LETTURA EFFICACE E VELOCE

Per lettura veloce s'intende l'apprendimento di determinate tecniche allenanti gli occhi, il respiro, la postura la memorizzazione...

L'allenamento e la costanza fa migliorare

METODO MENTALE

Iniziamo dal metodo mentale

. dormi le ore di cui hai bisogno. Il riposo è importante nello sport quanto l'allenamento stesso.
. visiona il testo. Scorri (skim) e annota su un foglio quello che capti. Sintetizza.
. decidi cosa scegliere e leggi quei punti, se necessario informati dal testo stesso.
. poniti delle domande sull'argomento che stai per leggere. Chi-Che cosa?-Come?-Dove?-Quando?Perché?
. Transfer: quello che sai e hai capito spiegalo ad un/una tua amica.
. Lascia trascorrere un tempo prestabilito e rileggi. Di solito si lasciano passare due ore poi un giorno, un mese dalle informazioni lette.

. usa le mappe mentali ti sono di supporto (ne parlerò al prossimo webinar)

ALLENAMENTO

Campo visivo
. fissando una parola ti accorgerai che ti ancori ad una sola sillaba invece adesso cerca di vederne qualcuna di più. Col tempo sarà naturale. (da tre cm arriverai a sei cm e aumenterai la velocotà di lettura)

Percezione
. predisponi una sequenza di caratteri alla rinfusa, ricostruisci le parole. Esercitati anche coi numeri.

Movimento oculare
. mentre leggi fai meno fermate ergo usa il dito indice e guardalo scorrere sotto le parole, puoi usare anche la penna o la matita. Scendi orizzontalmente nella riga sottostante.

Usa il cronometro proprio come faresti durante una *corsa*.

Questo è uno dei metodi e di allenamento per aumentare la velocità di lettura ed è stato creato per gli avieri britannici, per riconoscere in pochissimi istanti l'aereo nemico che incrociavano nei cieli...

Le verifiche sono soggettive e le opinioni degli operatori del settore contrastanti... andiamo avanti...

Capire la comprensione di lettura

PAM è una formula

Si moltiplica il numero di parole del testo da leggere per 60 e poi si divide per il tempo espresso in secondi.

Si inizia con cento parole al minuto!

CR si calcola rispondendo ad una serie di domande e la percentuale delle risposte esatte ti informa del tuo coefficiente di ritenzione

A COSA SERVE LA LETTURA VELOCE?

La lettura veloce serve oltre a terminare prima la lettura di un testo, serve alla salute infatti rafforza la capacità di osservazione. La lettura veloce consente di leggere un'intera frase.
Scegliere i concetti di tuo interesse e abbandonare quelli non utili.
Serve per ripassare una lezione, una relazione, un copione. Impari l'arte di esporre ciò che hai imparato. Inoltre spesso con la lettura veloce si trova maggiore disponibilità di entrare nel dettaglio dell'argomento.
La lettura veloce è di supporto alla memorizzazione in quanto ti tiene focalizzato sulla lettura ergo si alza il livello di concentrazione e ciò va a vantaggio della comprensione.
Puoi leggere qualsiasi testo risparmiando tempo e migliorando nei risultati in maniera complessiva.

UN'ALTRA TECNICA

Inizia la lettura lentamente incrementando la velocità fino a quando hai la comprensione del testo. Rallenta quando non comprendi. Accellera quando riprendi a comprendere.

Vai avanti con la lettura accellerando e rallentando.

Non avere fretta di acquisire la tecnica semmai usane diverse e usa i metodi che ritieni più adatti per te. Il risultato è leggere e comprendere.

Lo sai che un universitario può leggere fino a duecento parole al minuto mentre il suo insegnante fino a seicento e più.

Io leggo fino a quattrocento parole circa al minuto e comprendo il testo ed ho usato le stesse tecniche che stai leggendo con me. Ne ho aggiunte altre personalizzate. Ma per me è stato un gioco che ho adottato per allontanare il dolore del lutto.

Inizia ad esercitarti con un romanzo di facile comprensione e poi secondo le tue necessità passa a testi particolari.

Amplieremo l'argomento col susseguirsi dei webinar e degli articoli-lezione nel percorso gratuito ***AUTORE INDIPENDENTE*** *nel* **IL POTERE DELL'ECCELLENZAblog**

Ma cos'è la lettura?
La lettura è una fase dell'apprendimento e sua compagna è la comprensione. Se vuoi leggere più velocemente serve pratica.

Una persona media legge duecento parole al minuto.

L'importante nella lettura è capire comprendere ricordare.

Il mio intento non è di convincerti ad usare le tecniche ma piuttosto voglio che tu riconosca i tuoi errori durante la lettura che nuocciono alle emozioni e alle immagini che il cervello forma durante la lettura.

Una domanda

L'utilità della lettura veloce è indiscutibile tuttavia ritengo che leggere con attenzione un romanzo sia la cosa migliore da fare. Soprattutto i libri per lo studio.

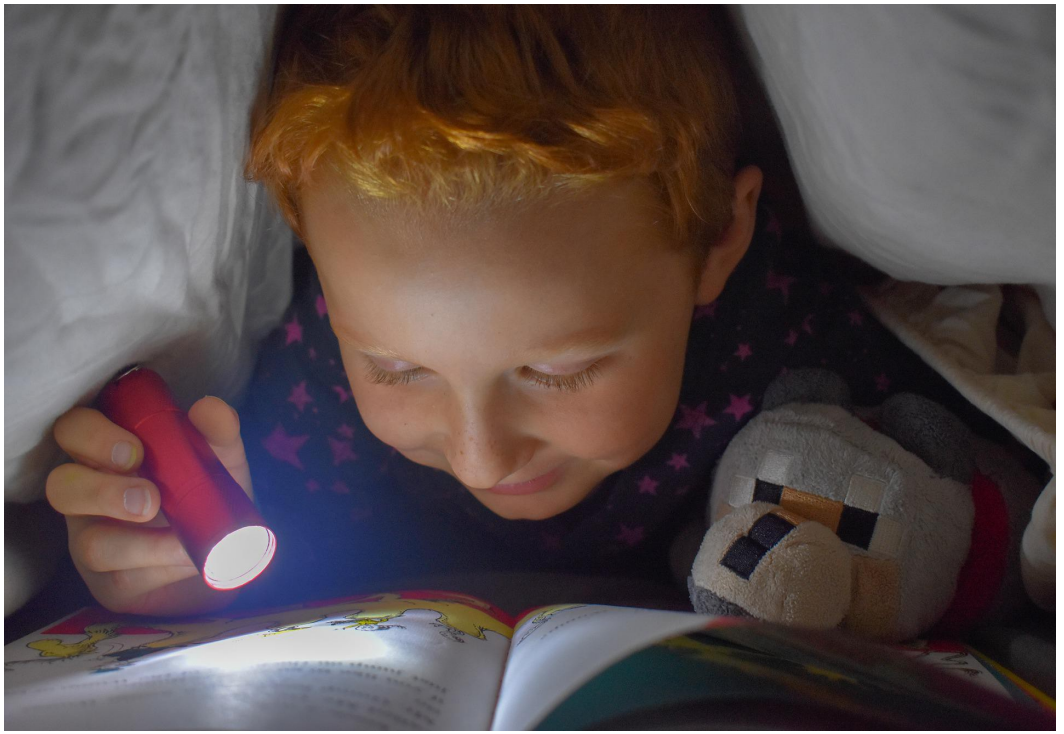
Impara comunque la disciplina della *lettura veloce* e poi goditi i tuoi libri.

- *Per leggere ti serve veramente la lettura veloce?*

IL POTERE DELL'ECCELLENZAblog

Spero di esserti stata utile se fosse così metti un like e condividi l'articolo del blog da dove hai scaricato l'ebook … Ti ricordo che ogni martedi trattiamo l'argomento ***lettura & scrittura*** se hai delle domande da fare sentiti libero di scriverle nei commenti sul blog ti rispondo volentieri.

- Iscriviti al canale youtube e lascia un like



4 fasi della lettura nella scienza

- 1Saccade
- 2Fissazione
- 3Comprensione
- 4Regressione

1(saltellamenti dell'occhio per posizionarsi sulle parole)

2(assorbimento dell'informazioni nell'area *fovea)*

3(il cervello processa le info, le capisce. Avviene subvocalizzazione)

4(accadono spesso. Riposizionamento degli occhi per diversi motivi a volte consapevoli altre inconsepovolmente)

Il sistema con le tecniche aumenta le saccadi.
I muscoli degli occhi sono involontari...

Grazie e tutte e tutti

RADIO
H2E

i podcast del
IL POTERE DELL'ECCELLENZABLOG

radioh2e@libero.it