

Scenariusz lekcji

TEMAT: Jak zacząć szybciej czytać?

Czas trwania: 45 minut

Cel ogólny: przedstawienie idei szybkiego czytania oraz ćwiczeń prowadzących do wzrostu tempa czytania

Cele szczegółowe:

- Uczeń poznaje historię szybkiego czytania
- Uczeń ma świadomość przyczyn niskiej efektywności czytania
- Uczeń zna ćwiczenia usprawniające i pomagające zwiększyć tempo czytania
- Uczeń zwiększa swoje kompetencje w zakresie efektywnego czytania

Metody pracy: pogadanka, pokaz, dyskusja, burza mózgów, instruktaż, zajęcia praktyczne

Formy pracy: praca indywidualna, praca w parach

Środki dydaktyczne:

- Prezentacja multimedialna
- Zasoby internetowe – ćwiczenia
- Patyczki – wskaźniki
- Arkusze papieru
- test w aplikacji Kahoot.

Przebieg lekcji

1. Sprawy organizacyjne – sprawdzenie obecności, wpisanie tematu lekcji do dziennika.
 2. Powitanie i przedstawienie celu lekcji.
 3. Burza mózgów: jakie zalety płyną z czytania?
 4. Ćwiczenie mierzące tempo czytania: <https://strefaucznia.edu.pl/teksty/>
 - .a Załącznik nr 1 do scenariusza: tekst pt. Pożytki z gimnastyki umysłu
 - .b Załącznik nr 2 do scenariusza: tekst pt. Pożytki z gimnastyki umysłu - pytania
 5. Prezentacja – przedstawienie i omówienie: (link do prezentacji: Załącznik nr 3 do scenariusza)
- Historia idei szybkiego czytania

- Znaczenie koncentracji podczas czytania - ćwiczenie na koncentrację w parach (uczniowie patrzą na siebie przez kilka sekund, następnie siadają plecami do siebie i opisują szczegóły ubrania kolegi/koleżanki).
- Rola świadomego spostrzegania - "sokole oko" ćwiczenia polegające na wyszukiwaniu określonych liczb, sylab lub znaków wyróżnionych na początku wersów - Załącznik nr 4 do scenariusza: materiał własny
- Tłumienie wewnętrznej artykulacji (czyli jak przestać wymiawiać w myślach czytane słowa):
 - ćwiczenie w aplikacji SPREEDER <https://www.spreeeder.com/app.php>
 Opis ćwiczenia: w okienko wklejamy dowolny tekst skopiowany z Internetu. Następnie klikamy przycisk SPREED. Wchodzimy w ustawienia i wybieramy w jakim tempie słowa mają wyświetlać się na ekranie (Words per minute), domyślnie jest to 300 słów na minutę, oraz ile słów ma pojawić się jednocześnie (Chunk size (words)) , wybieramy z zakresu od 1 do 6. Możemy wybrać również wielkość, kolor oraz położenie tekstu. Klikamy 'Save' i rozpoczynamy ćwiczenie.
 - ✓ ćwiczenie z kartką papieru, którą zasłaniamy przeczytaną już część tekstu - ćwiczenie w oparciu o tekst z Załącznika nr 1
- Antycypacja – zgadywanie czy czytanie?
 - ✓ Ćwiczenie polegające na przeczytaniu wyrazów w których tylko pierwsza i ostatnia litera jest na swoim miejscu - Załącznik nr 5 do scenariusza
 - ✓ Ćwiczenie polegające na czytaniu zdań, których dolna połowa zasłonięta jest kartką papieru - ćwiczenie w oparciu o tekst z Załącznika nr 1
- Poszerzanie pola widzenia - ćwiczenia z tabelami Schulta.
 - ✓ Opis ćwiczenia: wzrok koncentrujemy na środkowym polu lub poprowadzonej w pionie linii dzielącej tekst na pół, próbując jednocześnie dostrzec cyfry lub wyrazy znajdujące się po lewej i prawej stronie - Załącznik nr 6 do scenariusza
 - ✓ Czytanie ze wskaźnikiem - ćwiczenie - uczniowie czytają tekst używając drewnianego wskaźnika – patyczka - ćwiczenie w oparciu o tekst z Załącznika nr 1

6. Podsumowanie lekcji.

- Próba wskazania zalet (lub wad) umiejętności szybkiego czytania.
- quiz kahoot (w quizie wykorzystano pytania z Załącznika nr 2 do scenariusza zajęć)

<https://play.kahoot.it/v2/?quizId=98ac6ed7-5832-48bc-a151-4d6d8927bead&hostId=47cb4fef-b652-435a-b83b-8d478db56666>

Bibliografia:

Mierwińska J., *Błyskawiczny kurs szybkiego czytania*, Poznań 2006.

<http://www.uczdziecko.pl/tematyka/szkola/artkul/zobacz/efektywne-czytanie.html>

<https://www.mindtools.com/aokg6bn/speed-reading>

<https://strefaucznia.edu.pl/teksty/>

<https://mdkoswiecim.pl/wp-content/uploads/2021/02/szybkie-czytanie-3.pdf>

<https://www.ore.edu.pl › includes › download>

<https://kahoot.it/>

POŻYTKI Z GIMNASTYKI UMYŚLU¹

W ludzkim mózgu istnieje specjalny bezpiecznik chroniący m.in. przed chorobą Alzheimera. Ale żeby zadziałał, powinniśmy być bardzo aktywni intelektualnie.

W 1992 r. amerykański neurobiolog Yaakov Stern z Columbia University analizował przepływ krwi w mózgu osób dotkniętych chorobą Alzheimera. Przeglądając wyniki badań zauważył, że wszyscy mieli podobne objawy demencji, ale mózgi niektórych pacjentów były znacznie bardziej zniszczone niż pozostałych. Okazało się, że w mózgu osób lepiej wykształconych i bardziej aktywnych umysłowo Alzheimer poczynił znacznie większe spustoszenia. O dziwo, nie znajdowało to odzwierciedlenia w objawach choroby – tak jakby mózgi poddane treningowi edukacyjnemu w tajemniczy sposób broniły się przed demencją.

Od tamtego czasu w literaturze naukowej pojawiło się wiele doniesień potwierdzających obserwacje Sterna. Co więcej, wykazano, iż mimo uszkodzeń mózgu charakterystycznych dla choroby Alzheimera, można czasami do samej śmierci zachowywać jasność umysłu. Taki niezwykły przypadek opisuje tygodnik *New Scientist*. Jest to historia emerytowanego wykładowcy akademickiego Richarda Wetherhilla. W swoim środowisku znany był m.in. jako świetny szachista, potrafiący kalkulować nawet do ośmiu posunięć naprzód. Jednak w pewnym momencie zorientował się, że ta umiejętność zaczyna go zawodzić. Zaniepokojony udał się do neurologa. Lekarz przeprowadził niezbędne testy psychologiczne wykrywające wczesne stadia demencji, ale nie wykazały one absolutnie niczego niepokojącego.

Dwa lata później Wetherhill zmarł. Przeprowadzona autopsja mózgu nie pozostawiła wątpliwości – był poważnie uszkodzony na skutek choroby Alzheimera. Tego rodzaju przypadki skłoniły uczonych do wpisania gimnastyki umysłowej na listę działań zapobiegających – przynajmniej do pewnego stopnia – skutkom choroby. Obecnie naukowcy starają się dociec, w jaki sposób aktywność intelektualna chroni mózg.

Jedną z najszerzej dyskutowanych hipotez jest koncepcja tzw. rezerwy poznawczej (ang. cognitive reserve). Byłaby to zdolność do tworzenia w mózgu alternatywnych połączeń między neuronami, które potrafią przejąć funkcje zniszczonych obwodów. Zespół francuskich naukowców z Uniwersytetu Bordeaux 2, kierowany przez psycholog Colette Fabrigoule, wytypował nawet rejon mózgu, który ową rezerwą poznawczą mógłby zarządzać. Jest to tak zwana brzuszno-boczna część kory przedczołowej – obszar zaangażowany w kontrolę procesów uczenia się, pamięci krótkotrwałej, koncentrowania uwagi i posługiwania się językiem.

Yaakov Stern w pełni zgadza się z hipotezą istnienia rezerwy poznawczej, ale nie sądzi, by była ona związana z jednym rejonem mózgu. Jego zdaniem jest

¹ Marcin Rotkiewicz, *Polityka*, nr 25 (2559) z dnia 24-06-2006 r., s. 86

to raczej ogólna sprawność przetwarzania informacji. Można ją mierzyć na przykład za pomocą testów pamięci. Stern badał w ten sposób grupę wolontariuszy, którym dawał do rozwiązania coraz trudniejsze zadania pamięciowe. Okazało się, że osoby lepiej wykształcone i bardziej inteligentne wkładały mniej wysiłku w ich rozwiązywanie. Mózgi można by porównać do samochodu z silnikiem o większej pojemności, który znacznie łatwiej potrafi przyspieszyć. Ta większa moc – twierdzi Stern – jest wykorzystywana, gdy pojawiają się problemy, np. choroba Alzheimera czy Parkinsona. Ale nie tylko – okazuje się, iż wykształcenie i wyższe IQ chroni również przed skutkami mechanicznych uszkodzeń mózgu (np. uderzenia w głowę) czy nawet spustoszeń poczynionych przez alkohol.

Rezerwa poznawcza mogłaby działać zatem na dwa sposoby – albo poprzez uruchomienie zapasowych połączeń między komórkami nerwowymi, albo dzięki podniesieniu efektywności już istniejącej sieci neuronów. Jednak niezależnie od tego, która z powyższych hipotez jest prawdziwa (a może działają jednocześnie obydwa mechanizmy?), obie zakładają, że aktywność umysłowa jest ściśle związana z rezerwą poznawczą.

Co jednak wpływa na stopień aktywności – wybór stylu życia czy iloraz inteligencji? Inaczej mówiąc, czy lepiej radzą sobie z chorobą Alzheimera i innymi uszkodzeniami mózgu ci, którzy decydują się na aktywny umysłowo tryb życia, czy też osoby, które mają wyższy poziom IQ? Iloraz inteligencji jest w dużym stopniu zdeterminowany genetycznie, a zatem nasz mózgowy system obrony przed demencją byłby w takim wypadku wrodzony. „Wydaje się, że kluczowy czynnik stanowi jednak edukacja. Rezerwa poznawcza nie jest więc czymś raz na zawsze ustalonym w momencie narodzin. Ulega zmianom i może być modyfikowana w ciągu życia” – twierdzi Stern w rozmowie z tygodnikiem *New Scientist*. Na poparcie tego przytacza badania swojego zespołu, opublikowane rok temu w czasopiśmie *Neurology*. Wykazały one, że gimnastyka mentalna, jak na przykład czytanie książek i rozwiązywanie krzyżówek zamiast oglądania telewizji, może sprawić, że objawy choroby Alzheimera będą mniej dotkliwe.

Medycyna nie dysponuje jeszcze lekiem, który skutecznie chroniłby nasze głowy. Jedno wydaje się jednak pewne – nie można pozwolić gnuśnieć naszym szarym komórkom.

Obrona przed demencją

Eksperymenty na zwierzętach oraz badania niedużych grup ludzi pokazują, że można poprawić system awaryjny mózgu, chroniący m.in. przed chorobą Alzheimera. W tym celu należy:

- dużo czytać, rozwiązywać krzyżówki lub bawić się w inne gry umysłowe, wybierać w pracy te zadania, które wymagają dużego wysiłku intelektualnego,
- być aktywnym fizycznie, gdyż dzięki temu do mózgu dociera dużo krwi, co z kolei sprzyja powstawaniu nowych komórek nerwowych,
- starać się minimalizować stres,
- stosować dietę bogatą w ryby, oliwę, cytrusy, owoce i warzywa.

Na podstawie *New Scientist*.

(755 słów)

**Ilość słów w tekście x 60 ÷ czas w sekundach =
tempo czytania (ilość słów na minutę)**

Pytania do testu: „Pozytki z gimnastyki umysłu”

1. Yaakov Stern jest z zawodu

- A. neurobiologiem
- B. psychologiem
- C. kierowcą
- D. okulistą

2. Badania Sterna obejmowały chorych na:

- A. zespół Turnera
- B. chorobę Alzazaneira
- C. chorobę Alzheimera
- D. chorobę Szalonych Krów

3. Z badań wynikało, że mimo uszkodzeń mózgu, osoby wykształcone:

- A. sprawnie jeździły na rowerze
- B. nie miały objawów demencji
- C. miały większe objawy demencji
- D. szybciej umierały

4. Richard Wetherhill mimo choroby potrafił:

- A. grać w szachy równocześnie z 3 przeciwnikami
- B. grać w szachy równocześnie z 5 przeciwnikami
- C. analizować do 6 kolejnych posunięć
- D. analizować do 8 kolejnych posunięć szachowych

5. Brzuszo-boczna część kory przedczołowej to obszar:

- A. kontroli pamięci długotrwałej, uczenia się ruchu i rozumienia języka
- B. kontroli procesów uczenia się, rozpoznawania smaków i zapachów
- C. kontroli procesów uczenia się, pamięci wzrokowej, i rozpoznawania dźwięków ze słuchu
- D. kontroli procesów uczenia się, pamięci krótkotrwałej, koncentrowania uwagi i posługiwania się językiem

6. Wykształcenie i wyższe IQ chroni przed:

- A. skutkami uszkodzenia mózgu spowodowanymi mechanicznie (np. uderzenie w głowę) lub przez alkohol
- B. bezrobociem
- C. chorobą Parkinsona
- D. skutkami niedotlenienia mózgu w trakcie ciąży lub porodu

7. Rezerwa poznawcza to:

- A. zdolność do magazynowania w pamięci dużych partii informacji
- B. tworzenie w mózgu neuronów odpowiedzialnych za poznawanie otoczenia
- C. tworzenie alternatywnych połączeń między neuronami, które przejmują funkcje zniszczonych obwodów
- D. rodzaj napoju poprawiającego koncentrację uwagi

8. Poziom IQ:

- A. nie jest zdeterminowany genetycznie
- B. jest zdeterminowany genetycznie
- C. jest zdeterminowany warunkami społecznymi i wychowaniem
- D. nie jest zdeterminowany warunkami społecznymi i wychowaniem

9. Objawom demencji zapobiega:

- A. równowaga hormonalna
- B. nauka czytania w wieku 3 lat
- C. czytanie komiksów
- D. czytanie książek i rozwiązywanie krzyżówek

10. W diecie powinny znaleźć się:

- A. ryby, oliwa, cytrusy
- B. ryby, słodycze i warzywa
- C. czekolada i masło
- D. cytrusy, oliwki i pieczywo

Załącznik nr 3 do scenariusza zajęć

https://www.canva.com/design/DAGGQ7MbLPA/sunMeCtN-vRAhwNJPntIMA/edit?utm_content=DAGGQ7MbLPA&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Załącznik nr 4 do scenariusza zajęć

Znajdź, jak najszybciej, wskazane na początku wersów cyfry, litery i sylaby.

9 925694745952129129252952365894512925914789236548925965936475821
2 126582526369742514552585459625478821247475825365892547245872585
W DFWSCFTHYGWDBJKOLWSCFBJMITEWAXZBHGFCRWNWDVFRWJ
b dswbłnyebvfedwsabmkijubgthybfvcdewsbnmzxkbnhbgtfrebnhwsdebnkilbgf
ty grtyfgdsajktybnbgfdetymkidcbvtybvczaswdetymkolewdwymnjikdrvtynhzhslntyh
ko ogdrsfekomnaczfretybkolmnhbwsbhukolpvzcsjuwhkobnahecsydkomnasnaftk

Załącznik nr 5 do scenariusza zajęć

“Zdognie z nanjwoymszi baniadmai perzporawdzomyni na bytyrijskch uweniretasytch nie ma zenacznia kojnołość lter przy zpiasie dengao sołwa. Newajżanszjie jest to, żbey prieszwa i otatsnia lteria była na siwom mijsecu, ptzosałoe mgoą być w niaedziłe i w dszalym cągu nie pwinono to sawrztać polbemórw ze zozumierniem tksetu. Dzijee sie tak datgelo, że nie czamyty wyszistkch lteir w sołwie, ale cłae sołwa od razu.”

źródło: Mierwińska J., *Błyskawiczny kurs szybkiego czytania*, Poznań 2006, s. 28.

lub

<https://swiatiluzji.pl/czy-umeisz-pzreczytac-teskt-z-poprzetsawianymi-litreami/>

Załącznik nr 6 do scenariusza zajęć

Rozwijanie nawyku widzenia peryferyjnego – tablice Schulta. Zasady:

- umieść wzrok w centrum tablicy,
- odczytaj poprzednie i następne liczby, wykonując oczami tylko pionowe ruchy, tzn. wzdłuż kolumny środkowej,
- głowa musi pozostać nieruchoma,
- zabronione jest poziome balansowanie oczami.

6	1	18	22	14
12	10	15	3	25
2	20	5	23	13
16	21	8	11	7
9	17	4	19	24

22	25	7	21	11
6	2	10	3	23
17	12	16	5	18
1	15	20	9	24
19	13	4	14	8

źródło:

<http://mkrzymowski.pl/pliki/schult.pdf>

Zagadka
Brakuje lodu
Listy czytelników
Poprawa atmosfery
Tu liczy się każdy gest
Sąd ukarał cztery kobiety
Siedem ofiar śniegu i mrozu
Podjazd na wózki dla inwalidów
Masz dzisiaj dobre samopoczucie
Sportowe pasje rosyjskich polityków
Urzednicy nakazali płacić większe podatki

małpa
mamy Ali
który domek
ma duży komin
ten będziemy mogli
kupić naszym dzieciom
ciastka leżały na talerzyku
międzynarodowe targi pracy
zwyrodnialec został już złapany
młodzież nie zgadza się z rodziną
mamy dzisiaj bardzo wesoły dzień

źródło:

<https://mdkoswiecim.pl/wp-content/uploads/2021/02/szybkie-czytanie-3.pdf>