

Co zrobić, żeby dobrze czytać?

czyli krótki przepis na dobre czytanie

W trakcie czytania mają miejsce dwa równoległe procesy:
widzenie i myślenie.

Zanim zaczniesz czytać, przygotuj swój mózg do lepszej pracy.

Napij się czystej wody i wykonaj ćwiczenie oczu. Potraktuj je jako **rozgrzewkę** przed czytaniem. Weź w rękę jakiś drobny przedmiot, np. ołówek. Trzymając go w wyciągniętej przed sobą dłoni, przesuwaj wolno w poziomie, w pionie, zataczaj nim koła oraz „leżące ósemki”, przez cały czas śledząc ten ruch oczami.

Zajdź sobie dobre miejsce do czytania!

Najlepiej jest czytać w pozycji **siedzącej**, a tekst ustawić tak, aby linia wzroku przebiegała prostopadłe do płaszczyzny stronicy. Zadbaj też o to, żeby nie rozpraszał Cię hałas i czynności pozostałych domowników.

Zadbaj o dobre oświetlenie podczas czytania!

Najlepiej czytać przy świetle **dziennym** lub przy lampce, która mocno oświetla czytany tekst.

Trzymaj książkę w odległości od 25 do 45 cm od oczu, wtedy wzrok najmniej się męczy.

Najlepiej ustalić właściwą odległość trzymając otwartą książkę w rękach, kiedy ramiona przylegają do tułowia, a przedramiona wyciągamy przed siebie.

Popracuj nad techniką czytania!

Zaobserwuj, czy zanim przeczytasz głośno wyraz, nie składasz go sobie po cichu lub w myślach? Taki nawyk bardzo utrudnia płynne czytanie i rozumienie tekstu. Spróbuj czytać wyrazy **sylabami**. Jeśli będziesz miał trudności z czytaniem sylabami, poproś kogoś, aby czytał wspólnie z Tobą w wolnym tempie, wodząc palcem lub wskaźnikiem pod czytаныmi zdaniami. Sylaby należy łączyć w sposób płynny, unikając wyraźnego ich oddzielania. Już po niedługim czasie takiego treningu zauważysz poprawę.

Rób krótkie przerwy w czytaniu, aby nadmiernie nie zmęczyć wzroku!

Na przykład, oderwij wzrok od kartki i **spójrz** najdalej przed siebie; zamknij powieki i „narysuj oczami” koło lub leżącą ósemkę.

Masz teraz okazję, aby **pomyśleć**, o czym dotąd przeczytałeś? Takie chwile zastanowienia pozwalają lepiej zrozumieć i zapamiętać treść czytanej książki.

Rób krótkie przerwy na wietrzenie pomieszczenia w czasie długotrwałego czytania, gdyż mózg potrzebuje tlenu do prawidłowego funkcjonowania.

Wietrzenie to dobra okazja do kilku **ćwiczeń!** Stań w rozkroku, podnieś wyprostowane ręce w górę, wyciągnij je jak najwyżej, wciągnij głęboko powietrze nosem, a potem wykonaj skłon wydychając powietrze ustami. Ćwiczenie powtórz kilka razy. Potem wykonaj kilka „pajacyków”. Wyrównaj oddech (kilka wdechów i wydechów) i wróć do czytania.

Miłego czytania©