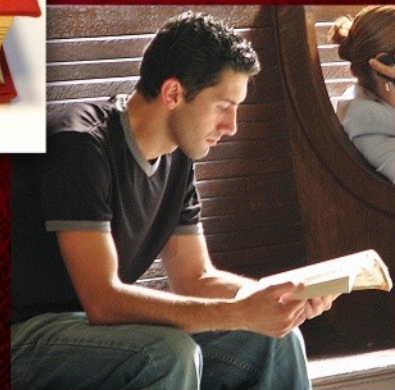
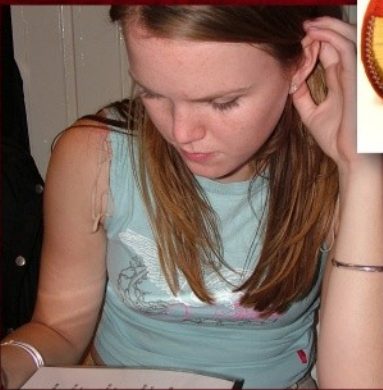
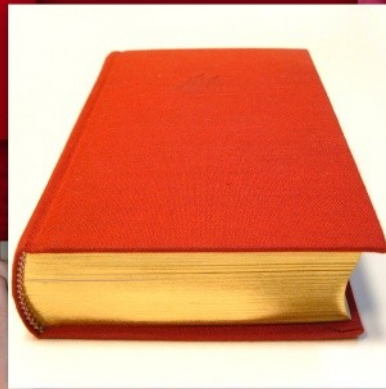
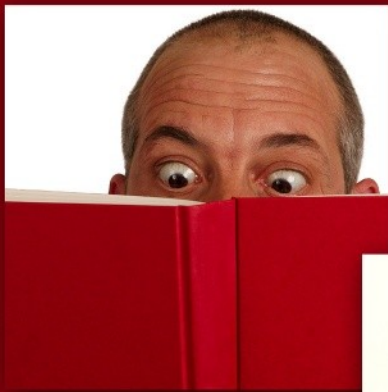


*Paweł Sygnowski*

# Szybkie czytanie praktyczne ćwiczenia



**8 zestawów ćwiczeń,  
dzięki którym zaczniesz  
naprawdę szybko czytać**

Niniejszy darmowy ebook zawiera [fragment](#)  
pełnej wersji pod tytułem:  
["Szybkie czytanie - praktyczne ćwiczenia"](#)

Aby przeczytać informacje o pełnej wersji, [kliknij tutaj](#)

Darmowa publikacja dostarczona przez  
[Startbiznes](#)

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).

© Copyright for Polish edition by [ZloteMysli.pl](#)

Data: 16.05.2006

Tytuł: Szybkie czytanie - praktyczne ćwiczenia (fragment utworu)

Autor: Paweł Sygnowski

Projekt okładki: Marzena Osuchowicz

Korekta: Sylwia Fortuna

Skład: Anna Grabka

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli

Złote Myśli s.c.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: [www.ZloteMysli.pl](http://www.ZloteMysli.pl)

EMAIL: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

## SPIS TREŚCI

|   |     |
|---|-----|
| <u>WSTĘP</u> .....                              | 4   |
| <u>ZESTAW 1 - FONETYZACJA</u> .....             | 12  |
| <u>ZESTAW 2 - NIEUMIEJĘTNOŚĆ SELEKCJI</u> ..... | 26  |
| <u>ZESTAW 3 - WĄSKIE POLE WIDZENIA</u> .....    | 40  |
| <u>ZESTAW 4 - KONCENTRACJA</u> .....            | 96  |
| <u>ZESTAW 5 - ANTYCYPACJA</u> .....             | 113 |
| <u>ZESTAW 6 - REGRESJA</u> .....                | 116 |
| <u>ZESTAW 7 - GIMNASTYKA OCZU</u> .....         | 131 |
| <u>ZESTAW 8 - GIMNASTYKA UMYŚLU</u> .....       | 141 |
| <u>ZAKOŃCZENIE</u> .....                        | 148 |
| <u>BIBLIOGRAFIA</u> .....                       | 149 |

## WSTĘP

Szybkie czytanie to przede wszystkim umiejętność, a więc coś praktycznego, gdzie dopiero na drugim miejscu stoi teoria. Nic Ci nie da poznanie suchych faktów [nawet w największej ilości], dopóki nie zastosujesz ich w praktyce w swoim konkretnym przypadku. Nie inaczej jest z szybkim czytaniem. Musisz nie tylko wiedzieć, co masz zrobić i jak to zrobić, ale musisz także zrobić to, co jest do zrobienia.

Istnieją różne „szkoły”, podejścia i teorie tłumaczące, czym jest szybkie czytanie oraz jak można się go szybko i sprawnie nauczyć, a raczej wytrenować. Bardzo łatwo można się w tym wszystkim zgubić, albo skoncentrować się na rozważaniu suchej teorii pomijając jej wymiar praktyczny. Taką tendencję mają zwłaszcza osoby dopiero rozpoczynające swoją przygodę z szybkim czytaniem. Co zrobić w takim razie?

Potraktuj wszystkie teoretyczne informacje o szybkim czytaniu, jak coś w rodzaju worka z prezentami. Worek jest ogromny i mieści się w nim bardzo dużo rzeczy, z czego większość stanowi tylko wersję tego samego przedmiotu różniącą się zaledwie kilkoma detalami. Pamiętaj o tym uznaj wszystkie „prezenty” za jedną, spójną całość. Zapomnij o wszystkich różnicach między poszczególnymi prezentami. Te różnice nie

istnieją, nie dostrzegasz ich. Możesz się nimi zająć później, jak już opanujesz umiejętność szybkiego czytania i będziesz w stanie zrozumieć te różnice.

Kolejnym krokiem jest zapoznanie się lub przypomnienie sobie wiadomości teoretycznych z ebooka pt. „Szybkie czytanie dla wytrwałych” [[www.szybkie-czytanie.zlotemysli.pl](http://www.szybkie-czytanie.zlotemysli.pl)]. W ebooku tym znajdziesz bardzo obszerne, wyczerpujące i odpowiednio przystosowane informacje teoretyczne oraz przykłady praktycznych ćwiczeń mających wykształcić w Tobie umiejętność szybkiego czytania. Bez pewnej [choćby najbardziej podstawowej] znajomości przedstawionej w tym ebooku teorii, możesz mieć określone trudności z pełnym wykorzystaniem zawartości tego [czytanego teraz przez Ciebie] ebooka.

Po zapoznaniu się [ewentualnie powtórzeniu sobie] z zaproponowanym materiałem, będziesz dysponował określoną wiedzą odpowiadającą na podstawowe pytania w stylu:

1. Co to jest szybkie czytanie?
2. Jak „nabyć” tę umiejętność?

Innymi słowy: będziesz wiedział, co i jak zrobić, aby zacząć szybko czytać i wydawałoby się, że to już wszystko. Jednakże nic bardziej błędnego.

W tym miejscu napiszę Ci, skąd w ogóle wziął się pomysł na tego, czysto ćwiczeniowego ebooka. Po prostu, najzwyczajniej w świecie, korespondując z dosyć sporym gronem osób, które przeczytały ebooka pt. „Szybkie czytanie dla wytrwałych” [[www.szybkie-czytanie.zlotemysli.pl](http://www.szybkie-czytanie.zlotemysli.pl)], doszedłem do kilku wniosków, w tym m.in. do takiego, że w tamtym ebooku znajduje się zbyt mało ćwiczeń. Ludzie potrzebują większej ich ilości, aby mieć możliwość dokonania wyboru, mieć różne opcje, warianty różnych ćwiczeń. Zależność jest prosta: im więcej ćwiczeń, tym lepiej. Stąd właśnie narodziła się idea tego specjalnego ebooka.

Powiedzmy sobie teraz o strukturze i budowie zakupionego przez Ciebie ebooka. Po pierwsze: nie znajdziesz tu ani kropli jakiegoś rodzaju teorii, faktów, opinii, czy czegokolwiek innego, co nie jest praktycznym ćwiczeniem mających za zadanie rozwinąć/wykształcić w Tobie umiejętność szybkiego czytania. Znajdziesz tutaj tylko i wyłącznie ćwiczenia. Po drugie: nie znajdziesz tutaj wszystkich ćwiczeń, jakie istnieją i są pomocne, czy wskazane do trenowania szybkiego czytania.

Doszedłem do wniosku, że nie ma większego sensu tworzyć ebooka z kilkoma setkami ćwiczeń liczącego ok. tysiąca stron, gdyż mija się to z celem. Trudno mi wyobrazić sobie pracę z takim materiałem, co „przetestowałem” na kilku osobach. Dzięki temu [i także w drodze korespondencji z czytelnikami ebooka pt.

„Szybkie czytanie dla wytrwałych” [[www.szybkie-czytanie.zlotemysli.pl](http://www.szybkie-czytanie.zlotemysli.pl)], stwierdziłem, że to, czego ludzie potrzebują, to coś w rodzaju przeglądu dostępnych ćwiczeń. A więc: pokaż mi jak najwięcej rodzajów istniejących ćwiczeń, naucz mnie wykorzystywać je w praktyce, a co do całej reszty, to pozostaw mi wolną rękę. Mając na uwadze tego typu postawę, napisałem tego ebooka.

Struktura ebooka wygląda w ten sposób, że jest on podzielony na zestawy, a każdy zestaw zawiera ćwiczenia dotyczące jednej, poszczególnej umiejętności składającej się na to, co nazywamy szybkim czytaniem.

Ćwiczenia są różne. Niektóre to tylko dwa zdania, niektóre zawierają obrazki lub obszerne teksty. Niektóre są proste i łatwe, niektóre nieco trudniejsze. To, co najważniejsze, to fakt, że jest to przegląd, coś jak przewodnik po istniejących ćwiczeniach.

Wielka prośba do Ciebie: traktuj tego ebooka jako coś w rodzaju drogowskazu. Chciałbym, abyś dzięki niemu poznał istniejące typy ćwiczeń, a następnie zaczął je wykorzystywać dla swoich potrzeb. A więc skoro wiesz, że np. jednym z ćwiczeń, które trenują Twoją umiejętność selekcji [bardzo ważna rzecz, nie tylko przy szybkim czytaniu], jest szukanie w ciągu różnych liczb [np. liczącym 5 linijek], określonych liczb, to będziesz w stanie

sam sobie przygotowywać takie ciągi i na nich trenować. Przecież nie chodzi o to, abym zawarł tutaj 50 przykładów takich ciągów. Po co? Przecież pokazanie jednego, dwóch, czy góra trzech takich ciągów jest w zupełności wystarczające, abyś zrozumiał, jak to ma wyglądać i być w stanie przygotować je na własny użytek. Właśnie w ten sposób chciałbym i mam gorącą nadzieję, że tak będzie wyglądało Twoje obcowanie z tym ebookiem. Ja Ci pokazuję drogę, a Ty już nią sam kroczysz we własnym tempie i odpowiednio do swoich potrzeb.

Napisałem wcześniej, że nie znajdziesz w tym ebooku ani trochę teorii. To nie do końca tak. Istnieje tak zwane zjawisko fonetyzacji, które sprawia najwięcej problemu wszystkim początkującym adeptom szybkiego czytania, którego zwalczanie polega na wykonywaniu określonych ćwiczeń, których sens wymaga zrozumienia teoretycznych podstaw. Zestaw zawierający opis ćwiczeń zwalczających fonetyzację, przypomina coś w rodzaju krótkiego referatu na ten temat, ale sam wkrótce się przekonasz, że te informacje są po prostu w tym wypadku niezbędne. W pozostałych zestawach znajdziesz tylko same ćwiczenia oraz przypomnienie, że wszystkie potrzebne teoretyczne informacje dotyczące omawianej w tym zestawie umiejętności składowej szybkiego czytania, znajdziesz w odpowiednim rozdziale ebooka pt. „Szybkie czytanie dla wytrwałych” [[www.szybkie-czytanie.zlotemysli.pl](http://www.szybkie-czytanie.zlotemysli.pl)].

To tyle w kwestii wprowadzenie do treści tego ebooka. Wierzę, że zaakceptujesz jego niecodzienną formę i wykorzystasz zaprezentowane w nim ćwiczenia dla swoich potrzeb. Słowem: chciałbym, aby ten ebook spełnił Twoje oczekiwania i aby okazał się nieocenioną pomocą w nabywaniu umiejętności szybkiego czytania.

Starłem się przedstawić wszystkie ćwiczenia w jak najbardziej prostej, jasnej i zrozumiałej formie. Jeśli będziesz miał jakiegokolwiek trudności ze zrozumieniem jakiegokolwiek ćwiczenia, czy też nie będziesz do końca pewien, jak je masz zastosować w swoim przypadku, to nie wahaj się i napisz bezpośrednio do mnie na adres: [P.Sygnowski@zlotemysli.pl](mailto:P.Sygnowski@zlotemysli.pl). Bardzo chętnie odpowiem na Twojego maila i dołożę wszelkich starań, aby rozwiązać Twój problem.

Z pozdrowieniami oraz życzeniami owocnej lektury!

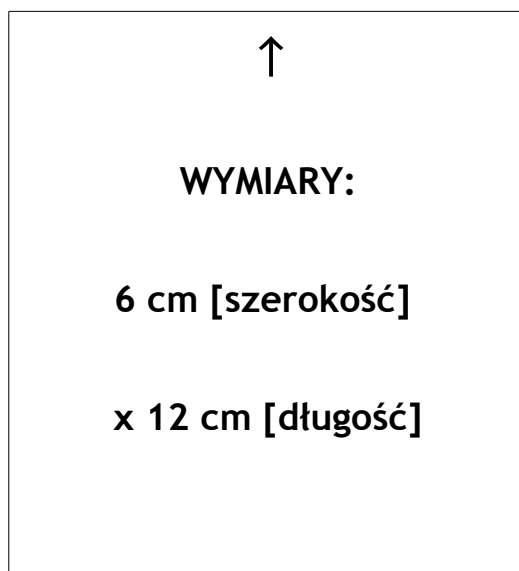
Paweł Sygnowski

P.S. Aby w pełni skorzystać ze wszystkich ćwiczeń zawartych w tym ebooku, będziesz potrzebował kilku pomocy

technicznych. Ich wykonanie jest bardzo proste i sprowadza się do wykorzystania kartki papieru oraz linijki.

Tutaj znajdziesz spis wszystkich pomocy, które możesz przygotować sobie już w tym momencie.

### 1. Kartka ze strzałką.



## 2. Szablon z 5 wyciętymi okienkami.

|              |              |  |              |              |
|--------------|--------------|--|--------------|--------------|
|              |              |  | wytnij tutaj |              |
|              | wytnij tutaj |  |              |              |
|              |              |  |              | wytnij tutaj |
|              |              |  |              |              |
| wytnij tutaj |              |  | wytnij tutaj |              |

## 3. Szablon z 7 wyciętymi okienkami.

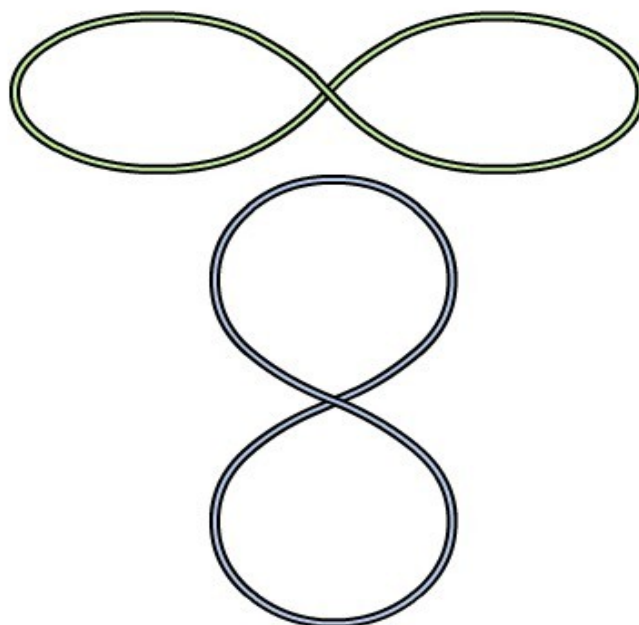
|              |              |              |              |              |
|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
|              | wytnij tutaj |              |              | wytnij tutaj |
|              |              |              | wytnij tutaj |              |
|              | wytnij tutaj |              |              |              |
|              |              |              |              | wytnij tutaj |
| wytnij tutaj |              | wytnij tutaj |              |              |

## ZESTAW 7 - GIMNASTYKA OCZU

Niezbędne wiadomości teoretyczne dotyczące gimnastyki oczu, znajdziesz w ebooku pt. „Szybkie czytanie dla wytrwałych” [[www.szybkie-czytanie.zlotemysli.pl](http://www.szybkie-czytanie.zlotemysli.pl)].

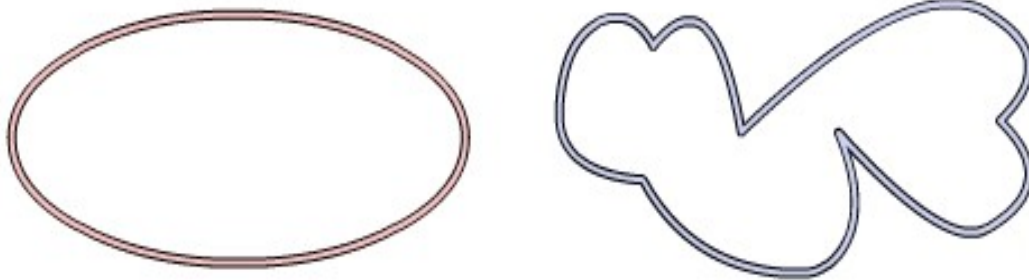
Wszystkie ćwiczenia należy wykonywać najpierw z otwartymi, a następnie zamkniętymi oczami - w wyobraźni.

1. Patrząc na coś płaskiego [ściana, stół itp.] kreśl oczami ósemki w sposób, w jaki pokazano na ilustracji. Najpierw leżące, potem stojące. Zmieniaj ciągle wielkość kreślonych ósemek: od małych, większych, po największe i na odwrót.



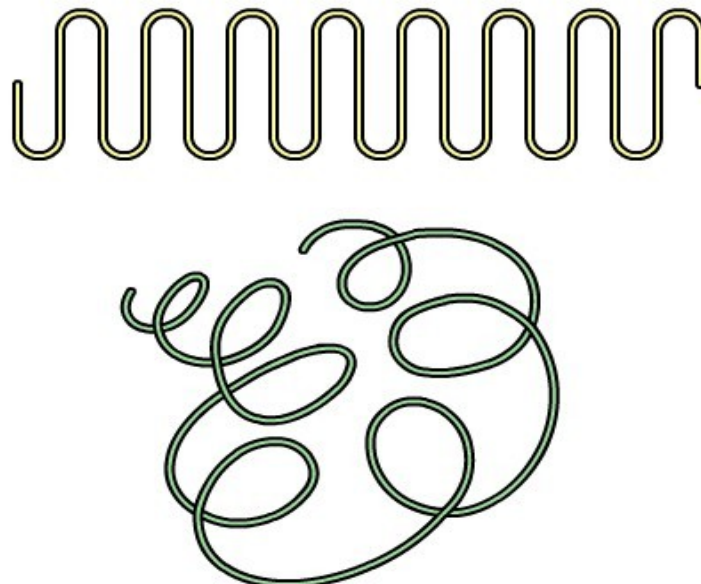
Źródło: Jolanta Jamruszkiewicz,  
*Podręcznik szybkiego czytania, Videograf II, Katowice 2002.*

2. Wódcz oczami po poniższych figurach geometrycznych. Przeskakuj oczami między figurami bez odrywania wzroku od nich.



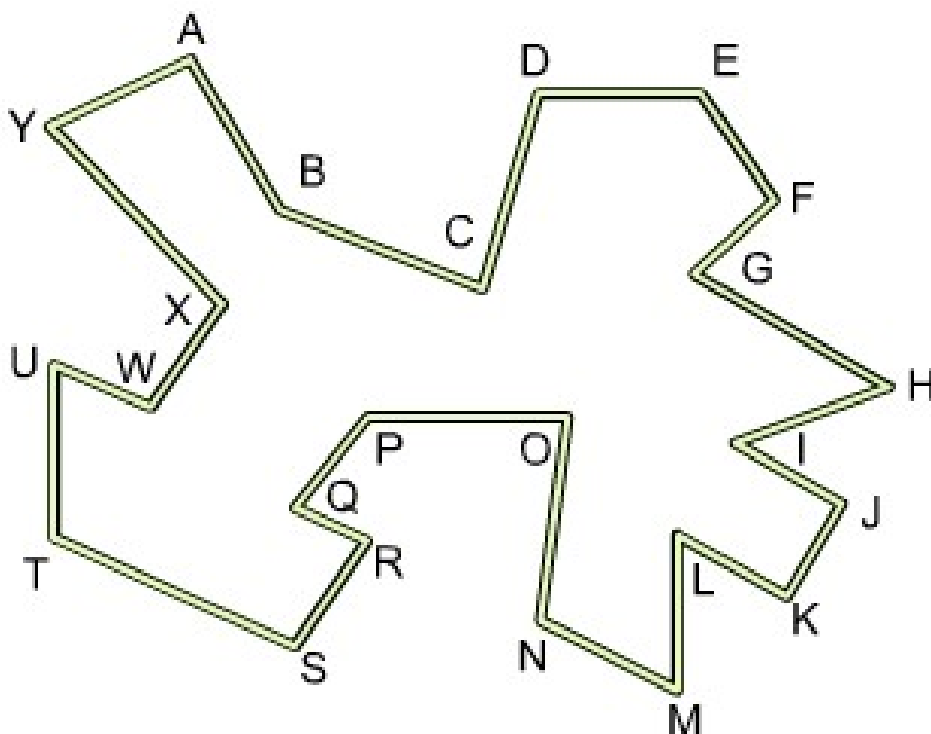
Źródło: Jolanta Jamruszkiewicz,  
*Podręcznik szybkiego czytania, Videograf II, Katowice 2002.*

3. Przesuwaj wzrok po linii tam i z powrotem ciągle przyspieszając, aż do momentu, kiedy zaczniesz gubić linię.



Źródło: opracowanie własne.

#### 4. Przeskakuj wzrokiem z litery na literę.



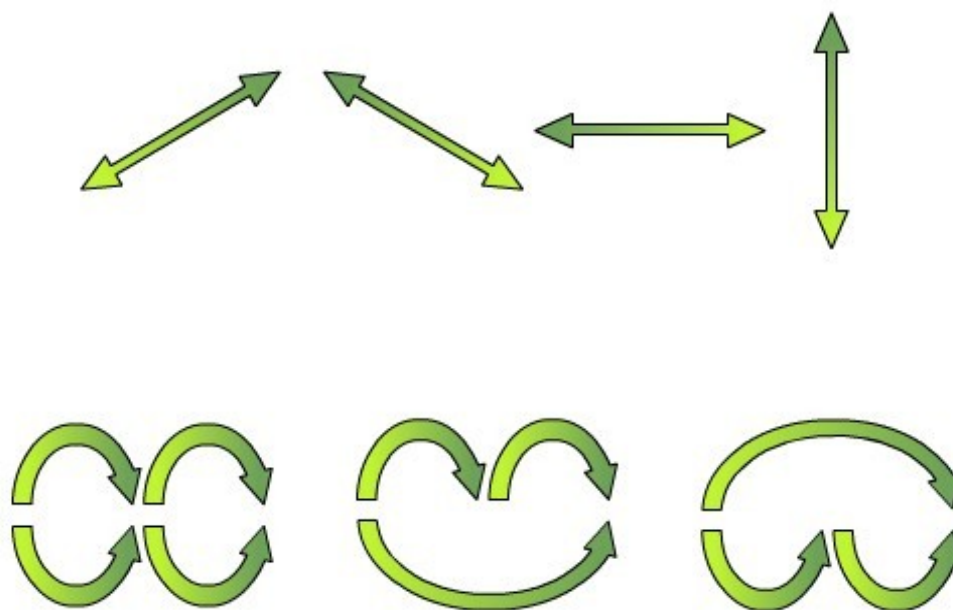
Źródło: opracowanie własne.

5. Ćwiczenie to przeprowadź na nie znanym Ci wcześniej tekście. Polega ono na skakaniu wzrokiem z pierwszego wyrazu danego wersu do ostatniego. Tempo ćwiczenia: narastające.

6. Stojąc lub siedząc w odległości kilkudziesięciu centymetrów od ściany wybierz dwa punkty [to mogą być końce ściany, jakieś przedmioty zawieszane na niej itp.] leżące na mniej

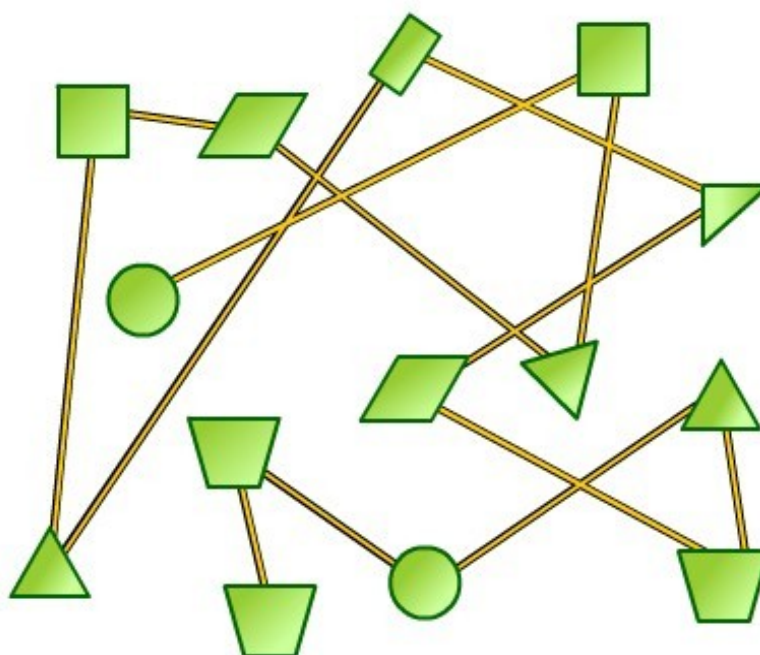
więcej równej wysokości. Następnie szybko przeskakuj wzrokiem z jednego na drugi i z powrotem ciągle przyspieszając.

7. Odmiana poprzedniego ćwiczenia. Wybierasz teraz dwa dowolne punkty na ścianie i przesuwasz wzrokiem między nimi w następujących kierunkach:



Źródło: Jolanta Jamruszkiewicz,  
*Podręcznik szybkiego czytania, Videograf II, Katowice 2002.*

8. Prześledź linię na rysunku począwszy od jednego jej końca do drugiego, a potem z powrotem, poruszając tylko oczami, a nie głową. Zrób tak kilka razy.



*Źródło: opracowanie własne.*

9. Zaczynij przewracać kartki dowolnej książki. Koncentruj się tylko na jednej stronie książki - tj. albo na stronach po jej lewej stronie, albo po prawej. W trakcie przewracania kartek Twoje zadanie polega na dostrzeżeniu na danej stronie 2-3 słów leżących w okolicy jej środka, czyli punktu, w który Twój wzrok wpatruje się jako pierwszy. Tempo ćwiczenia, to jedna strona na sekundę.

Inną odmianą tego ćwiczenia, jest odwracanie, jak najszybciej kartek książki z jednoczesnym odczytywaniem pierwszych dwóch słów z lewej strony otwartej książki oraz ostatnim dwóch z prawej. Jeśli przekładanie kartek zajmuje mniej czasu niż odczytywanie wyrazów, to należy dodać do odczytywanych wyrazów lewy dolny róg oraz prawy górny róg książki.

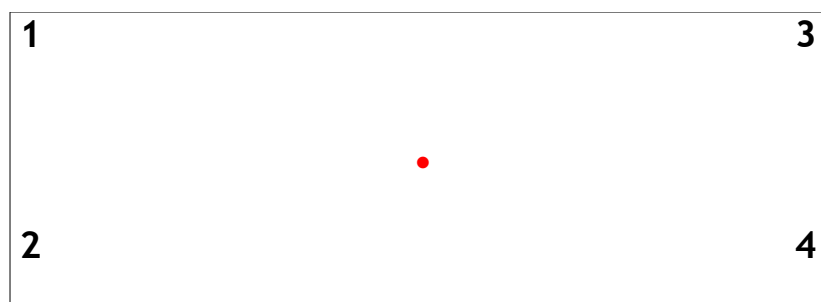
#### 10. To ćwiczenie to tzw. palming.

Zatrzyj dłonie tak, aby się rozgrzały i przyłóż je do oczu, kładąc palce pionowo na czole, a dolne brzegi dłoni na kościach policzkowych. Nie dotykaj oczu, ani ich nie naciskaj. Musi pozostać tyle wolnej przestrzeni, aby dało się swobodnie mrugać, ale dłonie muszą tak dokładnie przylegać, aby po otwarciu oczu widziało się ciemność. Należy wpatrywać się w tą ciemność przez minutę lub dłużej. Następnie odkryj oczy i wpatruj się w najdalej położony obiekt. Można wyjrzeć za okno, patrzeć w sufit, w ścianę itp.

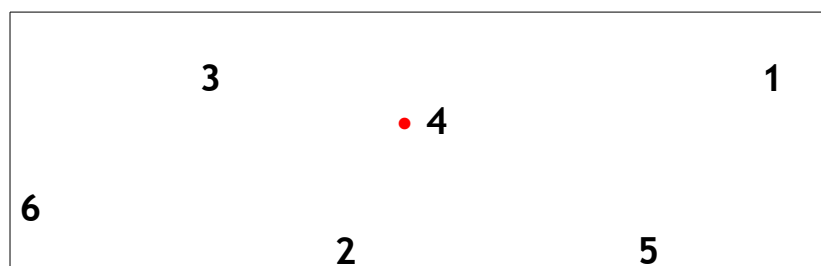
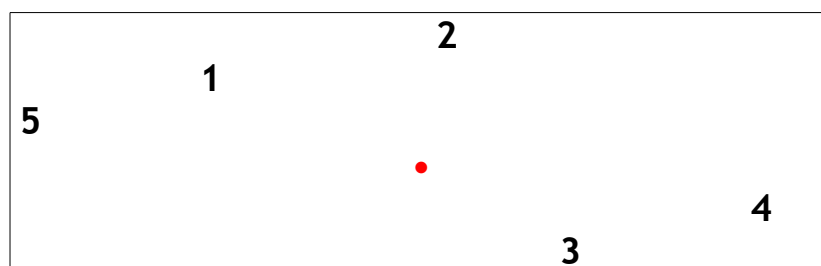
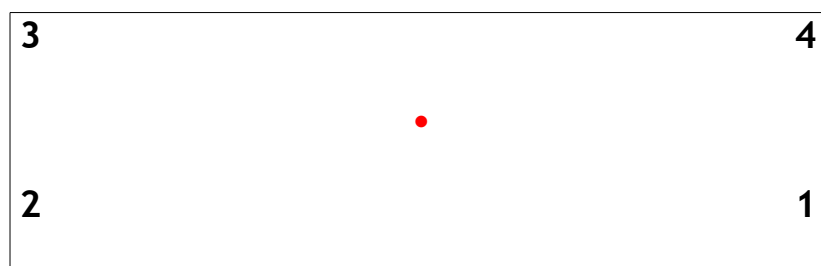
11. Przez minutę zataczaj oczami koła. Zaczynaj od małych, aż do jak największych i na odwrót. Rób to na zmianę, jak najwolniej i jak najszybciej.

12. Stań prosto i wyciągnij przed siebie rękę, którą piszesz. Podnieś kciuk tak, aby znajdował się na wysokości Twoich oczu. Wpatrując się cały czas w niego, zataczaj ręką leżące ósemki [a więc cyfrę osiem leżącą, nie stojącą]. Nie ruszaj przy tym głową, ale pracuj tylko samymi oczami. Zrób to 4 razy prawą ręką oraz cztery razy lewą. Następnie spleć obydwie ręce i patrząc na same kciuki, zatocz 3 ósemki.

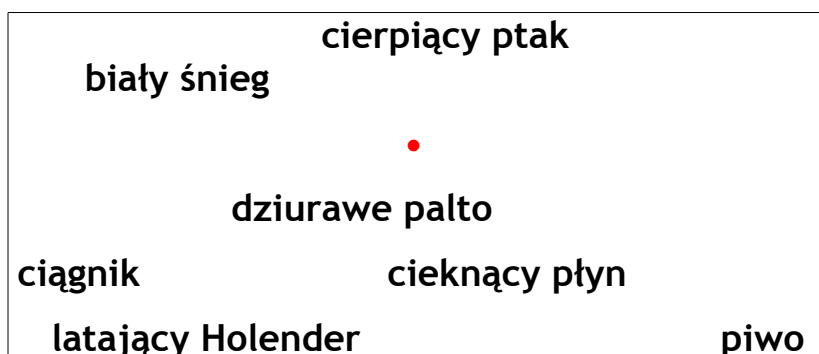
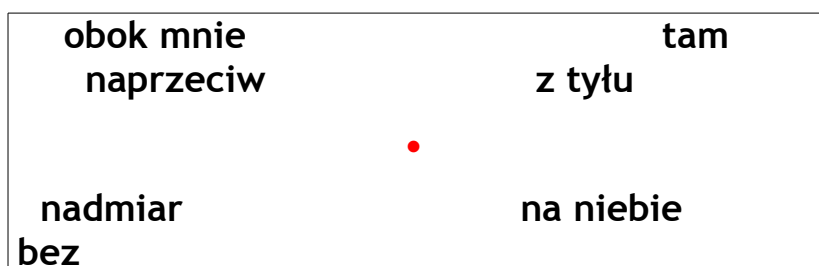
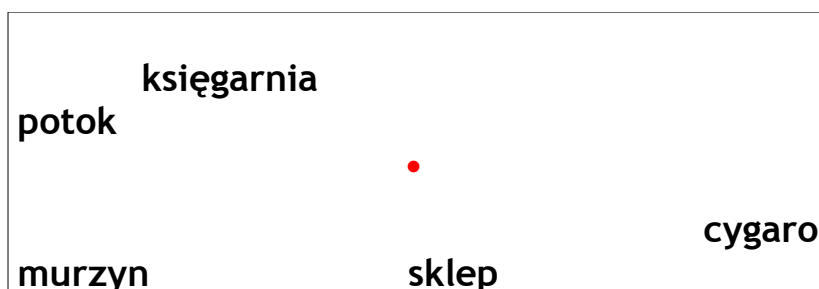
13. Przez 2 sekundy przypatrz się układowi cyfr wpatrując się w kropkę [nie możesz wodzić wzrokiem po kolejnych liczbach], a następnie zamknij oczy i wyobraź sobie linię, która powstałaby przez połączenie kolejnych liczb, czyli 1 z 2, 2 z 3, 3 z 4. Po otwarciu oczu na czystej kartce narysuj tę linię.



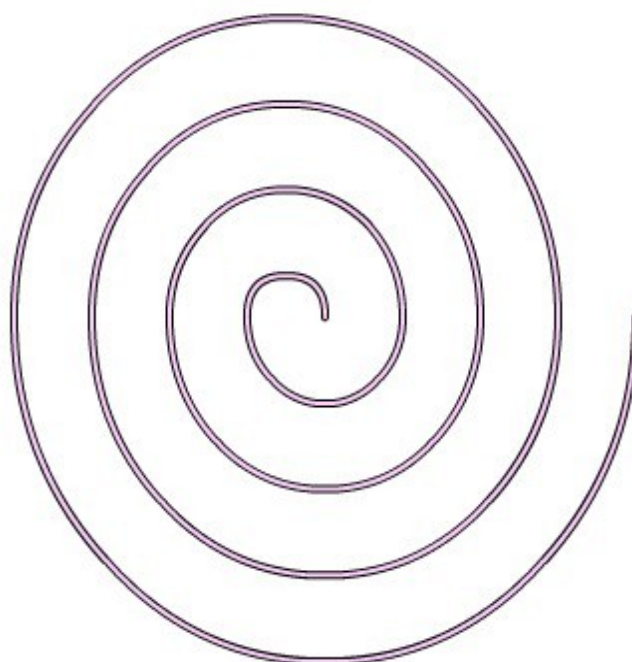
Zestaw 7 - GIMNASTYKA OCZU



14. Przyjrzyj się napisanym w ramce wyrazom nie odrywając oczu od kropki. W tym ćwiczeniu chodzi o to, aby zapamiętać jak najwięcej tych wyrazów, bez powtarzania ich w myślach. Po prostu wpatrujesz się w kropkę przez określony czas [sam ustalasz: jak długo to ma być], a następnie zapisujesz na kartce papieru wszystkie zapamiętane wyrazy i porównujesz je z oryginałem. W miarę uzyskiwania postępów, ograniczaj czas wpatrywania się w kropkę.



15. Podążaj wzrokiem od zewnętrznego do wewnętrznego końca linii i z powrotem. Stale przyspieszaj tempo.



*Źródło: opracowanie własne.*

## ZAKOŃCZENIE

Mam nadzieję, że zadowolili Cię mój ebook i dzięki niemu poznałeś wiele interesujących ćwiczeń, które zaczniesz wykorzystywać teraz do własnych potrzeb. Chciałbym, aby lektura tego ebooka nie była dla Ciebie końcem „przygody” z szybkim czytaniem, ale zaledwie początkiem. Aby tak się stało, zacznij - po prostu - tworzyć swoje własne wersje zaprezentowanych tutaj ćwiczeń, lub po prostu śmiało korzystaj z nich w takiej formie, w jakiej zostały tutaj przedstawione. Jedyne, czego potrzebujesz, to mała doza wyobraźni oraz inwencji, która daje się sprowadzić do wyszukania tekstów, na których będziesz ćwiczył. Jeśli brak Ci pomysłu, to sięgnij po swoje własne źródła w stylu: stare zeszyty, pamiętniki, zapiski, a nawet dokumenty. Ja tak właśnie zrobiłem i niemalże wszystkie teksty wykorzystane w tym ebooku to fragmenty różnego typu moich prac i zapisków.

Jeśli po zapoznaniu się z tym ebookiem czujesz głód wiedzy i chciałbyś poznać jeszcze inne ćwiczenia, a nie wiesz, gdzie i jak ich szukać, to śmiało napisz do mnie na adres: [p.sygnowski@zlotemysli.pl](mailto:p.sygnowski@zlotemysli.pl) - a wspólnie znajdziemy coś odpowiedniego dla Ciebie. Tak samo, jeśli masz jakieś uwagi, pytanie, czy jakiś problem z jakimkolwiek ćwiczeniem, proszę poinformuj mnie o tym bezpośrednio, a chętnie Ci pomogę.

## JAK SKORZYSTAĆ Z WIEDZY ZAWARTEJ W PEŁNEJ WERSJI EBOOKA?

Pełen zestaw ćwiczeń udoskonalających szybkie czytanie znajdziesz w pełnej wersji ebooka. Nie musisz płacić kilkaset złotych za stacjonarny kurs [szybkiego czytania!](#)

[Kliknij po 8 zestawów zawierających 108 ćwiczeń,  
dzięki którym szybkie czytanie stanie się dla Ciebie  
czymś zupełnie naturalnym!](#)



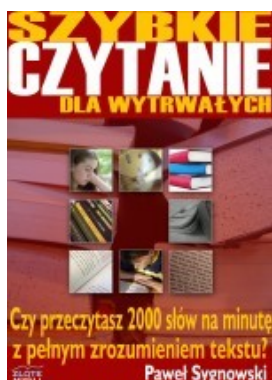
Poleć znajomemu e-booka  
i zarób 50% jego wartości



Kupuj e-booki za punkty,  
nie za złotówki

## POLECAMY TAKŻE PORADNIKI:

[Szybkie czytanie dla wytrwałych](#) - Paweł Sygnowski



***Kto jeszcze chce czytać co najmniej 2000 słów na minutę, z pełnym zrozumieniem czytanego tekstu?***

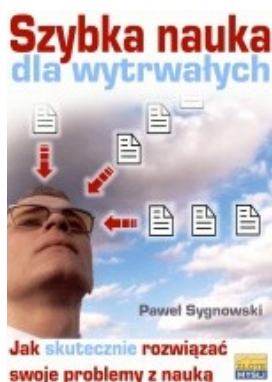
Gdy potrafisz czytać szybciej mniej obciążasz swój wzrok. Dzięki lepszej płynności i stałemu rytmowi czytania lepiej przyswajasz treść czytanego tekstu. Obniżasz tendencję do znużenia i dekoncentracji, przestajesz błędzić myślami i lepiej rozumiesz tekst. Szybkie czytanie mobilizuje umysł do prac

Więcej o tym poradniku przeczytasz na stronie: <http://szybkie-czytanie.zlotemysli.pl>

*"Uważam, że jest to najlepsza publikacja wydana w tej formie. Wiele różnorodnych i przejrzystych ćwiczeń przy teorii zredukowanej do niezbędnego minimum (...)"*

Anna Z. 21 lat, studentka

[Szybka nauka dla wytrwałych](#) - Paweł Sygnowski



***Poznaj skuteczne techniki pamięciowe, dzięki którym zapamiętasz bez trudu to, czego potrzebujesz do nauki, czy pracy***

Czy wiesz, że istnieją naukowo udokumentowane, łatwe w użyciu sposoby na zwiększenie sprawności pamięci, szybszą i łatwiejszą nauką? Teraz i Ty możesz je poznać, gdy przeczytasz e-booka pt. "[Szybka nauka dla wytrwałych](#)"

Więcej o tym poradniku przeczytasz na stronie: <http://szybka-nauka.zlotemysli.pl>

*"Co do tej książki, to brak mi słów, no po prostu wymiata. Wiedza, którą powinien mieć każdy w zasięgu ręki. Po jej przestudiowaniu nie ma mowy o nieosiągniętym sukcesie, polecam gorąco."*

Kamil M. dwudziestolatek, student z Lublina

Zobacz pełen katalog naszych praktycznych poradników na stronie [www.zlotemysli.pl](http://www.zlotemysli.pl)