**Szybkie czytanie / jak nauczyć się czytać szybko i ze zrozumieniem? /**

Czytanie to podstawowa umiejętność w procesie uczenia się i przyswajania informacji. Umiejętność niezbędna, ale bardzo czasochłonna. Czy rzeczywiście, tak jak obiecują kursy szybkiego czytania, da się ten proces znacznie przyspieszyć? Zdania są podzielone, ale bez wątpienia można swoje czytanie znacznie usprawnić.

Nasza przeciętna szybkość czytania to [150-250 słów na minutę](https://pl.wikipedia.org/wiki/Szybkie_czytanie). U większości z nas znacznie się zwiększa, kiedy zmuszeni jesteśmy do czytania większej ilości informacji (na przykład
w czasie przygotowań do klasówki lub egzaminu ) i wynosi nawet 400 słów na minutę.

Umiejętność szybkiego czytania pozwala nie tylko na szybkie zapoznawanie się z tekstem, lecz także lepsze jego zapamiętywanie. Mówiąc ogólnie, pozwala na maksymalne wykorzystanie własnych możliwości intelektualnych, dzięki czemu jest jednym
z najprostszych sposobów na podniesienie kwalifikacji i rozwój osobisty.

Szybkie czytanie może zwiększyć liczbę przeczytanych słów do nawet tysiąca na minutę, przyspieszając tym samym proces zdobywania oraz przyswajania informacji. Warto pamiętać, że szybkie czytanie może dotyczyć nie tylko książek czy obowiązkowych lektur szkolnych lub akademickich, ale także podręczników, artykułów naukowych. Dlatego umiejętność szybkiego czytania to nie tylko oszczędność czasu, lecz także przede wszystkim bardziej efektywne jego wykorzystanie.

**Szybkie czytanie** jak każda inna umiejętność jest możliwa do opanowania poprzez systematyczną naukę i ćwiczenia.!!!

Poniżej kilka przykładowych ćwiczeń w nauce szybkiego czytania i zapamiętywania

**Ćwiczenie 1**
W poniższym tekście zamazano niektóre litery. Przeczytaj go jak najszybciej, starając się go rozszyfrować i zapamiętać jak najwięcej z jego treści. Zapisuj czasy wykonywanych ćwiczeń z datami, żeby mieć w przyszłości możliwość porównania wyników i oceny swoich postępów w czytaniu.

Najprost\*\*\*ym skute\*\*nym spos\*\* jest wła\*\*\*wa dieta. Mózg nie \*\*że prawi\*\*\*wo działać b\*\* nieprze\*\*\*nych dostaw gluko\*\*. To pra\*\*\*cznie \*\*dyne paliwo, jaki\* wyko\*\*\*stuje. Nie \*\*nacza to, że prze\* egza\*\*nami trzeb\* żyć na czeko\*\*dzie i \*\*kierkach. Wręcz prze\*\*\*nie – mózg nie lu\*\* duż\*ch wa\*ań stężeń glu\*ozy, a takie wła\*nie powsta\*\*, jeśli zjemy coś, co ma w sobie du\*\* cukrów pro\*\*ych. Niemal niestra\*\*\*ne prz\*chodzą one do krw\*, co wywo\*\*je wyrzut insuli\*\*. Zadan\*\*m tego hormo\*\* jest nie dopuścić do nadmiern\*\* zwyżki poz\*\*mu gluko\*\*.

1. Źródło: M.T. Załoga, *Popraw sobie mózg*, „Wiedza i Życie” 2007, nr 1, s. 5 (numer specjalny *Jak się uczyć*).

**Ćwiczenie2**
Twoim zadaniem jest znalezienie w ciągu słów wszystkich wystąpień pogrubionego na początku słowa. Na to ćwiczenie powinno ci wystarczyć 2,5 minuty. Zapisz czas. Wróć po jakimś czasie do tego ćwiczenia i porównaj swoje wyniki, aby sprawdzić postępy.

* **książka** kwiatek dziecko drzewo las słońce promień książka liść uśmiech wargi książka śmiać się wesoło dzieło myśl książka wózek biblioteka umysł czekolada bierność asertywność książka
* **poważny** młody zadowolony blady narzekać poważny ciemny mózg czytanie obrona matura poważny czytelnik zalesiony skryty nieudolny kompetentny poważny samotny nieobecny zaskoczony
* **sól** solony zasolony przesolić sól sortować egzaminować sól skafander nurek telewizja kamerdyner sól przypalony sól portret dziadek babcia sól trawa kawa kawiarnia sól
* **profesor** profesjonalista profesorski profesjonalny profesor profesja początek odkrycie profesor posada okrycie preria pastorał profesor pokarm początek piramida pokarm profesor parasol pokusa peregrynacja portret prekursor profesor perfekcjonista przykład poręczenie priorytet pokarm
* **mensa** korzenie koperta listonosz wędrówka mensa hałas pyłek motyle orzeł eskimos indyk akwarium mensa klasztor mensa poduszka słuch cywilizacja mensa decybele laboratorium białko mensa słuch regeneracja mistyfikacja mensa program mistrzostwo skarb płyta białko mensa labirynt kasjerka pociąg wagony piosenkarka konkurs mensa korzenie kort tenis kiełbaski szynka temperatura zgrzyt środa mensa kaganiec metalowy młotek kurz

**Ćwiczenie 3**
Umieść kartkę wielkości pocztówki powyżej czytanego właśnie wersu i stopniowo, w miarę czytania, przesuwaj ją w dół, tak aby zakrywała tekst, który właśnie przeczytałeś/-aś. Nigdy nie przesuwaj jej do góry. Nigdy nie zatrzymuj kartki. Nie zostawiaj żadnego odstępu. Gdy przyzwyczaisz się do używania kartki zasłaniającej przeczytany tekst, zauważysz, że nie tylko wzrośnie prędkość czytania, lecz także poprawi się koncentracja.

Więcej ćwiczeń na https://www.akademia-umyslu.pl/szybkie-czytanie/kurs-szybkiego-czytania

 **Bibliografia:**

* Buzan T., *Podręcznik szybkiego czytania*, Łódź: Wydawnictwo Ravi, 2003.
* <https://wnauce.pl/jak-czytac-szybko-ze-zrozumieniem/>
* https://www.akademia-umyslu.pl/szybkie-czytanie/kurs-szybkiego-czytania
* Grębski M., *Sukces na egzaminie*, Warszawa: WSiP, 2004.
* Jaworska- Jamruszkiewicz J., *Szybkie czytanie. Poradnik z ćwiczeniami*, Warszawa: Samo Sedno, 2015.
* Wainwright G., *Szkoła szybkiego czytania. Czytaj szybciej, pamiętaj więcej*, Warszawa: Wydawnictwo RM, 2002.
* Załoga M.T., *Popraw sobie mózg*, „Wiedza i Życie” 2007, nr 1