

Marcin Matuszewski

ZŁOTE  
MYŚLI

# Praktyczny Kurs szybkiego czytania



Jak w 10 tygodni,  
**REALNIE** zwiększyć szybkość  
swojego czytania

Niniejszy darmowy ebook zawiera fragment  
pełnej wersji pod tytułem:

"Praktyczny kurs szybkiego czytania"

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

Darmowa publikacja dostarczona przez  
[ZłoteMyśli.pl](#)

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 [ZłoteMyśli.pl](#)

Data: 12.02.2009

Tytuł: Praktyczny kurs szybkiego czytania – fragment utworu

Autor: Marcin Matuszewski

Projekt okładki: Marzena Osuchowicz

Korekta: Magda Wasilewska, Sylwia Fortuna

Skład: Magda Wasilewska

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli sp. z o.o.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: [www. ZłoteMyśli.pl](http://www.ZloteMyśli.pl)

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

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

# SPIS TREŚCI

|   |     |
|---|-----|
| <u>WSTĘP</u> .....  | 4   |
| <u>LEKCJA 1. SPRAWDŹ SWOJĄ SZYBKOŚĆ CZYTANIA</u> .....                    | 6   |
| <u>LEKCJA 2. CZY WIESZ, JAK CZYTASZ?</u> .....                            | 16  |
| <u>LEKCJA 3. ROZSZERZANIE POLA WIDZENIA. ĆWICZENIA (CZ. 1.)</u> .....     | 25  |
| <u>LEKCJA 4. ROZSZERZANIE POLA WIDZENIA. ĆWICZENIA (CZ. 2.)</u> .....     | 34  |
| <u>LEKCJA 5. OPTYMALNE WARUNKI DO SZYBKIEGO CZYTANIA</u> .....            | 42  |
| <u>LEKCJA 6. POSZERZANIE POLA WIDZENIA. ĆWICZENIA (CZ. 3.)</u> .....      | 52  |
| <u>LEKCJA 7. ŻONGLOWANIE</u> .....  | 57  |
| <u>LEKCJA 8. CZYTANIE ZE WSKAŹNIKIEM</u> .....                            | 59  |
| <u>LEKCJA 9. POSZERZANIE POLA WIDZENIA. ĆWICZENIA (CZ. 4.)</u> .....      | 62  |
| <u>LEKCJA 10. ZWIĘKSZ SWOJĄ SZYBKOŚĆ CZYTANIA (400 SŁÓW/MINUTĘ)</u> ..... | 75  |
| <u>LEKCJA 11. POSZERZANIE POLA WIDZENIA. ĆWICZENIA (CZ. 5.)</u> .....     | 87  |
| <u>LEKCJA 12. PAMIĘĆ FOTOGRAFICZNA</u> .....                              | 94  |
| <u>LEKCJA 13. TWOJE POLE WIDZENIA</u> .....                               | 100 |
| <u>LEKCJA 14. ZWIĘKSZANIE SZYBKOŚCI CZYTANIA (2000 SŁÓW/MINUTĘ)</u> ..... | 106 |
| <u>LEKCJA 15. POSZERZANIE POLA WIDZENIA. ĆWICZENIA (CZ. 6.)</u> .....     | 122 |
| <u>LEKCJA 16. WYSZUKIWANIE POTRZEBNYCH INFORMACJI W TEKŚCIE</u> .....     | 131 |
| <u>LEKCJA 17. PRZEKRÓJ ĆWICZEŃ (CZ. 1.)</u> .....                         | 134 |
| <u>LEKCJA 18. PRZEKRÓJ ĆWICZEŃ (CZ. 2.)</u> .....                         | 157 |
| <u>LEKCJA 19. PRZEKRÓJ ĆWICZEŃ (CZ. 1.)</u> .....                         | 171 |
| <u>LEKCJA 20. SPRAWDZENIE OSIĄGNIĘTYCH EFEKTÓW (ĆWICZENIA)</u> .....      | 178 |
| <u>ARKUSZE ODPOWIEDZI</u> .....   | 222 |
| <u>TABELA POSTĘPÓW</u> .....  | 224 |

## Lekcja 1. Sprawdź swoją szybkość czytania

Nie martw się uzyskiwaniem słabych wyników w szybkości czytania lub w zrozumieniu tekstu. Przecież właśnie po to kupiłeś ten kurs szybkiego czytania, aby zwielowokrotnić prędkość, z jaką czytasz. Niskie początkowe rezultaty są powszechne i normalne.

Czytaj więc spokojnie tak, jak zawsze, aby osiągnąć doskonały wynik w zrozumieniu tekstu. Zwielowokrotniona szybkość czytania przyjdzie sama, gdy będziesz systematycznie robił wskazane przeze mnie ćwiczenia.

Weź stoper (masz go zapewne w telefonie komórkowym) lub zegarek i przeprowadź sprawdzian sam (obecność kogoś obliczającego czas lub przyglądającego się zakłóci zrozumienie tekstu; może sprawić także, że niektóre osoby będą czytać prędeziej niż zwykle, inne wolniej).

Po skończeniu czytania natychmiast sprawdź czas i oblicz swoją prędkość. Po zakończeniu sprawdzianu dowiesz się, jak to zrobić. Przygotuj się i rozpocznij teraz zwykłe czytanie artykułu, aby móc potem obliczyć swoje tempo.

Pamiętaj o włączeniu stopera.

## Ćwiczenie 1.

### Wyprawy Zheng He

W bieżącym roku Chiny przygotowują się do obchodów 600. rocznicy pierwszej wyprawy Zheng He – chińskiego żeglaza, który w latach 1405-1433 aż siedmiokrotnie pływał na zachód, przemierzając ponad 50 000 kilometrów i odwiedzając 37 krajów i regionów. Wszystko wskazuje na to, że to właśnie chińscy marynarze, pod dowództwem Zheng He, pierwsi dotarli do Ameryki Północnej, Grenlandii, Antarktyki, Australii i Nowej Zelandii.

Armada gigantycznych dżonek była wielokrotnie większa od flot, którymi dowodził Kolumb blisko sto lat później. Statki Zheng He były też pięć razy dłuższe od statków sławnego portugalskiego podróżnika Vasco da Gamy.

Zheng He dowodził przeszło 300 statkami oceanicznymi i załogą liczącą ponad 30 000 ludzi. Najdłuższy statek miał 400 stóp długości! Te wielkie dżonki Chińczycy nazywali *bao chuan* – „statki skarbu”, przewoziły bowiem bardzo cenny ładunek: porcelanę, jedwabie, dzieła sztuki, które były wymieniane na pożądane przez Chińczyków artykuły: kość słoniową, rogi nosorożca, rzadkie drzewa, kadzidła, medykamenty, perły, kamienie szlachetne.

Trzeba też dodać, że te wielkie statki były bardzo luksusowe. Dla porównania podam, że Kolumb w roku 1492 roku miał jedynie 90 marynarzy na trzech statkach, z których najdłuższy miał 85 stóp. To właśnie Zheng He przyczynił się do przekształcenia Chin w regionalne, a być może także światowe, supermocarstwo. Dotarł on do Wschodniej Afryki pół wieku przed Kolum-

bem. Mógł z łatwością pokonać drogę dookoła Przylądka Dobrej Nadziei i prowadzić bezpośredni handel z Europą, jednak w tym czasie Europa była regionem jeszcze dość zacofanym, zaś Chiny nie były zainteresowane europejskimi towarami, takimi jak wełna czy wino.

Chińczycy dowiedzieli się o Europie od arabskich kupców, jednak nie widzieli potrzeby, by tam popłynąć. Europa nie była w tym czasie dla nich ciekawa. Afryka natomiast miała wszystko to, czego ówczesne Chiny potrzebowały: kość słoniową, medykamenty, przyprawy, egzotyczne lasy czy okazy dzikiej przyrody.

W czasach Zheng He to właśnie Chiny i Indie razem wzięte stanowiły więcej niż połowę produktu narodowego brutto całego świata! W tym czasie towary zagraniczne, medykamenty, wiedza geograficzna, płynęły do Chin w bezprecedensowym tempie. Rozszerzyły także sferę swoich politycznych wpływów na wskroś Oceanu Indyjskiego.

W tym czasie połowa świata była pod wpływem chińskiego panowania, natomiast druga połowa była niewątpliwie w zasięgu ich ręki. Gdyby Chiny chciały, mogłyby stać się wielką kolonialną siłą sto lat przed „wielkim wiekiem” europejskich odkryć i rozwoju. Ale Chiny nie chciały!

Kim był legendarny Zheng He (1371-1433)? Urodził się w 1371 roku za czasów panowania dynastii Ming (1368-1644) w mieście Kun Yang w południowo-zachodniej prowincji Yunnan. Jego rodzina nazywała się Ma i pochodziła z centralnej Azji. Była częścią mniejszości narodowej zwanej Semur.

Oryginalne imię Zheng He to Ma He. Był on synem muzulmańskiego buntownika pojmanego przez Chińską Armię. Zheng He

był bardzo uzdolnionym człowiekiem i urodzonym dowódcą. Yunnan było ostatnią mongolską twierdzą, która przetrwała aż do roku 1382, a gdy armia cesarza Ming zdobyła twierdzę, Zheng He został wzięty do niewoli i przewieziony do Nanjing. Wkrótce też został służącym księcia Yong Le i to właśnie on przemianował chłopca na Zheng He.

Za zasługi dla nowego cesarza Zheng He stał się jego bliskim po-wiernikiem, a jego pozycja na dworze cesarza była bardzo wy-soka. Generalnie był bardzo lubiany i podziwiany.

Cesarz Yong Le miał bardzo ambitne plany. To właśnie ten ce-sarz odbudował Wielki Mur, zbudował też nową stolicę w Beijing (Pekin). Następnie zdecydował się na rozwój podróży morskich, które zresztą od dawna były w zamierzeniu, zanim jeszcze Zheng He się urodził. To także ten cesarz mianował Zheng He dowódcą floty morskiej oraz nadał mu tytuł „admirala Zachod-nich Mórz”.

Świat niewiele wie o tym wspaniałym podróżniku, dowódcy. Oto jednak w roku 1930 w mieście w prowincji Fujian odkryto ka-mienną kolumnę, która zawierała inskrypcję opisującą zdumie-wające podróże chińskiego admirała o nazwisku Zheng He. Wte-dy zaczęto badania. Powstało pierwsze pytanie: dlaczego ko-lumna została umieszczona w Fujian? To było piękne podzięko-wanie dla Bogini Tianfai za cudowne ocalenie statków podczas jednej z wypraw dalekomorskich. W roku 1430 Zheng He, wy-brawszy szczęśliwy dzień, umieścił tę kolumnę w Świątyni Nie-biańskiej Matzonki, Taoistycznej Bogini Tianfei. W inskrypcji opisał on, jak cesarz Dynastii Ming rozkazał mu popłynąć do kra-jów za horyzontem „wszystkimi drogami do końca ziemi”. Misja

ta miała pokazać potęgę Chin i oczywiście zebrać „daninę od barbarzyńców zza mórz”.

Ponieważ Chiny rozwijały się w izolacji od innych wielkich kultur, miały więc zupełnie unikalną ocenę stosunków z zagranicą. W każdym kraju, który odwiedzał, Zheng He miał obowiązek zostawiać dary od cesarza dla miejscowego króla i wymagać dani-ny dla sławy dynastii Ming. Ponieważ Chiny uważały się za „Królestwo Środka”, cesarz natomiast był władcą „wszystkiego, co pod niebem”, stąd nawet obcy wysłannicy mieli obowiązek „kłaniania się w pas” cesarzowi.

Istniała zatem specjalna etykieta dotycząca „kłaniania się w pas”, która była ściśle przestrzegana. W zamian za daniny, cesarz wysyłał upominki (dary) oraz specjalne pieczęcie, które potwierdzały jego wielkość (autorytet). Był on przecież „panem wszystkiego, co pod niebem”, więc obcy królowie musieli kłaniać mu się w pas, musieli uznawać zwierzchnictwo chińskiego cesarza. W zamian obcy królowie rzeczywiście stawali się częścią Dynastii Ming. Kolumna odkryta w Fujian zawiera chińskie nazwy krajów, które odwiedzał Zheng He.

W latach 1405-1433 Zheng He dokonał 7 zdumiewających, odkrywczych podróży. Natomiast jego wyczyny niezbitnie pokazują, że Chiny miały potencjał, miały odpowiednie statki i niezbędne umiejętności nawigacyjne, by zbadać świat. Ich technika, wiedza były na znacznie wyższym poziomie niż np. w Europie.

Dlaczego Zheng He umieścił tablicę dziękczynną w świątyni? Oto pewnego dnia, kiedy płynął od wybrzeży Chin w stronę zachodu, poprzez Ocean Indyjski, wiele dni nie widząc lądu, natknął się na nawałnicę i wydawało się, że statki są bliskie zatonięcia. Trwało to wiele godzin, tak że przerażeni marynarze już szyko-



wali się na śmierć. Niektórzy modlili się do taoistycznej Bogini Tianfei. A wtedy „boskie światło” nagle ukazało się przy końcach masztów i gdy tylko się ukazało, niebezpieczeństwo zostało zażegnane. Owo boskie światło było prawdopodobnie dobrze znanym żeglarzom zjawiskiem fizycznym, jednak ponieważ marynarze modlili się do Bogini, uznali, że zostali wysłuchani, a to był znak ochrony. Od tego czasu marynarze szli za Zheng He do kądkolwiek rozkazał. To też było przyczyną ustawienia kolumny dziękczynienia w prowincji Fujian w świątyni Niebiańskiej Małżonki, taoistycznej Bogini Tianfei. Zheng He zbudował jej także nową, wspaniałą świątynię – obok starej.

CDN.

Grażyna Czajka-Bartosik

<http://www.artelis.pl/>

Teraz wyłącz stoper

Czas czytania:.....min

Oblicz teraz swoją szybkość czytania w słowach na minutę (sł./min), dzieląc liczbę słów w tekście (w tym przypadku 1001 słów) przez czas (w minutach), który widnieje na stoperze.

słowa na minutę (sł./min) = liczba słów / czas

Twoja szybkość czytania wynosi.....sł./min

Sprawdźmy teraz Twoje zrozumienie tekstu. Przystąp do testu, zapisując poprawną odpowiedź na kartce – teraz.

1. Które obchody pierwszej wyprawy Zheng He obchodzili Chińczycy w 2005 r.?

- a) 500
- b) 600
- c) 700
- d) 800

2. W latach 1405-1433 chiński żeglarz odwiedził 39 krajów. Prawda czy fałsz?

3. Najdłuższy statek Zheng He miał..... stóp długości.

- a) 350
- b) 380
- c) 400
- d) 420

4. Na co Chińczycy wymieniali porcelanę i jedwabie?

- a) kość słoniową, rogi nosorożca, medykamenty, perły
- b) sadzonki, skórę, wełnę, srebro
- c) biżuterie, wino, heban, herbatę
- d) nie wymieniali

5. Chińczycy dowiedzieli się o Europie od arabskich kupców, nie byli jednak zainteresowani europejskimi towarami. Prawda czy fałsz?

6. Zheng He urodził się w 1371 r., za czasów panowania dynastii...

- a) Yong
- b) Shan
- c) Ming
- d) Zing

7. Zheng He był wojownikiem w armii cesarza. Prawda czy fałsz?

8. Jak nazywał się cesarz Chin, za którego panowania odbudowano Mur Chiński?

- a) Ung He
- b) Yong Le
- c) Dong He
- d) Lang Le

9. Chiny uważały się za „Królestwo Środka”. Prawda czy fałsz?

10. Gdzie Zheng He umieścił tablicę dziękczynną?

- a) na świętej górze
- b) w jaskini
- c) w świątyni
- d) na statku

Porównaj swoje odpowiedzi z poprawnymi, zawartymi w [Arkuszu odpowiedzi](#). Następnie podziel liczbę uzyskanych punktów przez 10 oraz pomnóż przez 100, dzięki temu obliczysz procent zrozumienia.

Uzyskany rezultat: ..... poprawnych odpowiedzi.

.....% zrozumienia czytanego tekstu.

**Gratuluję!!!**

To pierwszy i bardzo ważny krok, określenie punktu, w którym się jest. Zapisz proszę swój wynik w [Tabeli postępów](#), będziesz mógł w ten sposób sprawdzać swoje postępy.

Pamiętaj, że każdy, kto zapisał się na ten kurs, chce poprawić swoją szybkość czytania i zrozumienie.

A więc do dzieła!

Ćwiczenie, które będziemy robić przez najbliższe 30 minut, jest bardzo ważne. Będziemy bardzo często do niego wracać, oczywiście utrudniając je z czasem.

*Możesz robić to ćwiczenie ze skreślaniem liter codziennie, po około 15- 30 minut, to Ci bardzo pomoże.*

Weź teraz stary program telewizyjny lub gazetę (inaczej nie możemy zrobić tego ćwiczenia).

Już jesteś gotowy? Weź także długopis lub ołówek i zaczynamy.

W pierwszym artykule (gdy masz gazetę) lub w pierwszej kolumnie (jeśli wybrałeś program telewizyjny) wyszukaj wszystkie litery „e” (skreśl każdą literę „e”, jaką zauważysz).

Zrób to, za każdym razem przesuwając długopis POD linią tekstu (tak jak podkreślenie). Staraj się nie czytać tekstu, tylko wyszukuj i skreślaj litery. W następnej kolumnie lub artykule wybierz „i”, „a” oraz inne litery. Gdy minie 30 minut zakończ ćwiczenie.

Jeśli już skończyłeś ćwiczenie, powinieneś je sprawdzić. Zrób to za około 5 minut (teraz pozwól swoim oczom odpocząć) lub poproś o to kogoś z najbliższych. Ćwiczenie jest zaliczone, gdy masz *poniżej 5 pominąć na stronę*. Oznacza to, że jeżeli np. pominąłeś (nie skreśliłeś) 6 liter na całą stronę tekstu, to ćwiczenia nie zaliczyłeś. Bez obaw. Nie ma za to kar ani złych ocen. Zdecydowana większość

ludzi pomija na początku po kilkadziesiąt liter na stronę. Ćwicz wytrwale, a z biegiem czasu dojdiesz do perfekcji.

To już koniec tej lekcji. Jeśli chcesz osiągnąć szybsze i lepsze wyniki, rób to ćwiczenie po około 30 minut dziennie, codziennie. Jeśli będziesz robił je tylko podczas zajęć, także osiągniesz swój cel, może to jedynie zająć więcej czasu.

Do następnej lekcji przystąp po upływie jakiegoś czasu, najlepiej 3-4 dni.

## Lekcja 2. Czy wiesz, jak czytasz?

Rozpoczynamy drugą lekcję.

### Czy wiesz, jak czytasz?

Ruch oczu człowieka jest ciągiem krótkich i dość regularnych przeskoków. Oczy mkną od jednego punktu zatrzymania do drugiego. Najczęściej przeskakują nie więcej niż jeden wyraz, po czym zatrzymują się, aby przyswoić informację. Tak więc gałki oczne nie biegną gładko od lewej do prawej strony kartki. Informacje są przyswajane tylko podczas zatrzymań i to one zabierają najwięcej czasu. Zatrzymanie może trwać od 0,25 do 1,5 sekundy. Dodatkowym pochłaniaczem czasu jest to, iż niektórzy czytelnicy często wracają do przeczytanych już fragmentów, nierzadko cofając się o 3-4 przeskoki, aby upewnić się, że właściwie zrozumieli informację. Jeżeli przyjmiemy, iż każde cofnięcie się lub regresja trwa sekundę, a na każdą linijkę przypada ich zaledwie dwa, to na stronie mającej 40 linii tracimy około 1,2 minuty!

Gdy przemnożymy to przez 250 stron książki, wyjdzie nam **strata 300 minut**, czyli

**5 godzin!**

Zajmijmy się eliminacją tego problemu.

## Ćwiczenie 1.

Oto ćwiczenie na poszerzenie możliwości wzrokowych. Wykonując te ćwiczenia, utrzymuj, proszę, wzrok na gwiazdce (\*) stopniowo przesuając go w dół, do momentu, aż litery po bokach zaczną się rozmazywać. Gdy tak się stanie zacznij ćwiczenie od początku, starając się zejść o jedną literę niżej, aż do momentu, gdy ostatnie litery będą wyraźne.

A  
S \* Z  
A \* W  
L \* P  
D \* O  
U \* H  
T \* P  
R \* U  
S \* Q  
W \* Z  
Y \* R  
A \* P  
L \* H  
R \* V  
Z \* I

w  
a\*s  
c \* n  
f \* l  
d \* p  
a \* s  
u \* l  
p \* u  
q \* n  
e \* o  
t \* l  
r \* k  
d \* u  
p \* t  
s \* y  
f \* o  
g \* h  
j \* p  
u \* n  
s \* r  
a \* p  
z \* u



J  
S\*N  
D \* W  
Q \* B  
Z \* A  
E \* G  
W \* D  
R \* P  
S \* Q  
N \* A  
V \* R  
L \* M  
S \* F  
R \* M  
G \* D

A  
Q\*T  
W \* E  
U \* I  
O \* K  
G \* H  
J \* D  
S \* E  
R \* T  
W \* C  
B \* Y  
J \* P  
L \* Y  
T \* R  
N \* B  
V \* Y

R  
A\*F  
O \* I  
A \* E  
D \* K  
C \* H  
N \* L  
P \* E  
H \* U  
M \* C  
T \* L  
E \* P  
D \* T  
P \* R  
Q \* E  
Z \* Y

Q  
W\*L  
Q \* K  
H \* S  
A \* P  
L \* E  
F \* O  
Z \* W  
Y \* D  
G \* R  
E \* C  
H \* P  
U \* S  
E \* R  
K \* T  
Y \* G  
K \* A

P  
 D\*A  
 B \* M  
 M \* W  
 S \* O  
 K \* L  
 M \* O  
 Z \* R  
 Q \* V  
 W \* E  
 C \* Q  
 T \* F  
 W \* U  
 F \* R  
 B \* U  
 J \* G  
 Q \* A

*Gratuluję zakończenia ćwiczenia!*

## Ćwiczenie 2.

Ćwiczenie drugie jest to powtórka ćwiczenia z poprzedniej lekcji, bardzo ważnego ćwiczenia.

Weź teraz stary program telewizyjny lub gazetę, a także długopis lub ołówek, i zaczynamy.

W pierwszym artykule (gdy masz gazetę) lub w pierwszej kolumnie (jeśli wybrałeś program telewizyjny) wyszukaj wszystkie litery „e” (skreśl każdą literę, jaką zauważysz).

Zrób to, za każdym razem przesuwając długopis POD linią tekstu (tak jak podkreślenie). Staraj się nie czytać tekstu, tylko wyszukuj i skreślaj litery. W następnej kolumnie lub artykule wybierz „i”, a potem powróć do „e”. Gdy minie 30 minut, zakończ ćwiczenie.

Pamiętaj także, aby **nie wracać** do pominiętych liter, jeśli opuściłeś je, przesuwając pod nimi długopis, idź dalej i się nie zatrzymuj, cofając się, oszukujesz TYLKO siebie.

*Możesz robić to ćwiczenie ze skreślaniem liter codziennie po około 15-30 minut. To Ci bardzo pomoże.*

Gdy już skończyłeś ćwiczenie, powinieneś je sprawdzić. Zrób to za około 5 minut (teraz pozwól swoim oczom odpocząć) lub poproś o to kogoś z najbliższych. Ćwiczenie jest zaliczone, gdy masz *poniżej 5 pominięć na stronę*.

## Lekcja 4. Rozszerzanie pola widzenia. Ćwiczenia (cz.2.)

Ta lekcja także nastawiona jest głównie na ćwiczenia. Zaczniemy więc od razu.

### Ćwiczenie 1.

Proszę, utrzymuj wzrok na krzyżyku (#), obserwując jednocześnie litery wokół.

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| W | A | K | U | O |
| # | # | # | # | # |
| I | J | S | L | P |
| N | I | F | D | C |

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| P | D | Q | Y | U |
| # | # | # | # | # |
| S | Y | I | Q | P |
| S | D | W | Z | A |

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| W | A | O | U | Q | L | I | D | K | W |
| # | # | # | # | # | # | # | # | # | # |
| Q | S | K | J | H | E | A | O | Z | L |

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | L | G | D | S | J | D | E | O | G |
| # | # | # | # | # | # | # | # | # | # |
| P | L | H | E | G | U | I | J | H | Y |

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | Q | U | R | O | E | O | D | J | S |
| # |   | # |   | # |   | # |   | # |   |
| D | I | K | F | H | S | K | S | A | W |

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| W | D | E | I | J | D | E | M | U | P | O | J | P | L | K |
| # |   |   | # |   |   | # |   |   | # |   |   | # |   |   |
| A | Q | Z | S | R | F | A | F | R | H | D | R | A | S | E |

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| W | G | S | H | D | R | P | E | U | U | T | E | O | P | E |
| # |   |   | # |   |   | # |   |   | # |   |   | # |   |   |
| K | F | T | C | T | U | P | E | Y | D | T | W | D | W | Z |

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Z | A | S | O | E | G | P | L | E | T | S | E | P | O | E |
| # |   |   | # |   |   | # |   |   | # |   |   | # |   |   |
| D | R | T | S | G | O | G | S | E | A | W | T | K | E | R |

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| R | E | W | K | S | R | W | Q | P | P | L | E | W | A | S |
| # |   |   | # |   |   | # |   |   | # |   |   | # |   |   |
| M | N | S | O | J | E | K | D | R | U | R | D | P | K | G |

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | W | E | K | S | R | P | L | D | O | K | E | P | S | E |
| # |   |   | # |   |   | # |   |   | # |   |   | # |   |   |
| U | Y | T | A | W | Y | E | S | H | L | S | Y | J | T | E |



## Ćwiczenie 2.

Ćwiczenie drugie polega na wyszukaniu wszystkich cyfr „5”, zjeżdżając wzrokiem w dół kolumny. Gdy zauważysz „5” w np. „258”, postaw ołówkiem na kartce kreskę.

Do dzieła :-)

|     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 147 | 289 | 258 | 903 | 109 | 346 | 198 | 456 | 190 | 294 | 308 | 375 | 230 |
| 290 | 345 | 286 | 085 | 238 | 284 | 197 | 348 | 973 | 206 | 307 | 196 | 137 |
| 432 | 278 | 193 | 247 | 358 | 294 | 947 | 584 | 450 | 396 | 032 | 986 | 673 |
| 258 | 783 | 349 | 284 | 967 | 847 | 364 | 894 | 943 | 743 | 384 | 845 | 438 |
| 209 | 289 | 187 | 204 | 756 | 297 | 184 | 384 | 678 | 863 | 834 | 946 | 876 |
| 120 | 238 | 468 | 406 | 378 | 896 | 876 | 789 | 674 | 789 | 123 | 345 | 378 |
| 589 | 673 | 390 | 439 | 790 | 129 | 078 | 187 | 036 | 678 | 178 | 789 | 982 |
| 124 | 219 | 297 | 678 | 398 | 683 | 465 | 389 | 283 | 856 | 893 | 846 | 856 |
| 568 | 380 | 378 | 386 | 783 | 356 | 793 | 367 | 785 | 864 | 567 | 789 | 843 |

Wykonaj następane ćwiczenie tak, jak poprzednie, wyszukując tym razem wszystkie cyfry „8”.

|      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 3789 | 3890 | 5638 | 2356 | 9043 | 2172 | 3890 | 2367 | 2321 | 8945 | 2378 |
| 1278 | 4590 | 2903 | 8932 | 1234 | 4379 | 9032 | 8947 | 9036 | 6793 | 1279 |
| 5903 | 2790 | 1290 | 3677 | 8934 | 2190 | 3289 | 0934 | 7952 | 7934 | 9012 |

2790 1279 3906 3790 3479 3789 2857 5438 9038 9043 7643  
5320 2904 6794 9045 7904 7934 6894 0479 9432 7943 9043  
1290 3794 6793 7943 6794 3903 2490 4389 0932 2904 0321  
2679 2809 1239 3809 9032 8903 7932 2903 1290 2903 0932  
3467 2903 4903 6793 5673 9743 9038 8904 2793 0934 9326  
1297 3790 6793 7934 7934 8903 7639 7943 7934 0983 7832

Po zakończeniu ćwiczenia policz, ile znalazłeś „5” oraz ile „8”, podliczając kreski postawione na kartce. Możesz sprawdzić po zakończeniu ćwiczenia, ile jest „5” i „8” w [Arkuszu odpowiedzi](#).

### Ćwiczenie 3.

Proszę, utrzymuj wzrok na „@”, obserwując jednocześnie cyfry wokół.

|   |   |   |
|---|---|---|
| 8 | 9 | 0 |
| 4 | @ | 2 |
| 1 | 3 | 6 |

|   |   |   |
|---|---|---|
| 4 | 0 | 1 |
| 6 | @ | 8 |
| 2 | 3 | 5 |

|   |   |   |
|---|---|---|
| 9 | 2 | 8 |
| 6 | @ | 3 |
| 1 | 0 | 7 |

|   |   |   |
|---|---|---|
| 8 | 1 | 7 |
| 0 | @ | 5 |
| 9 | 3 | 4 |

|   |   |   |
|---|---|---|
| 8 | 6 | 3 |
| 0 | @ | 5 |
| 2 | 1 | 7 |

|   |   |   |
|---|---|---|
| 6 | 2 | 1 |
| 7 | @ | 3 |
| 9 | 4 | 0 |

|   |   |   |
|---|---|---|
| 5 | 2 | 1 |
| 7 | @ | 0 |
| 9 | 8 | 4 |

|   |   |   |
|---|---|---|
| 7 | 6 | 0 |
| 3 | @ | 1 |
| 9 | 5 | 2 |

|   |   |   |
|---|---|---|
| 7 | 1 | 6 |
| 5 | @ | 1 |
| 2 | 9 | 0 |

Ok. Super! Bardzo się cieszę, że przebrnąłeś przez te ćwiczenia z powodzeniem.

Gratuluję!

Teraz przejdziemy do naszego ulubionego ćwiczenia. :-)

Zapewne wiesz, jak je zrobić, ale w ramach przypomnienia – powtórzę.

Dziś, w nagrodę za Twoją wytrwałą pracę, nie sugeruj się proponowanymi literami, sam je wybierz.

*Możesz robić to ćwiczenie ze skreślaniem liter codziennie po około 15-30 minut. To Ci bardzo pomoże.*

Weź teraz stary program telewizyjny lub gazetę, a także długopis lub ołówek i zaczynamy.

W pierwszym artykule (gdy masz gazetę) lub w pierwszej kolumnie (jeśli wybrałeś program telewizyjny) wyszukaj wszystkie litery, które sobie wybrałeś (skreśl każdą z nich, jaką zauważysz).

Zrób to, za każdym razem przesuwając długopis POD linią tekstu (tak jak podkreślenie). Staraj się nie czytać tekstu, tylko wyszukuj i skreślaj litery. W następnej kolumnie lub artykule wybierz kolejną literę, a potem powróć do poprzedniej. Po 2 pierwszych artykułach, czyli wyszukaniu pojedynczej litery, zacznij szukać *po dwie litery* w jednym artykule (lub kolumnie programu TV), czyli skreślaj wszystkie te, które sobie wybrałeś, w każdym artykule, kolumnie. Później wybierz jeszcze inną parę liter i również ją skreśl. Najpierw pojedynczo, później parami. Gdy minie 30 minut, zakończ ćwiczenie.

Pamiętaj także, aby **nie wracać** do pominiętych liter, jeśli opuściłeś jakąś, przesuając pod nimi długopis. Idź dalej i się nie zatrzymuj. Cofając się, oszukujesz TYLKO siebie.

Gdy już skończyłeś ćwiczenie, powinieneś je sprawdzić. Zrób to za około 5 minut (teraz pozwól swoim oczom odpocząć) lub poproś o to kogoś z najbliższych. Ćwiczenie jest zaliczone, gdy masz poniżej 5 pominięć na stronę. Oznacza to, że jeżeli np. pominąłeś (nie skreśliłeś) 6 liter na całą stronę tekstu, ćwiczenia nie zaliczyłeś.

## Arkusze odpowiedzi

Odpowiedzi do 1. testu szybkiego czytania. (Lekcja 1., ćwiczenie 1.)

1. b)
2. Fałsz
3. c)
4. a)
5. Prawda
6. c)
7. Fałsz
8. b)
9. Prawda
10. c)

## Jak skorzystać z wiedzy zawartej w pełnej wersji ebooka?

Wszystkie 20 lekcji kursu, dzięki którym zmienisz nie tylko szybkość czytania, ale i sposób, a dzięki temu zaoszczędzisz wiele czasu oraz pieniędzy, znajdziesz, klikając w poniższy [link](#):

<http://kurs-szybkiego-czytania.zlotemysli.pl/>

Już dziś zamów pełną wersję kursu i ciesz się czasem, który dzięki temu zaoszczędzisz!

