

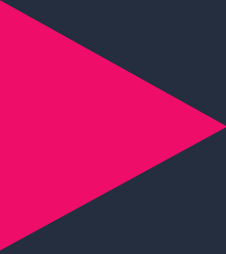


DOROTA FILIPIUK
UMYSŁ • NAWYK • SUKCES

Mastermind

spotkanie 8





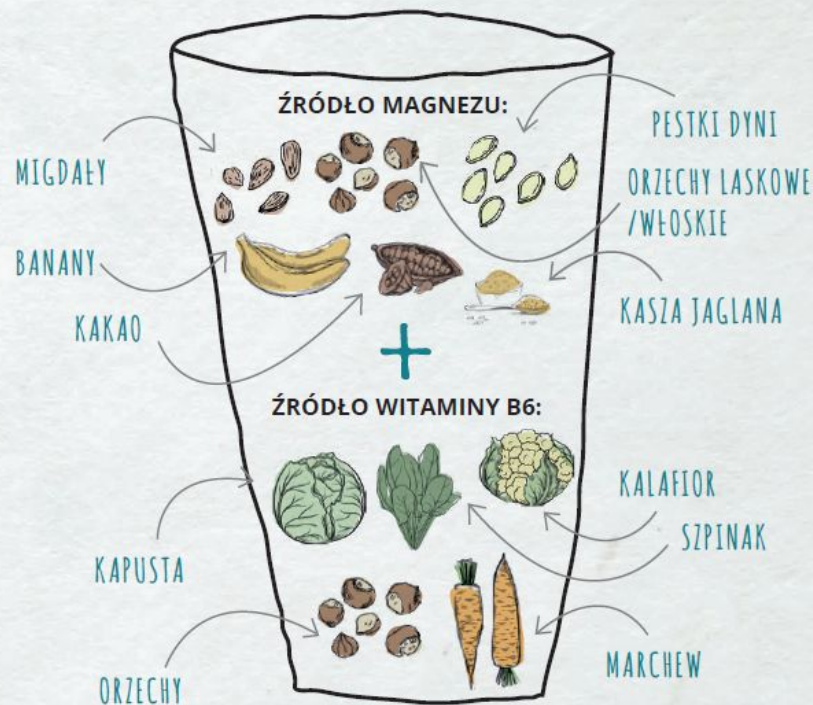
Dzisiaj
powiemy
sobie o:

- ▶ efektywnym czytaniu;
- ▶ szybkim czytaniu;
- ▶ dobrych nawykach ;)

ciekawostka:

Agata Ziemnicka
„Soki i koktajle w minutę”

4. Jak zwiększyć PRYSWAJALNOŚĆ magnezu?



Do składnika będącego źródłem magnezu dodaj składnik z witaminą B6, która wspomogę jego wchłanianie do organizmu.

ciekawostka:

Agata Ziemnicka
„Soki i koktajle w minutę”

6. Jak wspomóc KORZYSTNE DZIAŁANIE kwasów tłuszczowych



Witamina A zawarta w morelach wspomaga korzystne działanie kwasów tłuszczowych w orzechach.



Na czym polega
SZYBKIE CZYTANIE?



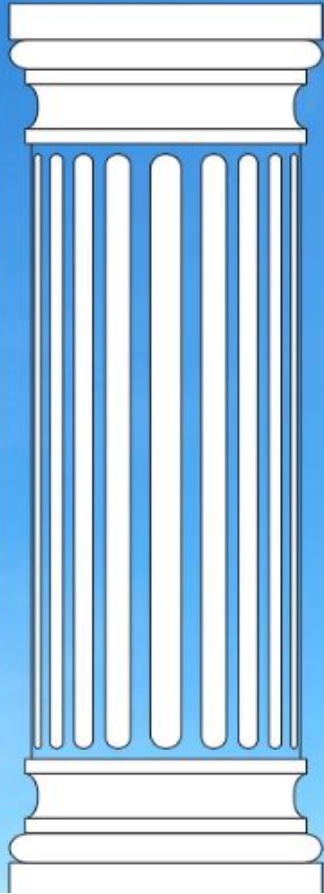
Jak nauczono Cię czytać?



Metoda „patrz i mów”

Dziecku pokazywane są **obrazki** z podaną poniżej **nazwą obiektu**. Ucznia prosi się o **podanie prawidłowej nazwy** i w przypadku błędnej odpowiedzi koryguje się jego pomyłkę. Po uzyskaniu pewnej biegłości, również w tym przypadku każe się dziecku **czytać po cichu**.

ROZUMIENIE



Jak będziemy to trenować?

- poznasz **techniki** ułatwiające rozumienie
- w trakcie kursu znajdziesz specjalnie przygotowane **teksty i pytania**, dzięki którym będziesz mógł na bieżąco kontrolować i **udoskonalać** swój poziom rozumienia

Co wpływa na poziom rozumienia?

Na poziom rozumienia ma wpływ **kilka czynników**.

Do najbardziej istotnych należą:

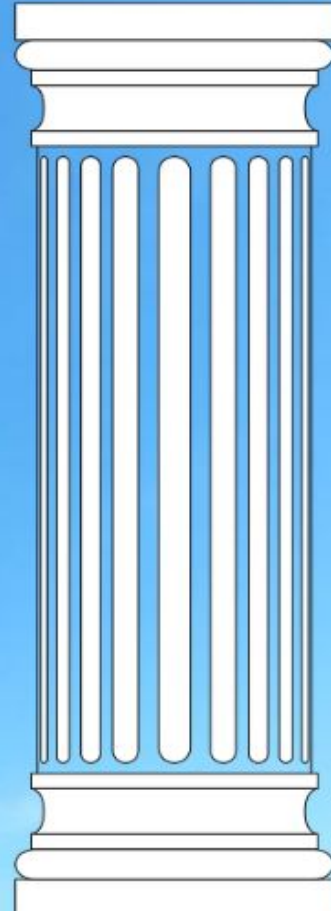
- **zasób słownictwa**
- **przerzutność uwagi**
- **skupienie uwagi**
- **pojemność uwagi**



KONCENTRACJA

Jak będziemy to trenować?

- na każdej kolejnej lekcji przed rozpoczęciem zadań, otrzymasz ciekawe **ćwiczenie na skupienie uwagi** o różnym poziomie trudności



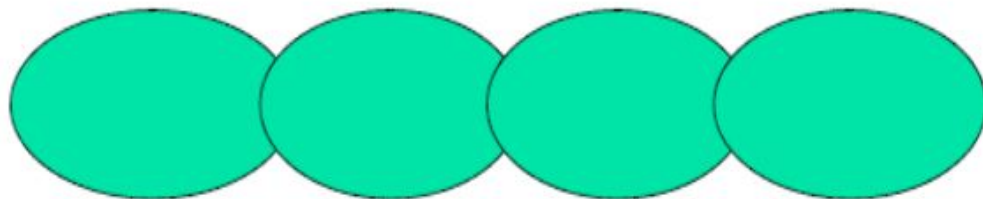
Zatrzymania oka a szybkość czytania

Aby zwiększyć swoją szybkość czytania, należy:

1. Znacznie zmniejszyć **ilość zatrzymań oka**
2. Zwiększyć liczbę **spostrzeganych słów** w czasie jednego zatrzymania
3. Zmniejszyć **czas** trwania każdego zatrzymania

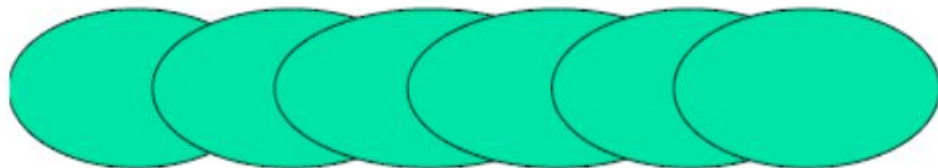
U szybko czytającego elipsy rozkładają się regularnie pokrywając się **na samych końcach**, gdzie widzenie jest mniej ostre.

czytanie szybkie (umiejętne wykorzystanie pól):

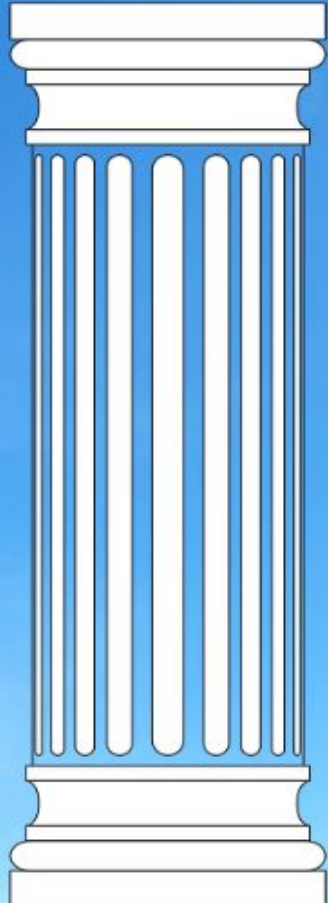


Natomiast **przy wolnym czytaniu** elipsy w dużym stopniu **nakładają się na siebie**, co oznacza, że czytelnik ogląda ten sam odcinek tekstu **wiele razy**.

czytanie wolne (nieumiejętne wykorzystanie pól):



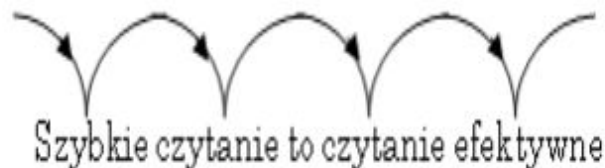
WSKAŹNIKOWANIE



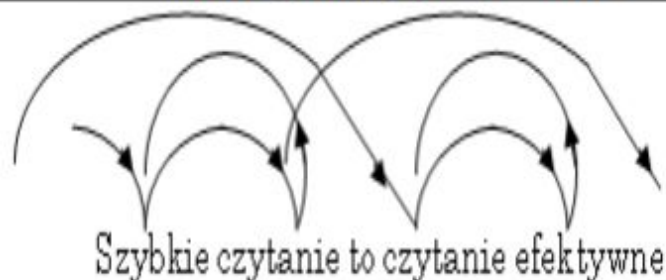
Jak będziemy to trenować?

- na filmie zobaczysz, jak **w praktyce** wygląda korzystanie ze wskaźnika
- otrzymasz **dotatkowe pomoce**, które ułatwią Ci pracę ze wskaźnikiem

Sposób **czytania „tradycyjnego”** obrazuje nam poniższy schemat:



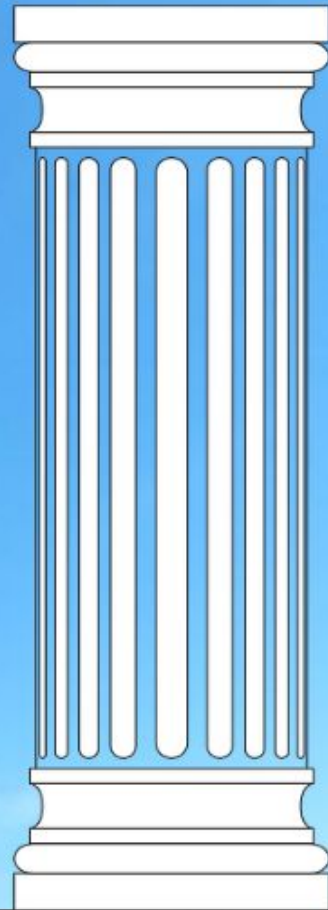
Czytająca w ten sposób osoba przyswaja więc tekst z **czterema** zatrzymaniami (fiksacjami). Kiedy pojawia się **zjawisko regresji**, to samo zdanie będzie czytane w następujący sposób:



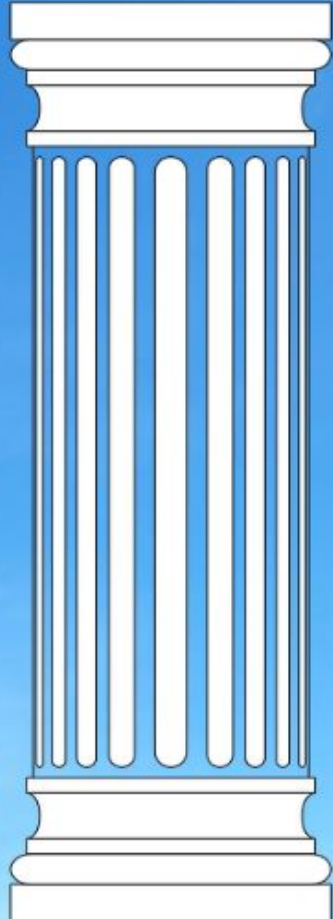
SPRAWNOŚĆ PERCEPCYJNA

Jak będziemy to trenować?

- za pomocą zadań takich jak np.
kolumny czy **ćwiczenia przy pomocy wskaźnika** zapobiegające cofaniu się oka



ANTYCYPACJA



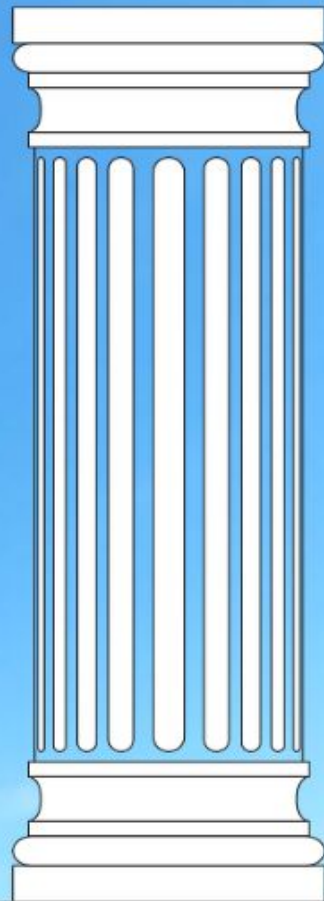
Jak będziemy to trenować?

- **przewidywania** nauczysz się poprzez ćwiczenia **czytania tekstu z przeszkodami** o różnym stopniu trudności

WYGŁUSZENIE FONETYZACJI

Jak będziemy to trenować?

- poznasz i przetestujesz **techniki** radzenia sobie z fonetyzacją
- **zadania** do wykonania i **praktyczne wskazówki** pozwolą Ci skutecznie zacząć szybciej czytać



Rodzaje fonetyzacji

Rozróżnia się dwie podstawowe formy fonetyzacji:

- a) **zewnątrzną** - polega na wypowiedaniu słów lub ich szeptaniu
- b) **wewnętrzną** - polega na powtarzaniu widzianych słów głośno w myśli (niejako w sobie); pojawia się ona wraz z nagromadzeniem czytelniczego doświadczenia i jest wyrazem bardziej efektywnej percepcji tekstu

Badania (m.in. E. Roderer, 2012) pokazują, że:

- spikerzy radiowi potrafią wypowiadać się w tempie ponad ponad **200** słów na minutę
- przeciętny czas czytania na głos wynosi od **150 – 170** słów na minutę (Utterbach, 2002)

Co to oznacza?

Czytanie w myślach **spowalnia nas** niemal tak samo jak czytanie na głos. Dopiero **wygluszenie fonetyzacji** pozwoli Ci na przekroczenie dotychczasowego tempa czytania.



o co chodzi w
EFEKTYWNYM CZYTANIU?



Efektywne czytanie

Poznaj 5 kroków efektywnego czytania:

Krok 1 – Zapoznaj się

Krok 2 – Znajdź informacje

Krok 3 – Zadbaj o szczegóły

Krok 4 –Zwiększ rozumienie

Krok 5 – Zapamiętaj na dłużej

EFEKTYWNE CZYTANIE



<input type="checkbox"/>	KROK 1 ZAPOZNAJ SIĘ	
	<input type="checkbox"/>	PRZEJRZENIE SPISU TREŚCI
	<input type="checkbox"/>	SZYBKIE KARTKOWANIE
	<input type="checkbox"/>	ZAPISANIE CELU CZYTANIA
<input type="checkbox"/>	KROK 2 ZNAJDŹ INFORMACJE	
	<input type="checkbox"/>	PRZEGLĄDNIĘCIE TEKSTU (WSKAŹNIK)
	<input type="checkbox"/>	ZAPISANIE PYTAŃ
	<input type="checkbox"/>	STWORZENIE WSTĘPNEJ NOTATKI

<input type="checkbox"/>	KROK 3 ZADBAJ O SZCZEGÓŁY	
	<input type="checkbox"/>	PRZECZYTANIE TEKSTU (WSKAŹNIK)
	<input type="checkbox"/>	NARYSOWANIE PIKTOGRAMÓW
	<input type="checkbox"/>	ZNALEZIENIE ODPOWIEDZI
	<input type="checkbox"/>	UZUPEŁNIENIE NOTATKI
<input type="checkbox"/>	KROK 4 ZWIĘKSZ ROZUMIENIE	
	<input type="checkbox"/>	PRZEGLĄDNIĘCIE TEKSTU (WSKAŹNIK)
	<input type="checkbox"/>	ODPOWIADANIE Z PAMIĘCI
	<input type="checkbox"/>	DZIELENIE SIĘ WIEDZĄ (EKSPERT)
<input type="checkbox"/>	KROK 5 ZAPAMIĘTAJ NA DŁUŻEJ	
	<input type="checkbox"/>	PRZEJRZENIE TEKSTU/NOTATEK (DZIEŃ PO)
	<input type="checkbox"/>	STWORZENIE PLANU POWTÓREK



A co z tym **CZYTNIKIEM?**



Świat Czytników

Wszystko o czytnikach e-booków i książkach elektronicznych w Polsce



[Strona główna](#) [O co chodzi?](#) [Kupno Kindle](#) [Korzystanie z Kindle](#) [Książki na czytniki](#) [Promocje dnia](#) [Rynek czytników](#) [Archiwum](#)

ebooki.swiatczytnikow.pl — porównaj ceny wszystkich e-booków, np. [Lee Child](#)

Szukaj e-booków

Za drogo? Ustaw [alerty cenowe](#) na e-booki i kupuj taniej!

Jaki czytnik e-booków wybrać?

[Lubię to!](#) 9 użytkowników lubi to. Zarejestruj się, aby zobaczyć, co lubią Twoi znajomi.



Śledź nowości:



[Lubię to!](#) 32 tys.

Szukaj na blogu

Szukaj

Przewodniki

- [Krok po kroku – jak kupić Kindle?](#)
- [Którą wersję Kindle wybrać?](#)
- [Porównanie modeli Kindle – tabelka \[2019\]](#)
- [Przewodnik – korzystanie z Kindle](#)
- [Przewodnik – kupno książek](#)

Kindle z Amazonu

- [+ Amazon.de w języku polskim!](#)
- [+ Amazon.de wysyła do Polski!](#)



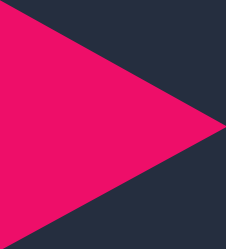
Nawyk super **EKSPERTA**





Dlaczego NIE czytasz?

- ▶ nie wiesz po co- brak celu;
- ▶ nie wiesz co czytać;
- ▶ nie masz nawyku czytania.



Wyrób sobie nawyk eksperta!

- ▶ Znajdź 10 książek/blogów/artykułów naukowych/kursów w dziedzinie w której chcesz być ekspertem;
- ▶ Znajdź przynajmniej 3x w tygodniu KONKRETNY CZAS na czytanie;
- ▶ Czytaj zgodnie z checklistą i zrób mapę myśli do tego, co przeczytałeś,

Idealna rekomendacja:

- ▶ Powiedz co Cię przekonało, aby kupić kurs/ dołączyć do Grupy Mastermind;
- ▶ Jakie widzisz KORZYŚCI z wzięcia udziału w kursie- co się zmieniło na lepsze;
- ▶ Jak Ci się pracowało z kursem, na spotkaniach ;)

