

Doplňující studijní materiál

Trénink rychlého čtení – začněte ještě dnes

Berte tuto kapitolu jako výchozí bod pro váš trénink. Jsou zde uvedena pouze dvě základní cvičení. Pro rozvíjení se v technice rychlého čtení doporučuji tyto tři knihy:

- Wolfgang Zielke – Čteme rychleji čteme lépe
- David Gruber – Šetřme časem! Rychločtení – rychlostudium
- Libor Činka – Bleskové studium a čtení

Test současné rychlosti čtení

Pro zlepšování rychlosti čtení je nutné, abyste věděli, jak rychle čtete v současnosti. Máte několik možností, jak se otestovat:

- 1) Nejjednodušeji se můžete otestovat na stránkách <http://www.cetros.cz/testcten.htm>. Po dočtení textu, který se zabývá myšlenkovými mapami, jednoduše kliknete na tlačítko Konec a hned zjistíte, jaká je vaše rychlost čtení.
- 2) Pořídte si knihu Davida Grubera Šetřme časem! Rychločtení – rychlostudium nebo knihu Wolfganga Zielkeho Čteme rychleji čteme lépe, ve kterých naleznete testy počáteční rychlosti čtení. Tato varianta má tu výhodu, že knihy obsahují i testy chápavosti textu.
- 3) Nejméně pohodlnou variantou je vzít si libovolný text a stopky. Čtěte jednu minutu. Po této době si poznačte místo, kam jste dočetli a poté spočítejte všechna slova, která jste stihli přečíst.

Rychlost čtení si poznamenejte, abyste si mohli později porovnat, jak jste se zlepšili.

Fixace slov

Jedním z důvodů pomalého čtení je malé rozpětí pohledu. To znamená, že čteme slovo za slovem, přičemž naše oči kloužou plynule po řádcích. Pomalí čtenáři se zastavují na každém řádku sedmkrát až devětkrát, jelikož fixují téměř každé slovo.

Při rychlém čtení pohledem jakoby trhaně poskakujeme. Mezi první dovednosti, které si osvojujeme při rychlém čtení je snížení počtu fixací na řádku na tři, později i na dvě nebo na jedinou fixaci.¹

¹ Pokročilí rychločtenáři zvládnou fixovat i celé odstavce nebo i stránky.

slovo slovo/ slovo slovo/ slovo slovo/ slovo slovo/ slovo slovo/ slovo slovo/ slovo/

→ neškolený čtenář

slovo slovo slovo slovo/ slovo slovo slovo slovo slovo slovo/ slovo slovo slovo slovo

→ školený čtenář

(žlutě – rozmezí fixovaného celku)

Pravidlo: Čtení nezačínáme pohledem na první slovo a nekončíme pohledem na slovo poslední.

slovo slovo ■ slovo slovo/ slovo slovo slovo ■ slovo slovo/ slovo slovo ■ slovo slovo

→ tři fixace

slovo slovo slovo slovo ■ slovo slovo slovo / slovo slovo slovo ■ slovo slovo slovo

slovo

→ dvě fixace

(žlutě – rozmezí fixovaného celku, zeleně – upření zraku)

Na příkladu je pěkně vidět, že nemusíme upírat zrak na počátky a konce řádků, jelikož slova na nich napsaná dobře uvidíme, i když se zaměříme až na místa, která jsou vyznačena zeleně.

Komentář s panáčkem:

Rychlé čtení šetří váš zrak.

Další cvičení na rozšiřování zrakového rozpětí naleznete v knihách Davida Grubera – Rychločtení a rychlostudium nebo Wolfganga Zielkeho – Čteme rychleji čteme lépe.

Př.

Když čtete anglický text, máte dvě možnosti. Buď si můžete překládat slovíčko od slovíčka a číst po jednotlivých slovech. Nebo si můžete text přečíst v rychlosti jako celek, i přesto, že některým slovům nerozumíte. V prvním případě vám čtení textu zabere obrovské množství času a pravděpodobně budete mít v půlce chuť s tím praštit. Jelikož s velkou námahou a malým ziskem klesá vaše motivace. V druhém případě bude čtení rychlejší, protože klíčovými informacemi z textu většinou porozumíte v celkovém kontextu a pak se v případě potřeby vrátíte k méně jasným místům. Často však stačí pouze první souvislé čtení, při kterém význam textu pochytíte a dále se textem zabýváte dle jeho důležitosti. A podobně to funguje i u českých článků při rychlém čtení, nečteme slovo za slovem, ale čteme tak, abychom pochopili obsah.

Ukazování si v textu a vedení oka

Tuto tréninkovou metodu vyvinul Libor Činka². Jejím cílem je navést mozek na vyšší rychlosti, než je zvyklý. Mozek se vyšším rychlostem přizpůsobí a pro vás bude snazší číst rychleji. Toto cvičení se provádí každý den po dobu šestnácti minut.

Když si po tomto cvičení vezmete libovolný text a vyzkoušíte si rychlost svého čtení, zjistíte, že čtete rychleji, než předtím. Tato rychlost se každodenním tréninkem zvyšuje.

Jak na to?

Budete čtyřikrát opakovat následující čtyřminutové cvičení. Pozor v každém opakování jsou drobné změny.

Dívejte se na cvičný text a špičkou prstu si ukazujte pod řádkem. Pomocí prstu vedte své oko. V této fázi si prstem ukazujete od začátku do konce řádku.

Komentář s panáčkem:
dívejte se na text kolmo – oddálíte tak únavu

1. minuta – Dívejte se na cvičný text a špičkou prstu si ukazujte pod řádkem. Pomocí prstu vedte své oko. Čtěte takovou rychlostí, abyste textu plně porozuměli. V této fázi si prstem ukazujete od začátku do konce řádku.
2. minuta – Ve druhé minutě si neukazujete pod každým řádkem, ale ukazujete si ob jeden řádek. Čtěte velkou rychlostí, není důležité plně rozumět tomu, co čtete. Je důležité jezdit prstem i okem rychle.
3. minuta – Postupujte stejně jako ve druhé minutě, pouze si ukazujte ob dva řádky. Opět jezdíte prstem i okem vysokou rychlostí.
4. minuta – Postupujte stejně jako v první minutě, čtěte s plným porozuměním.

Když cvičení opakujete podruhé, postupujte stejně jako poprvé. Pouze s tím rozdílem, že nejedíte po řádku od kraje do kraje, ale ukazujete si kousek od krajů. Aby nedocházelo ke zbytečným fixacím oka na počátku a na konci stránky.

Když cvičení opakujete potřetí, postupujte jako podruhé. Navíc si představujte, co všechno získáte, když budete rychle číst, usmějte se a vychutnejte si všechny pozitivní pocity.

Když cvičení opakujete počtvrté, postupujete stejně jako potřetí.

² činka

Tip: Vyzkoušejte si nyní svou rychlost čtení. O kolik jste se zlepšili?

Tip pro pokročilé: pokud takto trénujete pravidelně, můžete fázi jedna dělat stejně jako fázi čtyři, tedy neukazovat si prstem od začátku do konce řádku, ale ukazovat si kousek od krajů tak, abyste zvýšili rozpětí svého zraku.

Více o tomto tréninku naleznete v e-knize Libora Činky.

Použitá literatura:

GRUBER, David. *Šetřme časem! Rychločtení – Rychlostudium*. 3. vyd. Praha : Management Press, 1995. 193 s. ISBN: 80-85943-04-2.

LIBOR, Činka. *Bleskové studium a čtení [online]*. [s.l.] : [s.n.], 2008, 2008 [cit. 2010-10-13]. Dostupné z WWW: <<http://www.cetros.cz>>.

ZIELKE, Wolfgang. *Čteme rychleji - čteme lépe*. 1. vyd. Praha : Institut řízení, 1972. 180 s. Činka, Libor. Bleskové studium a čtení.