



Co je vlastně rychlé čtení .....	3
Jak jsme se naučili číst.....	4
Jak čteme? Stručná fyziologie očí a práce mozku.....	7
Shrnutí číslo 1 – na čem je třeba denně pracovat.....	10
Rychlé čtení pod lupou .....	12
Čtenářské techniky .....	13
Aktivní čtení .....	14
Efektivní čtení .....	15
Způsoby čili styly čtení .....	16
Prameny .....	17
Kritické myšlení a metoda I.N.S.E.R.T. ....	19
Metoda I. N. S. E. R. T.....	19
Shrnutí číslo 2 – zrychlujte a zpomalujte.....	23
Proč číst rychleji a lépe? Protože můžeme.....	23
Tipy pro lepší čtení.....	24
Cvičení v praxi .....	25
Výuka rychlého čtení - Rozečti.se .....	26

## CO JE VLASTNĚ RYCHLÉ ČTENÍ

...a proč je pro nás výhodné?

To jsou dvě hlavní otázky, které si musel položit každý, kdo se poprvé setkal s tímto termínem.

Ano, rychlé čtení znamená číst rychle, ale nejen to. Rychlé čtení není jen o tempu, jakým daný text „zhltneme“. Především je o porozumění a vcítění se do textu. Je to aktivní proces, který člověka obohacuje o nové poznatky. A je také o tom výborném pocitu, který máme, když dokážeme předvídat, co v textu následuje, když začínáme chápat autorovy myšlenkové pochody a když se dostaneme až na dřeň textu.

Každý z nás je v současnosti obklopený obrovským množstvím informací – valí se na nás z televize, novin, časopisů a hlavně internetu. Zatímco v minulosti byl hlavní problém informace získat dost rychle (aby byly ještě aktuální a použitelné), v dnešní době je problémem dost rychle je vstřebat, dřív než přijdou další. A navíc ne všechny informace, ke kterým se dostaneme, jsou pro nás užitečné. Možným řešením tohoto problému je tyto zdroje prostudovat a zjistit to. Jenže znovu – nemáme čas ani schopnosti procházet všechny zdroje. Tento problém se dá částečně odstranit výběrem – na některé z nich musíme prostě rezignovat. A rychlé čtení nám poskytne prostředky, jak se vypořádat s tím zbytkem.

Z předchozích vět by se molo zdát, že rychlé čtení je přínosem hlavně pro ty, kdo jsou dennodenně zavaleni obrovským množstvím materiálu, kterým se musí pročíst. Ano, ale kromě toho je rychlé čtení také vynikajícím prostředkem jak trénovat mozek a jeho funkce. Luštíte křížovky? Doplnujete sudoku? Tak proč nezkusit také rychlé čtení?

Mnoho lidí už má základy rychlého čtení zvládnuté, aniž by o tom věděli. Sami se naučili, jak v každodenním spěchu číst nejrůznější dokumenty tak, aby jim to nezabralo příliš času. I tyto schopnosti se ale stále dají zlepšovat – zkuste to proto s námi.

## JAK JSME SE NAUČILI ČÍST

Zavzpomínejte na chvíli na první třídu. První aktovka, pozdrav, první paní učitelka a před námi tři základní úkoly - naučit se číst, psát a počítat.

Jak nás tedy naučili číst? Nejdříve jsme se naučili poznávat jednotlivá písmena, až jsme zvládli celou abecedu. Potom jsme se naučili slabikovat s prvním slabikářem. A nakonec jsme se občasným předčítáním celé třídě naučili víceméně plynule číst nahlas. Od tohoto momentu dále už ale nebylo žádné čtení nahlas potřeba, měli jsme si číst potichu a tímto momentem naše vzdělání v oblasti čtení skončilo.

Jen pro informaci, v tento moment většina z nás četla rychlostí zhruba 100 slov za minutu. V páté třídě bychom tak tento e-Book přečetli za **45 minut**.

Všichni jej však dnes stihneme přečíst rychleji, protože jsme se v této dovednosti neustálým tréninkem zlepšili. Většina zběhlých čtenářů, kteří neprošli žádným školením na rozvoj čtenářských dovedností, čte rychlostí okolo 150-250 slov za minutu (SZM). Pokud tedy nyní čteme rychlostí zhruba 175 slov za minutu, zvládneme tento e-Book za **25 minut**.



*Čtení je naučená dovednost. Všichni začínáme od nuly.*

*Číst se obvykle začínáme učit okolo 6 let.*

*Škola s námi skončí okolo 8 let. Další rozvoj čtení se završuje okolo 12 let.*

*Tím zdaleka nejsou vyčerpány limity čtení...*

Ti nejsečtější z nás si vyvinuli vlastní pokročilejší techniky čtení, kterými se dostanou až k hranici 300 slov za minutu. Tuto hranici však sám od sebe překročí už jen málokdo.

Vzpomínáte ještě, jak jste se učili číst nahlas? Ať se budete snažit mluvit seberychleji, nejspíše nestihnete říci více než 250 slov za minutu. Tato ve škole naučená bariéra (tzn. číst rychlostí běžné řeči) většinu z nás omezuje ve schopnosti číst a vstřebávat informace.

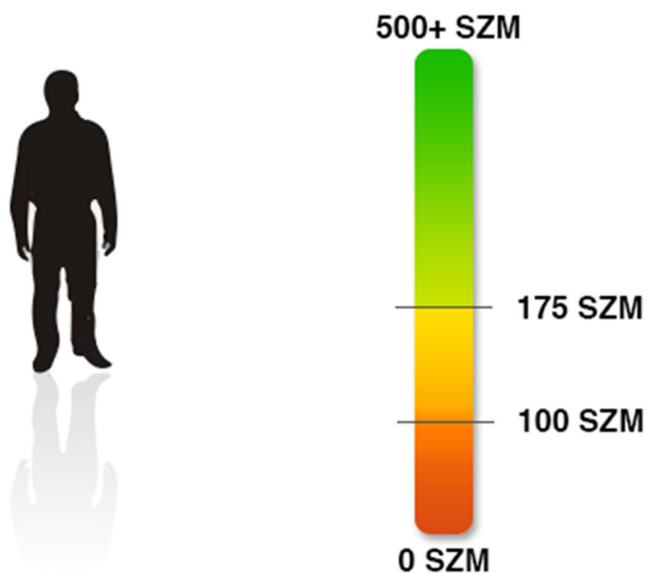
Nutno dodat, že před nástupem „informační doby“ to nebyl takový problém, ale dnes to velmi brzdí v rozletu.

Jak rychle jsme tedy schopni číst, odstraníme-li tuto naučenou bariéru? Odborníci na tuto oblast se shodují, že většina populace je schopna po patřičném tréninku číst rychlostí více než 500 slov za minutu. Tento e-Book lze tedy zvládnout za necelých **8 minut** – tedy s velkou pravděpodobností **až 3x rychleji než nyní čtete**.

Co je však velmi důležité, je fakt, že si rychlejší čtenáři pamatují v průměru stejné množství informací jako lidé, kteří čtou výrazně pomaleji. Tento zdánlivý paradox bude vysvětlen na dalších stránkách.

Cílem Rozečti.se je otevřít všem čtenářům dveře, které škola nechala zavřené.

**Každý může číst mnohem rychleji a lépe.** Školení čtenáři mohou zpracovat více informací v kratším čase a odbourat tak zbytečný stres. Pro práci či studium? Je jen na vás, jak tuto novou dovednost uplatníte.



*...běžně lze číst více než 300, po soustavné výuce i více než 500 slov za minutu.*

## **HISTORIE – KDO, JAK, KDY A KDE?**

První pokusy, které se týkaly fyzické stránky čtecího procesu, provedl v roce 1878 francouzský oftalmolog Louis Émile Javal. Aby mohl pozorovat, jak se oči při čtení pohybují, přichytil na bulvy svých pokusných objektů přísavky s perem. Díky tomu zjistil, že se oko nepohybuje při čtení plynule ale spíše trhanými pohyby. Trhaným zpracováním se má na mysli, že oči zaznamenávají text přesně jen v momentě, kdy se nehýbou. A naopak, při přesunu pohledu ze slova na další slovo nebo z písmene na písmeno žádný text ve skutečnosti oči nevnímají. Také přišel na to, že zatímco průměrný čtenář na jednu fixaci zachytí pět až deset znaků, dobrý čtenář jich může zachytit i více než dvacet.

**Už v roce 1894 byly o rychlém čtení publikovány první články, například v *The Educational Review*.**

Dalším významným milníkem rychlého čtení byla první světová válka. Někteří piloti měli problémy s rozeznáváním obrysů spřátelených a nepřátelských letadel. Právě pro ně byl vynalezen přístroj tachyskop. Ten promítal v různých časových intervalech různé obrázky letadel. Fotografie, jejich velikosti a úhly, pod kterými byly pořízené, se měnily, a intervaly mezi nimi se postupně zkracovaly. Po válce našel tachyskop uplatnění při výuce rychlého čtení.

První opravdový kurz rychlého čtení vznikl v roce 1925 na Syracuse University v New Yorku.

**V roce 1929 pak vyšla první kniha o rychlém čtení od Waltera B. Pitkina *The art of Rapid Reading*.**

Tyto první a i dnes stále stěžejní metody rychlého čtení se opíraly o postupy, kde důraz byl kladen jednak na zajištění optimálních čtenářských podmínek a jednak na trénink postupného rozšiřování zrakového rozpětí (tak jako prvně u letců), přičemž širší zrakové rozpětí jde ruku v ruce s efektivnějším pohybem očí po řádku. **Výsledkem je pak běžně dvoj- až trojnásobné zrychlení čtení bez ztráty pochopení textu.**

Čtyřicátá léta 20. století se pak nesla ve znamení různých přístrojů a výukových filmů, které měly pomoci zvyšovat rychlost čtení. V 50 a 60. letech se všude ve světě začala objevovat jména odborníků, kteří položili základy metod rychlého čtení a ze kterých se těží dodnes. Patří mezi ně Evelyn Woodová, manželé Leeuowi, François Richaudeau, Wolfgang Zielke, I.Z.Postolevskij a E.G.Semenov nebo slovenský profesor Jozef Mistrík.

(podle Seznamte se: rychlé čtení, Krejčí J., 2011)

## JAK ČTEME? STRUČNÁ FYZIOLOGIE OČÍ A PRÁCE MOZKU

Nejprve je podstatné, jak při čtení funguje náš zrak. Většina lidí se mylně domnívá, že čte klouzavým pohybem očí po řádcích. Aby však zrak mohl zachytit čtený text, musí se naše oči na chvíli zastavit a zafixovat. V ten moment nastupuje zpracování textu mozkiem.

Doba, kterou náš mozek potřebuje ke vstřebání vizuální informace je asi 300 milisekund, tedy 0.3s. Během této fixace nečteme písmeno po písmenu nebo slabiku po slabice, ale zachytíme vždy více písmen současně (neškolený čtenář jen okolo 7 znaků, školený pak až okolo 20 znaků).

K tomu, aby se z nezkušeného pomalého čtenáře stal čtenář rychlý, stačí tři základní návyky:

- 1) potlačení nebo zmírnění artikulace a subvokalizace
- 2) rozšíření zrakového pole a snížení počtu fixací
- 3) potlačení regresivních pohybů

### 1) Artikulace a subvokalizace

Artikulace a subvokalizace jsou zbytky návyků, které si s sebou neseme už od základní školy. Náš mozek stále ještě zpracovává to, co vidí, přes hlasivky a sluch. Pokud například vidíme napsané slovo *kůň*, v duchu si ho vyslovíme, „uslyšíme“ jak zní a teprve potom si jej spojíme s představou koně. V takovém případě se ale při čtení nikdy nedostaneme přes maximální možnou rychlost řeči (tj. asi 250 slov/min).

**Pro rychlé čtení je ideální cílový stav převést viděné slovo, například *kůň*, přímo do představy koně** – tzn. vynechat zvukovou asociaci a tím zbytečný zpomalující mezikrok.

Artikulace se projevuje pohyby svalů úst a krku. Občas se projeví u všech z nás, například když se setkáme s dlouhým málo známým slovem, nebo u textů v cizí řeči – v takových případech samozřejmě nemá význam se jí bránit.

Jak poznat jestli artikulujeme při čtení? Stačí si přiložit na krk nebo na tváře dlaň a počkat, zda při čtení neucítíme pohyby svalů.

Subvokalizace je uvědomění si, že s daným slovem je spojen nějaký zvuk, tedy ona výše zmíněná zvuková asociace ke konkrétnímu slovu.

Jednou z možností, jak se artikulace a subvokalizace zbavit nebo je alespoň výrazně zmírnit, je například přeříkávat si při čtení tiše nějakou frázi nebo číselnou řadu.

## 2) Rozšíření zřakového rozpětí a méně fixací

U pomalého i rychlého čtenáře je doba fixace víceméně stejná. Hlavním rozdílem mezi nimi je ale počet písmen, které na jednu fixaci zachytí. **Rozšiřování zřakového rozpětí** je tedy jednou z hlavních oblastí, kterou je třeba trénovat.

S tím jde ruku v ruce nerozlučně **snižování počtu fixací na řádek**. Čím více písmen jsme na jednu fixaci schopní zachytit, tím méně jich na řádek potřebujeme. Ztrácí se tak navíc i překrývání jednotlivých fixací, které je často způsobeno nejistotou čtenáře nebo nedostatečným tréninkem.

## 3) Regresivní pohyby

Regresivní pohyby jsou, jednoduše řečeno, vrácením se v textu. Občas se to stane každému. Čteme a najednou zjistíme, že nevíme o čem.

K regresivním pohybům může docházet z několika důvodů. Můžeme například číst obtížný text plný cizích slov, nebo dokument v cizím jazyce, který jsme ještě zcela neovládli. Můžeme ale mít také zmatený text s podivně složenými větami a nelogicky členěný. Nebo může být na vině čtenář, tedy my sami, ať už z nepozornosti a nesoustředěnosti nebo z nejistoty, když se bezdůvodně vracíme v textu a ověřujeme si, co že jsme to vlastně četli.

V prvním a druhém případě může být regrese oprávněná – jde o funkční regrese. Funkčních regresí se dopouští dobrý čtenář, který ví, kam přesně se v textu vrací a proč. I když i zde je třeba uvědomit si, že potřebné informace se v textu většinou nachází několikrát.

**Čím důležitější informace, tím častější bude její výskyt. Není proto vždy nutné se v textu vracet.**

Trénink rychlého čtení pomáhá odstraňovat překážky k efektivnějšímu čtení, ale je také výcvikem dovedností, které mají pozitivní vliv na pochopení textu.

Pro demonstraci způsobu, jakým čteme, uvažujme strojopisné písmo, tedy normostranu – 60 znaků na řádek, 30 řádků na stránku. Dohromady 1800 znaků – jedna normostrana.



Oko neškoleného čtenáře se na řádku zastaví 7x - 9x, což při 0.3s na jednu fixaci dává v součtu 2.1 - 2.7 sekund na jeden řádek. **Normostranu tak neškolený čtenář přečte za 63 - 81 sekund.**

Výcvik rychlého čtení pomáhá rozšířit počet znaků vnímaných při jedné fixaci a také odnaučí čtenáře překrývat fixace (do určité míry samozřejmě, lidský zrak není přesný stroj). Oko se tak v jednom řádku normostrany zastaví pouze 3x - 4x.

Pro demonstraci našich čtenářských možností vyjděme z následujících (desetiletími prověřených) předpokladů:

- Nepříliš náročným tréninkem je každý z nás schopen zachytit text o rozsahu i 20 znaků
- Každý z nás je schopen naučit se číst (skoro) bez regresí
- Každému z nás stačí na jednu oční fixaci textu 0.3s

Po splnění těchto předpokladů (například cvičením v aplikaci Rozečti.se) přečteme jeden řádek i pouhými třemi fixacemi za 0.9 sekund. **Normostranu textu tak školený čtenář zvládne i za pouhých 27 sekund. A to je opravdu třetina původního času.**

## **SHRnutí ČÍSLO 1 – NA ČEM JE TŘEBA DENNĚ PRACOVAT**

### **Je zapotřebí omezit vyslovování čteného**

Tedy odbourání artikulace a subvokalizace. Problém vyslovování (ať hlasitého, či v duchu) spočívá v tom, že brzdí rychlost čtení přinejlepším na rychlost velice rychlého mluveného slova. Protože oči a mozek jsou ale schopny mnohem vyšších rychlostí, je to zbytečné omezení.

Jednou z možností, jak se toto odnaučit, je přeříkávat si v duchu při čtení nějakou frázi či číselnou řadu, což má za následek, že není možné si zároveň přeříkávat čtený text. Samozřejmě z počátku dojde k velkému poklesu pochopení a vnímání čteného, ale jedná se jen o dočasnou nepříjemnost (něco jako těžší začátky v posilovně, kdy první týdny nejsou zcela bez obtíží).

Po krátkém čase tohoto cvičení je možné přestat si přeříkávat a zároveň se bez (nebo jen s minimem) subvokalizace zcela soustředit na čtený text.

Někteří odborníci zastávají názor, že subvokalizace zmizí sama při rychlosti čtení vyšší než 300 slov za minutu. Mozek pak už prostě nemá čas nejdřív si představit zvuk slova a až poté jeho význam.

Existují i názory, že subvokalizace je přirozenou součástí procesu čtení a není tedy nutné ji odbourávat.

Ať už ale zvolíte jakoukoliv metodu překonání subvokalizace, pokud se rychlost čtení a míra pochopení textu neustále zlepšují, jste na správné cestě.

**Tak už na nic nečekejte – vezměte první časopis, noviny nebo článek, co máte po ruce a cvičte a cvičte a cvičte...**

### **Na jeden pohled lze zachytit větší množství textu**

Už od samého počátku tréninku různých cvičení aplikace Rozečti.se **se pokoušejte o zachycení většího množství textu na jeden pohled (postupné rozšíření zrakového rozpětí) uplatňovat i v reálném životě.** To je také cílem celého kurzu, umožnit Vám efektivní využití této dovednosti při práci a studiu.

Zkuste se například zaměřit očima na prostřední část řádku textu a vyzkoušejte si, kolik slov zachytíte, aniž byste očima pohybovali. I když Vám to zpočátku nepůjde, podstatou takovýchto cvičení je neustále trénovat – namáhejte se trochu, jedině pak skutečně trénujete.

**Není vždy nutné zachytit úplně každé slovo a vracet se v textu**

Toto doporučení je ovšem nutné vždy přizpůsobit textu, který čtete. Obecně lze jen zdůraznit již uvedené, a totiž, že **čím je informace v textu důležitější, tím častěji se tam obvykle objevuje a je často zbytečně zpomalující vracet se v textu pro jedno přehlédnuté slovo či nejasnou větu.**

Pokud se v textu vracíte příliš často, raději zpomalte rychlost čtení, vždyť rychlost bez porozumění textu Vám bude k ničemu.

## **RYCHLÉ ČTENÍ POD LUPOU**

Rychlé čtení je často definováno dvěma ukazateli: rychlostí čtení (ve slovech za minutu) a pochopením, respektive zapamatováním textu (to se uvádí v procentech).

Jednotliví odborníci se však liší ohledně toho, jaké rychlosti by člověk měl dosáhnout, aby se čtení opravdu dalo označit jako rychlé. Obvykle se uvádí míra rychlosti 250-300 slov za minutu. Avšak čtenáři, kteří prošli výcvikem, by měli dosáhnout rychlosti okolo 500 slov za minutu.

Protože při výuce se vždy jedná tak trochu o laboratorní podmínky, může takto získaná rychlost v reálu poklesnout. Z tohoto důvodu je pro absolvování online kurzu Rozečti.se nastavena základní úroveň rychlosti čtení na 520 slov za minutu (lze volitelně snížit). A platí, že úspěšným absolventem se automaticky stává každý, kdo dojde při výuce až do lekce 15.

Uživatelé navíc mohou v aplikaci dobrovolně procvičovat i po absolvování kurzu, čímž si zajistí udržení dosažené rychlosti čtení.

Rychlé čtení by ale nikomu nepomohlo, pokud by nebylo doprovázeno vnímáním toho, co vlastně čteme. A protože rychlé čtení je přece jen o rychlosti, pochopení a zapamatování nikdy nebude stoprocentní. Míra chápání textu by se měla pohybovat na úrovni běžné při zcela obyčejném čtení, tedy mezi 60-80%. V opačném případě se o nějakém „čtení“ nedá moc mluvit (spíš je to jen honění očí po stránce).

**Jak vysoká rychlost čtení je ještě přínosná a kdy už připravuje čtenáře o informace z textu, to záleží jen na jeho individuálních schopnostech a konkrétním textu.** Jeden z francouzských odborníků na rychlé čtení, F. Richaudeau, dokonce tvrdí, že čím rychleji čteme, tím rychleji a lépe chápeme. Při rychlém čtení se totiž nové informace v mozku zpracovávají rychleji, což vede k lepšímu předvídání textu a to zase zpětně zvyšuje chápání.

Existují ale i opačné názory. Rychlosti čtení se podle některých odpůrců dosahuje na úkor kvality a právě i pochopení. Čtenář prý může přicházet o souznění s autorem, o hlubší náhled na text a hlavně o požitky ze čtení.

Tyto argumenty ovšem ztrácejí půdu pod nohama, pokud si uvědomíme, že rychlé čtení není určeno pro každý typ textu a pro každou situaci. Vždyť kdo z nás by chtěl přečíst třeba Pána Prstenů rychlostí 600 slov za minutu? Na různé druhy textu se hodí různé čtenářské techniky.

## ČTENÁŘSKÉ TECHNIKY

V předchozích odstavcích jsme si ukázali, jak vlastně probíhá proces čtení, na modelové ukázce demonstrovali, jakého zlepšení jsme schopni dosáhnout a objasnili, co je vlastně rychlé čtení.

Je však třeba zdůraznit, že by bylo velkou chybou snažit se číst všechny texty stejným způsobem a rychlostí. Vždy je potřeba obojí přizpůsobit povaze textu.

Novinový článek čteme jinak než matematická skripta plná vzorců a definic. Někdy dokonce není vůbec žádoucí snažit se číst rychle, například čteme-li sbírku básní či beletrii pro své vlastní potěšení. Abychom docenili krásu veršů a užili si detektivní zápletky i zvraty, musíme jim dát patřičný prostor.

Obecně lze říci, že rozdíl mezi dobrým a špatným (stejně tak školeným a neškoleným) čtenářem je v rozsahu čtenářských technik, které oba dovedou používat.

Zatímco špatný čtenář může číst každý text způsobem „slovo od slova“, dobrý čtenář se rozlétne v textu, kterému perfektně rozumí a zpomalí pouze, když se dostane do náročnější pasáže obsahující čísla, termíny nebo cizí slova.

Dobrý čtenář střídá techniky (a rychlosti) během četby stejně tak, jako zkušený řidič řadí rychlostní stupně během jízdy autem.

**Pamatujte proto na to, že rychlé čtení se hodí uplatňovat v určitých případech** (například předvídatelný pracovní text, internetový článek nebo školní učivo), **stejně tak jako se pomalejší důsledné čtení hodí zase v jiných** (například poezie, beletrie, učení se cizímu jazyku).

Dále se budeme věnovat specifickým druhům čtení (aktivnímu a efektivnímu čtení) a způsobům čtení.

## **AKTIVNÍ ČTENÍ**

Aktivní čtení je hlavně a především o čtenářově postoji k danému textu. Jeho pravým opakem je bezmyšlenkovité klouzání očí po textu beze stopy vlastní iniciativy nebo hlubšího pochopení, bez cíle a nějaké zvláštní snahy, prostě pasivní přijímání předložených informací.

**Aktivní čtenář má v první řadě stanovený cíl: chce zjistit určitou informaci, pochopit danou problematiku nebo si ověřit, o čem text je.**

Cíl mu dodává motivaci a motivace se projevuje v soustředění. Zkrátka, člověk se nefláká a kouká, aby pochopil.

**Aktivní čtenář se nenechává textem vést. Naopak, předvídá ho.** A pokud zjistí, že kniha nebo článek neobsahují to, co potřebuje, nebo mu to nepodávají stylem, který mu vyhovuje, nebojí se je zahodit a najít si jiný pramen informací.

Díky rychlosti čtení (předpokládáme, že aktivní čtenář dokáže využívat technik rychlého čtení – ať už je trénovaný nebo ne) postřehne na jednu fixaci větší část textu. Díky tomu pochopí význam celé věty dříve, než čtenář, který se textem prokousává slovo po slově. A proto je také schopen rychleji se zorientovat v myšlenkovém toku textu.

**Aktivní čtenář vnímá text jako celek, ne jako sled jednotlivých vět.**

**Aktivní čtenář během čtení klade otázky (nemusí to být nahlas), polemizuje s autorem nebo s ním přímo nesouhlasí.**

**Po přečtení textu je aktivní čtenář schopen říct, co byla jeho hlavní myšlenka, jaký byl jeho závěr a o co se tyto závěry opírají.**

## EFEKTIVNÍ ČTENÍ

Efektivní čtení se na rozdíl od rychlého čtení nebo aktivního čtení nedá tak snadno definovat. Pokud byste se chtěli dozvědět, co přesně se za tímto termínem skrývá, a podívali se na tento termín do tří různých knih od tří různých autorů, v každé byste se dozvěděli něco více nebo méně odlišného.

Někteří autoři používají termín efektivní čtení jen jako synonymum pro rychlé čtení. Může to ale také být jen označení pro jakýkoliv účinný čtecí postup. Pokud bychom se ale podívali na všechny tyto definice jako celek, vyjde nám z toho, že **efektivní čtení je vlastně to, že někdo čte efektivně. Tedy používá správný čtecí styl společně se správným čtecím postupem a oba dva jsou přiměřené jak dokumentu, tak cíli četby.**

Mezi postupy efektivního čtení určitě patří rychlé a aktivní čtení a jednotlivé čtecí metody.

Patří sem ale i práce s textem, jako je **podtrhávání, dělání poznámek** nebo **výpisků**, a práce se samotnými dokumenty, které čteme.

Jako správní efektivní čtenáři bychom měli udržovat povědomí (a kdo nemá povědomí, tak alespoň nějaké poznámky) o dokumentech, které jsme četli a jaké informace obsahovaly – tedy vlastně takový čtenářský deníček.

**Další metodou efektivního čtení je opakování si. Po dočtení knihy si nahlas v pár větách přeříkat, co jsme se dozvěděli.** Trošku to připomíná biflování se ve škole, ale výsledkem bude, že si víc zapamatujeme a lépe si to pak vybavíme.

Efektivní čtení je vlastně obecné označení pro postup, který umožní co nejrychleji a s co největší účinností přečíst daný dokument, dostat z něj co potřebujeme a co nejdále si to zapamatovat.

## ZPŮSOBY ČILI STYLY ČTENÍ

Způsob čtení každého textu závisí na dvou hlavních otázkách:

*Jaký text čteme?*

*Jaký je cíl naší četby a co od textu očekáváme?*

Dobrý čtenář by na tyto otázky měl být schopen odpovědět a podle toho zvolit vhodný způsob četby. Vždy pak má na výběr z několika možností.

### Informační čtení

Informační čtení slouží hlavně k základnímu seznámení s dokumentem, který budeme číst.

**Všimáme si hlavně nadpisů, autora, anotace a osnovy (pokud nějaká existuje).**

Pokud se jedná o knihu, důležitý je obsah, slovníček pojmů, bibliografie a zvláště úvod a závěr, kde bývají shrnuta nejdůležitější fakta.

**Informační čtení je o tom, vzít knihu nebo časopis do ruky a podívat se o čem je, rychle ji prolistovat a seznámit se s její strukturou.** To pomůže formulovat základní otázky, na které budeme chtít odpověď. Můžeme tak předem říci, zda dokument stojí za přečtení a kterým jeho částem je třeba věnovat největší pozornost.

### Kurzorické čtení

Kurzorické čtení je způsob čtení, při kterém se čtenářovy oči pohybují velice rychle po pomyslné diagonále stránky směrem dolů (i když v zásadě je jedno, zda se jedná o diagonálu, přímku nebo pohyb cik-cak, záleží na tom, co vám zrovna vyhovuje).

**Je to velice rychlý způsob čtení, při kterém by nemělo docházet k žádným regresím.**

Kurzorické čtení se používá v případě, kdy se chce čtenář seznámit se základy daného problému. **Při tomto druhu čtení si může zatrhávat části textu nebo vkládat záložky, aby věděl, kam se později vrátit.**

### Selektivní čtení

Oči se při tomto způsobu čtení pohybují v textu velice rychle a hledají konkrétní klíčová slova.



Nejedná se o čtení jako takové, protože **čtenář spíše jen běží očima po řádcích a zastavuje se pouze v případě, že narazí na hledané slovo nebo sousloví.**

**Selektivní čtení je vhodné použít v případě, kdy hledáme konkrétní informaci.**

Pro správné selektivní čtení musí čtenář vědět, o čem se v textu píše a musí předem znát danou problematiku.

### **Statarické čtení**

**Statarické čtení je vlastně čtením obyčejným. Je to pomalé až důkladné čtení textu, kdy je potřeba vnímat každé slovo.** Uplatňuje se u čtení beletrie nebo při učení zcela nové neznámé látky.

### **Kombinované čtení**

Při kombinovaném čtení se jednotlivé výše popsané styly skloubí dohromady tak, aby se čtenář co nejrychleji dobral cíle, tedy odpověděl na své vytyčené otázky.

V praxi to vypadá většinou tak, že **ty části textu, které už známe, projdeme kurzorickým čtením a do statarického zpomalíme pouze v momentě, kdy narazíme na nový termín.**

**Následně v textu použijeme selektivní čtení a vyhledáme všechny výskyty nového termínu. Statarické čtení pak opět použijeme v závěru na přečtení shrnutí.**

Ke kombinovanému čtení patří i čtení opakované. Text většinou nestačí přečíst jen jednou, ale čtenář se k němu vrací i několikrát. Při opakovaném čtení je ideální příležitost naplno využít rychlého čtení.

## **PRAMENY**

Rozšíření a případné vysvětlení předchozích pojmů a definic najdete v následujících pramenech:

MISTRÍK, Josef. 1979. *Rychle čítance*. Bratislava : Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 1979. 112 s.

MISTRÍK, Josef. 1996. *Efektívne čítanie*. Bratislava : VEDA, 1996. 114 s. ISBN 80-224-0454-3.

PAPÍK, Richard. 1992. *Naučte se číst!* Praha : Grada, 1992. 181 s. ISBN 80-85424-93-2.

ZIELKE, Wolfgang. 1972. *Čteme rychleji, čteme lépe*. Praha : Institut řízení, 1972.

ZIELKE, Wolfgang. 1977. *Jak racionálně studovat*. Praha : Svoboda, 1977. 189 s.

HÖRNER, Gerhart. 2007. *Rychlé čtení : čtěte rychle a efektivně*. Brno : Computer Press, 2007. 82 s. ISBN 978-80-251-1776-7.

KUMP, Peter. 1999. *Breakthrough rapid reading : revise*. New York : Prentice Hall, c1999. 276 s. ISBN 0-7352-0019-X.

RICHAUDEAU, François; GAQUELIN M.; GAQUELIN F. c1984. *La méthode complète : Lecture rapide Richaudeau*. Paris : Retz, c1984. 351 s. ISBN 2-7256-0012-X.

## **KRITICKÉ MYŠLENÍ A METODA I.N.S.E.R.T.**

Jako poslední součást návodu pro lepší čtení bychom Vám rádi zprostředkovali základní povědomí o široce uplatnitelné metodě I.N.S.E.R.T., která Vám může pomoci se zpracováním textu.

Kritické myšlení znamená uchopit myšlenku, důkladně ji prozkoumat, porovnat s opačnými názory a s tím, co již o tématu víme a nakonec na tomto základě zaujmout určité stanovisko.

Jde o aktivní, uspořádaný a komplexní proces, který probíhá na mnoha úrovních současně.

Existují mnohé v praxi využitelné metody vycházející z kritického myšlení, například Z projektu Čtením a psaním ke kritickému myšlení (Reading and Writing for Critical Thinking – RWCT).

Jedna z metod RWCT je například již zmíněný I. N. S. E. R. T., mezi další pak patří například Volné psaní, Pětílístek, Myšlenkové mapy, Podvojný deník, Vím – Chci vědět – Dozvěděl/a jsem se a mnoho dalších.

*Toto téma pro nás zpracovala paní Mgr. Eva Smolanová, která mezi zdroji a doporučeními pro další studium uvádí především:*

*Kritické myšlení napříč osnovami*

*Čtením a psaním ke kritickému myšlení, příručka I: Jeannie L. Teepelová, Kurtis S. Meredith, Charles Temple a Scott Walter*

*[www.kritickemysleni.cz](http://www.kritickemysleni.cz)*

*[www.rwctic.org](http://www.rwctic.org)*

## **METODA I. N. S. E. R. T.**

Jedná se o velmi jednoduchou metodu z RWCT, která nabízí široké spektrum uplatnění.

Tuto metodu lze uplatnit nejen při studiu, ale také při práci. Není cílena pro využití jen na jeden konkrétní druh textu, naopak ji lze využít při práci s různými texty.

Vhodná je pro texty, ze kterých se získávají informace, u kterých je potřeba ujasnit si myšlenky a je potřeba z nich vyvodit stanovisko.

Metoda naopak není příliš vhodná pro texty, ve kterých se nachází pouze čistá fakta.

Využití metody je možné

- ve skupině
- individuálně

Cílová skupina pro využití metody jsou především

- žáci ZŠ
- studenti SŠ
- studenti VŠ
- analyticky zaměřené pracovní profese

Přínosy pro čtenáře při využití této metody práce s textem – I.N.S.E.R.T.:

- vede k vyhledávání informací v textu
- kategorizuje získané informace
- umožňuje nový pohled na informace
- aktivně zapojuje čtenáře do procesu poznávání
- uspořádává myšlenky čtenáře
- čtenář si vytváří nové poznatky a zpracovává je
- dochází ke zkvalitňování celkového poznávací procesu
- metoda přináší osobnostní rozvoj čtenáře

### **Postup pro využití**

Čtenář si během čtení označí v textu každou informaci pomocí jednoduchých značek (viz následující tabulka).

Při čtení si tak dělá poznámky na okraji článku – zapisuje si jednotlivé značky.

**Každý typ značky vyjadřuje odlišný druh informací, a to:**

- 
- |   |        |  |
|---|--------|--|
| ✓ | fajfka | jestliže něco z toho, co čtete, potvrzuje, co jste věděli nebo si mysleli, že víte |
|---|--------|--|
-

---

■ mínus      jestliže je informace, kterou čtete, v rozporu s tím, co víte nebo jste slyšeli

---

+ plus      jestliže informace, kterou se dozvíte, je pro vás nová

---

? otazník      jestliže se objeví informace, které nerozumíte, která vás mate nebo o které byste se chtěli dovědět více

---

Při čtení a zapisování značek čtenář nemusí označit každou informaci, kterou text obsahuje. Znaménko (značka) by mělo odrážet vztah čtenáře k vybrané informaci. Může tak skončit s jednou či dvěma značkami na odstavec, někde více, jinde méně.

V případě, že pracujete ve skupině, pak jde o ten správný moment pro konzultaci či diskuzi o tom, co jste četli. K diskuzi dochází na základě podobných otázek:

- Co se vám potvrdilo?
- Co naopak článek vyvrátil?
- Jaké nové informace jste se dozvěděli?
- Nač byste se chtěli zeptat?

Pro maximální efekt se doporučuje, aby se čtenář opět vrátil ke svým značkám v textu. Ty by měly sloužit jako vhodný odkaz na informace, které potvrzují nebo vyvracejí čtenářovy předchozí znalosti.

Na konci čteného textu je možné i užitečné si vytvořit přehlednou tabulku, do které se zapisují nejpodstatnější informace a to do jednotlivých sloupců pod značky I.N.S.E.R.T. (tzn. do jednotlivých kategorií).

✓	-	+	?
Vybraný text	Vybraný text	Vybraný text	Vybraný text
Vybraný text	Vybraný text	Vybraný text	Vybraný text

Posléze může opět nastat diskuze ve skupině s tím, že je možno:

- doplnit získané informace z jiných zdrojů
- více si ujasnit některé získané informace
- zodpovědět, co nebylo dosud zodpovězeno
- vypořádat se i s novými otázkami

Celý proces může trvat asi hodinu a půl. Delší text nebo jiné téma však může vyžadovat i více času.

## SHRNUTÍ ČÍSLO 2 – ZRYCHLUJTE A ZPOMALUJTE

Rychlé čtení není vhodnou metodou pro každý cíl čtení nebo pro všechny druhy dokumentů. Velmi důležité je využívat tuto dovednost pouze jako nástroj ke čtení ve chvíli, kdy text a materiál je pro tuto techniku čtení vhodný.

Jako obecně nevhodné materiály pro rychlé čtení lze zmínit beletrii či poezii, tedy četbu pro radost. Naopak čteme-li pro získání informací a pochopení určité problematiky, lze rychlé čtení naplno využít.

Naplno také využijte technik aktivního čtení, tyto Vám někdy pomohou více, než jen samotné zrychlení.

Rychlost čtení vždy přizpůsobte textu a svému individuálnímu pocitu. Některé dokumenty budete vždy číst pomaleji než jiné, záleží na větné stavbě, použitých slovech, ale i třeba způsobu myšlení autora. Pokud se vám bude zdát, že textu nerozumíte, nebojte se zpomalit. Zrychlit naopak můžete v místech, kde je popsána problematika, které už rozumíte.

**Zaměřte své trénování rychlého čtení nejen na samotná cvičení v aplikaci Rozečti.se, ale především také na kombinace různých čtecích stylů během celého Vašeho pracovního nebo studijního dne.**

Pamatujte, jen trénink dělá mistry.

## PROČ ČÍST RYCHLEJI A LÉPE? PROTOŽE MŮŽEME

Ale teď obecněji. V některých případech je dovednost rychlého čtení naprostou nutností. Obecně známé jsou třeba příklady amerických prezidentů. Jen si představte ty stohy dokumentů, které musí (měl by) takový prezident denně přečíst. Pokud by neovládal pokročilé techniky čtení, zřejmě by mu na úřadování nezbylo mnoho času.

Theodore Roosevelt byl například známý tím, že denně prý přečetl i tři knihy. A i J. F. Kennedy absolvoval kurz rychlého čtení (v angličtině speed-reading nebo rapid-reading) ihned po nástupu do prezidentské funkce.

Člověk však nemusí být prezidentem USA, aby docenil možnosti, které se mu zvládnutím pokročilých čtenářských technik nabízí.

S ušetřeným časem lze naložit různě – přečíst více za stejnou dobu (třeba při učení), nebo naopak číst dobu kratší a věnovat se jiným záležitostem (typicky vhodné pro práci).

Tak či onak, těžko by asi dnes někdo předpokládal, že množství informací, se kterými běžně pracujeme, se v blízké době sníží – spíše naopak. A právě proto je více než užitečné odpoutat se od čtecích návyků nižšího stupně základní školy (někteří odborníci skutečně tvrdí, že běžný čtenář čte nezměněným způsobem od svých cca 12 let) a po absolvování jednoduché výuky začít číst skutečně naplno – tak, jak nám to vrozené schopnosti umožňují.

## **TIPY PRO LEPŠÍ ČTENÍ**

Na následujících řádcích pro Vás máme shrnuty základní tipy a triky, které je dobré znát a aplikovat nejen pro vytvoření dobrých čtenářských podmínek, ale i pro efektivitu čtení třeba tím, že text odložíte ještě před jeho dočtením...

- Nehýbejte hlavou, zbytečné pohyby Vás zpomalují.
- Čtěte v uvolněné a pohodlné poloze, nepřetěžujte záda a nehrbte se.
- Pamatujte na dobré osvětlení. Špatné světelné podmínky unavují oči i mysl.
- Maximálně se koncentrujte.
- Stanovte si čtenářský cíl. Víte, proč daný text čtete a co se chcete dozvědět?
- Buďte skutečně aktivní čtenář. Vedte vnitřní dialog s autorem.
- Pokud najdete informaci, kterou hledáte, přestaňte číst – máte hotovo.
- Čtěte potichu. Nehýbejte ústy a snažte se neslyšet v hlavě slova, která čtete.
- Pečlivě si vybírejte četbu. Nemá smysl číst všechno.
- Nejprve se seznámte s materiálem - projděte obsah, nadpisy i podnadpisy abyste zjistili, co v materiálu najdete a co nikoli.
- Čtěte knihy kvalitně vytištěné. Vyhněte se pokud možno malým fontům a příliš širokým řádkům.
- Matný papír je lepší než lesklý, protože odlesky unavují oči.
- Vyzkoušejte elektronickou čtečku. Texty se zobrazují v příjemném formátu a celkový zážitek z četby je výborný.
- A samozřejmě to nejdůležitější - ovládněte dovednost rychlého čtení.



## **CVIČENÍ V PRAXI**

Zdá se vám, že trénink v online aplikaci jste již zvládli? Nudí Vás provádět ta samá cvičení pořád dokola? Chcete si rychlé čtení zkusit v praxi?

**Začněte trénovat na obyčejných textech**, se kterými se setkáváte každý den. Vezměte třeba noviny nebo Váš oblíbený časopis a změřte si rychlost čtení na jednotlivých článcích. O stopování času můžete někoho požádat nebo si jej můžete měřit sami. Zkuste se zamyslet nad tím, které články se Vám lépe čtou a proč.

Průměr rychlosti čtení si zkuste vypočítat třeba z deseti nebo dvaceti pokusů. Pokud budete trénovat pravidelně, uvidíte, že Vaše rychlost se bude neustále zlepšovat.

**Trénink porozumění** lze také provádět mimo aplikaci. Potřebujete k tomu ale ochotného spolupracovníka. Vyberte si článek, který jste ještě nečetli, pokud možno s takovým tématem, které Vám není úplně známé.

Pokuste se článek přečíst co nejrychleji s co největším porozuměním. Pak předejte text Vašemu spolučtenáři. Zatím co jej pomalu čte a snaží si zapamatovat co nejvíce věcí, vy si v duchu zopakujte, co jste se dozvěděli.

Poté shrňte obsah článku svému společníkovi a porovnejte si vzájemně, co jste si oba zapamatovali. Jak moc se vaše porozumění lišilo? Které detaily jste považovali za důležité Vy a které on? Vynechali jste něco?

Na obyčejných každodenních textech lze také trénovat **rozšiřování zrkového rozpětí**. Zkuste na jednu fixaci přečíst celý řádek novinového sloupku. Pokud Vám to nejde, klidně se na text dívejte déle a zkoušejte si uvědomit, jaké písmenko leží hned za hranicí Vašeho zorného pole.

Takto trénovat se dá i na obrazech nebo fotkách. Vidíte, co je na okrajích obrázku, zatímco se díváte doprostřed?

**Pokud chcete opravdu vylepšit nejen svou rychlost čtení, ale i porozumění a postřeh, zkoušejte jednotlivé zásady rychlého čtení trénovat v běžných denních situacích.** Berte to jako hru a snažte se najít další způsoby, jak tyto zásady uplatnit. Rychlé čtení koneckonců nezvyšuje jen rychlost čtení, ale také trénuje Váš mozek.

## **VÝUKA RYCHLÉHO ČTENÍ - ROZEČTI.SE**

Podstata základní formy výuky v 20 předpřipravených lekcích spočívá ve cvičení dvou dovedností - každé z nich pomocí několika různých cvičení, teorii a následném měření postupu.

### **Rozšiřování zrakového rozpětí**

První trénovaná dovednost je úroveň zrakového rozpětí. Jedná se o délku řetězce, respektive počet písmen textu, které oči zachytí na jednu fixaci.

U neškoleného čtenáře je tato délka textu jen okolo 7 znaků na jednu fixaci. Cvičením lze dosáhnout i více než 20 znaků na jednu fixaci. Toto rozšíření fixace či „čtecího zorného pole“ je tedy podstatou výuky první dovednosti.

Samotné cvičení v aplikaci spočívá v co nejpřesnějším přepisu očima zachycených řetězců znaků a textu.

### **Teorie ke čtení**

Pouze mechanická cvičení nestačí, důležitá je i teorie v pozadí a především pak informace o čtení, stylech čtení, doporučení pro trénink v reálném životě, atd.

### **Výuka správných očních fixací**

Vzhledem k tomu, že naše oči zpracovávají text pouze, když se nehýbou, tedy když se na text fixují, je třeba věnovat pozornost i výuce správných očních fixací.

Podstata výuky této dovednosti je odbourání nadbytečných fixací, jejich zpřesnění a i částečné urychlení.

Cílem je, aby se oči nevracely v textu, nepřeskakovaly z řádku na řádek a jinak nebloudily. Rychlé čtení zpravidla obnáší přesné fixování zraku a přesné přeskoky zraku při průchodu textem.

Neškolený čtenář využívá 7 až 9 fixací na jeden běžný řádek textu v knize. Cvičením lze počet fixací snížit a především spolu s rozšířením zrakového rozpětí se lze dostat i jen na 3 fixace.

Výuka očních fixací v aplikaci spočívá v tréninku rytmického přeskokování pohledu využitím tří sloupců (pro 3 fixace), trénováním pozornosti, postřehu a také v procházení zraku po řádku přesně v rytmu zvýraznění částí textu. Důležité je především cvičit správný rytmus průchodu zraku textem.

## **Měření postupu**

Poslední částí každé výukové lekce, tedy po tom, kdy jako uživatel o kousek rozšíříte své zrakové rozpětí a zkusíte si rytmicky pohybovat očima po řádku v příslušné obtížnosti, je změření vašeho postupu/zlepšení.

Postup klasicky měříme přečtením kratšího textu, přičemž se měří jednak rychlost (slova za minutu) a jednak pochopení textu (pomocí kontrolních otázek).

Pravidelným cvičením a zvyšováním náročnosti dochází k dvoj- až trojnásobnému zvýšení rychlosti čtení a to bez kompromisů – bez ztráty pochopení čteného, ba právě naopak, můžete si zapamatovat více (díky rychlejšímu vstřebání souvislostí v textu).

Tým Rozečti.se [www.rozectise.cz](http://www.rozectise.cz) [blog.rozectise.cz](http://blog.rozectise.cz)

Tato příručka Rozečti.se a Legentas (eBook) není určena k samostatnému využití a lze ji používat pouze jako součást online výuky v Rozečti.se a Legentas. Více informací naleznete v aplikaci, sekce Nápověda / Ostatní.