

Instrucțiuni de utilizare a programului de antrenament în citirea rapidă - SpeeRead

Considerații specifice:

- SpeeRead este un serviciu online pus la dispoziție pentru toți cei care doresc să învețe citirea rapidă. Toate modalitățile de învățare oferite de SpeeRead se vor derula online și doar în cazuri speciale, limitate în timp, vor fi disponibile offline. Nici un exercițiu de testare sau învățare nu va fi oferit pentru download și utilizare prin instalare pe dispozitivul clientului. Este responsabilitatea deplină a clientului să-și asigure conexiunea cu un furnizor de servicii de internet. SpeeRead nu poate fi tras la răspundere pentru calitatea conexiunii la internet a clientului. SpeeRead nu oferă servicii de conexiune la internet.
- SpeeRead este un serviciu psihologic, destinat dezvoltării personale prin dezvoltarea deprinderii de citire rapidă, oferit doar online de Dragoman Călin - Cabinet Individual de Psihologie; aceste informații vor apărea scrise pe factura pentru client. Serviciul este oferit persoanelor fizice și juridice în România și doar persoanelor fizice în afara României. Plățile se fac pentru Dragoman Călin - Cabinet Individual de Psihologie, entitate cu sediul în România. Plățile se vor face online, cu cardul sau prin transfer bancar.
- SpeeRead este oferit clienților pentru perioade bine stabilite de timp și nu pe o perioadă nelimitată. Fiecare program de învățare a citirii rapide are un număr maxim de zile alocate care nu poate fi depășit. Este responsabilitatea clientului să parcurgă programul de învățare în timpul alocat. Programul poate fi parcurs în timp mai scurt. SpeeRead va face diferite oferte speciale de preț redus pentru variante intensive de antrenament, știut fiind faptul că antrenamentul intensiv facilitează dezvoltarea mai eficientă a citirii rapide. Dacă clientul nu poate respecta programul de antrenament achiziționat și nu reușește să-l parcurgă SpeeRead nu este responsabil și nu va oferi despăgubiri. Clientul care nu reușește să respecte programul achiziționat nu este îndreptățit să ceară despăgubiri de nici un fel.
- SpeeRead va face toate eforturile să ofere programe de antrenament adaptate pentru cât mai multe categorii de utilizatori. Performanțele inițiale și pe parcursul antrenamentului vor fi monitorizate, pentru ca fiecărui utilizator să-i fie pusă la dispoziție o formulă de antrenament adecvată posibilităților sale. Totuși, SpeeRead nu garantează succesul necondiționat în dobândirea deprinderii de citire rapidă. Succesul poate apărea dacă clientul se antrenează sistematic, conform cu algoritmul de antrenament furnizat de SpeeRead și dacă nu este supus unor condiții medicale de care are sau nu are cunoștință, cum ar fi, de exemplu, unele deficiențe de vedere. Clientul este încurajat să informeze asupra unor astfel de condiții speciale la care este supus, iar SpeeRead va face eforturi, în măsura posibilităților, să adapteze algoritmul de antrenament și pentru acești clienți.
- Termenii și condițiile utilizării serviciului pot fi modificate și îmbunătățite oricând de SpeeRead fără o notificare prealabilă a clienților. Vizitați periodic pagina pentru a vedea noutățile.

Termeni specifici:

- **Test de viteză de citire (T):** text pe care clientul îl citește în ritmul lui specific și care va indica, la sfârșitul lecturii, viteza cu care a fost parcurs, exprimată în cuvinte pe minut (cpm)
- **Chestionar de memorie și înțelegere (Q):** 10 întrebări din textul de la testul de viteză de citire. Fiecare întrebare are 4 variante de răspuns din care doar una e corectă. Clientul trebuie să aleagă răspunsul considerat corect la fiecare întrebare, iar asta va arăta capacitatea de memorare în procente (%). Testul de viteză de citire va fi însoțit de fiecare dată de chestionarul de memorie care trebuie completat imediat după test.
- **Antrenamentul de citire rapidă (A):** Perioadă de stimulare a abilităților motrice ale aparatului ocular precum și a abilităților cognitive și cerebrale, cu durată bine definită, pentru dezvoltarea deprinderii de citire rapidă. Este proiectat să se realizeze zilnic, câte 20-30 minute.
- **Sesiunea de antrenament:** Perioadă de antrenament de 4-5 zile consecutive care este precedată și/sau urmată de un test de viteză de citire și un chestionar de memorie și înțelegere.
- **Program de antrenament (modul):** Succesiune de 5 sau 6 sesiuni de antrenament, realizate timp de 24, 25 sau 30 de zile consecutive. Testele de viteză de citire și chestionarele de memorie sunt incluse. Fiecare program de antrenament va fi însoțit de un orar al activităților care vor fi făcute în fiecare zi.

Modul de desfășurare a programului de antrenament:

- Fiecare program de A începe cu o sesiune de 3 T și 3 Q pentru a putea determina cât mai bine nivelul inițial al vitezei de citire (în cpm) și al capacității de memorare (în %) a clientului, ca medie aritmetică a celor 3 T și 3 Q. Regula de bază este ca aceste teste să fie citite de client în ritmul său propriu. Este recomandat să se facă doar câte un T+Q pe zi. Dacă se dorește, ele se pot efectua și mai repede dar cu un interval de minim 2 ore între ele. Testele trebuie făcute în primele 3 zile. Testul de citire se afișează după intrarea în etapa de test. După finalizarea testului și afișarea vitezei de citire, se trece la chestionar. După finalizarea chestionarului, se vor afișa rezultatele testării și răspunsurile corecte la cele 10 întrebări.
- Următoarele 4 sau 5 zile sunt destinate antrenamentului. În funcție de programul achiziționat, vor fi 20 sau 30 de minute de A zilnic. Este recomandat să se efectueze un A în fiecare zi. Dacă se dorește, antrenamentele se pot efectua și la un interval mai mic de timp, de minim 4 ore. În cele 4 sau 5 zile ale sesiunii aveți la dispoziție 4 respectiv 5 A pe care trebuie să le parcurgeți. În ultima zi de antrenament veți avea de parcurs 1 T și 1 Q pentru a putea vedea performanța obținută prin A și pentru a stabili parametrii pentru următoarea sesiune de A. Nu veți primi acces la următorul T până nu veți parcurge cele 4 sau 5 zile de A alocate.
- La finalul celor 5 sau 6 sesiuni de A (24, 25 sau 30 zile), va urma iarăși 1 T și 1 Q pentru a vedea nivelul vitezei de citire și al capacității de memorare obținute prin antrenament.
- La 7-10 zile după încheierea testelor, are loc o nouă testare (1T și 1Q), pentru a evalua stabilitatea în timp a rezultatelor obținute prin antrenamentul în citirea rapidă.

Recomandări pentru A și T+Q:

- Citirea rapidă este o modalitate de parcurgere a unui text într-un mod diferit de ceea ce am fost învățați noi până acum. Citirea obișnuită presupune parcurgerea unui text, cuvânt cu cuvânt, la o viteză medie uzuală de aproximativ 250 cuvinte/minut
- Scopul acestei modalități de antrenament în deprinderea abilității de citire rapidă este să familiarizeze ochiul cu două moduri de parcurgere a unui text. Prima se referă la parcurgerea din ce în ce mai rapidă a unui text, cuvânt cu cuvânt, și are ca scop antrenarea privirii în a vizualiza și înțelege cât mai rapid cuvântul selectat, fără a mai întoarce atenția spre cuvintele deja parcurse, crescând sistematic viteza de parcurgere a textului. A doua se referă la parcurgerea unui text sub forma unor grupuri de cuvinte din ce în ce mai mari pentru a antrena capacitatea de extindere a câmpului vizual, pentru a putea cuprinde și înțelege dintr-o singură privire acest grup extins de cuvinte.
- Antrenamentul propriu-zis constă în a urmări cu privirea cuvântul (sau grupul de cuvinte) marcat pe ecran cu ajutorul cursorului în ritmul specific fiecărei viteze de parcurgere a textului. Privirea se fixează pe cuvânt și se urmărește citirea cuvântului sau grupului de cuvinte. Ne interesează încă din această fază de antrenament să înțelegem și textul în ansamblu și să antrenăm focalizarea privirii pe câte un cuvânt sau grup de cuvinte cu viteză din ce în ce mai mare și să putem citi acel cuvânt sau grup de cuvinte indiferent de viteza de parcurgere a textului. Toate grupele de cuvinte sunt în construcții cu sens, ceea ce va ajuta și la înțelegerea textului parcurs.
- Pentru testarea vitezei de citire, apasă butonul START plasat în partea de sus a paginii. Citește apoi în ritmul propriu tot textul iar la final, după ce ai citit ultimul cuvânt, apasă butonul STOP plasat în partea de jos a paginii. Va apărea afișată viteza de citire în cpm. Completează imediat chestionarul corespunzător testului. Fiecare Q are 10 întrebări din T citit anterior, fiecare întrebare cu 4 variante de răspuns. Fiecare întrebare are doar un singur răspuns corect. Marchează răspunsul pe care îl consideri corect la fiecare întrebare făcând click pe butonul corespunzător. Apasă VIZUALIZARE MEMORARE pentru a vedea rezultatul.
- Pentru antrenament apasă START. Programul de antrenament este jalonat de afișarea schimbărilor de viteză de antrenament. Apasă START pentru a declanșa antrenamentul propriu-zis. Urmărește de fiecare dată mișcarea cursorului. Programul urmărește antrenarea privirii în a percepe și înțelege cuvântul sau grupul de cuvinte marcat pe măsura ce viteza de parcurgere a textului crește. Nu reveni cu privirea asupra cuvintelor deja parcurse dacă nu ai apucat să înțelegi cuvântul. Această tendință de revenire este firească în faza aceasta. Urmărește să menții privirea pe cuvântul sau grupul de cuvinte marcat indiferent de viteza de parcurgere. Înțelegerea va apare prin antrenament sistematic pentru că cuvintele sunt grupate cu sens de fiecare dată.

- Începe T+Q sau A doar dacă ești suficient de odihnit. Alege un loc liniștit unde să nu fi deranjat pe durata testului sau a antrenamentului. A durează aproximativ 20-30 minute. Parcurgerea unui T și completarea Q aferent durează 20 minute. Citește aceste texte în maniera care îți este cea mai convenabilă, în ritmul și cu viteza care îți sunt specifice. Orice forțare va distorsiona performanța și nu vei avea o oglindă clară a progresului realizat. Oricare ar fi nivelul vitezei de citire pe care îl ai în prezent, el este unul bun iar dacă poate fi optimizat cu atât mai bine. Este important pentru calitatea evaluării și eficiența antrenamentului să NU fi deranjat în acest interval de timp.
- Focalizează-te pe cursor indiferent cât de plictisitor sau dificil ți se poate părea acest lucru la început.
- Dacă porți ochelari de vedere (sau lentile de contact), atunci este recomandat să îi utilizezi și în timpul testării și mai ales pe perioada antrenamentului. Distorsiunile aparatului vizual pot afecta performanța.
- Nu realiza testarea sau antrenamentul dacă ai consumat băuturi alcoolice sau droguri, deoarece rezultatele nu vor fi concludente.

Succes!