



Formare deprinderii de citire optimizată și învățare eficientă

Curs de formare profesională continuă pentru psihologii cu
drept de liberă practică - 15 ore

10 Credite

Formator:

Călin Dragoman

Psiholog specialist

„La fiecare 2 zile noi generăm la fel de multă informație cât am generat în tot anul 2003.”

Eric Schmidt, CEO Google, 2010 [Sursa aici](#).

„Cantitate de informații noi, generate de omenire, se dublează la 3-5 ani.”

Țurcan, N. (2006). „Accesul la informația științifică: Inițiative internaționale”, *Magazin bibliologic*, 4, pp. 40-47

Cantitate de informații noi, generate de omenire, este în continuă creștere și diversificare. Cele două citate de mai sus surprind foarte bine această realitate în care trăim.

Pentru profesiile care necesită pregătire și formare continuă această realitate poate deveni o problemă serioasă.

Cum decidem care din informațiile noi ne sunt utile și care nu?

Cum asimilăm cât mai repede și eficient informațiile de care avem nevoie în profesia noastră?

Acest curs vine să ofere o modalitate de a gestiona eficient informația scrisă.

Cum anume?

Prin studierea mecanismelor fiziologice, neurologice și cognitive implicate în actul citirii și prin optimizarea funcționării acestor mecanisme.

Ce obținem?

Formarea unei deprinderi personale noi: deprinderea de citire optimizată

Deprinderea de citire optimizată se formează prin instruire sistematică. Odată formată, această deprindere devine reflexă și poate fi folosită pentru citirea oricăror texte, indiferent dacă ele sunt scrise pe un ecran sau pe hârtie.

Citirea optimizată este o deprindere personală care îți permite să parcurgi integral orice text (NU pe diagonală și NICI prin fotocitare), citindu-l cuvânt cu cuvânt sau pe grupe de cuvinte alăturate, cu sens, cu viteză de citire de cel puțin 900-1000 cuvinte pe minut (cpm) și cu asimilarea cât mai bună a informației citite.

Furnizorul cursului

Acest curs este oferit de SpeeRead Net SRL, cu sediul în Sibiu, str Măgura nr 23, județul Sibiu, CF 40563801, J12/357/2019, cont Banca Transilvania, IBAN: RO56BTRLRONCRT0486503701 având Avizul profesional al Colegiului Psihologilor din România cu Nr. **RF-II-SB-235 din 12.03.2021**. Cursul este avizat prin Anexa din 14.05.2021 a Avizului.

Durata cursului este 15 ore de formare, din care:

2 ore de pregătire teoretică

13 ore de instruire practică

Cele 10 creditele sunt acordate de către **Comisia Aplicativă de Psihologie clinică și psihoterapie** psihologilor cu drept de liberă practică având formare în psihologie clinică, psihoterapie și/sau consiliere psihologică.

Formator și autorul cursului



Călin Dragoman, psiholog specialist cu formare în consiliere psihologică cognitiv-comportamentală. Lucrarea de licență și cea de disertație au avut ca subiecte citirea rapidă. Am început să studiez citirea rapidă din decembrie 2012 când am scris primul program de testare și instruire. Apoi, în august 2015 am lansat prima platformă online de instruire în citirea optimizată. Peste 200 de persoane au parcurs de atunci aceste cursuri.

Tema lucrării de licență, UBB Cluj-Napoca, 2013: Concepția, realizare și testarea eficienței unui software de dezvoltare a deprinderii de citire rapidă, nota 9,66.

Tema lucrării de disertație, UBB Cluj-Napoca, 2015: Testarea experimentală a eficienței unui software de dezvoltare a deprinderii de citire rapidă, nota 9,66. [Lucrare de dizertație este accesibilă aici.](#)

Am publicat un articol cu titlul: Despre instruirea eficientă prin citirea rapidă optimizată, 28.09.2019, Curierul Judiciar, Revistă indexată BDI. [Articol disponibil aici.](#)

Platforme online de instruire

www.speeread.net | www.speeread.ro | www.speeread.org

Date de contact

Telefon: +40.722.211633, Email: calin@speeread.ro

Copyright © SpeeRead.Net 2015-2021

Cuprins

I. Pregătirea teoretică

1. Ce este și ce nu este citirea optimizată
2. Cele 5 argumente care susțin formarea deprinderii de citire optimizată
 - 2.1. Calea cerebrală dominată de procesarea sensului informației
 - 2.2. Ochii și parcurgerea accelerată a textului citit
 - 2.3. Vederea periferică în actul citirii
 - 2.4. Mișcarea corzilor vocale în actul citirii
 - 2.5. Folosirea optimă a memoriei în actul citirii
3. Cum funcționează instruirea în citirea optimizată
 - 3.1. Antrenamentul căii de procesare a sensului informației citite și al memoriei
 - 3.2. Antrenamentul mușchilor oculari și vederii periferice
 - 3.3. Antrenamentul corzilor vocale
 - 3.4. Citirea optimizată – o metodă de învățare eficientă
4. Testare și instruire demonstrativă
5. Rezultate obținute prin instruire

II. Instruirea practică

1. Testarea performanței la citire
 - 1.1 Testul de viteză de citire
 - 1.2. Chestionarul de memorie
2. Antrenamentul de citire optimizată
3. Durata și calendarul instruirii

III. Bibliografie

I. Pregătirea teoretică

Precizări importante!

Acest curs se parcurge individual. Este necesar să fie parcursă mai întâi partea teoretică și abia apoi se va putea aborda instruirea practică.

Confirmarea parcurgerii teoriei și eventualele întrebări se vor adresa în scris, prin formularul de confirmare, accesibil online.

Este suficientă parcurgerea informației teoretice din acest curs. Cei care sunt dornici să aprofundeze informațiile prezentate pot accesa, opțional, link-urile inserate în text.

Termenii **citire rapidă** și **citire optimizată** sunt sinonimi. Citirea rapidă este un termen mai cunoscut dar termenul de citire optimizată reflectă mult mai bine caracteristicile deprinderii dezvoltate prin participarea la acest curs.

Cele 10 credite se primesc după parcurgerea integrală a programului de instruire.

1. Ce este și ce nu este citirea optimizată

Citirea Optimizată este o deprindere personală care îți permite să parcurgi integral orice text (NU pe diagonală și NICI prin fotografiere cu privirea), citindu-l cuvânt cu cuvânt sau în grupe de cuvinte alăturate, cu sens, cu viteză de citire de cel puțin 900-1000 cuvinte pe minut (cpm) și cu asimilarea mult mai bună a informației citite.

Citirea Optimizată NU ESTE o tehnică de citire incompletă a textelor, de genul „citirii pe diagonală” sau alte tehnici asemănătoare. Prin citirea optimizată vei citi complet orice text și mai repede decât înaintea parcurgerii acestui curs. Tehnicile de „citire pe diagonală” scurtează timpul necesar citirii unui text prin parcurgerea incompletă a lui. [Citește aici mai multe detalii.](#)

Citirea Optimizată NU ESTE o tehnică de fotocitare sau photoreading. Și acestea sunt tehnici de parcurgere incompletă a textelor care fac apel la fotografierea rapidă cu privirea a paginilor scrise și apoi la reconstituirea informației parcurse cu ajutorul imaginației. [Citește aici mai multe detalii.](#)

Platformele SpeeRead NU SUNT aplicații de citire rapidă. Aplicațiile de citire rapidă se folosesc pentru a citi ceva mai repede decât de obicei texte pe care le poți încărca în acele aplicații. [Citește aici mai multe detalii.](#)

Așadar, citirea optimizată este o deprindere proprie. Ea se formează prin instruire sistematică. Acest curs asigură timpul necesar de instruire pentru dublarea vitezei de citire, față de viteza inițială, măsurată înainte de antrenamentele propriu-zise. Capacitatea de înțelegere și memorare va crește și ea, cu 5-15%.

Pragurile vitezei de citire

Viteza de citire uzuală este de aproximativ 250 cuvinte pe minut. [Detalii statistice aici.](#)

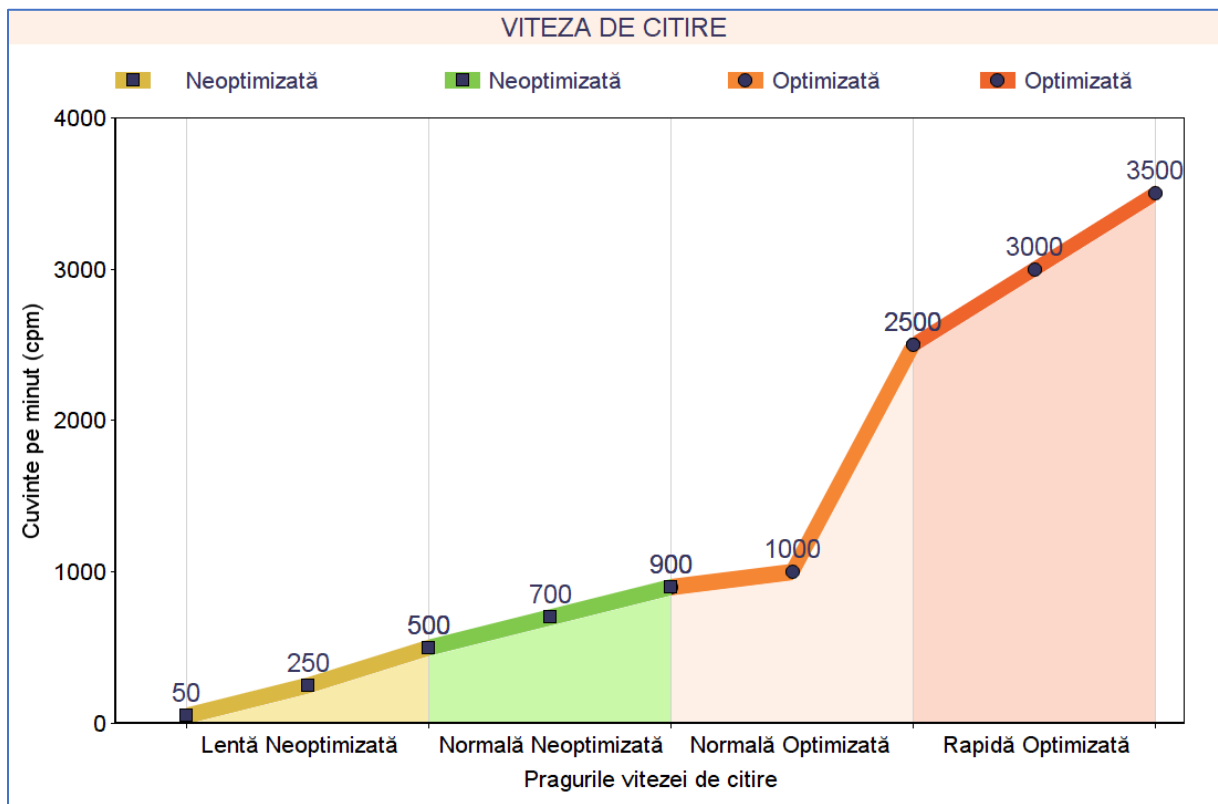
P1. Citirea lentă neoptimizată este până la 500 cuvinte pe minut.

P2. Citirea normală neoptimizată este între 500 și 900 cuvinte pe minut.

P3. Citirea normală optimizată este între 900 și 2500 cuvinte pe minut.

P4. Citirea rapidă optimizată este peste 2500 cuvinte pe minut.

Pragurile vitezei de citire sunt delimitate în imaginea de mai jos.



2. Cele 5 argumente care susțin formarea deprinderii de citire optimizată

2.1. Calea cerebrală dominantă de procesare a sensului informației

Creierul nostru este astfel construit încât atunci când primim informație vizuală din mediu noi analizăm aspectul vizual al ei (formă, culoare etc.) în lobul frontal iar sensul informației în lobul occipital (partea din spate a creierului). Cumva creierul este construit să acorde atenție mai mare sensului informației și nu aspectului vizual. Orice cuvânt sau propoziție își păstrează sensul și dacă e scrisă cu litere negre pe fond alb și

dacă e scrisă cu litere albe pe fond negru. Această înzestrare constructivă a creierului nostru ne permite, de exemplu, să recunoaștem sensul cuvintelor și dacă din ele lipsesc litere sau unele litere sunt greșite sau înlocuite cu cifre asemănătoare (creier, cre_er, cre1er). Antrenamentul în citirea rapidă va stimula cu precădere activitatea căii cerebrale dominante de procesare a sensului informației.

Atunci când este folosit limbajul antrenează mai multe zone și implicit căi cerebrale pentru funcționarea sa. Aceste zone sunt descrise de (Radu, Druțu, Mare, Miclea, Podar & Preda, 1991). Limbajul oral care presupune percepția și decodarea sunetelor antrenează zonele auditive din lobul temporal (centrul Wernicke). Actul vorbirii antrenează zonele motorii din lobul frontal (centrul Broca și zonele adiacente). Citirea antrenează zonele primare și adiacente din lobul occipital și cele motorii și vizuale din lobul temporal. Funcțiile lingvistice se consideră că sunt localizate în emisfera dominantă dar se cunosc și cazuri de bilateralitate.

Totuși există o mare variabilitate a bazei neurofiziologice a limbajului în ceea ce privește zonele de detaliu aferente funcționării acestuia ceea ce poate explica în mare măsura existența factorilor personali și justifică necesitatea soluțiilor personalizate pentru antrenamentul în citirea rapidă. Această variabilitate se poate vedea și în manifestarea a diferite perturbări ale limbajului atunci când apar leziuni în aceleași arii corticale și ele sunt de aproximativ aceeași întindere. În parcursul firesc al dezvoltării umane achiziția limbajului este posibilă prin dezvoltarea prealabilă a suportului biologic dar și a structurilor cognitive. Cercetările realizate de descendența piagetiană (Radu et al., 1991) au arătat că structurile lingvistice sunt dependente funcțional de cele cognitive prin studii care țin cont de achiziționarea noțiunii de conservare. Subiecții non-conservativi diferențiază mai puțin precis caracteristicile fizice (lungime și grosime) decât cei conservativi (mic versus lung-scurt și gros-subțire). De asemenea subiecții conservativi diferențiază lexical prin structuri bipartite (acest creion este lung și subțire, celălalt este scurt și gros) pe când cei non-conservativi folosesc structuri cvadripartite (acest creion este lung, celălalt este scurt; acest creion este subțire, celălalt este gros). Alte cercetări au evidențiat acest aspect al dependenței funcționale lingvistice de cea cognitivă prin folosirea timpului verbelor și adverbilor care sunt folosite adecvat pe măsură ce se produce maturizarea cognitivă. Rezultatele acestor cercetări vin să susțină teza conform căreia structurile cognitive sunt dominante în raport cu cele lingvistice care sunt recesive. Alte cercetări, din domeniul neurofiziologiei, vin să întărească această teză a dominanței cognitive. Folsindu-se electrozii implantați în creierul unor bolnavi (în scop terapeutic) s-au pus în evidență tipuri diferite de coduri nervoase. Unul pentru prelucrarea semnalului acustic (lingvistic) și altul (semantic) pentru informația purtată de a semnalul vocal. Fiecare dintre aceste coduri urmează patrnuri de impulsuri diferite pe căi cerebrale diferite, din moment ce fiecare componentă a informației este procesată în centrul cerebral diferit. Acest lucru este valabil pentru orice fel de limbaj folosit în comunicare, fie că vorbim de limbajul natural sau de limbajele formale, care și ele asociază semnificații operatorilor folosiți. Dovezi suplimentare ale acestei condiționări de tip dominant-recesiv între aspectele cognitive și lingvistice au fost aduse recent și de Smith, King, Jayaka și Morris (2014) într-un studiu la care au participat supraviețuitorii adulți ai unor tumori cerebrale avute în copilărie. Conform acestui studiu căile cerebrale formate din materia albă din lobul occipito-temporal sunt importante în citirea cuvintelor iar cei care au avut deficiențe în zona respectivă, în copilărie,

pot prezenta deficiențe în citire. Aria occipito-temporală este o zonă critică pentru sistemul de citire, cu rol în citirea fluidă și îmbunătățirea abilităților de citire. Disfuncțiile în actul citirii sunt date de diferențele de funcționare ale acestei arii la cititorii normali față de cei cu dizabilități. Alexia (incapacitatea de a citi) apare ca urmare a unor deteriorări în girusul angular și a conexiunii cu aria occipito-temporală. Dislexia apare ca urmare a întreruperii funcționale dintre girusul angular și aria occipito-temporală (Smith et al., 2014). Ținând cont că în actul citirii sunt implicate zone atât din lobul occipital cât din lobul frontal (Radu et al., 1991) și că doar afectarea lobului occipital poate genera inclusiv incapacitatea de a citi putem pune în evidență importanța zonei occipito-temporale în deprinderea citirii optimizate.

2.2. Ochii și parcurgerea accelerată a textului citit

Ochii au două înzestrări care ne permit să învățăm să citim rapid. O parte din mușchii oculari fac mișcări de focalizare pe text atunci când citim un cuvânt. Doar când vedem suficient de clar un cuvânt îl putem citi, adică putem extrage sensul informației din el, îl înțelegem. Apoi, alți mușchi fac saltul la următorul cuvânt. Pe perioada saltului noi nu citim nimic. În special mușchii care fac focalizarea au nevoie să fie antrenați pentru a citi mai repede. Cel mai interesant este că acești mușchi au capacitatea naturală să se miște mai repede. Această capacitate a fost măsurată. Citirea uzuală este pentru acești mușchi o citire lentă. Dar pentru a ajunge la capacitatea lor naturală de mișcare acești mușchi trebuie antrenați. Fiind vorba de mușchi cele mai bune rezultate se obțin prin regularitatea antrenării.

Mușchii oculari sunt cei mai rapizi din organism. Mișcarea pentru vizarea unui obiect se realizează într-un interval de 20 – 150 milisecunde (Hubel, 1988). Dacă se face un calcul simplu se poate constata că la viteza de parcurgere medie normală a unui text, de 250 cuvinte/minut, timpul necesar doar pentru parcurgerea unei litere este de 40 milisecunde iar un cuvânt este, în medie, fixat în 250 – 300 milisecunde (lungimea medie a cuvântului de 6-8 litere). Se cunoaște de asemenea că parcurgerea unui text nu se face liniar ci în salturi, alternând faza de mișcare cu faza de repaus.

Ochiul vizează un cuvânt pe care îl fixează (faza se numește fixație, durează 250 milisecunde) apoi sare la următorul cuvânt (faza se numește sacadă, durează 20 milisecunde) (Opre, 2002). Concluzia este că mușchii oculari nu sunt solicitați în actul citirii la capacitatea lor de lucru deși au disponibilitatea de a gestiona fixații care să aibă durate din ce în ce mai mici, comparabile cu sacadele. Pentru comparație o viteză de parcurgere a textului de 1000 cuvinte/minut impune fixații de 70 milisecunde/cuvânt iar la 2000 cuvinte/minut durata fixației/cuvânt scade la 35 milisecunde/cuvânt. În privința mișcărilor oculare Rise și Kliegl afirmă că au valori stabile de-a lungul vieții la adulți (2011). În același studiu este definit intervalul de fixație pe text (perceptual span) ca fiind intervalul care cuprinde 3-4 caractere la stânga punctului de fixație și 15-16 caractere la dreapta lui. Acesta este intervalul din care se extrag informațiile utile pentru citire. Hyona, Lorch și Kaakinen au determinat patru tipuri diferite de cititori în funcție de modul în care realizează fixațiile pe text (2002).

- Cititori liniari rapizi – citesc textul fără să revină asupra cuvintelor deja parcurse
- Cititori care sumarizează neselectiv – nu parcurg textul integral și extrag concluzii

- Cititori liniari lenți – citesc textul dar au regresii frecvente pe cuvintele deja parcurse pentru a înțelege textul
- Cititori care structurează tematica textului – citesc informațiile considerate relevante și extrag o structură a tematicii textului

Sunt oferite și valori concrete ale intervalului mediu al fixației pe text (în milisecunde, ms) și al vitezei de citire (în cuvinte/minut, cpm) pentru fiecare categorie de cititori. (Vezi tabelul 1)

Tabelul 1

Tipuri de cititori în funcție de tipul de fixație pe text	Fixația medie (ms)	Viteza de citire (cpm)
Cititori liniari rapizi	209	231
Cititori care sumarizează neselectiv	206	109
Cititori liniari lenți	224	133
Cititori care structurează tematica textului	211	179

Ce este interesant de observat din aceste date sunt valorile relativ apropiate ale fixației pe text la cititorii liniari rapizi și lenți dar diferența semnificativă a valorilor vitezei de citire, diferență normală în cazul regresiei constante pe text realizată de cititorii liniari lenți. Aceste valori ale fixației pe text și vitezei de citire variază invers proporțional, adică cu cât intervalul de fixație este mai mic cu atât viteza de citire este mai mare când luăm în calcul parcurgerea lineară și integrală a textului. Celelalte două categorii de cititori folosesc metode neliniare și neintegrale de parcurgere a textului de unde și caracterul aparent nesistematic al valorilor măsurate. Ele nu prezintă interes din punct de vedere al acestui studiu dar pot face obiectul unor studii viitoare de sistematizare și optimizare și a acestui mod de citire care uneori este extrem de util în practica citirii, de exemplu atunci când ”scanăm” un text în căutarea unor cuvinte cheie care să ne ajute să îl înțelegem în timp foarte scurt. Această tendință de a sări peste anumite cuvinte dintr-un text, în timpul citirii lui, a fost investigată de Fitzsimmons și Drieghe (2013). Concluziile au arătat că o treime din cuvintele unui text parcurs prin citire normală, liniară sunt sărite și au fost enumerate categoriile de cuvinte care fac mai des obiectul acestui mod de a proceda:

- Cuvintele scurte
- Cuvintele repetate des
- Cuvintele predictibile relativ la contextul precedent citit
- Cuvintele monosilabice

O altă concluzie a studiului a fost că se realizează procesări lingvistice complexe pentru a decide saltul de fixație peste cuvintele care îndeplinesc criteriile enumerate mai sus. Toate aceste informații ne pot ajuta să formulăm ipoteza că o citire liniară, integrală și accelerată a unui text reprezintă o metodă mai eficientă de parcurgere și înțelegere a textului respectiv prin comparație cu citirea normală. Aparatul oculomotor are resurse disponibile ca să realizeze această sarcină. Citirea rapidă va elimina necesitate saltului peste anumite cuvinte și va

redirecționa o parte din resursele decizionale spre înțelegerea textului. Este nevoie doar de o formă adecvată de antrenare a acestei abilități. Odată dobândită, această deprindere a citirii rapide se va menține la fel cum s-a menținut și până acum citirea normală.

2.3. Vederea periferică în actul citirii

A doua înzestrare a utilă pentru citire rapidă este capacitatea ochiului de a se focaliza pe grupuri de cuvinte alăturate în loc de câte un cuvânt atunci când citim. Aici este din nou important sensul acestor construcții de cuvinte alăturate. Dacă ele au sens atunci textul se parcurge mai repede și se înțelege mai ușor.

Cititul presupune atribuirea de semnificații fiecărui cuvânt în parte și apoi includerea lor în construcții mai complexe (propoziții, fraze, paragrafe etc.), care capătă ulterior semnificații mai ample relativ la ansamblul textului.

Acest gen de unități de semnificație, formate din cel puțin două cuvinte, au fost denumite „unități propoziționale” (Smith, Nolen-Hoeksema, Fredrickson & Loftus, 2005) și așa vor fi referite în continuare. Dacă se caută să se mărească aceste unități propoziționale la un număr de cuvinte alăturate, care au sens, gen fragmente dintr-o frază sau propoziție, atunci sarcina citirii se simplifică pentru că parcurgem la o singură fixație mai multe cuvinte, simultan. Se știe din studiile despre memorie că un număr maxim 7 ± 2 elemente pot fi reținute cu ușurință (Smith, et. al., 2005). În mod obișnuit fixația se face pe fiecare cuvânt în parte. Dacă se modifică modul de acțiune prin expandarea câmpului vizual, inclusiv prin apel la percepția parafoveală, se pot cuprinde într-o singură fixație aceste unități propoziționale. S-a dovedit prin studii că percepția parafoveală este utilă în actul citirii (Opre, 2002). Citirea se poate derula astfel prin împărțirea propozițiilor și frazelor în unități propoziționale care devin acum unități de memorie de sine stătătoare (Smith, et. al., 2005) care se supun, la rândul lor, regulii de 7 ± 2 elemente ce pot fi reținute cu ușurință. Fitzsimmons și Drieghe au arătat că parafoveea extinde unghiul vizual de 2° al foveei la un unghi vizual 5° (2013). Acest unghi este suficient pentru a putea cuprinde până la șapte cuvinte alăturate într-o singură fixație pe text, în funcție de lungimea acelor cuvinte. În studiul lui Rise și Kliegl (2011) s-a arătat că atât persoanele tinere cât și cele în vârstă pot procesa informația percepută în zona parafoveală. Diferența pentru persoanele în vârstă este doar la timpul necesar fixației care este mai mare în cazul lor. Conform cu Hohenstein, Lanbrock și Kliegl, (2010) extragerea informației semantice din zona parafoveală se poate face fie prin previzualizare fie se poate integra în procesarea informației din fovea în condiții controlate de timp și în lipsa mișcărilor oculare, adică în intervalul de fixație. Concluzia care se poate extrage din aceste informații este că citirea rapidă se poate face și prin procesarea simultană a mai multor cuvinte alăturate, grupate cu sens, la fiecare fixație a privirii pe text.

2.4. Mișcarea corzilor vocale în actul citirii

Acest argument ne arată de ce viteza de citire uzuală este totuși semnificativ mai mică (de 3-4 ori) decât viteza naturală de citire. Învățăm să citim cu voce tare și asta ne formează reflexul mișcării corzilor vocale atunci când citim. Acest reflex condiționat se permanentizează și corzile vocale se vor mișca imperceptibil și atunci când nu mai citim cu voce tare ci doar în gând. Acest reflex nu poate și nici nu e nevoie să fie

anulat pentru a citi mai repede. Ceea ce vom face este să deprindem și reflexul non-mișcării corzilor vocale la citire. Acest lucru este posibil doar la viteze de citire de peste 900-1000 cuvinte pe minut pentru că la aceste viteze corzile vocale nu mai pot să se miște. Creierul este obișnuit să comande aceste mișcări la viteze mici de citire. La viteze mari nu va mai avea nevoie să facă asta și va putea să își redirecționeze resursele, prin antrenament, spre înțelegerea sensului informației.

Cititul se învață rostind cu voce tare litere, silabe, cuvinte și alte construcții fonematice din ce în ce mai complexe. Mecanismul de recunoaștere semantică a cuvintelor se sprijină și pe suportul auditiv, la început. Apoi, pe măsură ce se dezvoltă, această deprindere de decodare vizuală și semantică se internalizează. Nu mai este nevoie să se audă vocea care citește. Cu toate acestea, deși citirea se face în gând, mecanismul subvocalizării, localizat la nivelul laringelui, continuă să funcționeze.

Acest lucru se întâmplă prin mecanismul simplu al condiționării clasice (Miclea, 1999) care face ca orice act, care presupune o formă de vocalizare, să antreneze și mișcarea corzilor vocale. Pentru că citirea se învață cu voce tare asocierea este deja făcută din perioada achiziționării limbajului. Însă mecanismul de antrenare a corzilor vocale devine redundant după internalizarea citirii. Probabil că un receptor fin, atașat pe laringe ar înregistra mișcările acestuia în timpul actului citirii deși nici un sunet nu este emis. Într-o fază mai avansată a cercetării acest tip de înregistrare de date ar putea fi utilizat ca martor al dezvoltării deprinderii de citire rapidă dar și ca instrument de validare statistică a pragului de trecere la verbalizarea nesomatică situat în jurul valorii de 900 cpm (Frank, 1994). Actul vorbirii este controlat de zonele motorii din lobul frontal (Radu et al, 1991). Citirea este controlată de zonele auditive din lobul temporal pentru procesarea lexicală și de zonele primare și asociative din lobul occipital pentru procesarea semantică. Citirea rapidă presupune renunțarea gradată la activarea reflexă a zonelor motorii din lobul frontal însă cu păstrarea și optimizarea procesării lexicale și semantice a informației citite. Fiind vorba de un reflex deja învățat el poate fi înlocuit cu un alt reflex nou, prin învățare. Această învățare se face prin antrenarea aparatului oculomotor să parcurgă textul citit cu viteză din ce în ce mai mare. Când se atinge zona pragului de trecere de 900 cpm corzile vocale încetează să se mai miște în timpul citirii datorită depășirii capacității lor mecanice de a mai produce vibrații. În cazul citirii rapide se dorește ca informația citită să treacă de la receptorul vizual direct la creier, fără să mai intervină mecanismul verbalizării fiziologice, la nivelul laringelui. Se presupune că această modalitate de verbalizare este cea care întârzie transferul informației de la ochi la creier și acesta poate fi un subiect interesant pentru o cercetare viitoare. Prin repetare suficientă viteza de citire se poate apoi stabili în zona valorilor mai mari de 900 cpm. O observație calitativă merită menționată aici. Chiar și numai antrenamentul realizat cu viteze de 900 cpm și mai mari decurge mai ușor decât antrenamentul cu viteze mai mici de 900 cpm pentru că nu mai solicită resursele psihice necesare antrenării redundante a corzilor vocale. Aceste resurse, odată disponibilizate, pot fi redirecționate spre întărirea proceselor atenționale necesare decodării semantice a informației în cazul citirii rapide. Este adevărat însă că la nivelul stadiului de dezvoltare cognitivă al operațiilor concrete (Schaffer, 2007), specific vârstei când cei mai mulți dintre oameni învață să citească, acest mecanism cognitiv ce presupune verbalizarea sunetelor și apoi interiorizarea acestei verbalizări este cel mai potrivit.

Dobândirea deprinderii de citire rapidă presupune existența unui sistem cognitiv matur, apt să înțeleagă măcar parțial mecanismele care se cer modificate și antrenate. Cercetările de până acum legate de aparatul vizual, limbaj și prelucrarea informațională ne oferă câteva argumente în sprijinul ipotezei că verbalizare somatică este de natură să mențină viteza de citire la un prag minimal determinat statistic ca fiind situat în jurul valorii de 250 cuvinte/minut.

2.5. Folosirea optimă a memoriei în actul citirii

Înțelegerea și memorarea sunt mai bune la viteze mai mari de citire. Tocmai am văzut că vitezele de citire mai mari sunt cele normale iar cele uzuale sunt viteze de citire lente. Și în cazul memoriei viteza face diferența. Atunci când vedem ceva informația este percepută la nivelul ochilor. Celule receptoare din ochi au capacitatea să stocheze temporar informația vizuală. Aceste celule funcționează ca o memorie. Informația stă în celule un interval scurt de timp și abia apoi este transferată la creier și în memoria noastră de lucru. Cheia este să transferăm informația în intervalul optim de timp cât ea este încă întreagă, nealterată în celulele ochilor. Adică într-un interval de timp de aproximativ 100 milisecunde. La viteza uzuală de citire, de 250 cuvinte pe minut, avem nevoie de aproximativ 300 de milisecunde să citim un cuvânt în medie de 6-8 litere. De 3 ori mai lent decât ne permit celulele ochilor. Aici fenomenul cel mai comun care pune în evidență acest mecanism este reîntoarcerea pe text atunci când citim. Ne reîntoarcem pe text pentru că nu am înțeles ce am citit. Nu am înțeles pentru că informația ajuns incompletă de la ochi la creier. Și în cazul înțelegerii și memorării o viteza de citire de 900-1000 cuvinte pe minut este suficientă pentru a transfera informația de la ochi la creier în cele 100 de milisecunde cât timp ea este nealterată în celulele ochilor.

Omul este înzestrat cu trei sisteme de funcționare ale memoriei:

1. Memoria senzorială
2. Memoria explicită
3. Memoria implicită

Fiecare dintre aceste trei sisteme are funcții specifice care contribuie în mod determinant la reglementarea interacțiunilor noastre cu mediul înconjurător, cu ceilalți oameni și cu noi înșine. Fiecare dintre aceste trei sisteme este implicat în procesul citirii rapide și, mai mult decât atât, este optimizat și valorificat mai eficient prin învățarea și folosirea citirii rapide. Iată cum!

1. **Memoria senzorială:** Este memoria care facilitează persistența unei reprezentări vizuale (auditive, tactile etc.) timp de aproximativ 100 milisecunde (ms) după dispariția influenței stimulului asupra receptorului. Acest tip de memorie funcționează automat și nu necesită efort din partea noastră. Atunci când citim noi ne fixăm atenția asupra unui cuvânt, îl citim apoi sărim la cuvântul următor. Citirea nu este un proces continuu ci unul realizat în salturi de la un cuvânt la următorul șamd. Memoria senzorială oferă acest interval de timp, de aproximativ 100 ms pentru detectarea trăsăturilor stimulului. După acest interval de timp memoria senzorială își reduce

serios capacitatea și reamintirea informației vizuale este mai dificilă și cu lacune. În cazul citirii normale, de aproximativ 250-300 cuvinte pe minut (cpm) un cuvânt este focalizat în aproximativ 300 ms (6-8 litere și 40 ms/literă). Acest interval de timp mai mare decât cel în care memoria senzorială este la capacitatea maximă duce la necesitatea recitirii cuvintelor și frazelor, prin reîntoarceri repetate pe text, pentru a înțelege ceea ce citim. În cazul citirii rapide aceleași cuvinte de 6-8 litere (numărul mediu de litere în cuvintele uzuale) sunt citite în 60-80 ms (10 ms/literă) timp suficient pentru a detecta cuvântul și a-l citi și înțelege folosind optim memoria senzorială. **Din acest motiv citirea optimă a unui text începe de la 900-1000 cuvinte pe minut și putem considera că citirea normală, de 250-300 cpm, este de fapt o citire lentă și mai puțin eficientă în comparație cu citirea rapidă.**

- Memoria explicită:** Este memoria pe care o folosim zi de zi, în mod conștient și care poate fi modelată de noi prin asimilarea de cunoștințe și proceduri de lucru cu acele cunoștințe. Ea se împarte în 2 categorii. Memoria de lucru ML este memoria în care actualizăm la un moment dat o cantitate de cunoștințe și proceduri pentru a opera cu acele cunoștințe. Toate celelalte informații rămân stocate în memoria de lungă durată MLD și vor fi folosite atunci când vom avea nevoie de ele. Diferența dintre ML și MLD este nivelul de activare. Tot ce se află în ML este informație activată iar ce se află în MLD este informație care poate fi activată, dar pe moment nu este. Pentru a putea opera cât mai eficient cu cunoștințele asimilate avem nevoie să activăm cât mai multe astfel de cunoștințe și proceduri din MLD în ML. Acest lucru este echivalent cu creșterea treptată a volumului ML. Citirea rapidă este un procedeu de creștere a volumului ML prin modul de operare cu informația. Durata ML este de 2-20 secunde și operarea optimă se face cu 5-9 termeni într-o secvență. Citirea rapidă grupează cuvintele alăturate în construcții cu sens care sunt mai ușor de citit și înțeles atunci când se citește un text mai lung. Informația care a fost înțeleasă se transferă mult mai ușor în MLD de unde poate fi apoi actualizată. ML funcționează optim și își mărește volumul când primește mai multă informație pentru a fi prelucrată. **Citirea rapidă asigură acest ritm accelerat și volum mărit de informații care fac ML să își crească treptat volumul și capacitatea de prelucrare și înțelegere a informațiilor care, odată înțelese, sunt apoi mai ușor și în cantitate mai mare transferate în MLD de unde devin accesibile oricând, prin activare.**
- Memoria implicită:** Este memoria în care sunt stocate deprinderile și obișnuințele formate de-a lungul vieții. Toate procesele învățate și automatizate prin repetare sunt stocate aici. Inclusiv modul în care am învățat să citim s-a fixat la nivelul acestei memorii și nu mai e nevoie să facem un efort conștient pentru a ne aduce aminte cum se face. Când deschidem o carte știm automat cum să citim și procedăm ca atare. Citirea se învață cu voce tare, prin asocierea unor sunete cu litere, silabe și cuvinte. Citirea cu voce tare se face la viteze de aproximativ 100-200 cpm. Atunci când se trece la citirea în gând în memoria implicită s-a memorat deja mișcarea corzilor vocale care continuă să se producă deși noi nu scoatem nici un sunet când citim. Mișcare imperceptibilă a corzilor vocale este responsabilă de menținerea vitezei de citire în gând la 250-300 cpm. Cititorii experimentați, care citesc uzual multă informație, ajung să citească și cu 400-500 cpm. Totuși viteza optimă de citire începe de la 900-1000

cpm. Prin antrenamentul de învățare a citirii rapide și acest mod de a citi se automatizează treptat și se stochează în memoria implicită. De acolo va putea fi apelat oricând pentru că nu va mai fi uitat. Exact așa cum nu am mai uitat să citim în modul în care am învățat în clasele primare. Tot ceea ce avem de făcut pentru a îmbogăți memoria implicită cu această nouă deprindere este să o repetăm suficient de mult ca să devină un automatism pentru noi.

3. Cum funcționează instruirea în citirea optimizată

Instruirea practică pentru formarea deprinderii de citire optimizată funcționează bazându-se pe argumentele prezentate anterior. Mai exact, mușchii oculari vor fi antrenați să se miște din ce în ce mai repede pe text. Timpul necesar pentru fixații va scădea. Memoria va fi antrenată să extragă din ce în ce mai bine sensul informației citite. Cititul, în loc să rămână o deprindere lentă și consumatoare de timp și resurse cognitive, va deveni o deprindere care va funcționa optim. Aceasta va duce și la creșterea motivației pentru citit.

3.1. Antrenamentul căii de procesare a sensului informației citite și al memoriei

Citirea rapidă, așa cum este luată în considerare în acest program, constă în parcurgerea liniară (citirea), în manieră nesonoră și cu viteză mare a întregului text de citit, fără a sări cuvinte. Această precizare este importantă pentru a înțelege funcționarea programului dar și pentru a diferenția tehnica descrisă de alte tehnici care permit parcurgerea mai rapidă a unui material scris. Tehnicile alternative sunt de două tipuri.

Tehnici de scanare a unui text care presupun, în principiu, parcurgerea neintegrală a textului în diverse maniere (ex. în Z), pentru a extrage cuvinte cheie și a sintetiza cu ele informația din text și tehnici de "fotografiere" a textului prin parcurgerea fiecărei pagini printr-o fixație asupra ei și urmată la final de diverse metode de actualizare a informației astfel "fotografiate". Aceste tehnici alternative nu fac obiectul acestui program de citire rapidă.

Programul dezvoltat pentru antrenament solicită progresiv crescător activitatea de procesare lingvistică și mai ales semantică a informației. Textul pentru antrenament este parcurs cu viteză progresiv crescătoare, la fiecare nouă parcurgere, cu scopul de a determina ochiul să perceapă informația vizuală iar creierul să proceseze semnificația ei. Focalizarea atenției este orientată spre citirea și înțelegerea cuvântului sau grupului de cuvinte marcate de cursor în intervalul calculat pentru fiecare fixație. În această fază a antrenamentului NU este necesar să se urmărească și înțelegerea textului, în ansamblu. Acest lucru va fi favorizat de gruparea cuvintelor alăturate în construcții care au sens. Parcurgerea textului cuvânt cu cuvânt sau pe grupe de cuvinte alăturate, cu viteza din ce în ce mai mare, este o fază a antrenamentului și are rolul de antrena mușchii globilor oculari la nivel fiziologic dar și procesele atenționale și cognitive la nivel psihic. Hausfeld (1981) a subliniat importanța strategiilor de citire nesonoră pentru înțelegerea textului într-un studiu în care a comparat înțelegerea a trei texte cu grade de dificultate diferite citite sau audiate la viteze de 180 cpm, 290 cpm și 380 cpm. La aceste viteze nu au existat diferențe de înțelegere dar pentru viteze de parcurgere mai mari nu mai

este posibilă redarea lor sonoră datorită distorsiunilor generate de viteza de redare. Viteza medie de citire la adulți este estimată la 250 cpm iar la studenți la 280-340 cpm (Kershner, 1964). Diferența atribuită studenților ține de caracteristicile personale ale acestora deoarece ei citesc mai mult în perioada studiilor. Tot Kershner (1964) constată că cititorii lenți au timpi de citire semnificativ mai mari decât cei rapizi atunci când citesc texte dificile. Și aici caracteristicile personale influențează semnificativ performanța. Procesarea lexicală a textului citit este influențată de frecvența cuvintelor care se repetă în text dar nu și de alternanța literelor majuscule cu cele minuscule în scrierea cuvintelor (ex. *text* se decodează în același interval de timp ca și *tEXt*) (Reingold, Yang & Rayner, 2010). Cititorii rapizi aloca mai multe resurse cognitive pentru decodarea semantică a textului în defavoarea decodării lexicale. Ei sunt mai motivați să citească tocmai pentru că citesc și procesează mai repede informația și câștigă timp pentru alte activități. Înțelegerea textului crește cu viteza de citire. Cititorii lenți au dificultăți în sintetizarea informației datorită volatilității MSD în timp. Viteză mărită de citire și capacitatea mărită de înțelegere a textelor sunt predictorii pentru succesul școlar (Williams, Skinner & Jaspers, 2007). Toate aceste informații accentuează necesitatea dezvoltării capacității de procesare semantică (dominantă) și lexicală (recesivă) în procesul deprinderii citirii rapide. Focalizarea în sarcină este aici pe citirea și înțelegerea cuvintelor care sunt marcate în text cu un cursor colorat. Acest cursor se mișcă pe text iar cuvintele vor fi citite și înțelese în ritmul de mișcare a acestui cursor.

3.2. Antrenamentul mușchilor oculari și vederii periferice

Aceiași manieră de parcurgere accelerată a unui text special conceput pentru antrenament, ca și în cazul procesării cognitive, asigură antrenarea mușchilor oculari. Se pleacă de la valori comparabile cu cele uzuale ale utilizatorului iar aceste valori ale vitezei de citire sunt incrementate (crescute) sistematic în mai multe trepte.

Pe măsură ce se exersează apare fenomenul de habituire (obișnuire) cu viteze din ce în ce mai mari de parcurgerea a textelor. Câștigul în viteza de citire tinde să evolueze în salturi și paliere. Odată ce s-a realizat un salt este nevoie de o doză de efort pentru stabilizarea pe noul palier înainte de a face următorul salt. Viteza de citire și capacitatea de înțelegere cresc împreună. În felul acesta maniera de a citi nu se schimbă radical, mai ales în prima fază a antrenamentului ci se observă doar o creștere a vitezei de citire dublată de menținerea sau îmbunătățirea înțelegerii.

Această faza a antrenamentului realizată cu programul specializat constă în parcurgerea textului în aceeași secvență de viteze, gradat crescătoare la care se adaugă acum selectarea pentru fiecare fixație a unui grup de cuvinte alăturate. Numărul de cuvinte alăturate este mărit progresiv și cu fiecare astfel de grup se parcurge întreaga gamă de viteze după care se trece la grupul următor, care conține mai multe cuvinte alăturate. Alăturarea cuvintelor în secvența de antrenament, doar pe baza rangurilor succesive, face ca unele astfel de construcții să nu poată fi denumite unități propoziționale deoarece le lipsește atributul semantic. Ele nu au un sens. Pentru a înlătura acest neajuns, încă de la începutul antrenamentului cuvintele vor fi grupate în construcții cu sens, chiar dacă numărul de cuvinte alăturate fluctuează ușor. De exemplu dacă suntem la antrenamentul cu grupe de 2 cuvinte aceste grupe vor avea uneori doar 1 sau 3-4 cuvinte, pentru a menține sensul grupării lor. Acest mod de a proceda favorizează direct și

încă de la început înțelegerea textelor. În felul acesta se formează simultan deprinderea de citire rapidă și de înțelegerea a textelor astfel citite. Toate cele trei componente ale antrenamentului descrise până aici (procesarea semantică, mișcările oculare și vederea periferică) se derulează practic simultan, încă de la primele texte parcurse pentru antrenarea deprinderii de citire rapidă.

3.3. Antrenamentul corzilor vocale

În cazul corzilor vocale antrenamentul este unul care să permită relaxarea lor treptată, până când vor înceta să se mai miște. Creșterea vitezei de citire va duce la treptat la încetinirea acestor mișcări. Efortul conștient de a le relaxa va accelera acest proces. Altfel, tendința reflexă este să le mișcăm mai repede, odată cu mișcarea ochilor. Asta va duce, mai ales în prima fază a antrenamentului, la oboseală cauzată de efortul suplimentar făcut. Trebuie știut că corzile vocale sunt niște corzi elastice. Ele au proprietatea de a vibra din ce în ce mai repede pe măsură ce crește viteza de citire. Dar, orice coardă elastică încetează să se mai miște, dacă viteza de vibrație crește prea mult. La corzile vocale acest prag este în intervalul 900-1000 cpm.

Important!

Performanța la citire crește odată cu creșterea vitezei de citire. Adică, dacă viteza de citire crește se optimizează și capacitatea de înțelegere și asimilare a informației citite.

3.4. Citirea optimizată - o metodă de învățare eficientă

Atunci când avem nevoie să asimilăm informații noi sau să învățăm ceva există două metode de a face asta, dacă ne raportăm la modul în care procedăm. Putem învăța în mod activ, atunci când căutăm și citim noi informația care ne interesează. Sau putem învăța în mod pasiv atunci când ascultăm informația prezentată de altcineva.

Desigur că fiecare dintre noi utilizează ambele metode. Unii preferăm mai mult metoda activă iar alții cea pasivă. Nici nu s-ar putea altfel. Totuși, în ceea ce privește eficiența acestor metode, învățarea activă poate fi mult mai eficientă decât învățarea pasivă, mai ales pentru cei care învață și folosesc citirea rapidă optimizată.

Fiecare metodă de învățare are câteva caracteristici:

Învățarea pasivă:

Aceasta ne ajută cel mai mult mai ales în primii noștri ani de viață. Pentru că mintea noastră își formează instrumentele de comunicare cu lumea înconjurătoare în copilărie învățăm cel mai mult observându-i și imitându-i pe cei din jurul nostru. Atenția pe care o acordăm unui interlocutor ne reduce parțial atenția pentru propria persoană și nu mai avem suficient timp sau resurse mentale și psihice să reflectăm la sensul informației pe care o luăm de la acel interlocutor. În general învățarea pasivă este centrată pe simțul auzului. Doar aproximativ 10% din informația din mediu o recepționăm pe cale auditivă.

Învățarea activă:

Aceasta ne servește ca instrument de cunoaștere și autocunoaștere abia după ce ne-am format o anumită autonomie în raport cu lumea și am învățat să ne orientăm conștient simțurile către stimulii care ne interesează. Atenția este acum mai educată să oscileze între sursa de

informații și propria persoană, în funcție de nevoi. În general învățarea activă este centrată pe simțul văzului.

80% din informația din mediu o recepționăm pe cale vizuală.

Orice proces de învățare se produce la nivelul memoriei noastre. Atunci când învățăm acolo are loc o combinație a informațiilor noi, pe care vrem să le asimilăm, cu informațiile pe care le avem deja în memorie. Avem nevoie să legăm ceea ce e nou de ceea ce știm deja. Acest proces are loc la nivelul memoriei de lucru (ML). Informațiile noi sunt aduse în ML de la simțuri iar informațiile pe care le știm deja sunt aduse în ML din memoria de lungă durată (MD). Astfel, prin combinarea celor două tipuri de informații, informațiile noi sunt înțelese și apoi memorate, adică sunt transferate în MD pentru utilizarea lor atunci când e nevoie.

De aceea este mai ușor să învățăm înțelegând informația în loc să o învățăm pe de rost. Învățarea pe de rost, făcută doar prin repetare, se uită repede dacă nu este însoțită și de înțelegerea corespunzătoare a sensului informației, adică de conectarea ei cu informațiile pe care le știm deja.

Pentru că se bazează în special pe simțul auzului învățarea pasivă este mai lentă decât învățarea activă. Viteza de citire cu voce tare este limitată la 200-250 cpm pentru cititorii cursivi. Peste aceste viteze cuvintele încep să nu mai fie înțelese.

Învățarea activă se bazează pe simțul văzului. Viteza de citire uzuală la citirea în gând este de 250-300 cpm. [Detalii aici](#). Citirea normală începe de la 500 cpm iar citirea optimizată începe de la 900-1000 cpm. Învățarea citirii optimizate contribuie la optimizarea proceselor ML și MD. De aceea citirea este optimizată de la 900-1000 cpm în sus. Acolo informația se transferă nealterată de la simțuri la ML. Pentru că ajunge nealterată în ML informația este mai ușor de combinat cu informația din MD și este apoi mai ușor înțeleasă și memorată, adică este transferată în MD. [Detalii aici](#).

Oricine se poate convinge că viteza de citire cu voce tare este mai mică decât viteza de citire în gând. La paragraful următor poți parcurge un DEMO și te poți convinge singur!

Citește prima dată textul în gând și notează-ți viteza de citire rezultată. Parcurge apoi iarăși textul demo dar citește-l cu voce tare. Notează-ți rezultatul și compară-le.

Dacă vei trece printr-un program de instruire în citirea rapidă optimizată vei vedea că viteza de citire în gând, fără voce tare, crește. Cu toate acestea viteza de citire cu voce tare va rămâne la același nivel.

Acesta este motivul principal pentru care citirea optimizată este una dintre cele mai eficiente metode de învățare. Viteza de citire mare și eficiența înțelegerii și memorării informației parcurse prin citire optimizată.

Citirea optimizată și învățarea eficientă sunt relaționate direct printr-o serie de factori. Iată cum!

- Procesul învățării este echivalent cu înțelegerea informației pe care dorești să o asimilezi
- Atunci când ai înțeles o informație ea trece din memoria de lucru în memoria ta de lungă durată

- Când ai nevoie de informația învățată tot ceea ce ai de făcut este să o activezi în memoria ta
- Nu ai cum să activezi o informație care nu a fost deja transferată în memorie și înțeleasă, în prealabil
- Citirea optimizată se face prin parcurgerea accelerată a unui text dublată de înțelegerea acelui text
- Mecanismele memoriei sunt optimizate prin citirea optimizată.
- Prin citirea optimizată se pune accent pe procesarea sensului informației citite
- Procesul de înțelegere a informației este dominant față de decodarea informației vizuale
- Așadar, prin citirea optimizată citești mai repede dar și înțelegi mai bine ceea ce citești
- Dacă înțelegi informația ea se transferă automat în memoria ta de lungă durată și o poți accesa oricând
- **În concluzie: citirea optimizată -> înțelegere mai bună -> memorare optimizată -> actualizare ușoară**
- **Tot ce ai de făcut ca să te bucuri de aceste avantaje este să înveți și să folosești citirea optimizată**
- Optimizarea procesului de învățare prin scurtarea timpului alocat și mărirea capacității de memorare și înțelegere este cel mai motivant factor pentru a continua să înveți ceea ce ți-ai propus.

Citirea optimizată este doar instrumentul prin care menții această motivație la cote optime!

4. Testare și instruire demonstrativă

Înainte de testa practic programul de instruire în citirea optimizată să facem o scurtă trecere în revistă a celor mai relevante informații prezentate până acum.

Formarea deprinderii de citire optimizată se face prin instruire sistematică dublată de măsurători repetate ale performanței inițiale și a salturilor de performanță obținute pe durata parcurgerii programului.

Programul de instruire are două componente de bază, care se vor putea parcurge și în varianta demonstrativă, mai scurtă.

1. Partea de testare a performanței la citire

1.1. Măsurarea vitezei de citire – teste de viteză de citire

1.2. Măsurarea capacității de memorare – chestionar de memorie

Testul de viteză de citire și chestionarul de memorie se parcurg împreună. Întâi se parcurge testul de citire apoi, imediat după, chestionarul de memorie.

Testul de citire este un text simplu care se citește în ritmul propriu, fără grabă.

Chestionarul de memorie conține câteva întrebări din textul citit. Fiecare întrebare are 4 variante de răspuns din care întotdeauna, doar una este cea corectă.

Pentru a obține rezultate cât mai apropiate de valoarea actuală a vitezei de citire și capacității de memorare este important ca testul să se citească în ritmul propriu, fără grabă, iar apoi să se răspundă imediat la întrebările din chestionar.

[Aici poți parcurge Testul+Chestionarul DEMO](#)

2. Partea de antrenare propriu-zisă

Aceasta furnizează automat antrenamente adaptate la performanța utilizatorului. Aceste antrenamente presupun parcurgerea repetată a unor texte scurte cu viteze citire din ce în ce mai mari și pe grupe de 1-5 cuvinte. Parcurgerea se face urmărind un cursor colorat care se mișcă pe text.

În cadrul acestor antrenamente sunt două aspecte importante care trebuie urmărite. Citirea cuvintelor marcate de cursor și înțelegerea cuvintelor marcate de cursor, la fiecare viteză de mișcare a acestuia.

Citirea grupelor de cuvinte antrenează mușchii oculari și vederea periferică. Înțelegerea grupelor de cuvinte antrenează capacitatea de înțelegere și memoria.

[Antrenament DEMO adaptat la viteza de citire obținută la Testul Demo](#)

5. Rezultate obținute prin instruire

Viteza de citire uzuală este de 250 cuvinte pe minut.

Capacitatea de memorare uzuală este de 60-70%.

[Vezi aici rezultate statistice care confirmă această ipoteză.](#)

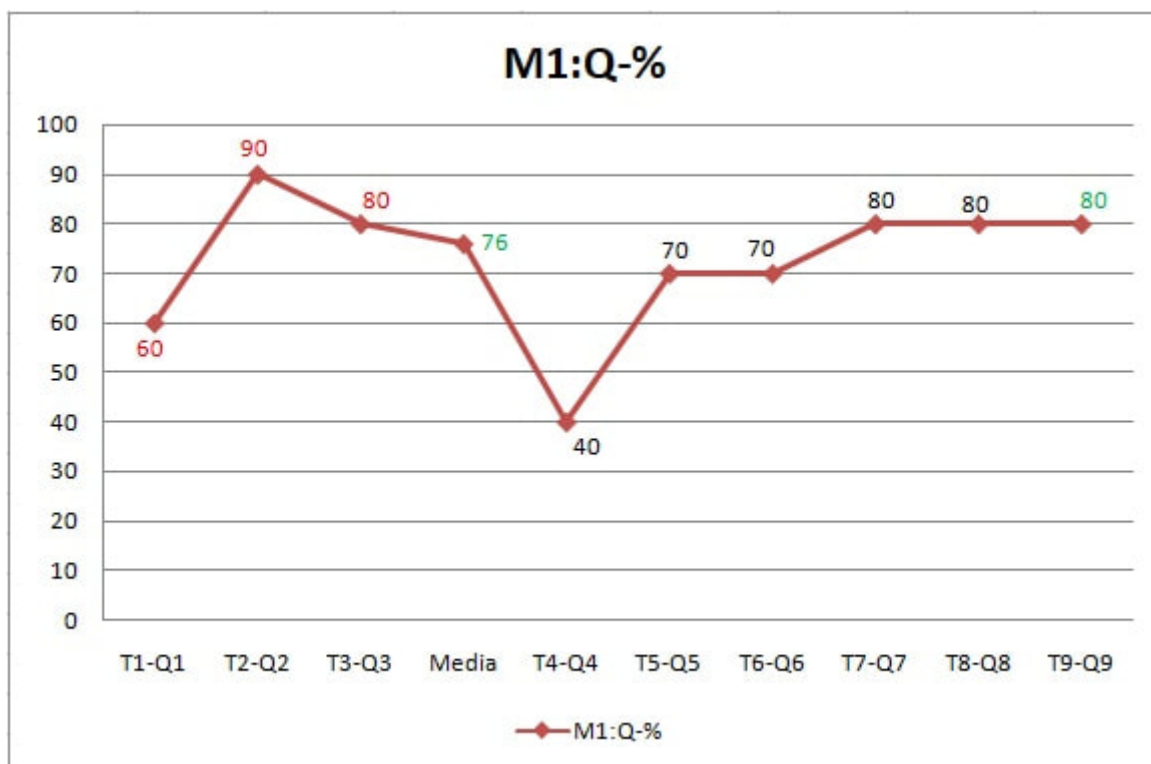
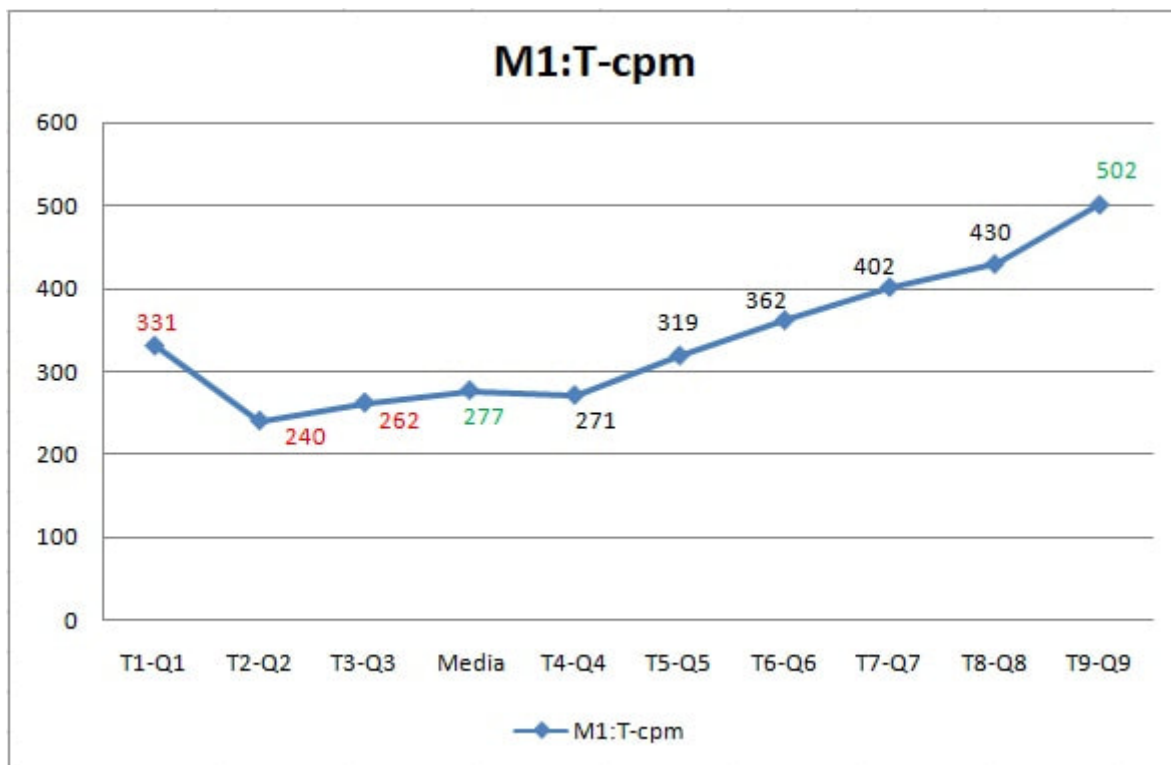
Din experiența acumulată până acum cu programul de instruire s-au putut observa două tipuri de creștere a performanței la citire, în funcție de modul de parcurgere a programului de instruire.

1. Creștere liniară a vitezei de citire.

Creștere sub formă de dinți de ferăstrău cu mai puține fluctuații sus-jos a capacității de memorare.

La cei care au parcurs programul de instruire sistematic, zi de zi.

[Vezi cele 2 grafice de mai jos.](#)

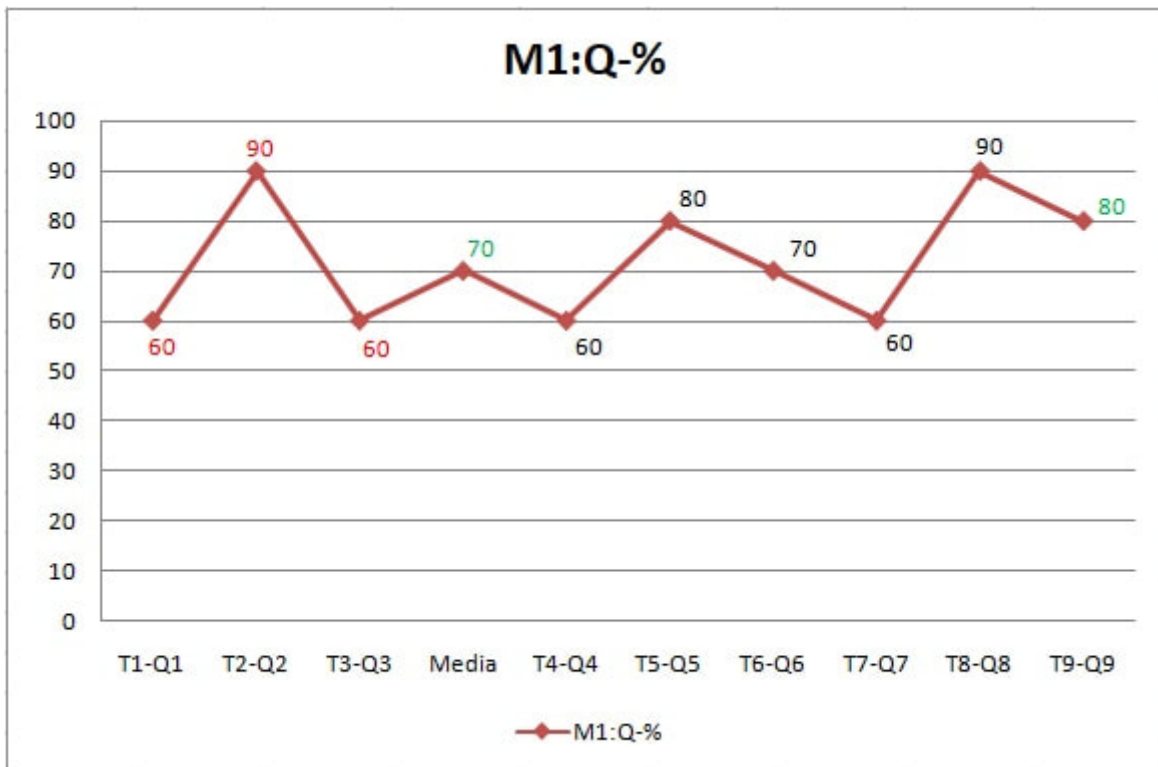
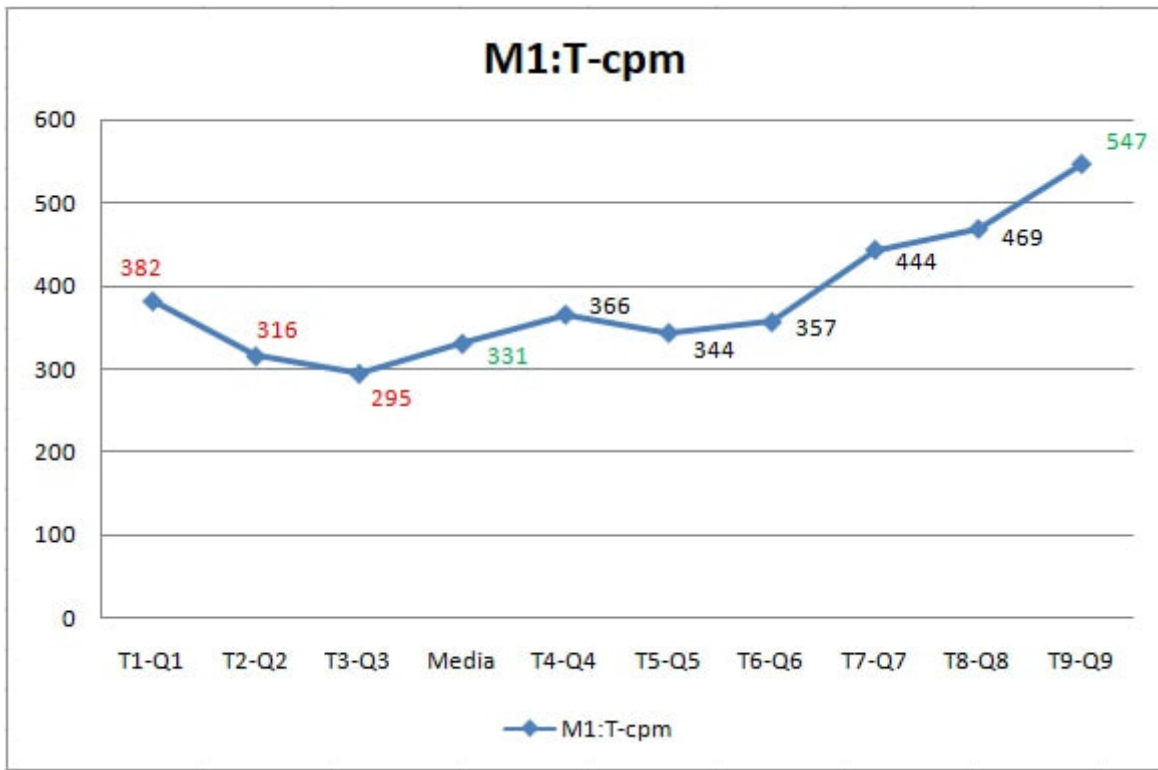


2. Creștere a vitezei de citire sub formă de salturi și paliere.

Creștere a capacității de memorare sub formă de dinți de ferăstrău cu mai multe fluctuații sus-jos.

La cei care au parcurs programul de instruire cu zile de pauză inserate între zilele de antrenamente și teste + chestionare.

Vezi cele 2 grafice de mai jos:



Puteți vizualiza mai multe rezultate înregistrate de utilizatori [aici](#) și [aici](#).

II. Instruirea practică

1. Testarea performanței la citire

Programul de instruire în citirea optimizată se derulează doar ONLINE și are 2 părți principale. Partea de măsurare a performanței la citire care conține 10 Teste de viteză de citire + Chestionare de memorie. Și partea de antrenament propriu-zis care pune la dispoziție 6 Antrenamente de citire optimizată. Aceste Teste + Chestionare + Antrenamente sunt împărțite în Sesiuni de instruire.

1.1. Testul de viteză de citire - online

Testele de viteză de citire sunt texte de 1000-1500 de cuvinte, cu subiecte de literatură ușoare și ele conțin elemente de teorie din cursul de citire rapidă. Au fost inserate în aceste texte elementele teoretice cele mai importante pentru a ajuta la fixarea lor. La finalul parcurgerii unui test este afișată viteza de parcurgere, în cuvinte pe minut (cpm). Prin parcurgerea programului de instruire se poate obține o dublare a vitezei de citire față de viteza de citire înainte de a începe programul.

Recomandarea principală este să citim aceste texte în ritmul propriu, fără grabă, pentru a obține o valoare a vitezei de citire cât mai apropiată de valoare ei uzuală în momentul testului.

1.2. Chestionarul de memorie - online

Pentru fiecare Test de viteză de citire parcurs există și un Chestionar de memorie cu 10 întrebări din textul respectiv. Fiecare întrebare are 4 variante de răspuns, din care doar una este corectă, de fiecare dată. NU există 2, 3, 4 sau niciun răspuns corect. Fiecare răspuns corect este cotate cu 10 procente (10%). 10 răspunsuri corecte înseamnă o capacitate de memorare de 100%. Capacitatea uzuală de memorare este de 60-70%. Prin parcurgerea programului se poate obține un salt de 5-15% pentru capacitatea de memorare, față de valoare ei înainte de a începe programul.

Recomandarea principală este să fie parcurs Chestionarul imediat după parcurgerea Testului de viteză de citire. Astfel se obține o valoare a capacității de memorare cât mai apropiată de valoarea ei uzuală.

2. Antrenamentul de citire optimizată - online

Antrenamentele de citire optimizată sunt 6 texte de aproximativ 3000 de cuvinte împărțite fiecare în 6 texte mai scurte. Fiecare astfel de text de 3000 de cuvinte va fi parcurs complet de 4 ori într-o Sesiune de instruire. Pentru fiecare text mai scurt din cele 6 ale unui Antrenament va exista o succesiune de viteze de parcurgere care va începe cu o viteză apropiată de cea măsurată la testarea precedentă. Fiecare din cele 6 texte scurte vor fi parcurse pe grupe de cuvinte din ce în ce mai mari. O sesiune de instruire începe, de regulă, cu 4 zile de Antrenamente și se încheie cu o zi de Test + Chestionar.

Recomandarea principală la Antrenamente este să se urmărească cursorul colorat cu privirea și să se citească și înțeleagă cuvinte sau grupele de cuvinte marcate de cursor, la fiecare viteză de parcurgere a textelor. Înțelegerea globală a textului la Antrenamente NU este necesară.

3. Durata și calendarul instruirii online

Programul de instruire în citirea optimizată durează 35 de zile. În fiecare zi este recomandat să fie parcurs câte un pas al programului. Așa se obțin cele mai bune rezultate. Mai jos este detalierea activităților pentru fiecare zi.

Următoare prescurtări se vor regăsi și în calendarul activităților din contul de instruire:

S – Sesiune de instruire

T – Test de viteză de citire

Q – Chestionar de memorie

A – Antrenament de citire optimizată

ZIUA 01: Parcurgerea teoriei + răspunsuri la eventuale întrebări – 2 ore.

Datele de acces la contul de instruire și cursul teoretic se primesc prin email, după achiziționarea programului de instruire. Cursul teoretic se parcurge individual. La final se completează un scurt chestionar de confirmare a parcurgerii teoriei. După trimiterea acestui chestionar se va primi accesul la primul pas al instruirii practice.

SESIUNEA 1 de instruire

ZIUA 02: S1-TQ1 (Testul 1 + Chestionarul 1) – 10 min.

ZIUA 03: S1-TQ2 – 10 min.

ZIUA 04: S1-TQ3 – 10 min.

Apoi programul calculează Media aritmetică a valorilor T1, T2 și T3 și a valorilor Q1, Q2 și Q3.

ZIUA 05: S1-A – 30 min.

Antrenamentul din S1 începe cu o viteză apropiată de Media(T1,T2 șiT3) calculată la pasul anterior și se repetă timp de patru zile

ZIUA 06: S1-A – 30 min.

ZIUA 07: S1-A – 30 min

ZIUA 08: S1-A – 30 min.

ZIUA 09: S1-TQ4 – 10 min.

SESIUNEA 2 de instruire

Antrenamentul din S2 începe cu o viteză apropiată de valoarea obținută la T4. Dacă T4 este mai mic decât Media(T1,T2 și T3) atunci viteza de start a S2 va fi cu 50 cm mai mare decât viteza de start a S1.

ZIUA 10: S2-A – 30 min.

ZIUA 11: S2-A – 30 min.

ZIUA 12: S2-A – 30 min.

ZIUA 13: S2-A – 30 min.

ZIUA 14: S2-TQ5 – 10 min.

SESIUNEA 3 de instruire

ZIUA 15: S3-A – 30 min.

ZIUA 16: S3-A – 30 min.

ZIUA 17: S3-A – 30 min.

ZIUA 18: S3-A – 30 min.

ZIUA 19: S3-TQ6 – 10 min.

SESIUNEA 4 de instruire

ZIUA 20: S4-A – 30 min.

ZIUA 21: S4-A – 30 min.

ZIUA 22: S4-A – 30 min.

ZIUA 23: S4-A – 30 min.

ZIUA 24: S4-TQ7 – 10 min.

SESIUNEA 5 de instruire

ZIUA 25: S5-A – 30 min.

ZIUA 26: S5-A – 30 min.

ZIUA 27: S5-A – 30 min.

ZIUA 28: S5-A – 30 min.

ZIUA 29: S5-TQ8 – 10 min.

SESIUNEA 6 de instruire

ZIUA 30: S6-A – 30 min.

ZIUA 31: S6-A – 30 min.

ZIUA 32: S6-A – 30 min.

ZIUA 33: S6-A – 30 min.

ZIUA 34: S6-TQ9 – 10 min.

TQ10 este recomandat să fie parcurs la o săptămână după TQ9 pentru a vedea cum s-a conservat în timp performanța obținută prin instruire.

Cele 10 Credite se primesc după parcurgerea TQ9.

ZIUA 35: S6-TQ10 – 10 min.

Timpu dedicat fiecărui Antrenament de 30 de minute este gestionat de program. În total se acumulează 720 de minute de antrenament (24 de zile X 30 minute pe zi).

Timpu dedicat fiecărui Test + Chestionar este orientativ. Pentru un test de 1500 de cuvinte sunt necesare 6 minute pentru a fi parcurs, dacă viteza de citire este de 250 cpm. Încă 4 minute sunt alocate pentru întrebările din chestionar. Pe măsură ce viteza de citire va crește, va scădea timpu alocat parcurgerii fiecărui TQ. În total, parcurgerea tuturor TQ va necesita aproximativ o oră, timpu cumulat.

Dacă se dorește parcurgerea mai rapidă a programului de instruire există câteva recomandări de urmat.

TQ1 se poate parcurge în aceeași zi cu teoria, după confirmarea parcurgerii ei.

TQ de la final de S (4, 5, 6, 7, 8 și 9) se pot parcurge în zilele dedicate ultimului A din S respectivă, dar la o distanță de minim 5 ore după finalizare A.

Atenție! Programul va limita la minim 5 ore pauza dintre 2 pași succesivi ai instruirii!

Urmând aceste recomandări programul poate fi scurtat cu 7 zile.

NU este recomandat să parcurgeți două A în aceeași zi, chiar și cu pauză de 5 ore, mai ales în primele S, când încă nu v-ați familiarizat cu A.

Nu este recomandat să faceți mai multe zile de pauză între A. Dacă totuși sunteți nevoiți să le faceți, e recomandat să încheiați S curentă și apoi să faceți pauza.

Programul poate fi parcurs pe orice dispozitiv conectat la internet. E recomandat ca la început, mai ales A, să fie parcurs pe un ecran suficient de mare (tabletă, laptop sau desktop).

În contul de instruire sunt accesibile Instrucțiunile de utilizare a platformei. Citiți acele Instrucțiuni înainte de a parcurge programul.

III. Bibliografie

- Radu, I., Druțu, I., Mare, V., Miclea, M., Podar, T., Preda, V. (1991). *Introducere în psihologia contemporană*. Editura Sincron, Cluj-Napoca
- Smith, K. M., King, T. Z., Jayakar, R. & Morris, R. D. (2014) "Reading skill in adult survivors of child brain tumor: a theory-based neurocognitive model", *Neuropsychology*, Vol. 28, No. 3, pp. 448-458
- Fitzsimmons, G., Drieghe, D. (2013). "How fast can predictability influence word skipping during reading", *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition* Vol. 39, No. 4, pp. 1054–1063
- Hubel, D. (1988). *Eye, Brain, and Vision*. W. H. Freeman & Co
- Hyona, J., Lorch, R. F., Kaakinen, J. K. (2002). "Individual differences in reading to summarize text: evidence from eye fixations patterns", *Journal of Educational Psychology*, Vol. 94, No. 1, pp. 44-55
- Opre, A. (2002). *Inconștientul cognitiv. Percepție subliminală și memorie implicită; aplicații în psihoterapie și publicitate*. Editura ASCR, Cluj-Napoca
- Risse, S., Kliegl, R. (2011). "Adult age differences in the perceptualspan during reading", *Psychology and Aging*, Vol. 26, No. 2, pp. 451-460
- Hohenstein, S., Laubrock, J., Kliege, R. (2010). "Semantic preview benefit in eye movements during reading: a parafoveal fast priming study", *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition* Vol. 36, No. 5, pp. 1150–1170
- Smith, E. E., Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B. L. & Loftus, G. R. (2005). *Introducere în Psihologie*, Editura TEHNICĂ, București
- Frank, S. D. (1994). *The Eveline Wood Seven-Day Speed Reading and Learning Program*
- Miclea, M. (1999). *Psihologie cognitivă. Modele teoretico-experimentale*. Editura Polirom, Iași
- Schaffer, H. R. (2007). *Introducere în Psihologia Copilului*, Editura ASCR, Cluj-Napoca
- Hausfeld, S. (1981). "Speed reading and listening comprehension for easy and difficult materials", *Journal of Educational Psychology*, Vol. 73, No. 3, pp. 312-319
- Kershner, A. M. (1964). "Speed of reading in an adult population under differential conditions", *Jurnal of Applied Psychology*, Vol. 48, No. 1, pp. 25-28
- Reingold, E. M., Yang, J., Rayner, K. (2010). "The time course of word frequency and case alternation effects on fixation times in reading: evidence for lexical control of eye movements", *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance* Vol. 36, No. 6, 1677–1683
- Williams, R. L., Skinner, C. H., Jaspers, K. E. (2007). "Extending research on the validity of brief reading comprehension rate and level measures to college course success", *The Behavior Analyst Today*, Vol. 8, Issue 2, pp. 163-174

Pentru orice întrebări sau informații suplimentare vă puteți adresa formatorului, la adresa: calin@speeread.ro

SUCCES!