

# SPIS TREŚCI

<b>WSTĘP</b> .....	7
<b>KROKI PROWADZĄCE DO LEPSZYCH REZULTATÓW W NAUCE</b> .....	11
<b>MAPA MYŚLI PRZEDSTAWIAJĄCA ZAWARTOŚĆ II TOMU PORADNIKA</b> ..	12
<b>ĆWICZENIE UMIEJĘTNOŚCI DOKONYWANIA WIZUALIZACJI</b> .....	13
<b>ĆWICZENIA DO ROZDZIAŁU II</b> .....	15
<b>KONTROLA PRACY OCZU</b> .....	15
<b>Ad. 2. Poszerzanie możliwości wzrokowych</b> .....	15
<b>Ćwiczenia poszerzające pole widzenia peryferyjnego. Ćwiczenie pamięci wzrokowej</b> .....	43
<b>DWUDZIELNY I TRÓJDZIELNY RYTM CZYTANIA</b> .....	94
<b>ĆWICZENIA ANTYREGRESYJNE</b> .....	100
<b>CZYTANIE MÓZGIEM. ĆWICZENIE CZYTANIA „CYKLOPOWEGO”</b> .....	110
<b>ĆWICZENIA DO ROZDZIAŁU IV</b> .....	113
<b>TECHNIKI CZYTANIA</b> .....	113
<b>Ad 1. Czytanie selektywne</b> .....	113
<b>ĆWICZENIA DO ROZDZIAŁU V</b> .....	123
<b>ROZWIJANIE SŁOWNICTWA</b> .....	123
<b>TEKSTY I ĆWICZENIA DO WYKONANIA ZA POMOCĄ KOMPUTERA</b> .....	134
<b>ĆWICZENIA ZWIĘKSZAJĄCE STOPIEŃ ZROZUMIENIA CZYTANEGO TEKSTU I POJEMNOŚĆ UWAGI</b> .....	148

MAPA MYŚLI: OD CZEGO ZALEŻY ZROZUMIENIE CZYTANEGO TEKSTU ....	163
TRENING PAMIĘCI – ĆWICZENIA .....	165
Integracja obu półkul mózgu .....	165
PAMIĘĆ KRÓTKOTRWAŁA .....	169
ĆWICZENIA PERCEPCJI WZROKOWEJ .....	170
ZASADY EFEKTYWNEGO CZYTANIA .....	178
<b>KINEZJOLOGIA EDUKACYJNA .....</b>	<b>181</b>
ĆWICZENIA INTEGRACJI PÓLKULOWEJ .....	182
RYSUNKI OBURĄCZ .....	193
<b>ZESTAW TEKSTÓW .....</b>	<b>199</b>