



Didattica

Come leggere un libro al giorno

A spiegare come è possibile leggere un libro al giorno è Matteo Salvo, il campione del mondo di lettura veloce e detentore del titolo di Guinness World Record.

Quali sono, dunque, le tecniche per potenziare la performance di lettura facendo riscoprire a professionisti e studenti il piacere di apprendere contenuti in modo veloce ed efficace? Eccole, così come pubblicate da Ansa

Lettura strategica

Una volta messo a fuoco il vero obiettivo della lettura del volume, sarà importante acquisire una visione d'insieme dei contenuti, evitando di soffermarsi troppo sui singoli dettagli per mantenere una capacità d'interpretazione critica delle informazioni. Ad esempio, osservare l'architettura dell'indice, titoli, sottotitoli e suddivisione interna ad ogni singolo capitolo può essere un metodo molto efficace per individuare i macro temi di interesse. Ma non solo: individuare le parole grilletto che annunciano analisi e "problem solving", le didascalie, le parole in corsivo consente di orientare l'attenzione sulle parti di testo di maggior interesse in relazione allo scopo della lettura.

Skimming

In questa fase sarà necessario scorrere le pagine con gli occhi in modo molto rapido per capire di cosa parla il testo e dove sono i concetti chiave sui quali focalizzeremo la nostra attenzione. Possiamo scorrere la pagina in diversi modi, in base al tipo di contenuto: dall'alto verso il basso, guidando gli occhi col movimento della mano; in diagonale, 5 righe alla volta; scorrere velocemente ogni riga dandoci un tempo che varia da meno di un secondo a un massimo di un secondo e mezzo per riga. Infine, a saltelli, appoggiando delicatamente l'indice in tre punti distinti della riga come se nella nostra immaginazione dividessimo la riga in tre parti e appoggiassimo poi l'indice su ciascuna di esse.



Focus selettivo

Dopo lo skimming, inizia la vera lettura, che si soffermerà nel dettaglio sui contenuti che riteniamo più importanti, saltando tutto il resto. In questa fase di focalizzazione utilizzeremo in modo combinato le modalità di skipping, saltando cioè le parti non rilevanti del testo, e di scanning, utilizzando una visualizzazione selettiva del testo, come accade su Google quando consideriamo solo i risultati pertinenti alla nostra "query".

Colpo d'occhio e stretching visivo

La lettura veloce, o lettura a colpo d'occhio, è un tipo di lettura visuale che va oltre i limiti della pronuncia mentale del testo per sillabe. È una lettura per immagini e concetti, che richiede un approccio attivo e la capacità di gestire la velocità in modo modulare in base al tipo di testo. Fondamentale per la lettura veloce è acquisire l'abilità di scorrere il testo con gli occhi più velocemente:

- aumentando la velocità di percezione, allenando l'occhio a cogliere subito nel dettaglio la parola che stiamo leggendo in un unico spostamento;
- aumentando la velocità di spostamento dell'occhio muovendolo a ritmo di metronomo iniziando con 100 battiti al minuto per arrivare poi a 200 ripercorrendo per 5 volte la stessa pagina.
- ampliando il campo visivo osservando l'immagine della pagina mantenendo lo sguardo fisso al centro, ma percependo ugualmente ciò che è scritto su tutta la riga, come in una sorta di stretching visivo

Leggere per spiegare:

Il livello più alto di apprendimento corrisponde al saper trasferire a qualcun altro ciò che abbiamo imparato, con un atteggiamento attivo e di rielaborazione personale dei contenuti. "Se vuoi diventare bravo davvero usa il 50% del tempo che dedichi alla lettura per raccontare a qualcun altro i concetti che hai acquisito oppure immagina di spiegarli di fronte a un pubblico in ascolto", consiglia il Memory Man. Infine, per consolidare le informazioni acquisite è fondamentale fare dei ripassi progressivi a intervalli prestabiliti nel tempo. Rappresentare i contenuti chiave attraverso le mappe mentali è, inoltre, un valore aggiunto notevole, perché coinvolge anche la memoria visiva nella rievocazione delle nozioni più importanti