo wiele czasu. Dzięki ćwiczeniom można je bez większej trudności wyeliminować, konieczne są jednak dwa rodzaje oddziaływania. Z jednej strony należy poprawić pracę oka, by działało bardziej płynnie, a zarazem, by jego ruchy podlegały naszej woli. Z drugiej strony, konieczna jest poprawa koncentracji podczas czytania. Spora część ruchów wstecznych oka wynika z tego, że mózg zajęty jest tym, co dzieje się gdzieś obok i nie zarejestrował danej części treści. Wtedy kieruje nasze oko wstecz, by mieć możliwość zrozumienia tego, co właśnie czyta.

Kolejnym czynnikiem determinującym sensowność szybkiego czytania jest **pamięć wzrokowa**. Od tego, na ile dobrze ono działa zależy poziom zrozumienia oraz zapamiętania tekstu. Jest to czynnik niezwykle ważny, konieczny do ćwiczenia również przez ludzi, którzy czytając w sposób klasyczny świetnie pamiętają, co przeczytali. Dzieje się tak, dlatego, że przy szybkim czytaniu diametralnie zmienia się nie tylko sposób obcowania z tekstem, ale także sposób jego zapamiętywania. Czytając klasycznie, zapamiętywanie oparte jest o pamięć słuchową (dzięki działalności *wewnętrznego lektora*), która to pamięć ma bardzo ograniczoną pojemność, co również wpływa na tempo czytania ze zrozumieniem. Podczas szybkiego czytania zapamiętywanie odbywa się w oparciu o pamięć wzrokową, której pojemność właściwie nie jest ograniczona i zależna jest od indywidualnych możliwości oraz przede wszystkim od intensywności treningu. Osoby dysponujące wrodzoną pamięcią fotograficzną mają zatem ogromną przewagę nad innymi.

Poszerzanie pola widzenia

Niewielu ludzi zdaje sobie sprawę, jak bardzo różni się między sobą pod względem pola widzenia. Jednak w praktyce, jak każda cecha, ta również osiąga w populacji rozkład normalny – istnieją osoby o szczególnie wąskim polu widzenia oraz tacy, którzy są w stanie objąć nim szczególnie duży obszar. Nie każdy może być rekordzistą, jednak każdy może znacznie poprawić swoje wyniki w tej materii, o ile zacznie ćwiczyć.

Trening, którego celem jest powiększenie pola widzenia składa się z dwóch elementów. Pierwszym z nich jest uczenie się **rozluźniania mięśni oka**. Jest to konieczne po to, by w ogóle móc objąć wzrokiem obszerniejszą powierzchnię. Drugim czynnikiem jest **powiększenie pola uwagi**. Większość ludzi potrafi dostrzec całkiem sporo, jednak zdecydowana większość elementów znajdujących się w ludzkim polu widzenia zwyczajnie umyka uwadze, i nie jest rejestrowana oraz zapamiętywana. Patrząc na tekst z reguły widzimy spory fragment strony, jednak w polu zainteresowań mieści się zwykle jedno, ewentualnie dwa słowa, a cała reszta pozostaje niezauważona.



Z tego powodu wykonuje się zwykle dwa rodzaje ćwiczeń mających na celu zwiększenie pola widzenia. Jedne z nich służą wyćwiczeniu oka w obejmowaniu coraz większego obszaru (na przykład ćwiczenie „Drzewko” z programu Akademia Umysłu® Szybkie czytanie cz. 1), a drugie poszerzają pole uwagi, pomagając dostrzec wiele różnych elementów bez przenoszenia wzroku z jednego na drugi (na przykład ćwiczenie „Kwadrat” z tego samego programu).

Sposoby radzenia sobie z czynnikami utrudniającymi szybkie czytanie

Jednym z trudniejszych zadań podczas nauki szybkiego czytania jest pozbycie się *wewnętrznego lektora*. Wyłączenie go jest bardzo trudne, zwłaszcza dla doświadczonych czytelników, którzy czytają dużo i w miarę

szybko. To właśnie te osoby, w przeciwieństwie do dzieci o niewielkim doświadczeniu czytelniczym, są najbardziej przyzwyczajone do swojej metody i najsilniej „weszła im ona w krew”. Mimo, że zaprzestanie odczytywania tekstu w myślach może być nie lada wyzwaniem, a niekiedy całkowita eliminacja tego zjawiska nie jest możliwa, warto podjąć walkę, ponieważ zwycięstwo ogromnie się opłaca.

Jednym z najpopularniejszych ćwiczeń służących pozbyciu się *wewnętrznego lektora* jest „przeszkadzanie sobie” podczas czytania. Polega ono na tym, że siada się z książką i rozpoczyna lekturę (można czytać „normalnie”, zwłaszcza, jeżeli jest się na początku drogi prowadzącej do poprawy tempa lektury). Jednakże zamiast odczytywać treść w głowie powtarza się w myślach alfabet (jeżeli wymaga to zbyt mało uwagi i staje się zbyt machinalne można mówić go od tyłu), bądź liczy. Można także wykonywać w myślach proste działania matematyczne (na przykład dodawać po dwa, albo inną liczbę). Zasada jest taka, że oczy wodzą po tekście, a Ty starasz się ten tekst zrozumieć, mimo że nie wymawiasz słów, bo ta część Twojego umysłu zajęta jest czymś innym. Początkowo bardzo niewiele zrozumiesz z czytanej książki, lecz nie powinieneś się zniechęcać, gdyż jest to całkowicie normalne zjawisko. Dopiero z czasem, w miarę treningu zrozumienie będzie rosło, aż dojdiesz do poprzedniego poziomu i go przekroczysz. Pamiętaj jednak, że nie stanie się tak z dnia na dzień.

Sposobem na kontrolę pracy oka i unikanie regresji jest (oprócz oczywiście ćwiczeń!) stosowanie wskaźnika podczas czytania. Dzieci, które uczą się czytać są czasem zachęcane do używania palca lub ołówka do śledzenia tekstu. Jest to bardzo dobry nawyk, którego jednak z czasem z nieokreślonych powodów się dzieci oducza. Podczas szybkiego czytania zachęca się do tego, by wrócić do tego zwyczaju. Jako wskaźnika można użyć zwykłego ołówka, wyłączonego długopisu, bądź też patyczka do szaszłyków. Stosując go zyskujesz kontrolę nad uchami oczu, ponieważ wodzą one za wskaźnikiem zamiast błądzić po tekście. Zapobiegasz w ten sposób regresji, a także wpływać możesz na liczbę fiksacji. Ruchy patyczka determinują także styl czytania (różne sposoby szybkiego czytania opisane zostaną w rozdziale 8).

Kolejną kwestią, która utrudnia naukę szybkiego czytania są kłopoty z pamięcią wzrokową. Niestety podczas szkolnej nauki preferowaną pamięcią jest pamięć słuchowa i osoby dysponujące taką pamięcią często najlepiej radzą sobie w szkole. Dlatego, jeżeli w ogóle jakiś rodzaj pamięci kształcony jest podczas obowiązkowej nauki, jest to właśnie pamięć słuchowa. Osoby dysponujące dominującą pamięcią wzrokową, będą miały nad innymi zdecydowaną przewagę na starcie nauki szybkiego czytania, gdyż będą potrzebować zdecydowanie mniej ćwiczeń, niż inni i szybciej osiągną postępy. Pozostali będą musieli sporo ćwiczyć, ale każdy jest w stanie osiągnąć w tego typu ćwiczeniach dobre rezultaty, nawet jeżeli dotąd rzadko posługiwał się pamięcią wzrokową uważając się za słuchowca, czy też kinestetyka. Koniecznym jest jednak porzucenie dotychczasowych metod działania i skupić się na treningu szybkiego postrzegania i a zapamiętywania wyłącznie na drodze wzrokowej. Najwięcej kosztować Cię może właśnie zmiana sposobu postępowania i pokonanie dotychczasowych wyników, niż samo kształcenie pamięci, które dość łatwo podlega treningowi. Wiele ćwiczeń doskonalących pamięć wzrokową znajdziesz w programach Akademia Umysłu® Pamięć oraz Koncentracja.

Jak poprawić efektywność czytania ze zrozumieniem – znaczenie koncentracji uwagi

Sprawą absolutnie decydującą o skuteczności treningu jest umiejętność świadomego skupiania uwagi na lekturze. Czytając w tradycyjny sposób z pewnością wielokrotnie łapałeś się na tym, że Twoje oczy wciąż przeskakują po tekście, a Ty myślisz o czymś zupełnie innym. Jest to dość częste zjawisko, które determinowane jest przez kilka czynników. Po pierwsze o wiele bardziej prawdopodobne, że częściej zdarzy się coś takiego,



podczas gdy jesteś zmęczony, niż gdy będziesz wypoczęty. Sprzyja mu także napięcie emocjonalne – gdy w Twoim życiu dzieje się coś ważnego, co bezwarunkowo przyciąga Twoją uwagę, a skupienie się na lekturze graniczy z niemożliwością. Często nieuważnymi jesteśmy również wtedy, gdy czytamy coś, co nie jest bardzo interesujące, bądź lektura jest wyłącznie obowiązkiem i nie sprawia najmniejszej przyjemności.

Jednak istnieje kwestia zupełnie niezależna od czynników zewnętrznych, która wpisana jest w sam klasyczny sposób czytania, która sprawia, że nasz mózg ma skłonność do tego, by „się wyłączać”. Jest to kwestia ilości informacji, jakie dopływają do mózgu podczas czytania, a dokładnie

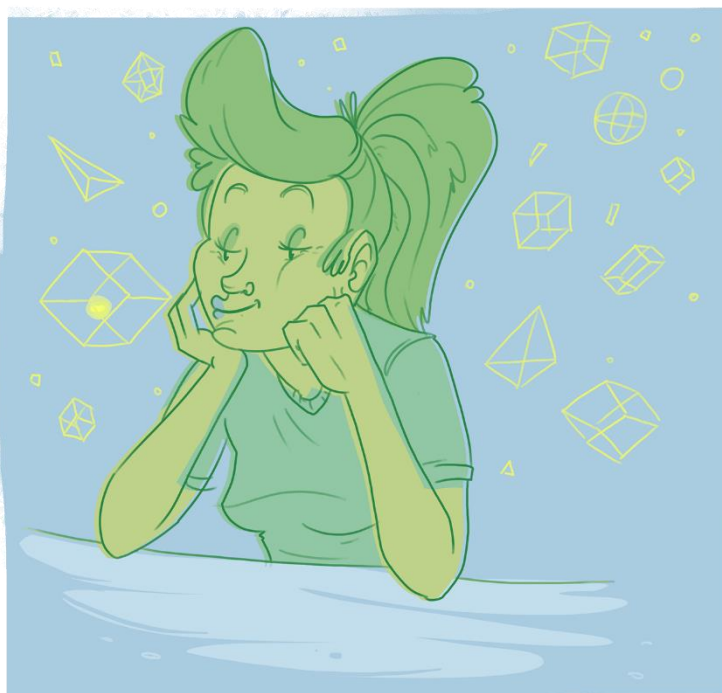
zbyt małej ich ilości. Nasz mózg jest w stanie przyjąć zdecydowanie większą ilość informacji, niż dwieście słów w ciągu minuty. Gdy nie jesteśmy w pełni skoncentrowani, mózg ma po prostu tendencję do dostarczania sobie silniejszej stymulacji – czy to poprzez uciekanie myślami, czy też przez koncentrowanie się na innych sygnałach. Podczas szybkiego czytania paradoksalnie łatwiej jest się skoncentrować, ponieważ mózg jest zajęty w większym stopniu, gdyż dostarczamy mu do przetworzenia większych ilości informacji.

Niestety dzieje się to wtedy, gdy już potrafimy szybko czytać i umiemy skoncentrować się na odbieraniu treści na drodze wzrokowej. Podczas nauki jednak musimy poświęcić bardzo wiele uwagi temu, by stosować nowo poznane techniki zamiast tych, do których przywykliśmy. Zawsze, gdy uczymy się nowego sposobu na wykonywanie jakiejś czynności, z początku bardzo trudno jest nie wracać do starych, sprawdzonych sposobów, gdyż kosztują one o wiele mniej energii i są po prostu łatwiejsze. Dzieje się tak niezależnie od tego, czy modyfikujemy sposób jazdy na łyżwach, uczymy się bezwzrokowego pisania na klawiaturze, gdy dotąd nieźle radziliśmy sobie dwoma palcami, czy chcemy zmienić postępowanie względem dzieci. Z tego też powodu 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.

Na jakie efekty możesz liczyć regularnie ćwicząc szybkie czytanie

To, na jakie efekty możesz liczyć regularnie trenując zależy od sporej liczby czynników. Pierwszym z nich jest Twój poziom wyjściowy, wynikający głównie z tego, jak wiele aktualnie czytasz. Osoba czytająca więcej ma większą wprawę w czytaniu, poza tym będzie miała więcej okazji do użytkowania nowo nabytych umiejętności. Początkowo trudniej jej się będzie przestawić na nowy sposób funkcjonowania, ale jeżeli jej się to uda, może liczyć na duże i trwałe efekty.

Drugim czynnikiem jest regularność treningów. Jak w przypadku każdej złożonej umiejętności niepolegającej na wiedzy, lecz na wytworzeniu nawyków nie ma możliwości nauczyć się szybko czytać bez sporego nakładu pracy. Czas poświęcony na trening jednoznacznie przełoży się na wzrost umiejętności oraz efekty. Przy niewielkiej ilości pracy najprawdopodobniej uda się bez większego problemu podwoić tempo czytania. Jeżeli zdecydujesz się poświęcić temu więcej wysiłku i będziesz ćwiczył regularnie, prawdopodobne jest osiągnięcie tempa około tysiąca słów na minutę. Jest to tempo możliwe do osiągnięcia praktycznie dla każdego, kto tylko włoży serce w trening. Lepsze efekty są możliwe do osiągnięcia, ale jest to już trudne i w dużym stopniu zależy od indywidualnych możliwości i predyspozycji danej osoby.



3

O PROGRAMACH AKADEMIA UMYŚŁU® SZYBKIE CZYTANIE

Z tego rozdziału dowiesz się:

- Czym są programy z serii Akademia Umysłu® i na czym polega ich działanie
- Jak trening z wykorzystaniem gier komputerowych wpływa na szybkość czytania
- Jakie kompetencje rozwijane są dzięki ćwiczeniom

Czym są programy z serii Akademia Umysłu® i na czym polega ich działanie

Programy Akademia Umysłu® są kompleksowymi zestawami ćwiczeń stworzonymi po to, by możliwie najszerzej udoskonalić wybrane umiejętności w możliwie wielu aspektach. Każdy z elementów danej kompetencji ćwiczyć można przy pomocy co najmniej kilku zadań, a każde z zadań skonstruowane jest tak, by obejmowało kilka aspektów.

Działanie ich polega na nauce poprzez zabawę. Dzięki temu, że działają na zasadzie gry komputerowej, w której dzięki sukcesom przechodzi się na wyższe poziomy, budują motywację do dalszej pracy. Działanie programów polega na tym, że każda z zawartych w nich gier oddziałuje na konkretną, szczegółową kompetencję, na przykład powiększa pole widzenia. Inny buduje spostrzegawczość, a jeszcze inny zapamiętywanie tego, co się zobaczyło.

Oprócz tego poszczególne programy wzajemnie się uzupełniają i potęgują swoje działanie. Umiejętność postrzegania oraz koncentracji uwagi wpływa na prędkość czytania i rozumienie tekstu, a ćwiczenie pamięci sprawia, że jak największa część przeczytanej treści pozostaje w pamięci.

Jak trening z wykorzystaniem gier komputerowych wpływa na szybkość czytania

Czytanie jest procesem niezwykle złożonym. Z jednej strony każdy człowiek ma w swym mózgu odpowiedni obszar odpowiedzialny za czytanie, którego uszkodzenie skutkuje niemożnością dekodowania tekstu. Z drugiej strony, aby proces ten mógł przebiegać skutecznie zaangażowane weń muszą być zarówno różne obszary mózgu (między innymi odpowiedzialne za rozumienie mowy, za postrzeganie, za zawiadywanie ruchami gałek ocznych itp.), jak i całe partie mięśni oka. Mózg i mięśnie podlegają treningowi, a doskonalenie jednego obszaru wpływa na poprawę funkcjonowania pozostałych i co za tym idzie szybkość i poziom zrozumienia czytanych treści.

Mechanizmy stosowane w ćwiczeniach doskonalą także pracę oka, pozwalając na bardziej świadome nim kierowanie, a jednocześnie wyrabianie dobrych nawyków, które zapewnią poprawne działanie mięśni oka również wtedy, gdy się na tym, jak ono działa nie skupiamy. Najważniejszym efektem tych ćwiczeń jest znaczne zmniejszenie częstotliwości regresji. Inną konsekwencją poprawy pracy oka, ściśle powiązaną z doskonaleniem pola widzenia jest zwiększenie pola widzenia oraz umiejętność redukcji liczby fiksacji z około 6 do nawet 2 na liniijkę.

Główną zaletą stosowania programów komputerowych jest możliwość automatycznego doboru poziomów trudności. Wybór Trybu Nauki powoduje, że trudności są stopniowane, a pokonywanie kolejnych etapów utrwala dotychczasowe umiejętności i powoduje ich rozwój. W ten sposób możesz z łatwością kontrolować swoje postępy, a co za tym idzie zachowywać motywację dzięki sukcesom.

Innym czynnikiem umożliwiającym rozwój umiejętności szybkiego czytania jest wielość i różnorodność ćwiczeń. Pozwala to ćwiczyć różne aspekty szybkiego czytania i związanych z nim kompetencji. Trenując bez użycia komputera wyłuskanie pojedynczej kompetencji jest o wiele trudniejsze, a przez to trudniej skupić się na doskonaleniu właśnie tego, co najbardziej potrzebuje ćwiczenia i co blokuje rozwój innych elementów.

Jeżeli tylko plan treningowy zostanie racjonalnie zaplanowany, można przez długi czas korzystać z programów, doskonalić swoje umiejętności, zachowując wysoki poziom motywacji, bez efektów przetrenowania, czy znudzenia. Warunkiem jest tu rotowanie ćwiczeń, unikanie powtarzania codziennie tych samych oraz stosowanie w każdej sesji kilku różnych, tak by się nie przeciążać, nie przemęczać i pozostawić sobie raczej pewien niedosyt, niż przemęczenie i uczucie znużenia.



Jakie kompetencje rozwijane są dzięki ćwiczeniom

Programy Akademia Umysłu® nastawione są na doskonalenie konkretnych umiejętności powiązanych z czytaniem i wpływających na szybkość przyswajania treści. Przykładem może być pole widzenia – od niego zależna jest liczba słów, jaką czytelnik jest w stanie dostrzec jednym spojrzeniem. Im jest ona większa, tym szybciej można przyswajać tekst. Zwłaszcza, że znaczna część czasu czytania, z czego na ogół nie zdajemy sobie sprawy, marnowana jest na przeskoki pomiędzy jednym punktem a drugim. Co za tym idzie, im mniej spojrzeń, tym mniej ruchów oka potrzeba na przeczytanie linijki, czy strony, a więc zyskujemy czas.

Dzięki ćwiczeniom na komputerze poprawić można także pracę oka i nauczyć się unikania cofania się do wcześniej przeczytanego tekstu (regresja). Dzieje się to bez straty dla zrozumienia czytanej treści dzięki temu, że podczas ćwiczeń poprawić można swą koncentrację. Zapobiega się uciekaniu myśli, które jest częstym zjawiskiem podczas czytania lektury, a które negatywnie wpływa na poziom rozumienia.

Kolejną kompetencją, którą zapewniają programy Akademia Umysłu® jest nauczanie czytania na różne sposoby. Nie ma powodu, by kryminał był czytany w ten sam sposób, co artykuł naukowy, czy raport, a tym bardziej artykuł w gazecie codziennej. Dzięki programom nauczyć się można czytać różnymi technikami – poczynając od prowadzenia wzroku na stronie drogą w kształcie litery „Z”, czy „S” – które są technikami szybkiego czytania całości tekstu, poprzez „skanowanie” tekstu, które polega na wyszukiwaniu potrzebnych informacji bez potrzeby czytania ogółu, aż po czytanie płynnym ruchem oczu z góry na dół, przydatnym podczas lektury wąskich fragmentów tekstu, jak na przykład szpalt w gazecie.

Programy Akademia Umysłu® pozwalają także na rozwój umiejętności antycypacji, czyli przewidywania brakujących słów. Poprzez wykonywanie ćwiczeń polegających na lekturze uszkodzonego tekstu (zawierającego luki w miejscach liter, poprzestawiane litery, czy też ścięty w połowie z góry lub dołu) mózg doskonali się w umiejętności kierowania się kontekstem i wskazówkami oraz wyciągania wniosków, zamiast dążyć do jak najdokładniejszego zdekodowania każdego pojedynczego słowa.

Pozwala to na akcelerację procesu czytania, gdyż pominięcie części, czy nawet całego słowa nie wymusza cofania się i ponownego czytania. Dzięki ćwiczeniom mózg jest bowiem wytrenowany w uzupełnianiu brakujących fragmentów na podstawie kontekstu. Podobny cel osiąga się także wykonując inne ćwiczenia oferujące teksty z różnymi utrudnieniami takimi, jak drżenie tekstu, czy odwrócenie go do góry nogami.



4

DLA KOGO PRZEZNACZONE SĄ TE PROGRAMY

Z tego rozdziału dowiesz się:

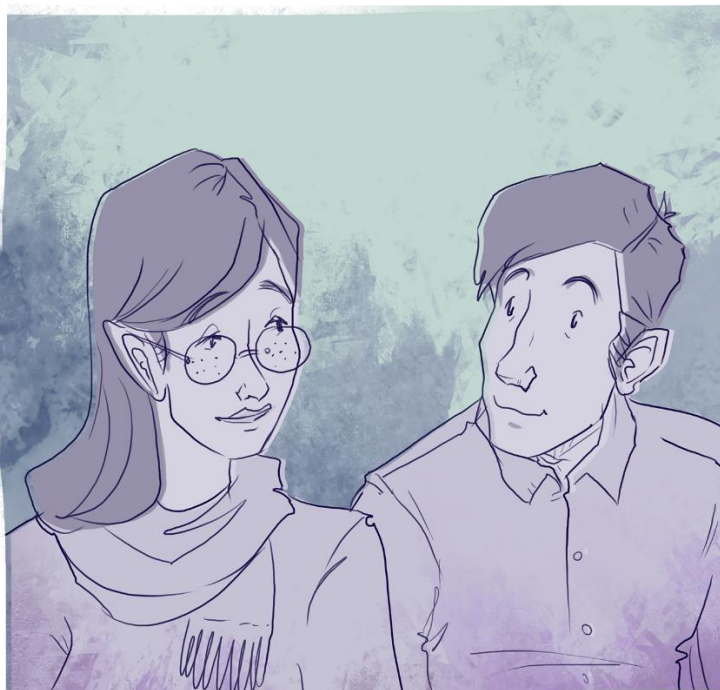
- Kto może korzystać z programów Akademia Umysłu® Szybkie czytanie
- Z czego wynika uniwersalność zastosowania programów
- O trzech trybach ustalania poziomów trudności

Kto może korzystać z programów Akademia Umysłu® Szybkie czytanie

Z programu Akademia Umysłu® Szybkie czytanie mogą korzystać wszyscy, którzy potrafią już dobrze czytać (na poziomie zbliżonym do przeciętnego dorosłego), gdyż jest to jedyny konieczny warunek. Program skierowany jest do szerokiej gamy użytkowników w różnym wieku – poczynając od późniejszych klas szkoły podstawowej, poprzez licea, aż po ludzi dorosłych oraz starszych. Korzystając z programów, użytkownicy będą mogli z łatwością zmodyfikować sposób uczenia się, a co za tym idzie poprawić wyniki w nauce. Osoby pracujące dzięki poprawie szybkości i dywersyfikacji technik obcowania z tekstem zwiększą swoją wydajność i poprawią koncentrację, dzięki czemu będą mogli mniej czasu poświęcać na część pracy wymagającą pracy z tekstem. Osoby starsze, które zauważają spadek swych możliwości intelektualnych mogą przywrócić je do wcześniejszego poziomu, a nawet poprawić. Dzięki różnorodnym ćwiczeniom wpłynąć mogą także na zmniejszenie tempa zmian degeneracyjnych.

Na użytkowaniu programów zyskają zarówno osoby czytające wiele beletrystyki (będą mogli cieszyć się z lepszego zrozumienia jeszcze czytanych książek), jak i te, które w ramach swej pracy użytkują duże ilości tekstów naukowych czy branżowych, których nie trzeba czytać bardzo dokładnie, a jedynie sprawnie wyszukiwać potrzebnych informacji. Dzięki tym programom będą mogli czynić to jeszcze szybciej i skuteczniej.

Programy są zatem przeznaczone do bardzo szerokiego grona odbiorców – może ich używać niemal każdy z wyłączeniem jedynie dzieci niepotrafiących jeszcze czytać, bądź dopiero zaczynających swoje czytelnicze przygody. Podsumowując – Akademia Umysłu® Szybkie czytanie przeznaczona jest dla każdego, kto czyta, niezależnie od tego, co, w jakich ilościach i dlaczego to robi.



Z czego wynika uniwersalność zastosowania programów

Programy Akademia Umysłu® Szybkie czytanie są bardzo uniwersalne. Forma, w jakiej są „podane” sprawia, że są one przystępne zarówno dla młodego użytkownika, jak i dla starszych i bardziej wymagających. Są one proste i intuicyjne w obsłudze – właściwie nie trzeba się uczyć z nimi obcować. Forma gry umożliwiająca zdobywanie kolejnych poziomów powoduje, że łatwo utrzymać motywację użytkownika, co jest szczególnie ważne w przypadku młodych użytkowników, o których uwagę zabiega równocześnie bardzo wiele mediów.

Uniwersalność zawdzięczają także szerokiej gamie ćwiczeń. Dzięki temu, że różne ćwiczenia doskonalą różne umiejętności, ale także przez to, że każda umiejętność ćwiczona jest przez więcej niż jeden moduł, można korzystać z programu na wiele sposobów. Można traktować go, jako pełny kurs i używać każdego z ćwiczeń, ale można także wybrać sobie konkretną umiejętność, nad którą w danym momencie pragniesz popracować i korzystać tylko z doskonalących ją ćwiczeń. Bez wielkiej straty można również pominąć część z ćwiczeń, które akurat nie przypadły użytkownikowi do gustu, ponieważ ćwiczona przezeń umiejętność doskonaląc można także, używając bardziej bliskim preferencjom użytkownika modułów.

Programy te mogą być zarówno częścią całego kursu komputerowego (wraz z Akademią Umysłu® Koncentracja oraz Pamięć) – dają wtedy najlepsze i najbardziej trwałe efekty, jak również mogą występować samodzielnie. Dobrym pomysłem jest uzupełnienie treningów z programem o dodatkowy trening z książką (opisany w rozdziale 5), aby uzyskać pełniejszy efekt i równocześnie zacząć wykorzystywać zyskane umiejętności podczas codziennego obcowania z tekstem.

Trzy tryby ustalania poziomów trudności

Programy Akademia Umysłu® stworzone zostały tak, by możliwa była maksymalna indywidualizacja i przystosowanie ich do potrzeb użytkownika bez wprowadzania dodatkowych utrudnień czy komplikacji. Użytkownik może sam zdecydować o tym, w jakim stopniu chce zaangażować się we współtworzenie swego programu treningowego.

Użytkownik ma do dyspozycji trzy sposoby ustalania poziomów trudności:

- tryb poziomów predefiniowanych,
- tryb nauki,
- tryb użytkownika.

TRYB POZIOMÓW PREDEFINIOWANYCH to niepodlegające zmianie ustawienia producenta:

- łatwy – na którym można bez trudu opanować zasady rządzące danym ćwiczeniem i nauczyć się je bezproblemowo wykonywać,
- średni – będący bardziej wymagającym, wymaga nieco dłuższego treningu,
- trudny – w którym zadania mają ambitny i skomplikowany poziom trudności; aby sobie z nimi poradzić, konieczna jest duża porcja treningu i samozaparcia; jest on przeznaczony dla tych, którzy są „zaprawieni w bojach” i mają za sobą już długotrwałe treningi.

TRYB NAUKI to opcja najbardziej elastyczna i dostępna dla wszystkich bez wyjątku. Wykorzystując tę opcję, masz możliwość rozpocząć ćwiczenia od zadań naprawdę łatwych (odpowiadających niskiemu poziomowi) i szybko awansować na coraz trudniejsze ćwiczenia. Dzięki tej opcji program dostosowuje się do poziomu konkretnego użytkownika, pozwalając mu ćwiczyć na takim poziomie, jaki w danym momencie stanowi dla niego wyzwanie, lecz jednocześnie znajduje się w granicach jego możliwości lub znajdzie się w nich w najbliższym czasie.

Tryb ten nie pozwala na całkowite uniknięcie frustracji, gdyż nadmierna liczba błędów powoduje zepchnięcie użytkownika na niższy poziom. Ten sposób ćwiczeń dostarcza jednak wiele satysfakcji, gdyż pozwala na łatwe śledzenie postępów pokonywania kolejnych poziomów i zdobywania coraz większej wprawy i poczucia kompetencji.

TRYB UŻYTKOWNIKA – dla najbardziej zaawansowanych użytkowników. Istnieje tu możliwość samodzielnego ustalania poziomu trudności zadań. Jest to szczególnie przydatne w trzech przypadkach:

Po pierwsze, wtedy, gdy dana osoba osiągnie poziom mistrzowski w danym ćwiczeniu i zadania na najwyższym poziomie nie stanowią dla niej żadnego wyzwania, a ma on potrzebę dalszego doskonalenia swych umiejętności. Tryb użytkownika pozwala bowiem na dalsze podnoszenie poziomu trudności poprzez zwiększenie liczby elementów, czy też skrócenie czasu przeznaczanego na rozwiązanie zadania. Tylko od użytkownika w tym momencie zależy z jak bardzo wymagającymi zadaniami pragnie się zmierzyć.

Drugim przypadkiem, w którym tryb ten może być bardzo przydatny jest sytuacja, gdy ktoś ma wyraźny problem z jakimś aspektem działania, pragnie go doskonalić, lecz poziom wyjściowy jest dla niego zbyt wysoki. Na przykład, gdy użytkownik jest wyjątkowo mało spostrzegawczy lub działanie pod presją czasu wyraźnie go paraliżuje i nie pozwala skutecznie działać i rozwiązywać problemów, to w sytuacji pozbawionej już ograniczenia czasowego byłoby całkowicie w zasięgu jego możliwości.

Po trzecie, tryb ten jest niezwykle przydatny tym użytkownikom, którzy pragną uzyskać bardzo konkretne efekty maksymalnie przy tym oszczędzając czas. Jeżeli zależy im tylko i wyłącznie na maksymalizacji, jakości postrzegania, czy ćwiczeniu umiejętności przewidywania, mogą oni podwyższać sobie poprzeczkę w wybranych aspektach zadań doskonalących te konkretne umiejętności.

Programy Akademia Umysłu® zbudowane zostały tak, by mogły dostosowywać się do wymagań i potrzeb użytkownika niezależnie od prezentowanego przezeń poziomu wyjściowego. Pozwalają na wyćwiczenie ogólnych umiejętności lub tylko tych, które najbardziej doskonalenia wymagają lub też tych, które w danym momencie są niezbędne.



5

OPIS ĆWICZEŃ Z AKADEMII UMYSŁU® SZYBKIE CZYTANIE

Z tego rozdziału dowiesz się:

- Jakie kompetencje mogą być trenowane w poszczególnych ćwiczeniach
- Szczegółów o wszystkich ćwiczeniach Szybkie czytanie część 1 i część 2

Jakie kompetencje są trenowane w poszczególnych ćwiczeniach

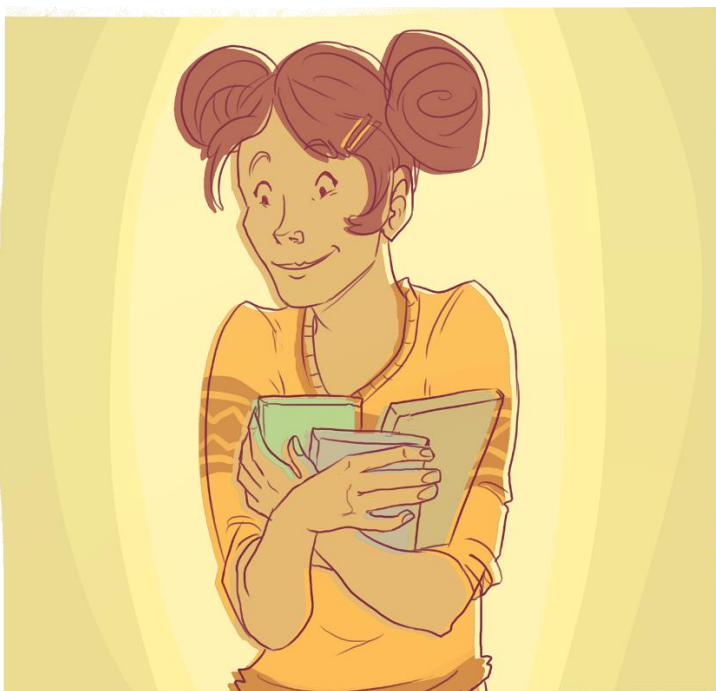
Ćwiczenia podzielone zostały według **pięciu dominujących kompetencji**. Oznacza to, że jeżeli zależy Ci na doskonaleniu konkretnych umiejętności, możesz od razu sięgnąć po konkretne ćwiczenia. Nie oznacza to jednak, że są to jedyne kompetencje rozwijane przez dane ćwiczenie. Zajrzyj koniecznie do ich szczegółowych opisów, a dowiesz się, jak szerokie korzyści odniesiesz wykonując zadania.

ANTYCYPACJA

Kompetencja ta obejmuje umiejętność czytania ze zrozumieniem tekstu nawet wtedy, gdy nie dostrzeże się wszystkich liter, a nawet słów. Jeżeli jest ona dobrze rozwinięta, umożliwia czytanie nawet silnie uszkodzonych tekstów, a przede wszystkim pozwala na przyspieszenie tempa czytania bez konieczności przejmowania się tym, że pewne elementy tekstu nie zostały dostrzeżone, gdyż dzięki tym ćwiczeniom mózg nauczy się samodzielnie poprawnie wypełniać luki.

Kompetencję tę ćwiczysz wykonując ćwiczenia:

- Oczka w tekście
- Belki na tekście
- Linie liter
- Usunięte litery
- Przetawione litery



POSZERZANIE POLA WIDZENIA

Zadania, które znajdują się w tej kategorii, to ćwiczenia, które pozwalają na doskonalenie umiejętności dostrzegania większej liczby elementów poprzez wyćwiczenie, jednocześnie rozluźniania mięśni oka tak, by pozwoliły na dostrzeżenie większej powierzchni. Dodatkowo poszerza się pole uwagi na tyle, by elementy, które są dostrzegane były również rozumiane i zapamiętywane.

Kompetencję tę ćwiczysz wykonując ćwiczenia:

- Drzewka
- Kropki
- Rozłącz linie
- Kwadrat
- Piramida słów

UNIKANIE REGRESJI

Ćwiczenia z tej kategorii wymagają wypracowania optymalnej pracy oka podczas czytania, dzięki temu nie będzie ono wykonywać odruchowych „skoków” w tył, a tekst będzie czytany tylko jednokrotnie. To pozwoli na znaczne zaoszczędzenie czasu, a na dłuższą metę także zwiększy zrozumienie tekstu, dzięki dostarczaniu mózgowi informacji w sposób płynny, bez przeskoków i powtórek.

Kompetencję tę ćwiczysz wykonując ćwiczenia:

- Część linii
- Ile znaków
- Splątane linie

POSZUKIWANIE INFORMACJI

Zadania z tej kategorii doskonalą umiejętność wyszukiwania w tekście potrzebnych informacji, czyli liczb lub słów, które są w danym momencie istotne, niekiedy nawet przy równoczesnym zrozumieniu ogółu tekstu. Dzięki jednemu z nich będziesz w stanie nauczyć się zachowywać skupienie równocześnie na ogóle (zrozumienie tekstu), jak i na szczególe (pojedyncze poszukiwane wyrazy). Dzięki tym ćwiczeniom będzie Ci o wiele łatwiej nie tylko czytać całe teksty, ale równocześnie poświęcać znaczną część uwagi tym informacjom, które wyjściowo uznane zostały za najważniejsze.



Kompetencję tę ćwiczysz wykonując ćwiczenia:

- Kolumny liczb
- Policz słowa

TEMPO CZYTANIA

Ćwiczenia zawarte w tej grupie ćwiczą umiejętność z jednej strony szybkiego przesuwania oka po tekście – głównie dzięki zmniejszeniu liczby regresji oraz doskonalą tempo rozumienia tego, co zostaje dostrzeżone. Część z nich pomaga wypracować właściwą pracę oka dzięki prowadzeniu go przy pomocy linii lub kropek. Druga część utrudnia czytanie poprzez wprowadzenie ekstremalnych utrudnień i tworzenie niesprzyjających warunków. Dzięki wypracowanym umiejętnościom czytania w każdych warunkach, nabywa się wyższe tempo czytania w warunkach optymalnych.

Kompetencję tę ćwiczysz wykonując ćwiczenia:

- Kolumny gazet
- Tekst bez odstępów
- Wskaźniki
- Tekst z kropkami
- Przetawione litery
- Nietypowe układy
- Niepotrzebne znaki
- Wskaźniki
- Podczytaj sąsiada
- Masakra

Ćwiczenia z programu Akademia Umysłu® Szybkie czytanie cz. 1



OCZKA W TEKŚCIE

CEL ĆWICZENIA

Celem ćwiczenia jest doskonalenie umiejętności antycypacji, czyli przewidywania treści słowa, zdania, czy nawet części akapitu.

JAK GRAĆ

- Na ekranie ujrzysz tekst, w którym brakować będzie okrągłych fragmentów. Twoim zadaniem jest przeczytanie tekstu możliwie szybko i z możliwie dużym zrozumieniem, mimo że brakuje jego fragmentów.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Wykonując to ćwiczenie udoskonalisz swoją umiejętność antycypowania brakujących fragmentów tekstu. Pomocze Ci to w szybkim czytaniu, gdyż nawet, jeżeli fragment Ci umknie, bądź nie dojrzysz go, Twój mózg będzie w stanie wypełnić powstałą lukę.



Podczas lektury tekstu nie zatrzymuj się i nie zastanawiaj nad znaczeniem pojedynczych słów. Nie próbuj także świadomie wypełniać luk. Po prostu ślizgaj się wzrokiem po tekście tak, jakby nic nie brakowało. Twój mózg sam wypełni część braków. Zdawaj się na intuicję, a z czasem nauczysz się rozumieć coraz więcej, mimo że białe plamy będą się zwiększać.

DRZEWKA**CEL ĆWICZENIA**

Ćwiczenie ma na celu poszerzenie pola widzenia oraz zapoznanie Cię z nowymi słowami.

JAK GRAĆ

- Na ekranie ujrzysz „choinki” – piramidy złożone ze słów. U góry będą to blisko położone słowa krótsze, lecz w kolejnych liniach będą się od siebie oddalać i równocześnie wydłużać. Twoim zadaniem jest ujrzeć równocześnie obu słów z każdej linijki, koncentrując wzrok na przebiegającej pośrodku linii i nie przemieszczając wzroku na boki.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Dzięki temu ćwiczeniu poszerzysz swoje pole widzenia. W efekcie tego będziesz w stanie dojrzeć przy jednym spojrzeniu nie jeden, lecz kilka wyrazów, a docelowo nawet całe zdania. Dzięki temu zmniejszysz liczbę fiksacji i przyśpieszysz tempo czytania.

KROPKI**CEL ĆWICZENIA**

Ćwiczenie to ma na celu poszerzenie Twego pola widzenia zarówno w poziomie, jak i w pionie. Powiększa także pole uwagi.

JAK GRAĆ

- Na ekranie ujrzysz prostokąt utworzony początkowo z liter, później z ciągów znaków.
- Twoim zadaniem jest dojrzenie jednocześnie wszystkich ciągów leżących wokół kropki. Robiąc to powinieneś cały czas koncentrować wzrok na kropce i nie odrywać go w celu ujżenia poszczególnych grup znaków.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Ćwicząc powiększysz pole widzenia, a co za tym idzie nauczysz się zauważać i świadomie postrzegać więcej niż jedną linijkę naraz. Dzięki temu będziesz w stanie nauczyć się czytać nawet po kilka linijek równocześnie.



Nigdy nie forsuj wzroku. Jeżeli czujesz, że Twoje oczy są zmęczone lub zaczynają boleć, koniecznie przerwij ćwiczenia, oderwij wzrok od komputera i popatrz w dal, najlepiej przez okno, by oko mogło się rozluźnić i zmienić pozycję mięśni odpowiedzialnych za akomodację.

KWADRAT**CEL ĆWICZENIA**

Ćwiczenie to ma na celu powiększenie pola widzenia, a także niezwiększenie pola uwagi oraz umiejętności długotrwałego pozostania w stanie pełnej koncentracji.

JAK GRAĆ

- Na ekranie zobaczysz kwadrat podzielony na mniejsze części. W każdym fragmencie oprócz środkowego znajdują się znaki (liczby, litery, wyrazy, ciągi znaków). Po lewej stronie na górze ekranu znajduje się polecenie mówiące, od jakiego znaku lub ciągu znaków powinieneś rozpocząć działanie.
- Twoim zadaniem jest koncentrowanie wzroku na środkowym, pustym kwadracie, równocześnie dostrzegając zawartość pozostałych kwadracików w odpowiedniej kolejności – alfabetycznej lub numerycznej – rosnąco. Każdorazowo otrzymujesz informację, które wyrażenie jest pierwsze, a zatem, którego odszukać musisz w pierwszej kolejności.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Dzięki temu ćwiczeniu nauczysz się dostrzegać wiele elementów przy jednej fiksacji wzroku. Poprawi się także Twoje rozumienie dostrzeżonych elementów. Dzięki temu podczas czytania będziesz w stanie dostrzec, zrozumieć i zapamiętać większe partie tekstu.

BELKI NA TEKŚCIE**CEL ĆWICZENIA**

Ćwiczenie to doskonali umiejętność antycypowania, czyli przewidywania treści, których z jakichś powodów nie dostrzegasz.

JAK GRAĆ

- Na ekranie ujrzysz tekst, którego część będzie zasłonięta przez pionową belkę. Będzie ona umieszczona na początku linijki lub w środku tekstu. Twoim zadaniem jest przeczytanie tekstu możliwie szybko ze zrozumieniem, pomimo brakujących fragmentów.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Skoncentruj się na tym, co widzisz, a nie na tym, czego brakuje. Z całą pewnością jesteś w stanie zrozumieć tekst bez tych fragmentów. Jeżeli jednak będziesz zastanawiać się nad tym, czego brakuje, nie zdążysz się z nim zapoznać.

CZĘŚCI LINII**CEL ĆWICZENIA**

Ćwiczenie ma na celu poprawę koncentracji oraz zmniejszenie częstotliwości występowania regresji.

JAK GRAĆ

- Na ekranie ujrzysz tekst, ale dostrzegalna będzie tylko górna lub dolna połowa każdej linijki.
- Twoim zadaniem będzie możliwie szybko przeczytać tekst przy zachowaniu jego zrozumienia.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Ćwicząc uczysz się pokonywać przeszkody i w pełni koncentrować się na tekście, mimo że jego lektura jest utrudniona. Dzięki temu zwiększasz swoją kontrolę nad procesem czytania i możesz przyspieszyć jego tempo oraz zwiększyć poziom zrozumienia tekstu.

TEKST BEZ ODSTĘPÓW**CEL ĆWICZENIA**

Celem ćwiczenia jest zwiększenie tempa czytania oraz poziomu jego zrozumienia. Aby poprawnie je wykonać, konieczne jest przełamanie bariery czytania pojedynczymi słowami.

JAK GRAĆ

- Na ekranie wyświetlony zostaje tekst, w którym jednak brakuje przerw między wyrazami lub znaków interpunkcyjnych. Na najwyższych poziomach nie ma ani jednego, ani drugiego. Twoim zadaniem jest przeczytanie tekstu na tyle szybko, żeby zdążyć, nim zniknie, a jednocześnie zachować jego zrozumienie.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Wykonując to ćwiczenie nauczysz się szybciej czytać mimo przeciwności. Dzięki temu, że przyzwyczaisz się do trudniejszych warunków, to normalny tekst będziesz mógł przeczytać o wiele szybciej, łatwiej będzie Ci się na nim skoncentrować oraz w pełni go zrozumieć.

KOLUMNY LICZB**CEL ĆWICZENIA**

Ćwiczenie doskonali umiejętność poszukiwania konkretnych informacji w tekście przy jednoczesnym ignorowaniu tych, które w danym momencie uznawane są za nieistotne. Poprawia ono uwagę oraz pozwala na ćwiczenie kontrolowania pracy oka.

JAK GRAĆ

- Na ekranie zobaczysz kolumny wypełnione cyframi. U góry ekranu znajdziesz polecenie dotyczące poszukiwanego wzoru. Twoim zadaniem jest wyszukanie wzrokiem konkretnego wzoru według informacji. Każdorazowo dowiesz się, jakiej kombinacji cyfr masz poszukiwać i na jakiej pozycji mają się one znajdować.
- Poszukuj wzoru płynnie, poruszając wzrokiem po kolumnie z góry na dół. Staraj się nie zatrzymywać na każdej liczbie, lecz obejmować wzrokiem kilka z nich.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Dzięki wykonywaniu tego ćwiczenia poprawisz koncentrację oraz pracę oka. Będziesz także doskonalić umiejętność wyszukiwania w tekście potrzebnych informacji, bez konieczności czytania ogółu jego treści.

ILE ZNAKÓW?**CEL ĆWICZENIA**

Celem ćwiczenia jest doskonalenie pracy oka, spostrzegawczości, a przede wszystkim nauka unikania procesu regresji, czyli cofania się oka i ponownego czytania tych samych treści. Unikanie jej wymaga wzmożonej koncentracji, do umiejętności wykształcenia, której przyczynia się to zadanie.

JAK GRAĆ

- Na ekranie ujrzysz tekst oraz informację, jakiej litery lub liter masz poszukiwać w tekście.
- Twoim zadaniem jest przeczytanie tekstu z pełnym zrozumieniem, w możliwie szybkim tempie przy równoczesnym zliczaniu podanych liter. O to, ile razy wystąpiła dana litera zostaniesz zapytany po skończonej lekturze.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Wykonując to ćwiczenie doskonalisz koncentrację oraz pracę oka, dzięki czemu będziesz w stanie czytać unikając regresji, a co za tym idzie będziesz w stanie zwiększyć tempo czytania oraz poziom zrozumienia czytanego tekstu.

KOLUMNY TEKSTU**CEL ĆWICZENIA**

Celem ćwiczenia jest redukcja liczby fiksacji w linii tekstu oraz wykształcenie umiejętności czytania kilku słów za jednym rzutem oka.

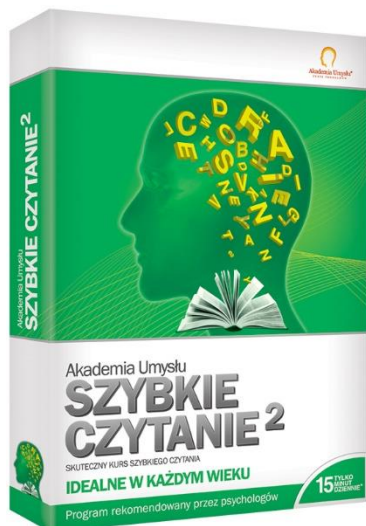
JAK GRAĆ

- Na ekranie ujrzysz tekst podzielony na trzy kolumny. Twoim zadaniem jest przeczytać go możliwie szybko z pełnym zrozumieniem. Czytając tekst, spoglądaj kolejno na każdą z kolumn, ale staraj się objąć całą jej szerokość jednym spojrzeniem tak, by przeczytanie linijki tekstu następowało za trzema fiksacjami.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Wykonując to ćwiczenie nauczysz się czytać przy zredukowanej liczbie fiksacji. Pomoże Ci ono także unikać cofania się wzroku do poprzednio przeczytanych treści, czy pokrywania się dostrzeganych obszarów. Dzięki temu znacznie zwiększysz tempo lektury.

Ćwiczenia z programu Akademia Umysłu® Szybkie czytanie cz. 2

**SPLĄTANE LINIE****CEL ĆWICZENIA**

Celem ćwiczenia jest poprawa pracy oka poprzez zwiększenie intencjonalnej kontroli nad jego działaniem oraz zwiększenie płynności jego ruchów oraz przeciwdziałanie regresji, czyli cofaniu się oka i powtórnemu oglądaniu tego samego materiału.

JAK GRAĆ

- Na ekranie ujrzyś od kilku do kilkunastu linii w zależności od poziomu. Twoim zadaniem jest prześledzenie kolejno każdej z linii od litery do liczby, nie gubiąc się. Pamiętaj, że pracujesz nad ruchami oczu, nie powinieneś zatem pomagać sobie palcem, długopisem, czy kursorem myszki w śledzeniu linii.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Ćwicząc poprawisz płynność działania swego oka, będziesz pracował nad kontrolą mięśni odpowiadających za pracę oka i zwiększysz nad nimi kontrolę. Dzięki temu proces czytania będzie odbywał się bardziej płynnie i będziesz mógł pracować nad zwiększeniem jego tempa.



Jeżeli się pomylisz, nie przejmuj się, lecz zacznij śledzenie danej linii od nowa. Ćwiczenie nie ma limitu czasu. Ważne jest byś wykonał je jak najdokładniej. Nad szybkością pracy oka popracujesz wykonując inne zadania.

WSKAŹNIKI**CEL ĆWICZENIA**

Celem ćwiczenia jest poprawa pracy oka oraz zapoznanie się z technikami jego pracy podczas szybkiego czytania. Podczas wykonywania zadania trenować będziesz różne sposoby prowadzenia wzroku po tekście niezbędne podczas stosowania różnych technik szybkiego czytania.

JAK GRAĆ

- Na ekranie zobaczysz tekst, na którym narysowana jest linia. Masz do wyboru różne jej kształty (wyboru dokonujesz klikając na jedną z opcji po lewej stronie ekranu). Twoim zadaniem jest śledzenie wzrokiem czerwonej kropki poruszającej się wzdłuż linii przy jednoczesnym śledzeniu znajdującego się pod nią tekstu.
- Wypróbuj wszystkie dostępne metody. Najprawdopodobniej któraś z nich wyda Ci się wygodniejsza. Możesz korzystać z niej najczęściej, ale spróbuj ćwiczyć na co najmniej dwóch, trzech. Z pewnością każda z nich okaże się przydatna w innych okolicznościach, dlatego nie warto ograniczać się do jednej.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Ćwicząc złamiesz dotychczasowy schemat wodzenia wzrokiem po tekście od wyrazu do wyrazu. Nauczysz oczy bardziej płynnej pracy, dzięki czemu będziesz mógł zwiększać tempo czytania, gdy tylko popracujesz nad polem widzenia i rozumieniem bez pomocy wewnętrznego lektora.



Podczas wykonywania tych ćwiczeń, zwłaszcza na początku, nie próbuj zrozumieć całości tekstu. Aby to zrobić musiałbyś czytać w stary sposób, a zatem tylko powielalbyś stare nawyki. Rozluźnij się i postaraj się zrozumieć tyle, ile jesteś w stanie nie odrywając oczu od kropki. Nad poziomem zrozumienia tekstu i powiększeniem pola widzenia pracować będziesz w innych zadaniach. Tutaj masz nauczyć swoje oczy innego sposobu poruszania się po tekście.

LINIE LITER**CEL ĆWICZENIA**

Celem ćwiczenia jest poprawa i przyspieszenie pracy oka, doskonalenie pamięci wzrokowej, poprawa zrozumienia, odtwarzania przeczytanych treści oraz antycypacji.

JAK GRAĆ

- Na ekranie ujrzysz litery od czterech – na najniższym poziomie do nawet kilkunastu na najwyższym. Są one połączone wzajemnie krzyżującymi się liniami. Twoim zadaniem jest połączenie liter w słowo, które powinieneś zapamiętać, a następnie odtworzyć.
- Zwróć uwagę, że na wyższych poziomach istotna jest nie tylko treść słowa, ale także wielkość liter. Najpierw początek wyrazu będzie wskazany strzałką, później jednak będziesz musiał samodzielnie znaleźć początek i koniec słowa.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Ćwicząc przyspieszysz pracę oka i poprawisz funkcjonowanie pamięci wzrokowej. Nauczysz się przewidywać treść słowa, nawet, jeżeli nie uda Ci się ułożyć w odpowiedniej kolejności wszystkich liter. Dzięki temu będziesz w stanie zwiększyć tempo czytania.



Nie staraj się za wszelką cenę bardzo dokładnie prześledzić całego słowa. Niekiedy linie nakładają się lub są mocno splątane. Spróbuj prześledzić linie, łącząc litery, a jeżeli wszystkich nie ułożysz, rzuć okiem na całość. Z pewnością uda Ci się stworzyć z tych liter zrozumiałe słowo. Postaraj się także zapamiętać całość wyglądu plątaniny. Jeżeli Ci się to uda, łatwiej przywołasz z pamięci, które litery powinny być zapisane wielką literą, a które małą.

TEKST Z KROPKAMI

CEL ĆWICZENIA

Podczas tego ćwiczenia nauczysz się czytać z mniejszą liczbą fiksacji, czyli zatrzymań wzroku. Nie będziesz już przeskakiwał wzrokiem z jednego wyrazu na drugi, lecz w miarę ćwiczenia będziesz mógł zatrzymywać oczy coraz mniej razy, aż do docelowych dwóch fiksacji na wers.

JAK GRAĆ

- Na ekranie ujrzyś tekst. Pod każdą z linijek na najniższych poziomach zobaczysz narysowane czerwone kropki. Na wyższych kropka będzie się przemieszczać wzdłuż linii. Twoim zadaniem jest przeskakiwanie wzrokiem z kropki na kropkę bez odwracania od niej wzroku i spoglądania dodatkowo na otaczający ją tekst.
- Z tekstu postaraj się zrozumieć tylko tyle, ile jesteś w stanie dojrzeć, mając kropkę w centrum pola widzenia i nie odrywając od niej wzroku.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Ćwicząc wytrenujesz oko i nabędziesz dobrych nawyków koncentrowania wzroku mniejszą liczbą razy, dzięki temu zredukujesz czas lektury każdej linijki i znacznie zwiększysz tempo czytania tekstu.



Nie ulegaj frustracji, gdy nie zrozumiesz danego tekstu, bo każdorazowo uda Ci się przeczytać tylko jeden lub dwa wyrazy w pobliżu kropki. Z czasem Twoje pole widzenia i umiejętność postrzegania zwiększy się, a co za tym idzie będziesz w stanie dojrzeć i zrozumieć znacznie większą część tekstu. Wszystko to jednak wymaga treningu i czasu.

ROZPLĄCZ LINIE

CEL ĆWICZENIA

Celem ćwiczenia jest poszerzenie pola widzenia, a co za tym idzie umożliwienie obejmowania jednorazowo wzrokiem większej części tekstu. Pozwala to na zmniejszenie liczby fiksacji przy jednoczesnym pełnym zrozumieniu treści.

JAK GRAĆ

- Na ekranie ujrzyś piramidę składającą się ze słów. U góry będą słowa najkrótsze, każde niższe będzie dłuższe od poprzedniego. Na środku piramidy, pod każdym ze słów, ujrzyś czerwoną kropkę. Twoim zadaniem jest ujrzeć i przeczytać każde słowo po kolei zaczynając od najwyższego i schodząc w dół.
- Wzrok powinien być jednak koncentrować wyłącznie na czerwonej kropce, a zatem musisz objąć każde słowo jednym spojrzeniem – pomoże Ci w tym kropka, od której nie wolno odrywać wzroku.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Wykonując to ćwiczenie aktywnie oddziałujesz na szerokość swego pola widzenia. Dzięki temu będziesz w stanie dostrzec więcej, niż jedno słowo przy jednej fiksacji, a co za tym idzie, czas zatrzymań wzroku się zmniejszy a tempo czytania się zwiększy.



Nie ulegaj frustracji, jeżeli najdłuższe słowa z danego zestawu sprawią Ci kłopot. Ćwiczenie jest tak skonstruowane, by końcówka każdego zestawu była dla użytkownika wyzwaniem. Tylko wykonując ćwiczenia sprawiające trudność, naprawdę Cię rozwijają.

KOLUMNY GAZET

CEL ĆWICZENIA

Celem ćwiczenia jest wyćwiczenie czytania wąskich partii tekstu, takich jak na przykład gazetowe kolumny „na jedną fiksję”, czyli nie przeskakując wzrokiem od wyrazu do wyrazu, lecz z jednej linijki na drugą, każdej z nich poświęcając tylko jedno jedyne spojrzenie.

JAK GRAĆ

- Na ekranie widzisz tekst w kilku wąskich kolumnach. Przez środek każdej z kolumn przebiega czerwona linia. Spróbuj przeczytać podany tekst nie odrywając wzroku od czerwonej linii i płynnie przechodząc z jednej linijki do drugiej.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Ćwicząc nauczysz się czytać w nowy, szybszy sposób. Zamiast wodzić oczami po tekście będziesz w stanie czytać gazetę po prostu przebiegając kolumny z góry w dół. Szybko, a jednocześnie nie tracąc niczego.



Wykonując ćwiczenia po raz pierwszy nie uzyskasz pełnego widoku, a co za tym idzie pełnego zrozumienia. To normalne. Wykonując regularnie ćwiczenia mające na celu poszerzenie pola widzenia oraz inne zwiększające zrozumienie dojdiesz do poziomu, na którym będziesz mógł swobodnie czytać w ten sposób gazety nic nie tracąc.

NIETYPOWE UKŁADY

CEL ĆWICZENIA

Ćwiczenie poprawia pracę oka i trenuje elastyczność w czytaniu. Dzięki niemu nauczysz się dostosowywać pracę oka do bardzo nawet nietypowych układów tekstu oraz uważności podczas czytania.

JAK GRAĆ

- Na ekranie ujrzyś tekst, sformatowany w sposób mniej lub bardziej nietypowy. Niekiedy są to dwie kolumny, innym razem przybierać może kształt figury geometrycznej czy litery. Twoim zadaniem jest przeczytanie tekstu możliwie szybko przy jednoczesnym zachowaniu zrozumienia.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Wykonując to ćwiczenie poprawisz swoje tempo czytania zwłaszcza tekstów o nietypowych kształtach, które zdarzają się szczególnie często w czasopiśmie. Będziesz bardziej uważny na tekst, a dzięki ćwiczeniom na trudnym układzie tekstu, zwyczajny będzie Ci łatwiej czytać i będziesz mógł robić to szybciej.



Staraj się używać podczas lektury technik czytania, które poznałeś wykonując inne ćwiczenia, a zwłaszcza minimalizuj liczbę fiksję.

POLICZ SŁOWA

CEL ĆWICZENIA

Zadaniem ćwiczenia jest wykształcenie umiejętności czytania selektywnego, czyli poszukiwania pojedynczych, istotnych słów przy jednoczesnym pomijaniu bez czytania wszystkich pozostałych. Ćwiczenie doskonali ważność, umiejętność koncentracji oraz pamięć krótkotrwałą.

JAK GRAĆ

- W pierwszej kolejności dowiesz się, jakich słów powinieneś poszukiwać w tekście. Następnie ujrzyś na ekranie tekst. Twoim zadaniem jest wyszukanie w tekście konkretnych słów i policzenie, ile razy

występują. Uważaj, gdyż dane słowo może występować również jako fragment innego i na to także powinieneś zwrócić szczególną uwagę.

- Tekst powinieneś tylko przeskanować. Nie musisz go rozumieć, nie musisz go czytać. Wystarczy, że przebiegniesz po nim wzrokiem i wyśzukasz konkretnych słów.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Ćwicząc nauczysz się skanować teksty w poszukiwaniu konkretnych informacji. Dzięki temu będziesz mógł zaoszczędzić wiele czasu, gdy będziesz zmuszony do przeszukiwania długich, trudnych, czy trudnych tekstów, znaczna część treści, których nie jest dla ciebie interesująca. Z łatwością znajdziesz też miejsce, w którym skończyłeś, czy konkretny fragment.



Nie próbuj czytać dokładnie tekstu. Jeżeli zaczniesz go czytać i skupisz się na jego treści, z ogromnym prawdopodobieństwem zapomnisz o poszukiwaniu słów i z dużym prawdopodobieństwem je przeoczysz.

PODCZYTAJ SĄSIADA

CEL ĆWICZENIA

Celem ćwiczenia jest wyćwiczenie umiejętności czytania w każdych, nawet bardzo utrudnionych warunkach. Dodatkową korzyścią z tego typu ćwiczeń jest efekt łatwości, jaki odczuwa się, gdy z mało czytelnego tekstu przechodzi się do „normalnego”. Ćwiczenie doskonali także koncentrację i buduje odporność na frustrację.

Uwaga! Ćwiczenie nie jest przeznaczone dla osób cierpiących na epilepsję.

JAK GRAĆ

- Na ekranie ujrzysz tekst, który drży, a niekiedy jest także napisany do góry nogami (należy wtedy zaczynać lekturę od prawego dolnego rogu). Twoim zadaniem jest przeczytanie tekstu z jak największym zrozumieniem w możliwie szybkim tempie. Masz na lekturę ograniczony czas.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Dzięki wykonywaniu tego ćwiczenia zbudujesz umiejętność czytania w niemal każdych warunkach. Wyćwiczysz możliwość koncentrowania się na tekście o bardzo małej czytelności. Przyspieszysz także czytanie tekstów bez utrudnień.

PRZESTAWIONE LITERY

CEL ĆWICZENIA

Celem ćwiczenia jest doskonalenie umiejętności antycypacji, czyli przewidywania, a nawet zgadywania znaczenia słowa, na podstawie krótkiego kontaktu z nim, nawet wtedy, gdy nie udało się dojrzeć całego słowa, bądź jest ono niepełne.

JAK GRAĆ

- Na ekranie ujrzysz tekst, w którym litery wewnątrz każdego z wyrazów są poprzesztawiane. Poprawnie ustawione są tylko pierwsza i ostatnia z nich. Twoim zadaniem jest możliwie szybkie przeczytanie tekstu i zrozumienie jego sensu.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Ćwicząc nauczysz się rozumieć słowa, mimo że nie poświęcisz czasu na szczegółowe dekodowanie ich. Dzięki temu, że zrozumienie pojedynczego słowa przyjdzie Ci o wiele łatwiej, będziesz mógł poświęcić na każde z nich mniej czasu, co pozwoli Ci czytać szybciej.



Czytając nie przejmuj się, jeżeli nie jesteś w stanie przeczytać danego słowa. Nie zatrzymuj się i nie próbuj za wszelką cenę go zrozumieć. Z reguły utracenie jednego, czy dwóch słów nie rzutuje znacząco na poziom zrozumienia tekstu. W miarę ćwiczenia coraz łatwiej będzie Ci zgadywać znaczenie słów, jednak aby to nastąpiło musisz pozwolić sobie na pewien poziom niezrozumienia na początku. Skup się na ogólnym sensie tekstu, z czasem przestaniesz w ogóle zauważać, że słowa są napisane niepoprawnie. Jeżeli jednak skupisz się na pojedynczych słowach i ich dekodowaniu nie tylko będziesz czytać bardzo wolno, ale także ogólny sens tekstu z dużym prawdopodobieństwem Ci umknie.

USUNIĘTE LITERY

CEL ĆWICZENIA

Celem ćwiczenia jest doskonalenie umiejętności antycypacji uszkodzonych wyrazów, a co za tym idzie zwiększenie rozumienia treści przy zwiększonym tempie czytania.

JAK GRAĆ

- Na ekranie dostrzeżesz tekst, w którym w większości wyrazów usunięte zostały litery. Na niższych poziomach miejsca po literach są widoczne, później wyrazy wyglądają normalnie. Twoim zadaniem jest szybkie przeczytanie tekstu bez zatrzymywania się i zastanawiania nad znaczeniem poszczególnych słów.
- Pamiętaj, że powinieneś zrozumieć przede wszystkim ogólny sens tekstu, a nie poszczególne słowa.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Dzięki wykonywaniu tego ćwiczenia będziesz w stanie z łatwością zrozumieć szybko czytany tekst, nawet wtedy, gdy nie zdążysz dokładnie przyjrzeć się każdemu z wyrazów. W tym ćwiczeniu nauczysz się antycypować znaczenie wyrazów na podstawie kontekstu, w jakim się znajdują.

NIEPOTRZEBNE ZNAKI

CEL ĆWICZENIA

Celem ćwiczenia jest zwiększenie płynności w czytaniu i zwiększenie umiejętności zrozumienia tekstu mimo usterek. Dzięki poprawie umiejętności czytania selektywnego – oddzielania podczas lektury tego, co ważne od tego, co nieistotne, czy przeszkadzające – będziesz w stanie zwiększyć tempo podczas czytania normalnych tekstów, gdyż obcowanie z nimi będzie dla Ciebie o wiele łatwiejsze.

JAK GRAĆ

- Na ekranie ujrzysz tekst. Jest on pozbawiony spacji oraz właściwych znaków interpunkcyjnych. Dodano do niego natomiast zbędne, pozbawione znaczenia znaki. Postaraj się przeczytać tekst możliwie szybko, ignorując niepotrzebne znaki i spróbuj zrozumieć jego sens mimo braku niezbędnych znaków.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Wykonując to ćwiczenie obcujeś z tekstem uszkodzonym, którego lektura wymaga ogromnego skupienia. Jeżeli opanujesz czytanie tego typu tekstów, po powrocie do zwyczajnych, odczujesz ulgę, a dzięki wrażeniu łatwości zwiększysz tempo czytania oraz zrozumienie przy mniejszej inwestycji w koncentrację.

MASAKRA

CEL ĆWICZENIA

Celem ćwiczenia jest nauka czytania w ekstremalnie trudnych warunkach. Dzięki opanowaniu umiejętności rozumienia tak przygotowanego tekstu będziesz w stanie z łatwością i szybko przeczytać każdy „zwykły” tekst.

JAK GRAĆ

- Na ekranie zobaczysz tekst zawierający wszelkie możliwe utrudnienia. Tekst drży, występują w nim liczne błędy – poprzestawiane litery, braki liter, dodatkowe znaki przestankowe, brakuje spacji, a niekiedy tekst dodatkowo wyświetlany jest do góry nogami. Twoim zadaniem jest możliwie szybko przeczytanie tekstu przy zachowaniu zrozumienia.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Wykonując to ćwiczenie uczysz się pokonywać wszelkie przeciwności podczas lektury. Doskonalsz umiejętność skupienia się na tekście, niezależnie od tego, z jak wielkimi spotkasz się trudnościami. Dzięki temu będziesz w stanie z łatwością skoncentrować się na każdym szybko czytanim tekście i w pełni go zrozumieć.



Czytając nawet tak trudny tekst spróbuj stosować to, czego się nauczyłeś. Zmniejszaj stopniowo liczbę fiksacji wzroku i staraj się dostrzegać po kilka wyrazów naraz.

TEST SZYBKOŚCI**CEL ĆWICZENIA**

Celem ćwiczenia jest sprawdzenie tempa czytania i przy jego pomocy śledzenie postępów i efektów ćwiczeń.

JAK GRAĆ

- Na ekranie ujrzysz tekst. Przeczytaj go najszybciej jak potrafisz zachowując zrozumienie, a następnie kliknij przycisk dalej. Gdy to zrobisz dowiesz się, w jakim tempie przeczytałeś tekst. Jednostką prędkości jest liczba słów przeczytanych w ciągu minuty.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Wykonując to ćwiczenie raz na kilka dni dowiesz się, jakie postępy poczyniłeś i czy Twoje wysiłki przynoszą efekty. Jeżeli ćwiczysz regularnie, dzięki tej informacji będziesz z łatwością mógł utrzymać motywację. Jeżeli natomiast nie dostrzeżesz postępów, będziesz mógł przeanalizować przyczyny tego stanu rzeczy i wprowadzić do swego planu treningowego lub sposobu jego realizacji konieczne zmiany.

TEST ZROZUMIENIA**CEL ĆWICZENIA**

Ćwiczenie powstało po to, byś mógł na bieżąco kontrolować postępy poziomu zrozumienia czytanego tekstu.

JAK GRAĆ

- Na ekranie ujrzysz tekst. Przeczytaj go tak szybko, jak potrafisz to zrobić zachowując pełne zrozumienie. Gdy to zrobisz, naciśnij dalej. Wyświetlone zostaną pytania do tekstu. Test jest jednokrotnego wyboru, co oznacza, że tylko jedna odpowiedź jest prawdziwa. Gdy odpowiesz na wszystkie pytania, wyświetlony zostanie wynik. Dowiesz się, w jakim tempie przeczytałeś tekst i jakie było Twoje zrozumienie.

CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE

Wykonując to ćwiczenie dowiesz, jaki jest poziom wyjściowy zrozumienia tekstu oraz tempa czytania. Będziesz mógł na bieżąco śledzić swoje postępy po to, by utrzymać motywację lub wprowadzać poprawki do planu treningowego.

6

PLAN TRENINGOWY

Z tego rozdziału dowiesz się:

- Jak korzystać z programów, aby trening przyniósł jak największe korzyści
- O zaletach Trybu Nauki
- Jak przeprowadzić początkowy test swoich umiejętności
- O planach treningowych dla różnych poziomów zaawansowania
- Poznasz 8 złotych zasad skutecznego treningu szybkiego czytania

Jak korzystać z programów, aby trening przyniósł jak największe korzyści

Bardzo wielu ludzi kupuje sprzęt treningowy, czy programy mające pomóc im w rozwoju i niestety po kilku dniach intensywnego użytkowania lądują one w czeluściach szafy lub twardego dysku. Tak samo, jak niemal każdy posiada tego typu przedmioty, czy programy, tak samo każdy zdaje sobie sprawę, że samo posiadanie

ich nie spowodowało jeszcze żadnej zmiany w życiu posiadacza, może poza wzrostem ilości bałaganu. Pierwszą zasadą, która pozwala uzyskać dobre efekty jest zatem użytkowanie ich.



Nie jest to jednak łatwe. Nikt dziś nie dysponuje nadmiarem czasu, a już w ogóle nie jest nadmiernie wypoczęty. Wygospodarowanie godziny dziennie przez kilka kolejnych tygodni na trening może okazać się po prostu niemożliwością. Na szczęście wcale nie trzeba aż tyle czasu, by uzyskać stabilny i trwały postęp w treningu koncentracji. Wystarczy nawet 10 minut 5 razy w tygodniu, aby uzyskać realny efekt. Kluczem jest tu jednak regularność. Nim zatem stworzysz bardzo ambitne plany, za-

stanów się, ile czasu rzeczywiście jesteś w stanie poświęcić. Myśl racjonalnie, a nie życzeniowo, bo to rzeczywiste działania, a nie ambitne plany są źródłem sukcesu.

Kiedy już zdecydujesz, ile czasu jesteś gotów poświęcić na trening zastanów się, kiedy chcesz go odbyć. Jeżeli prowadzisz regularny tryb życia, zaplanuj go codziennie o tej samej porze. Najlepiej takiej, kiedy nigdzie się nie śpieszysz i jesteś w dobrej kondycji psychicznej. Jeżeli Twój dobowy rytm nie jest regularny, staraj się w miarę możliwości stosować planowanie tygodniowe i wpisywać codzienny trening w terminarz. Planuj tak nawet, jeżeli raz miałbyś ćwiczyć tuż po wstaniu, a innym razem przed snem. Jeżeli nie możesz poświęcić na

trening ani chwili czasu, kiedy działasz najsprawniej, nie przejmuj się. Nawet ćwicząc o niezbyt dogodnej godzinie osiągniesz efekty, przyjdzie Ci na nie tylko nieco dłużej czekać.

Gdy już zaplanujesz swoją pracę, wpisz ją w kalendarz, najlepiej elektroniczny i ustaw przypomnienie. Ludzka pamięć jest zawodna i bardzo często dobre chęci rozbijają się o jej niedomagania. Nie pozwól, byś stracił napęd dlatego, że po prostu zapominasz o treningach. Jeżeli zaplanujesz ten czas jako „zajęty”, ustawisz sobie przypomnienie i wyłączysz na ten czas dźwięk w telefonie z całą pewnością uda Ci się zachować wystarczającą regularność. Pamiętaj też o jednym. To, że opuścisz jeden trening nie oznacza, że możesz opuszczać kolejne.

Aby uzyskać optymalne efekty treningu, zaleca się oprócz ćwiczeń z programem komputerowym każdego dnia poświęcać choć chwilę na trening z tą książką. Jest on niezbędny do tego, by umiejętności doskonalone w pracy z programem przenieść na realne korzyści w czytaniu. Trening taki wydaje się być bardzo prosty i w pierwszym okresie może wydawać się pozbawiony sensu. Z czasem jednak, gdy pojawią się widoczne efekty, odczujecie wymierne korzyści.

Aby rozpocząć trening, zaopatr się we wskaźnik – może to być patyczek do szaszłyków, ołówek lub wyłączony długopis. Wodząc za nim wzrokiem uderzaj raz z jednej strony tekstu raz z drugiej w każdej linijce w środek ostatniego słowa. Staraj się robić to możliwie szybko (do regulacji tempa i narzucenia sobie regularności możesz użyć metronomu – liczne darmowe aplikacje tego typu, również mobilne znajdziesz w internecie), na tyle jednak, by zdążyć zauważyć tak dużą ilość tekstu, jak tylko potrafisz. Pamiętaj, że nie chodzi tu o czytanie i początkowo w ogóle nie zrozumiesz tekstu. Ćwicząc regularnie zauważysz jednak z czasem, że zrozumienie jest coraz większe.

Zalety Trybu Nauki

Rozpoczynasz ćwiczenia z programami Akademia Umysłu® i wahasz się, który kurs będzie dla Ciebie najlepszy?

Poznaj zatem swojego indywidualnego trenera, którym jest Tryb Nauki. Jest on skrojony na miarę Twoich aktualnych potrzeb i możliwości intelektualnych. To w nim prowadzony jest zasadniczy trening, w którym nie ma sztywno ustawionych poziomów trudności. Za każdym razem poziom trudności danego ćwiczenia jest ustawiany w zależności od dotychczasowych osiągnięć.

Tryb Nauki to jedna z opcji użytkowania programu pozwalająca na stopniowe powiększanie kompetencji. Używając tego trybu, pozwalasz na to, by poziom trudności ćwiczeń wzrastał wraz z Twoimi umiejętnościami. Dzięki temu nie wykonujesz ćwiczeń zbyt trudnych – pozostających poza Twoim zasięgiem, unikasz nadmiernej frustracji, a jednocześnie nie wykonujesz zadań łatwych, które być może poprawią nastrój, ale nie stymulują rozwoju. Używając trybu nauki, zawsze otrzymujesz zadanie, które sprawi Ci trudność, ale pozostaje w Twoim zasięgu.



Tryb nauki jest preferowanym sposobem użytkowania programu podczas korzystania z gotowych planów treningowych. Opierają się one właśnie na trybie nauki z kilku powodów. Po pierwsze, masz możliwość łatwego zmierzenia swego poziomu po to, by śledzić swoje postępy. Po drugie, gwarantuje on uniwersalność. Niezależnie od tego, jaki jest Twój poziom wyjściowy, a także jak bardzo różni się poziom wykonania poszczególnych zadań, możesz korzystać z utworzonego przez autorów planu i rozwijać się dzięki niemu równomiernie.

Program na bieżąco śledzi Twoje wyniki, rejestruje je, a następnie ocenia. W zależności od postępów trudność ćwiczeń rośnie, ale może też okresowo zostać zmniejszona. Dzieje się tak wtedy, gdy program zarejestruje, iż obniżył się poziom Twoich wyników. Podczas każdej sesji ćwiczeń program dynamicznie reaguje na to, w jakiej aktualnie jesteś formie intelektualnej – jest jak Twój indywidualny „barometr”. W trybie nauki przy wyznaczaniu poziomu trudności ćwiczenia brane są pod uwagę takie elementy, jak:

- liczba prawidłowych odpowiedzi,
- czas reakcji,
- szybkość wykonania całego zadania,
- poziom zaawansowania.



Jeżeli utkniesz w trybie nauki na którymś z poziomów, skorzystaj z możliwości stworzenia własnego ćwiczenia i poćwicz na poziomie jeszcze wyższym. Gdy powrócisz do wcześniej ćwiczzonego poziomu w trybie nauki, okaże się on znacznie prostszy.

Przeprowadź początkowy test swoich umiejętności

Przed rozpoczęciem kursu zachęcamy do przeprowadzenia testu swoich umiejętności i możliwości. **Wybierz Tryb Nauki** i po kolei włączaj wymienione ćwiczenia, trenuj i notuj na kartce poziom w danym ćwiczeniu, jaki udało Ci się osiągnąć **nim po raz pierwszy zostałeś cofnięty do niższego poziomu**. Gdy to się stanie każdorazowo przerywaj ćwiczenie i przechodź do kolejnego z proponowanych ćwiczeń. Nie przejmuj się, jeżeli w niektórych ćwiczeniach zajdziesz bardzo wysoko, w innych zaś nawet najniższy poziom sprawi Ci kłopot. To normalne, gdyż różne kompetencje u różnych ludzi rozwinięte są w zróżnicowanym stopniu w zależności od tego, czego używają na co dzień, jakie mają hobby, jaką wykonują pracę.

Po zakończeniu kursu przeprowadź identyczny test. Dzięki temu będziesz w stanie ocenić, jaki postęp dokonał się w Twoich umiejętnościach, czego się nauczyłeś, a także nad czym warto jeszcze popracować.

SZYBKIE CZYTANIE cz. 1	Poziom osiągnięty przed rozpoczęciem kursu	Poziom po zakończeniu kursu
Drzewka		
Oczka w tekście		
Kolumny liczb		
Ile znaków		

SZYBKIE CZYTANIE cz. 2	Poziom osiągnięty przed rozpoczęciem kursu	Poziom po zakończeniu kursu
Test szybkości		
Test zrozumienia		
Piramida słów		
Policz słowa		

Poznaj i dobierz indywidualny plan treningowy

Poniżej prezentujemy przykładowe plany treningowe:

- PLAN podstawowy
- PLAN średnio zaawansowany
- PLAN zaawansowany

Plan dla początkujących – Szybkie czytanie cz. 1

Czas trwania kursu 5 tygodni, liczba dni w tygodniu – 6, dziennie ćwiczenia – łącznie 20 minut.

Ćwiczysz w trybie nauki.

Dodatkowo zaleca się po treningu komputerowym wykonać 10 minut treningu z książką.

PONIEDZIAŁEK (łącznie 20 minut):

Rozgrzewka – 2 minuty

Ćwiczenia doskonalące umiejętność antycypacji oraz poszerzające pole widzenia:

Oczka w tekście – 9 minut

Drzewka – 9 minut

WTOREK (łącznie 20 minut):

Rozgrzewka – 2 minuty

Ćwiczenia poszerzające pole widzenia oraz pomagające nauczyć się unikać regresji:

Części linii – 9 minut

Kropki – 9 minut

ŚRODA (łącznie 20 minut):

Rozgrzewka – 2 minuty

Ćwiczenia doskonalące antycypację oraz tempo czytania:

Oczka w tekście – 9 minut

Kolumny gazet – 9 minut

CZWARTEK (łącznie 20 minut):

Rozgrzewka – 2 minuty

Ćwiczenia poszerzające pole widzenia oraz pomagające unikać regresji:

Drzewka – 9 minut

Ile znaków – 9 minut

PIĄTEK (łącznie 20 minut):

Rozgrzewka – 2 minuty

Ćwiczenia doskonalące tempo czytania oraz poszerzające pole widzenia:

Rozplącz linie – 9 minut

Tekst bez odstępów – 9 minut

SOBOTA (łącznie 20 minut):

Rozgrzewka – 2 minuty

Ćwiczenia poszerzające umiejętność poszukiwania informacji oraz pomagające unikać regresji:

Kropki – 9 minut

Części linii – 9 minut

Plan dla początkujących – Szybkie czytanie cz. 2

Czas trwania kursu 5 tygodni, liczba dni w tygodniu – 6, dziennie ćwiczenia – łącznie 20 minut.

Ćwiczysz w trybie nauki.

Dodatkowo zaleca się po treningu komputerowym wykonać 10 minut treningu z książką.

PONIEDZIAŁEK (łącznie 20 minut):

Rozgrzewka – 2 minuty

Ćwiczenia doskonalące antycypację oraz tempo czytania:

Linie liter – 9 minut

Wskaźniki – 9 minut

WTOREK (łącznie 20 minut):

Rozgrzewka – 2 minuty

Ćwiczenia doskonalące tempo czytania oraz poszerzające pole widzenia:

Piramida słów – 9 minut

Tekst z kropkami – 9 minut

ŚRODA (łącznie 20 minut):

Rozgrzewka – 2 minuty

Ćwiczenia doskonalące antycypację oraz tempo czytania:

Przestawione litery – 9 minut

Kolumny gazet – 9 minut

CZWARTEK (łącznie 20 minut):

Rozgrzewka – 2 minuty

Ćwiczenia doskonalące tempo czytania oraz pomagające unikać regresji:

Splątane linie – 9 minut

Nietypowe układy – 9 minut

PIĄTEK (łącznie 20 minut):

Rozgrzewka – 2 minuty

Ćwiczenia doskonalące antycypację oraz tempo czytania:

Usunięte litery – 9 minut

Niepotrzebne znaki – 9 minut

SOBOTA (łącznie 20 minut):

Rozgrzewka – 2 minuty

Ćwiczenia doskonalące tempo czytania oraz szerokość pola widzenia:

Piramida słów – 9 minut

kolumny gazet – 9 minut

Plan dla średnio zaawansowanych – Szybkie czytanie cz. 1

Czas trwania kursu 5 tygodni, liczba dni w tygodniu – 6, dziennie ćwiczenia – łącznie 30 minut.

Ćwiczysz w trybie nauki.

Dodatkowo zaleca się po treningu komputerowym wykonać 15 minut treningu z książką.

PONIEDZIAŁEK (łącznie 30 minut):

Rozgrzewka – 3 minuty

Ćwiczenia doskonalące tempo czytania, umiejętność poszukiwania informacji oraz pomagające unikać regresji:

Części linii – 9 minut

Tekst bez odstępów – 9 minut

Kolumny liczb – 9 minut

WTOREK (łącznie 30 minut):

Rozgrzewka – 3 minuty

Ćwiczenia doskonalące pole widzenia oraz umiejętność antycypacji:

Oczka w tekście – 9 minut

Drzewka – 9 minut

Rozłącz linie – 9 minut

ŚRODA (łącznie 30 minut):

Rozgrzewka – 3 minuty

Ćwiczenia doskonalące tempo czytania, pole widzenia oraz umiejętność unikania regresji:

Ile znaków – 9 minut

Kropki – 9 minut

Kolumny tekstu – 9 minut

CZWARTEK (łącznie 30 minut):

Rozgrzewka – 3 minuty

Ćwiczenia doskonalące antycypację, poszukiwanie informacji oraz umiejętność unikania regresji:

Oczka w tekście – 9 minut

Części linii – 9 minut

Kolumny liczb – 9 minut

PIĄTEK (łącznie 30 minut):

Rozgrzewka – 3 minuty

Ćwiczenia doskonalące tempo czytania, szerokość pola widzenia oraz umiejętność unikania regresji:

Ile znaków – 9 minut

Drzewka – 9 minut

Tekst bez odstępów – 9 minut

SOBOTA (łącznie 30 minut):

Rozgrzewka – 3 minuty

Ćwiczenia doskonalące tempo czytania oraz szerokość pola widzenia:

Kropki – 9 minut

Rozłącz linie – 9 minut

Kolumny tekstu – 9 minut

Plan dla średnio zaawansowanych – Szybkie czytanie cz. 2

Czas trwania kursu 5 tygodni, liczba dni w tygodniu – 6, dziennie ćwiczenia – łącznie 30 minut.

Ćwiczysz w trybie nauki.

Dodatkowo zaleca się po treningu komputerowym wykonać 15 minut treningu z książką.

PONIEDZIAŁEK (łącznie 30 min):

Rozgrzewka – 3 minuty

Ćwiczenia doskonalące szerokość pola widzenia, umiejętność antycypacji oraz tempo czytania:

Przestawione litery – 9 minut

Piramida słów – 9 minut

Kolumny gazet – 9 minut

WTOREK (łącznie 30 minut):

Rozgrzewka – 3 minuty

Ćwiczenia doskonalące tempo czytania, antycypację oraz umiejętność unikania regresji:

Usunięte litery – 9 minut

Splątane linie – 9 minut

Niepotrzebne znaki – 9 minut

ŚRODA (łącznie 30 minut):

Rozgrzewka – 3 minuty

Ćwiczenia doskonalące tempo czytania oraz umiejętność antycypacji:

Linie liter – 9 minut

Przestawione litery – 9 minut

Wskaźniki – 9 minut

CZWARTEK (łącznie 30 minut):

Rozgrzewka – 3 minuty

Ćwiczenia doskonalące umiejętność unikania regresji, pole widzenia oraz tempo czytania:

Splątane linie – 9 minut

Piramida słów – 9 minut

Tekst z kropkami – 9 minut

PIĄTEK (łącznie 30 minut):

Rozgrzewka – 3 minuty

Ćwiczenia doskonalące antycypację, oraz tempo czytania:

Usunięte litery – 9 minut

Linie liter – 9 minut

Kolumny gazet – 9 minut

SOBOTA (łącznie 30 minut):

Rozgrzewka – 3 minuty

Ćwiczenia doskonalące umiejętność unikania regresji, pole widzenia oraz tempo czytania:

Splątane linie – 9 minut

Piramida słów – 9 minut

Niepotrzebne znaki – 9 minut

Plan dla zaawansowanych – Szybkie czytanie cz. 1

Wybierając poziom wysoki warto zdecydować się na nieco inny sposób pracy, niż na niższych poziomach. Jest on nastawiony na szybkie osiągnięcie wysokich wyników. Wymaga sporo czasu i wysiłku, jednak przynosi większe efekty. Warto zdecydować się na skorzystanie ze strategii forsowania poziomów.

METODA FORSOWANIA POZIOMÓW

Do momentu, w którym trening idzie dobrze i osiągane są coraz lepsze rezultaty korzystamy ze zwykłego trybu nauki. Jednak w momencie, gdy osiągnęliśmy chwilową granicę możliwości użytkownik robi wszystko, by ją przełamać. W tym celu zarzuca trening w Trybie Nauki i samodzielnie ustala poziom, na którym chce ćwiczyć. Poziom ten powinien być nieco wyższy, a niżeli ten, którego nie udało mu się przekroczyć, jednak podwyższona powinna być tylko jedna z charakterystyk.

Przykładowo, jeżeli poziom trudności zadania zależy od czasu oraz liczby elementów, to możesz ustalić tę samą, co w zadaniu liczbę elementów, ale jeszcze bardziej obniżyć limit czasu albo ustawić ten sam czas, ale zwiększyć liczbę elementów. Można też robić to na zmianę. Zwiększanie obu elementów naraz nie ma sensu, gdyż nadmiernie podniesie poziom. Następnie na tak ustalonym podwyższonym poziomie trudności ćwiczysz 5 minut lub resztę przeznaczoną na dane ćwiczenie czasu.

Gdy następnym razem przystępujesz do tego ćwiczenia, rozpoczynasz od Trybu Nauki. Jeżeli następny poziom nadal jest niedostępny – poświęcasz kolejną sesję na ćwiczenie na indywidualnie zdefiniowanym poziomie trudności.



Celem takiego trybu ćwiczeń jest zmiana percepcji poziomu trudności wedle zasady: „ciężko mi się bieganie teraz, to założę obciążniki na nogi i jak je zdejmę, pobieganie mi się lekko (a mięśnie tymczasem się wyćwiczą)”. To się często stosuje przy nauce szybkiego czytania – jeżeli ktoś zablokował się na danej prędkości, to każe mu się ustawić metronom na jeszcze większą szybkość, żeby przyzwyczaić oczy do innej pracy, mimo, że zrozumienie jest mizerne. Potem, gdy pozwoli mu się zwolnić, to nie wraca do wyjściowego poziomu tempa i zrozumienia, tylko powrót następuje na poziom nieco wyższy, niż ten, na którym nastąpiła blokada.

Czas trwania kursu 5 tygodni, liczba dni w tygodniu – 6, dziennie ćwiczenia – łącznie 40 minut.

Ćwiczysz w trybie nauki oraz na indywidualnie ustalonym poziomie.

Dodatkowo zaleca się po treningu komputerowym wykonać 20 minut treningu z książką.

PONIEDZIAŁEK (łącznie 40 minut):

Rozgrzewka – 4 minuty

Ćwiczenia doskonalące umiejętność unikania regresji, antycypację oraz pole widzenia:

Belki na tekście – 12 minut

Części linii – 12 minut

Drzewka – 12 minut

WTOREK (łącznie 40 minut):

Rozgrzewka – 4 minuty

Ćwiczenia doskonalące pole widzenia, tempo czytania oraz umiejętność poszukiwania informacji:

Kwadrat – 12 minut

Tekst bez odstępów – 12 minut

Kolumny liczb – 12 minut

ŚRODA (łącznie 40 minut):

Rozgrzewka – 4 minuty

Ćwiczenia doskonalące antycypację, szerokość pola widzenia oraz umiejętność unikania regresji:

Oczka w tekście – 12 minut

Kropki – 12 minut

Ile znaków – 12 minut

CZWARTEK (łącznie 30 minut):

Rozgrzewka – 3 minuty

Ćwiczenia doskonalące umiejętność poszukiwania informacji, szerokość pola widzenia oraz tempo czytania:

Rozłącz linie – 9 minut

Kolumny liczb – 9 minut

Kolumny tekstu – 9 minut

PIĄTEK (łącznie 40 minut):

Rozgrzewka – 4 minuty

Ćwiczenia doskonalące antycypację, umiejętność unikania regresji oraz szerokość pola widzenia:

Belki na tekście – 12 minut

Część linii – 12 minut

Kwadrat – 12 minut

SOBOTA (łącznie 40 minut):

Rozgrzewka – 4 minuty

Ćwiczenia doskonalące szerokość pola widzenia oraz tempo czytania:

Drzewka – 12 minut

Kropki – 12 minut

Tekst bez odstępów – 12 minut

Plan dla zaawansowanych – Szybkie czytanie cz. 2

Czas trwania kursu 5 tygodni, liczba dni w tygodniu – 6, dziennie ćwiczenia – łącznie 40 minut.

Ćwiczysz w trybie nauki oraz na indywidualnie ustalonym poziomie.

Dodatkowo zaleca się po treningu komputerowym wykonać 20 minut treningu z książką.

Zapoznaj się ze wstępnymi uwagami do rozdziału: Plan dla zaawansowanych – Szybkie czytanie cz. 1, mówiącymi o strategii forsowania poziomów.

PONIEDZIAŁEK (łącznie 40 minut):

Rozgrzewka – 4 minuty

Ćwiczenia doskonalące umiejętność unikania regresji, tempo czytania oraz umiejętność poszukiwania informacji:

Splątane linie – 12 minut

Policz słowa – 12 minut

Nietypowe układy – 12 minut

WTOREK (łącznie 40 minut):

Rozgrzewka – 4 minuty

Ćwiczenia doskonalące antycypację, szerokość pola widzenia oraz tempo czytania:

Linie liter – 12 minut

Piramida słów – 12 minut

Kolumny gazet – 12 minut

ŚRODA (łącznie 40 minut):

Rozgrzewka – 4 minuty

Ćwiczenia doskonalące umiejętność unikania regresji, antycypację oraz tempo czytania:

Przestawione litery – 12 minut

Splątane linie – 12 minut

Niepotrzebne znaki – 12 minut

CZWARTEK (łącznie 40 minut):

Rozgrzewka – 4 minuty

Ćwiczenia doskonalące pole widzenia, tempo czytania oraz umiejętność poszukiwania informacji:

Piramida słów – 12 minut

Wskaźniki – 12 minut

Policz słowa – 12 minut

PIĄTEK (łącznie 40 minut):

Rozgrzewka – 4 minuty

Ćwiczenia doskonalące antycypację, umiejętność unikania regresji oraz tempo czytania:

Usunięte litery – 12 minut

Splątane linie – 12 minut

Podczytaj sąsiada – 12 minut

SOBOTA (łącznie 40 minut):

Rozgrzewka – 4 minuty

Ćwiczenia doskonalące tempo czytania, umiejętność poszukiwania informacji oraz poszerzające pole widzenia:

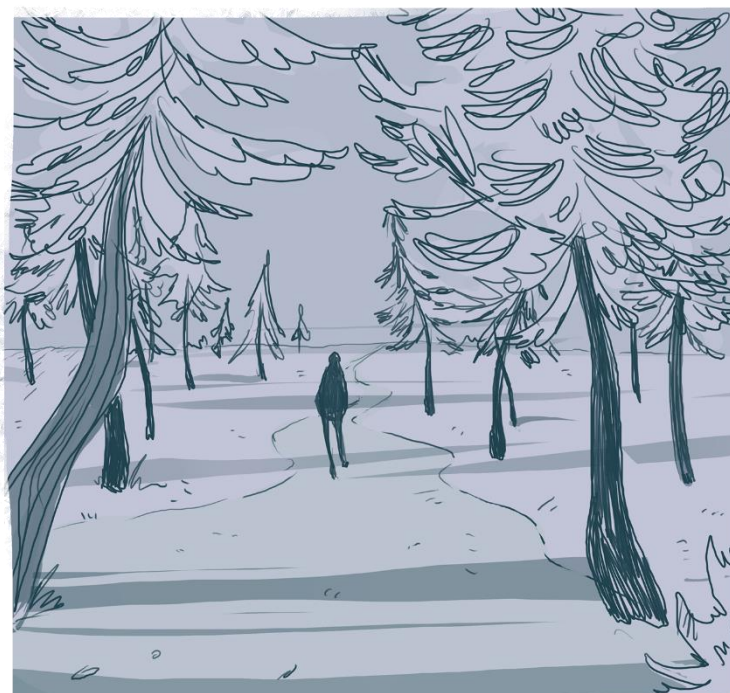
Piramida słów – 12 minut

Policz słowa – 12 minut

Masakra – 12 minut

8 ZŁOTYCH ZASAD skutecznego treningu szybkiego czytania

1. **Ćwicz codziennie** – tylko regularne ćwiczenia przyniosą wymierne rezultaty. Jeżeli nie masz czasu na cały trening, albo jesteś w trasie i nie możesz użyć komputera – ogranicz się tylko do jednej części treningu – z książką lub z programem. Zawsze lepiej zrobić coś, niż nic.
2. **Używaj nabytych umiejętności** – postaraj się nawet podczas codziennej lektury unikać wewnętrznego lektora lub chociaż używać wskaźnika, by techniki szybkiego czytania weszły Ci w krew.
3. **Wybierz właściwy czas** – jeżeli się śpieszysz, albo czujesz się zmęczony lub zdenerwowany, trening nie przyniesie efektów, bo nie będziesz w stanie skupić się na tym, co ważne. Wybierz czas, w którym będziesz w miarę zrelaksowany i będziesz miał ochotę do działania.
4. **Pamiętaj o pozytywnym nastawieniu** – poczynisz efekty tylko wtedy, gdy uwierzysz, że jesteś zdolny do osiągnięcia pozytywnych efektów. Jeżeli będziesz wątpić i ciągle się kontrolować, prawdopodobnie bardzo szybko zarzucisz trening. Pozytywne nastawienie pozwoli Ci doczekać pożądanych efektów.
5. **Nie rezygnuj napotykając na pierwsze problemy** – pamiętaj, że Twój mózg najbardziej rozwija się właśnie wtedy, kiedy jest Ci trudno.
6. **Wciągnij innych do zabawy** – jeżeli będziesz pracować wspólnie z członkami rodziny, czy współpracownikami będziecie mogli wymieniać informacje o postępach i wzajemnie się mobilizować.
7. **Nie walcz z sobą samym** – to prowadzi do zniechęcenia. Jeżeli osiągnąłeś w jakimś ćwiczeniu poziom, który sprawia Ci ewidentny problem, nie upieraj się przy przechodzeniu go. Lepiej wybierz inne ćwiczenia doskonalące te same kompetencje i potrenuj na nich. Zobaczysz, że jak po pewnym czasie do niego powrócisz, ćwiczenie nie będzie już tak trudne.
8. **Unikaj używek** – oszukiwanie własnego organizmu, na przykład kawa zamiast snu na dłuższą metę nie pomagają, a mogą znacznie pogorszyć Twoje wyniki.





JAK ĆWICZYĆ – INSTRUKCJA OBSŁUGI PROGRAMÓW

Z tego rozdziału dowiesz się:

- Jak rozpocząć pracę z programem
- O głównych elementach interfejsu
- O poziomach trudności i trybach

Jak rozpocząć pracę z programem

INSTALACJA

Rozpoczynając instalację programów, należy postępować zgodnie ze wskazówkami producenta, które pozwolą na szybkie przeprowadzenie użytkownika od początku do końca procesu instalacji. Okresowo mogą pojawiać się aktualizacje programów. Jeżeli dany komputer jest podłączony do Internetu, wówczas automatycznie sprawdzana jest dostępność nowej wersji. Zalecamy pobieranie aktualizacji tak, by mieć dostęp do najnowszej wersji programu.

PIERWSZE URUCHOMIENIE PROGRAMU

Przy pierwszym uruchomieniu pojawi się polecenie: „Wpisz imię ćwiczącego” lub „Dodaj użytkownika” (w zależności od programu). W programie może trenować nieograniczona liczba osób. Dla każdego wpisanego na listę użytkownika program zapamiętuje indywidualne ustawienia (dźwięki, wygląd itp.).

Gdy program jest używany w trybie Nauki, każdy użytkownik ma oddzielnie rejestrowane postępy i automatycznie dobierany poziom trudności.

KOLEJNE URUCHOMIENIE

Jeżeli lista użytkowników zawiera tylko jedną pozycję, program loguje się automatycznie. Gdy lista jest dłuższa, należy dokonać wyboru spośród zawartych w niej nazw użytkowników.

Główne elementy interfejsu

OKNO GŁÓWNE

Z lewej strony znajduje się spis ćwiczeń, z prawej – okienko, w którym wyświetlany jest opis albo podgląd danego ćwiczenia. Obok umieszczono ikonki przełączające.

W prawym dolnym rogu znajduje się uniwersalny przycisk nawigacyjny. Mięwa on różny, zależny od kontekstu: opis i efekt działania. Klikamy w niego celem rozpoczęcia ćwiczenia, jego kontynuacji, zapisania opcji itd. Analogiczny efekt ma wciśnięcie klawisza [ENTER].

OPCJE (w górnej części okna) – umożliwiają w trybie Użytkownika samodzielne ustawianie opcji każdego z ćwiczeń. W innym trybie możliwy jest tylko podgląd ustawień.

USTAWIENIA (w dolnej części okna) – przydatna funkcja pozwalająca na indywidualne ustawienia wyglądu, dźwięku i zachowania programu. Zakres jej działania zależy od programu. W programach z części 2 warto zwrócić uwagę na opcję „Poziom trudności ćwiczeń”. Tam można wybrać opcję „Ustaw jednakowy dla wszystkich”, a następnie wskazać żądany jednakowy poziom dla wszystkich ćwiczeń.



Druga przydatna opcja to „Czas na poziomie użytkownika”, gdzie można zaznaczyć: „Ustaw we wszystkich ćwiczeniach na nieskończoność”. Ma to zastosowanie, gdy nie chcemy pracować pod presją czasu.

Można też wybrać sposób prezentowania komunikatów o wyniku ćwiczenia. Jeżeli użytkownikiem programu jest dziecko, to możemy zaproponować mu wybór asystenta, np. żyrafę czy lwa, który będzie informował o wynikach.

Każdą zmianę zatwierdzamy przyciskiem [OK] lub anulujemy przyciskiem [ANULUJ].

PAUZA (w dolnej części okna) – przycisk dostępny tylko w trakcie wykonywania ćwiczenia. Powoduje zaślonienie planszy z ćwiczeniem i wstrzymanie zegara. Opcja ta okazuje się przydatna, gdy ćwiczący potrzebuje odpoczynku lub kiedy musi na chwilę przerwać ćwiczenie.

URUCHOMIENIE ĆWICZENIA

Przed uruchomieniem ćwiczenia należy z listy ćwiczeń wybrać żądane. Po liście ćwiczeń poruszamy się klawiszami strzałka w górę/w dół z klawiatury lub za pomocą myszki. Po wybraniu ćwiczenia należy kliknąć uniwersalny przycisk znajdujący się w prawym dolnym rogu ekranu. Ćwiczenie zostanie uruchomione.

Poziomy trudności i tryby

Wszystkie ćwiczenia są wyposażone w opcje pozwalające dostosować je do wieku i możliwości użytkownika. Pod okienkiem z opisem i podglądem ćwiczenia znajduje się menu do wyboru rodzaju treningu:

POZIOMY TRUDNOŚCI

Mamy do wyboru trzy poziomy trudności: łatwy, Średni, Trudny. Opcje w tych poziomach są dobrane przez producenta i nie podlegają zmianom. Pozwalają natomiast na szybkie poruszanie się między poziomami trudności i błyskawiczny wybór treningu.

TRYB UŻYTKOWNIKA

Kiedy zapagniemy zaprojektować swój własny trening, możemy skorzystać z Trybu użytkownika. Pozwala on na dokonywanie modyfikacji – ćwiczący samodzielnie może zmieniać ustawienia, np. czas ekspozycji, liczbę pokazywanych elementów. Dzięki temu zyskuje możliwość eksperymentowania z ustawieniami opcji tak, aby określić granice swoich możliwości. Ponadto będąc w trybie Użytkownika, możemy przywołać ustawienia producenta dla poziomów łatwy, Średni, Trudny (u dołu okna) i na tej bazie wykonać własne modyfikacje.

TRYB NAUKI

Decydując się na ten tryb, ćwiczący rozpoczyna pracę „pod okiem” indywidualnego trenera. Program rejestruje postępy, zapamiętuje wyniki i automatycznie dobiera poziom trudności. Podczas każdej sesji ćwiczeń dynamicznie reaguje na to, w jakiej formie intelektualnej jest ćwiczący. W zależności od postępów trudność ćwiczeń może wzrastać, ale może też okresowo zostać zmniejszona. Przy ocenie brane są pod uwagę takie elementy, jak: czas reakcji czy liczba prawidłowych odpowiedzi.

PATRZ TEŻ W ROZDZIALE 4: TRZY TRYBY USTALANIA POZIOMÓW TRUDNOŚCI

8

CO JESZCZE MOŻESZ ZROBIĆ, ABY POPRAWIĆ SVOJE CZYTANIE

Z tego rozdziału dowiesz się:

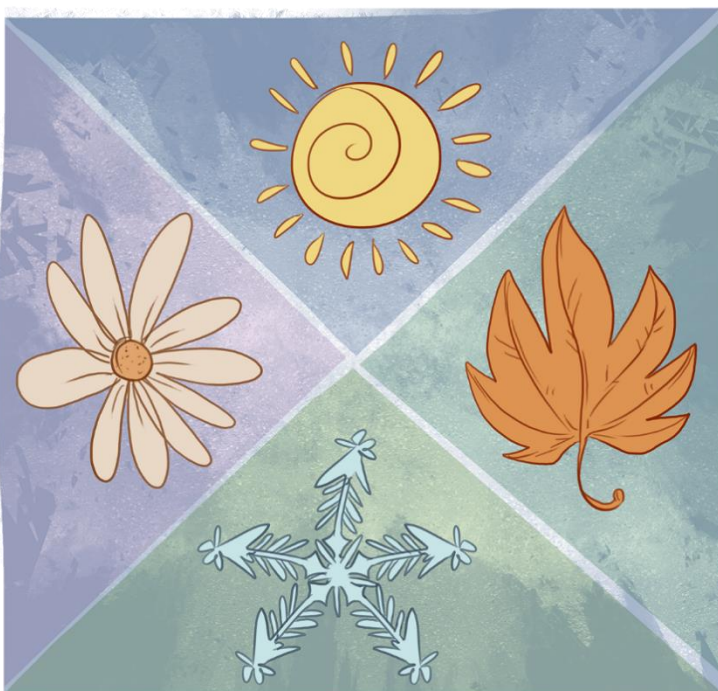
- Jak wiele elementów ma wpływ na szybkość czytania
- Poznasz najpopularniejsze techniki szybkiego czytania

Jak wiele elementów ma wpływ na szybkość czytania

Szybkość czytania jest wypadkową wielu czynników. Jednym z najważniejszych z nich jest wielkość **pola widzenia**. Czynniki ten sam w sobie nie sprawia, że czyta się szybciej, jednak jeżeli jest to pole stanowczo za małe, determinuje prędkość czytania. Można wolno czytać, mając bardzo duże pole widzenia, ale nie można czytać szybko, mając niewielkie.

Pole widzenia poprawia tempo tylko wtedy, gdy czytający potrafi skupić wzrok na kilku słowach jednocześnie, dostrzec je i zrozumieć korzystając wyłącznie z przetwarzania wzrokowego (patrz na kubek wiemy, że to kubek bez wymawiania jego nazwy w myślach). Większość ludzi jednak czytając korzysta z przetwarzania na drodze słuchowej, ponieważ czytając używa „wewnętrznego lektora”, czyli głosu, który odczytuje treść w myślach zanim zostanie ona zrozumiana. Wyeliminowanie wewnętrznego lektora jest pierwszym krokiem ku temu, by dostrzegając, rozumieć kilka słów jednocześnie.

Kolejnym istotnym czynnikiem determinującym tempo czytania jest praca oczu. Z jednej strony jest to kwestia liczby **fiksacji**, czyli liczby 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. Podobnie ma się sprawa z drugą właściwością pracy oka, która utrudnia czytanie i spowalnia jego tempo. Chodzi o **regresję** – tendencję do powracania wzrokiem do przeczytanych wcześniej treści. Z jednej strony jest to przyzwyczajenie, które dobrze byłoby wyplenić, z drugiej nawyk ten związany jest z tym, że czytając, nierzadko traci się wątek i wtedy oko przeskakuje do wcześniej przeczytanych treści, aby poznać początek przerwanej myśli.

Aby zapobiec tak częstemu gubieniu wątku, należy doskonalić umiejętność koncentracji dowolnej. Koncentracja nieintencjonalna u większości ludzi działa bez zarzutu. Większość ludzi potrafi się bez kłopotu skupić na

tym, co ich interesuje – na ulubionej pracy, hobby, czy czytaniu wyjątkowo interesującej powieści. W momencie jednak, gdy trzeba przeczytać skomplikowany tekst naukowy, czy mało ciekawy raport, nasze myśli mają tendencję do ucieczek. Nieraz zdarza się, że „umykają” nam całe strony, które, mimo że wzrok przemknął po tekście, nie zostawiają w pamięci ani słowa. Dzieje się tak dlatego, że często mózg nie potrafi narzucić reżimu skupiania się na tych konkretnych, choćby najnudniejszych treściach. Aby umiał to zrobić, konieczne jest doskonalenie uwagi dowolnej, celowej. Generalnie szybkie czytanie sprzyja skupieniu, gdyż tempo dostarczania treści mózgowi jest większe. Ma on zatem mniej okazji do rozpraszania się, jednak aby je opanować i rzeczywiście rozumieć czytany tekst, zwykle konieczna jest poprawa funkcjonowania mechanizmów uwagi.

Podobnie jest w kwestii pamięci. Podczas czytania nie chodzi tylko o to, by szybko wodzić wzrokiem po tekście. Nie chodzi nawet o to, by cały tekst zrozumieć. Jedno i drugie nie ma większego sensu, jeżeli nie potrafi się przeczytanego i rozumianego tekstu zapamiętać. Zwykle zapamiętujemy tekst w oparciu o pamięć słuchową, tak, jakbyśmy go słyszeli, gdyż w praktyce odbieramy go tak, jakby ktoś nam go czytał. W szybkim czytaniu konieczne jest doskonalenie pamięci wzrokowej, gdyż właśnie ona jest podstawą do zapamiętania czytanego tekstu. Im lepiej będzie ona funkcjonować, tym lepsze będzie zapamiętanie.

Jeszcze jedna umiejętność konieczna jest, by szybko czytać – to antycypacja. Nie zawsze dostrzega się wszystkie litery, czy nawet sylaby w danym słowie. Czasami umykają nawet całe słowa, mimo to wiele osób bez problemu jest w stanie tekst zrozumieć. Dzieje się tak właśnie dzięki antycypacji, czyli zgadywaniu. Jeżeli mózg przyzwyczai się do tego, że nie musi dojrzeć absolutnie wszystkiego, lecz może uzupełnić to, czego nie dostrzega, otworzy się furtka do przyspieszenia procesu czytania z tym samym, a nawet wyższym poziomem zrozumienia.

Najpopularniejsze techniki szybkiego czytania

Większość technik szybkiego czytania odnoszących się do zwykłego tekstu opiera się o dwie fiksacje. Większość z nich stosować można równocześnie, zanim jeszcze osiągnie się wystarczającą biegłość, by móc czytać w ten sposób z pełnym zrozumieniem. Pierwszą i podstawową techniką, bardzo często używaną podczas treningów z powodu tego, iż dobrze „prowadzi oko” jest metoda polegająca na uderzaniu wskaźnikiem w dwa końce tekstu w każdej linii i spoglądanie w miejsca, które wskaże wskaźnik. Podczas treningów staraj się zawsze uderzać jak najszerszej – w ostatni wyraz w linii. Jeżeli czytamy tą metodą, wygodniej jest uderzać wskaźnikiem mniej więcej w 1/4 szerokości tekstu z obu stron. W ten sposób najłatwiej objąć wzrokiem całą linię – po pół przy każdym uderzeniu. Metoda ta nadaje się wyłącznie do czytania na dwie fiksacje.

Drugą bardzo wygodną metodą jest „Z”. Polega ona na tym, że wodzimy wskaźnikiem po tekście na kształt litery „Z”, czyli prowadzimy wskaźnik prosto wzdłuż linii prowadząc jednocześnie oko za wskaźnikiem. Następnie pod kątem ostrym „zawracamy”, nie odrywając wskaźnika od książki. Gdy

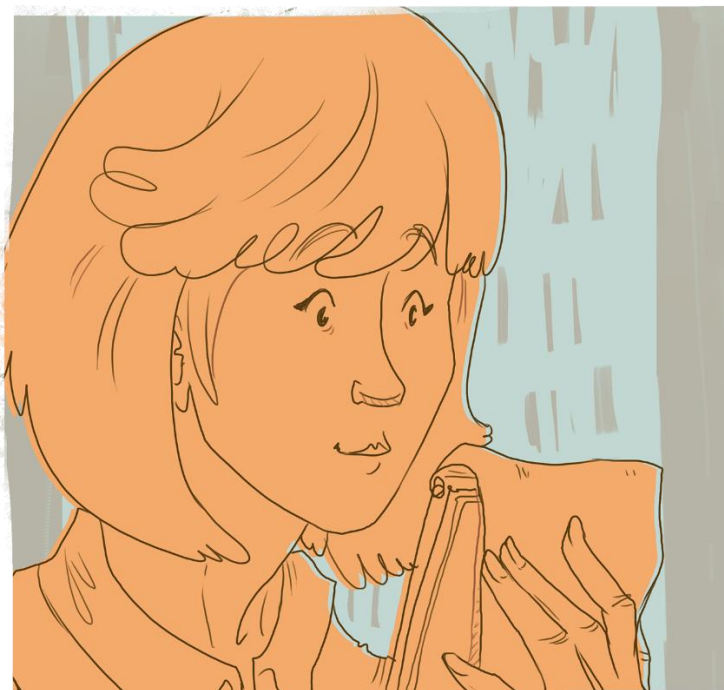


dotrze on do następnej linii, rozpoczynamy jej czytanie identycznie, jak poprzedniej, tworząc wskaźnikiem

równomierny zygzak. Metoda ta nadaje się dla wszystkich. Zarówno dla osób bardzo zaawansowanych, które są w stanie czytać w ten sposób więcej niż jedną linijkę (wtedy nie wodzą po każdej linijce), jak i dla początkujących, którzy czytają na trzy lub nawet więcej fiksacji. Nie zmniejsza ona poziomu zrozumienia niezależnie od tego, jak wąskie jest pole widzenia, a wydatnie zwiększa szybkość, gdyż wodzenie okiem za wskaźnikiem zapobiega „uciekaniu” oka, gubieniu się oraz cofaniu.

Kolejna z popularnych metod jest „S”. Jest ona przeznaczona raczej dla czytelników bardzo zaawansowanych, posiadających szerokie pole widzenia, czytających „oczami” (bez wewnętrznego lektora) i będących w stanie objąć wzrokiem i zrozumieć więcej, niż jedną linijkę tekstu. Polega ona na tym, że wodząc po tekście wskaźnikiem wykonuje się, w zależności od potrzeb, szerszą lub węższą literę S. Zaczyna się ją około w 1/4 szerokości i kończy w ostatniej ćwiartce. Nie wodzi się po każdej linijce, a jedynie zakreśla szeroki kształt. Tą metodą można czytać ekstremalnie szybko, jednak wymaga to bardzo intensywnego treningu i odrobiny talentu.

Ostatnią – często używaną metodą jest wodzenie wskaźnikiem od góry tekstu w dół bez przeskoków. Metoda ta nadaje się świetnie do czytania wąskich kolumn tekstu, np. w gazetach. Mogą jej także używać osoby posiadające ekstremalnie duże pole widzenia.





POZNAJ PROGRAMY Z GRUPY AKADEMIA UMYŚŁU®

Z tego rozdziału dowiesz się o programach do rozwoju umysłu:

- Pamięć, Koncentracja, Szybkie czytanie
- Gry Świata – Sudoku, Kakuro, Mahjong
- JUNIOR – Wiosna, Lato, Jesień, Zima
- Dla edukacji – Edu Junior, Edu Uczeń

W tym poradniku szczegółowo zaprezentowaliśmy możliwości wykorzystania do treningu umysłu dwóch programów z serii Akademia Umysłu® Szybkie czytanie część 1 i 2.

Jednak dla osób, którym zależy na poprawie sprawności mózgu za pomocą specjalnie przygotowanych kursów mamy do wyboru więcej programów. Kierowane są do szerokiego grona odbiorców: od kilkuletnich dzieci do seniorów. Programy stanowią również bardzo dobrą pomoc dla nauczycieli, pedagogów i psychologów pracujących z dziećmi i młodzieżą, a także dorosłymi. Zawarte w programach zróżnicowane ćwiczenia mogą stanowić nieocenioną pomoc dydaktyczną, np. jako element uzupełniający program zajęć terapeutycznych.

Warto sięgnąć nie tylko po jeden, lecz kilka programów, gdyż najlepsze efekty osiąga się podczas treningu wszystkich obszarów umysłu. Już dziś zaprzyjaźnij się z Akademią Umysłu®, aby przekonać się, że rozwój możliwy jest w każdym wieku. Poniżej przedstawimy poszczególne serie programów.

PAMIĘTAJ:

Mózg nie lubi rutyny, za to uwielbia nowości!

Dlatego sięgnij po programy Akademii Umysłu® i dostarcz mu nowych wyzwań.

Wśród naszych programów każda osoba dbająca o kondycję umysłu,
znajdzie interesujące propozycje treningu – zarówno dla siebie, jak i najbliższych.

Pamięć – Koncentracja – Szybkie czytanie

W tej grupie znajdziemy programy, które korzystnie wpływają na rozwój intelektu osób w każdym wieku. Skierowane są do wszystkich, którzy chcą rozwinąć zdolności umysłowe konieczne w szkole i w pracy, oraz zdobywać wiedzę szybko i trwale. Pomocne są również osobom starszym do poprawy pamięci i podniesienia kondycji umysłowej.

Dotychczas ukazały się dwie edycje Akademii Umysłu®, które są równorzędne pod względem trudności. Nie jest ważne, od której części zaczniesz ćwiczenia.

Więcej informacji na: [Akademia Umysł : Pamięć – Koncentracja – Szybkie czytanie](#)

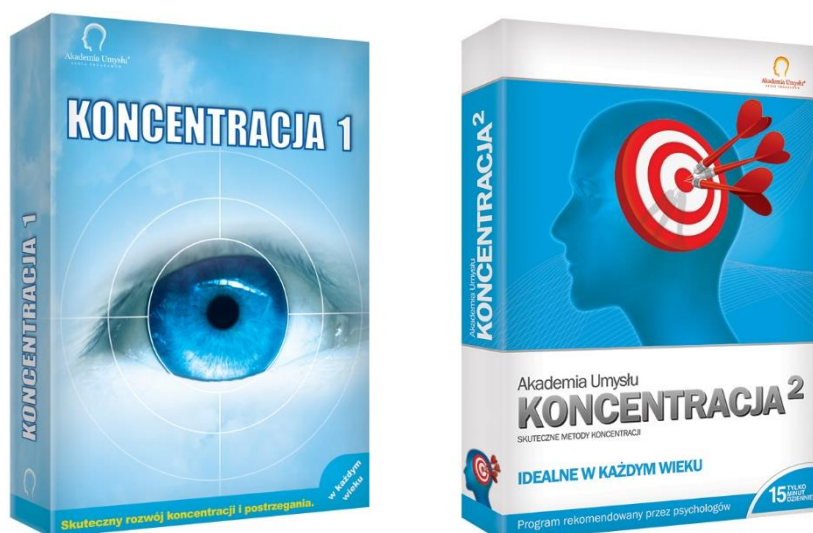
Pamięć



Programy zawierają najnowsze metody, techniki i systemy doskonalenia pamięci. W każdej z dwóch części użytkownik znajdzie atrakcyjne ćwiczenia, które zwiększają zdolność zapamiętywania: tekstów, znaków, liczb, obrazów, sytuacji. Dzięki treningowi skraca się czas potrzebny na zapamiętanie informacji i jednocześnie wzrasta zdolność jej długoterminowego przechowywania.

Nabyte umiejętności można wykorzystać, aby zapamiętywać: obce słowa, numery telefonów, terminy spotkań, imiona, nazwiska i twarze, treść czytanych gazet i książek.

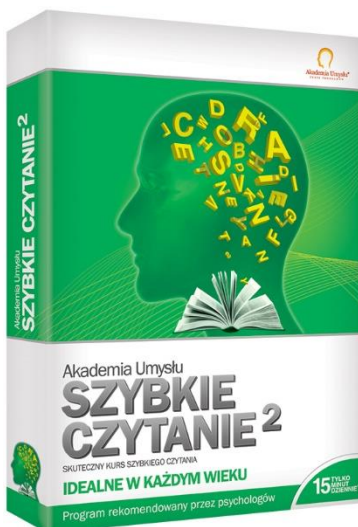
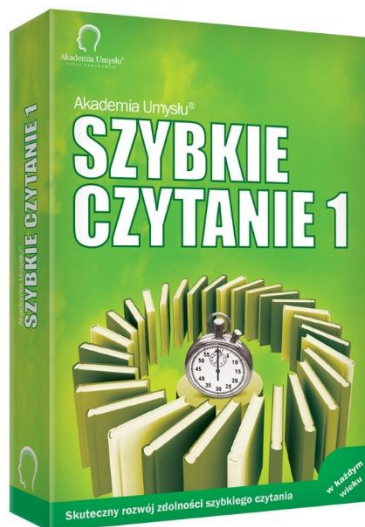
Koncentracja



Patrząc: widzieć, rejestrować, pamiętać – oto cel tych programów. Dzięki regularnemu treningowi ćwiczący pozbędzie się problemów z koncentracją i podzielnością uwagi, znacznie więcej widzieć i zapamiętywać. Ponadto zwiększy swoją zdolność logicznego i przestrzennego myślenia, rozwinie wyobraźnię.

Warto sięgnąć po ten zestaw ćwiczeń, gdyż jak podkreślają naukowcy, bez koncentracji uwagi zapamiętanie cokolwiek jest praktycznie niemożliwe.

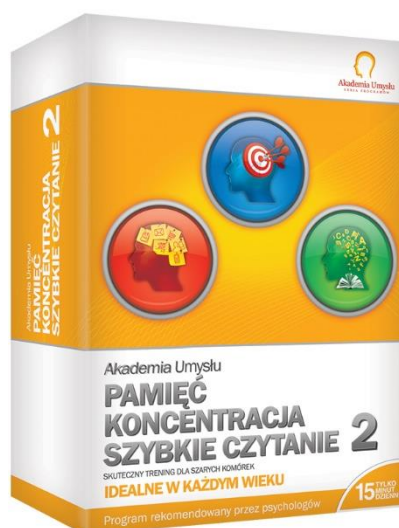
Szybkie czytanie



To programy zaprezentowane w niniejszym poradniku. Informacji koniecznych do funkcjonowania we współczesnym świecie przybywa lawinowo. Te programy uczą jak sprawniej je czytać i przyswajać. Sprawniej to znaczy szybciej, a jednocześnie z lepszym zrozumieniem oraz łączeniem nowej informacji z całością posiadanej wiedzy. Uczą też czytać wybiórczo, przeszukując tekst celem znalezienia konkretnej informacji. Jest to niezwykle użyteczne, np. przy przeglądaniu Internetu.

Łącząc techniki szybkiego czytania i zapamiętywania można wejść na niedostępne dotąd wyżyny wiedzy ... i zaoszczędzić sporo cennego czasu.

TRÓJPAK – kompleksowy trening



Programy z serii Akademia Umysłu® sprzedawane są POJEDYNCZO lub W ZESTAWACH.

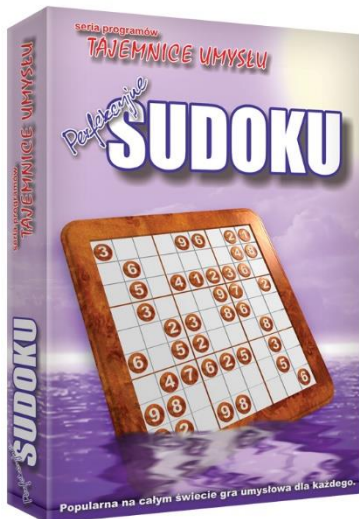
Szczególnie polecamy zestawy trzech programów, które gwarantują:

- kompleksowy trening zapewniający jednoczesny rozwój w trzech obszarach (pamięć, koncentracja uwagi i szybkie czytanie),
- trzykrotnie więcej korzyści, ćwiczeń i rozrywk, i
- atrakcyjną cenę; 3 programy w cenie dwóch.

Gry Świata

To prawdziwa gratka dla miłośników gier logicznych! Więcej informacji na: [Gry Świata](#)

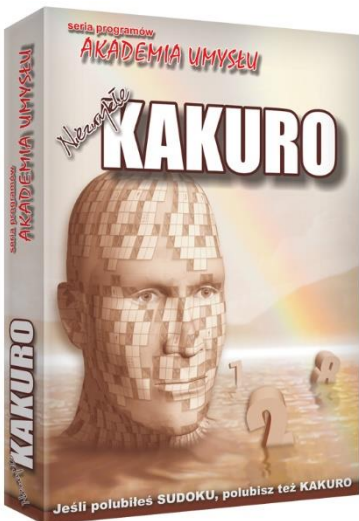
Perfekcyjne SUDOKU



Znana na całym świecie liczbową łamigłówka. W naszym programie znajdziesz:

- 10 odmian Sudoku i 10 TYSIĘCY plansz!,
- kilka poziomów trudności, wybór lub losowanie plansz,
- obsługa wielu graczy, zestawienia i statystyki wyników,
- drukowanie plansz, aby rozwiązać je klasycznie na kartce papieru,
- wysyłanie plansz do rodziny i przyjaciół za pomocą e-maila,
- możliwość podpowiedzi, sygnalizacja błędów,
- sprawdzanie prawidłowości rozwiązania,
- automatyczne rozwiązywanie (solver).

Niezwykłe KAKURO



To jeszcze większe wyzwanie niż Sudoku. Oferuje wspaniałe możliwości:

- 10 odmian Kakuro i 10 TYSIĘCY plansz!,
- kilka poziomów trudności, wybór lub losowanie plansz,
- obsługa wielu graczy, zestawienia i statystyki wyników,
- drukowanie plansz, aby rozwiązać je klasycznie na kartce papieru,
- wysyłanie plansz do rodziny i przyjaciół za pomocą e-maila,
- możliwość podpowiedzi, sygnalizacja błędów,
- sprawdzanie prawidłowości rozwiązania,
- kreator własnych plansz.

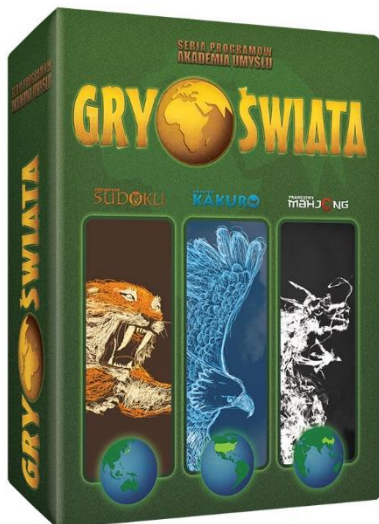
Prawdziwy MAHJONG



To nie jest banalna układanka, w której łączy się w pary klocki. To strategiczna, ambitna gra z przeciwnikami! Oto cechy naszej gry:

- zawiera 4 światowe standardy (odmiany),
- posiada możliwość gry z komputerem symulującym pozostałych graczy,
- ma oryginalną grafikę i klimatyczną aranżację,
- oferuje 3 poziomy trudności w grze przeciw komputerowi,
- zawiera różne style grafiki i kamieni, widoki 3D i 2D oraz skórki do wyboru,
- posiada bardzo szczegółowy opis zasad i strategii.

TRÓJPAK Gry Świata



Ze względu na bogatą zawartość i korzystną cenę, zakup trzech programów w zestawie stanowi bardzo atrakcyjną propozycję.

Zestaw zawiera:

- Perfekcyjne SUDOKU
- Niezwykłe KAKURO
- Prawdziwy MAHJONG

JUNIOR – dla dzieci w wieku 5–9 lat

Grupa 4 programów, które rozwijają pamięć i koncentrację uwagi oraz wspomagają edukację wczesnoszkolną u dzieci w wieku 5–9 lat. Jednocześnie są wesołą i ciekawą zabawą. Ponadto zawierają dodatek językowy, gwarantujący poznawanie i osłuchiwanie się z językiem angielskim podczas zabawy już od najmłodszych lat!

Trudność można stopniować. Początkowe poziomy są bardzo łatwe, a sukcesy, pochwały, nagrody i niespodzianki zachęcają dziecko do zmierzenia się z trudniejszymi zadaniami. Dzięki pomocy lektora grać mogą również dzieci, które nie potrafią jeszcze czytać.

Oprawą programu jest nietuzinkowa grafika, moc kolorów i specjalnie skomponowana muzyka. Fascynujące tło muzyczne naturalnych instrumentów (fortepian, smyczki, dzwonki, gitara, flet, głos, itd.), efekty dźwiękowe (odgłosy natury, głosy zwierząt, gwar zabaw, dźwięki otoczenia) pobudzają wyobraźnię i dają pożądane wzorce estetyczne.

Dodatkową zaletą są ćwiczenia ruchowe. Gdy program uzna, że dziecko zbyt długo siedzi przed komputerem, automatycznie uruchamia animowanego ludzika, który zachęca do krótkiej gimnastyki.

Gry są pozbawione elementów przemocy. Seria Akademia Umysłu JUNIOR® posiada rekomendacje psychologów i pedagogów oraz została wyróżniona w X edycji konkursu „Świat Przyjazny Dziecku” organizowanym przez Komitet Ochrony Praw Dziecka.

Więcej informacji na: [Akademia Umysłu – JUNIOR](#) oraz [Plac zabaw JUNIORA](#)

Cztery części: Wiosna, Lato, Jesień, Zima



Poszczególne części są osadzone w różnych sceneriach i fabułach odpowiadających tematycznie czterem porom roku, dzięki czemu dziecko zyskuje zabawę i radosny trening na cały rok.

Każda z części zawiera 20 mądrych, rozwojowych i pasjonujących gier atrakcyjnych graficznie i dźwiękowo. Gry są ćwiczeniami zawierającymi elementy edukacyjne i badawcze, które stymulują rozwój intelektualny i społeczny.

Dziecko przez zabawę poznaje rzeczy ciekawe i przydatne na co dzień. Na przykład miasta Polski i ich odległości, tablice pogody, głosy ptaków, gatunki drzew, zbóż, motyli i kwiatów oraz innych zwierząt i roślin, flagi krajów, rozpoznawanie gwiazdozbiorów itd.

Uczy się logicznego myślenia, szybkiej reakcji na zmiany oraz prostych rachunków.

Dodatek języka angielskiego



Programy z serii Akademia Umysłu® JUNIOR zostały wzbogacone o moduł językowy. Daje on możliwość wyboru i zmiany z języka polskiego na angielski w dowolnej chwili. Poprzez mądrą zabawę w dwóch językach dziecko osłuchuje się z obcym językiem od najmłodszych lat. Dzięki ćwiczeniom pamięci i koncentracji w formule gier i zabaw dziecko nie zniechęca się, ale z radością i entuzjazmem przyswaja nowe słówka i zwroty.

Ponieważ brytyjski lektor prezentuje wysokie kompetencje językowe, jest to dobra okazja, by dziecko mogło poznać prawidłowy akcent.

Dodatek językowy zawiera opcje pozwalające na dostosowanie programu do umiejętności i wieku dziecka. Istnieje możliwość, aby napisy były po polsku, ale lektor czytał je po angielsku (lub też odwrotnie), albo też całość była prezentowana wyłącznie w jednym języku.

W przypadku, gdyby cokolwiek było niezrozumiałe – wystarczy kliknąć na ikonkę obrazkowego słownika w menu, a tam odnaleźć tłumaczenie użytych słów i zwrotów. Zarówno w formie pisanej, jak i czytane przez lektora.

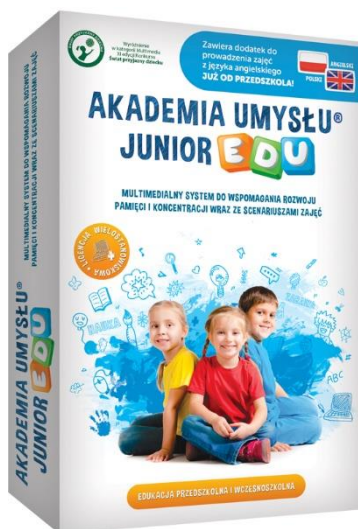
Dzięki temu, że w tych programach znajdują się treści znane już dzieciom w języku polskim, ma ono możliwość szybko i łatwo nauczyć się ich znaczenia w innym języku. Efektywność przyswajania jest tym większa, że odbywa się podczas gier ukierunkowanych na rozwój pamięci i koncentracji. Instynktownie osvajanie się z językiem angielskim odbywa się podczas zwiększonej sprawności mózgu.

EDU – dla edukacji

Akademia Umysłu® to także oferta dla przedszkoli, szkół i placówek terapeutycznych – pakiety edukacyjne zawierające multimedialne programy edukacyjne i konspekty zajęć rozwijających pamięć i koncentrację. Oferta ta na pewno zainteresuje wychowawców, nauczycieli i psychologów, szukających nowoczesnych rozwiązań poprawiających jakość i efektywność nauczania. Pakiety mogą być wykorzystywane podczas zajęć grupowych z użyciem tablicy interaktywnej lub projektora multimedialnego, a także w pracy indywidualnej przed komputerem. Do wyboru są dwa pakiety.

Więcej informacji na: [Akademia Umysł – EDU](#)

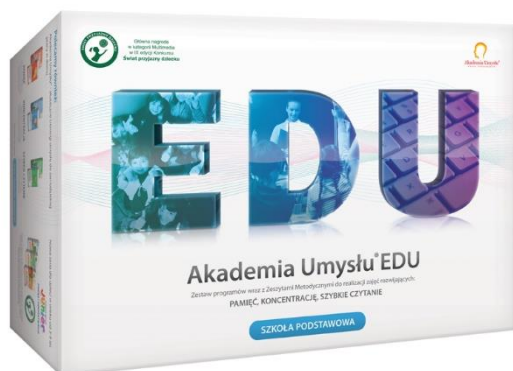
EDU JUNIOR



To multimedialny system do prowadzenia zajęć ukierunkowanych na rozwój pamięci i koncentracji uwagi, gwarantujący jednocześnie radosny kontakt z językiem angielskim. Stanowi doskonałe narzędzie do wykorzystania w nauczaniu przedszkolnym i wczesnoszkolnym. Służy rozwijaniu zainteresowań dziecka i jego sprawności umysłowej, dostarczając jednocześnie wiedzy o otaczającym świecie oraz wielu okazji do radosnej zabawy.

Pakiet to bogactwo gotowych materiałów: 80 multimedialnych gier edukacyjnych, gotowe scenariusze zajęć, dodatek językowy umożliwiający prowadzenie zajęć w 2 językach, prezentacje multimedialne, konspekty pogadanki, autorski system motywacyjny (komplet dyplomów, karty motywacyjne z naklejkami), licencja wielostanowiskowa.

EDU UCZEŃ



Jest to opracowany przez psychologów i metodyków pakiet do realizacji zajęć rozwijających pamięć, koncentrację i szybkie czytanie w szkole podstawowej. Celem Akademii Umysłu® UCZEŃ EDU jest wspomaganie uczniów w procesie nauczania poprzez wskazanie im nowatorskich i atrakcyjnych sposobów na skuteczną naukę.

Zakłada nie tylko pomoc uczniom z trudnościami w nauce, ale i wsparcie rozwoju tych, którzy przejawiają wyjątkowe zdolności.

Wszystkie ćwiczenia zawarte w programach zostały wyposażone w opcje pozwalające dostosować je do wieku i możliwości każdego ucznia. Ćwiczenia prezentowane są w formie rozbudowanych interaktywnych gier, z których każda ma wiele poziomów trudności.

Poprzez kreatywne i ciekawe techniki oraz ćwiczenia zawarte w programach uczniowie mogą skutecznie rozwijać m.in. umiejętności myślenia, zapamiętywania, kojarzenia i koncentracji uwagi.

Pakiet może być wykorzystany przy diagnozie edukacyjnej. Stanowi doskonałe narzędzie do obserwacji i poznania ucznia podczas zmagania się z zadaniem.

Zawiera bogaty zbiór gotowych materiałów:

- blisko 100 multimedialnych gier edukacyjnych,
- 7 Zeszytów Metodycznych zawierających gotowe scenariusze zajęć,
- zestaw nagród motywujących uczniów do ćwiczeń (dyplomy, naklejki)
- oraz licencję wielostanowiskową.



10

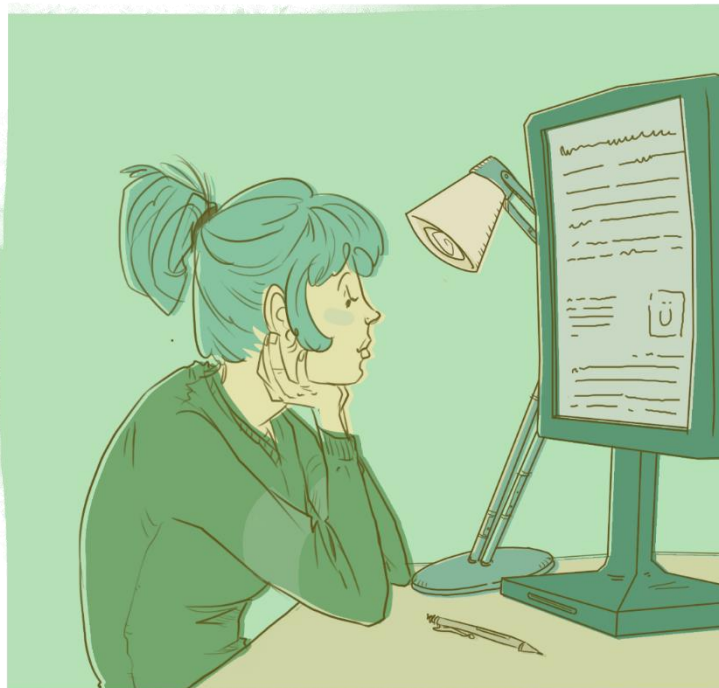
ZOSTAŃ FANEM AKADEMII UMYSŁU®

W tym rozdziale:

- Odwiedź nasz blog
- Spotkajmy się na FB
- Zobacz nas na YouTube
- Nasz newsletter
- Co sądzą eksperci
- Bądźmy w kontakcie

Akademia Umysłu® to nie tylko multimedialne programy edukacyjne, ale także serwis ekspercki. Codziennie pracujemy nad tym, aby dostarczać Ci wartościowych informacji i praktycznych porad.

Poniżej prezentujemy miejsca, w których możesz nas spotkać.



Odwiedź nasz blog – Czego tam się dowiesz?

Blog Akademii Umysłu® – duża dawka nowej wiedzy oraz miejsce, w którym:

- udzielamy konkretnych porad i prezentujemy przykłady ćwiczeń, które pomogą rozwiązać problemy z pamięcią i koncentracją,
- dostarczamy wiedzy oraz ciekawostek, jak możesz na co dzień pielęgnować swój umysł,
- zapraszamy specjalistów i wraz z nimi prezentujemy gotowe rozwiązania, jak wspierać rozwój dziecka,
- dopingujemy do codziennych ćwiczeń, dzięki którym będziesz pamiętać więcej, wzmocni się Twoja koncentracja uwagi, zaczniesz czytać szybciej i z większym zrozumieniem.

ZNAJDZIESZ NAS NA: [Akademia Umysł – Blog](#)

Spotkajmy się na FB – Jakie posty tam publikujemy?

Fanpage Akademii Umysłu® – czyli niespodzianki, wydarzenia i duża dawka pozytywnej energii! Miejsce codziennych spotkań, w którym:

- prezentujemy zagadki i kreatywne zadania, które na pewno zmuszą Twój umysł do aktywności, a przy tym dostarczą Ci wiele radości,
- organizujemy konkursy i zabawy, a w nich do wygrania cenne nagrody,
- dostarczamy ciekawostek i porad, jak dbać o mózg tak, by przez całe życie cieszyć sprawnością umysłową,
- przedstawiamy ćwiczenia z programów Akademii Umysłu® oraz informujemy o nowościach.

ZNAJDZIESZ NAS NA: [Facebook](#)

Zobacz nas na YouTube

YouTube – darmowe materiały video o Akademii Umysłu®, w których prezentujemy :

- zalety i możliwości naszych programów,
- testy naszych programów oraz szczere recenzje związane z faktycznymi wrażeniami użytkowników,
- relacje ze spotkań z fanami.

ZNAJDZIESZ NAS NA: [YuoTube](#)

Newsletter Akademii Umysłu® – zawsze bądź poinformowany

Jeśli nie chcesz stracić cennych informacji – już dziś zapisz się do newslettera Akademii Umysłu®, a w podziękowaniu otrzymasz od nas BEZPŁATNY kurs: **Maraton Umysłu**. Jest to wyjątkowy poradnik naszego autorstwa oraz świetna baza wiedzy podzielona na 10 etapów, które co tydzień otrzymasz na swojego maila.

Co jeszcze zyskasz?

- poznasz najlepsze sposoby treningu umysłu,
- odkryjesz sekrety szybkiej i efektywnej nauki,
- otrzymasz cenne porady i wskazówki, jak wspierać rozwój intelektualny,
- przetestujesz gry edukacyjne z różnych programów Akademii Umysłu® oraz poznasz ich zalety.

ZAPISZ SIĘ JUŻ DZIŚ NA: [Maraton Umysłu](#)

Co sądzą eksperci?

A co sądzą o programach Akademii Umysłu eksperci?

„(...) Szczególne korzyści z korzystania z programów odniosą uczniowie, studenci, aktywni zawodowo, ale i uczące się osoby dorosłe, a także seniorzy, cierpiący na związane z wiekiem osłabienie pamięci, funkcji uwagi czy spadek tempa czytania”

*dr Przemysław Bąbel
Uniwersytet Jagielloński
Instytut Psychologii, Zakład Psychologii Ogólnej*

„(...) Urozmaicone, wciągające zadania i ćwiczenia pamięciowe pokazują praktyczne aspekty dwóch najważniejszych praw kreatywnego uczenia się: im więcej wiesz, tym więcej możesz zapamiętać i co sam stworzysz, nie zapomnisz. Tak, nauka może być zabawą! Problem pamięciowy nie istnieje.”

*Marek Szurawski
Autor wielu publikacji i warsztatów dot. technik
pamięci i rozwoju osobistego, dziennikarz*

„Program jest istną „siłownią dla mięśnia mózgowego”, każdy użytkownik może ustalić optymalny dla siebie poziom trudności, ustalić własne priorytety i zaplanować indywidualny trening”

*dr Dorota Chmielewska-Łuczak,
Uniwersytet Wrocławski, Instytut Psychologii,
Zakład Psychologii Rozwoju*

Pozostańmy w kontakcie

Na koniec niniejszego poradnika pragniemy zachęcić Cię do pozostania z nami w kontakcie. Mamy nadzieję, że to dopiero początek naszej znajomości i będziesz częstym gościem na naszym fanpage i blogu.

Do zobaczenia !!

[Zespół Akademii Umysłu®](#)



**Ty też możesz zostać
mistrzem umysłu**
*niezależnie czy masz
lat 5 czy 105!*

**Podjmij wyzwanie
wraz z całą rodziną >**