

## 1 Číst o tom, jak rychle číst nebo rychle číst?

Než se pustíme do samotného studia, ráda bych vás odkázala na jeden zajímavý článek <http://badguy.cz/nebudte-snilci-budte-efektivni/>, v němž se píše o „snílících“, které zajímá osobnostní rozvoj, ale získané poznatky ve skutečnosti téměř nepřevádí do praxe. Tito lidé hledají stále perfektní metody sebezlepšování, ale na jejich úspěchu v životě se to příliš neprojevuje, jelikož sice ví, jak dělat věci lépe, ale své návyky nemění.

Co z toho vyplývá pro náš modul? Chcete-li umět rychle číst a stále se v této dovednosti zlepšovat, musíte **rozpoznat, kdy přestat číst o tom, jak rychle číst a začít něco dělat – tedy trénovat rychlé čtení a číst rychleji.**

## 2 Rychlé čtení – co to je a proč číst jinak než doposud?

### 2.1 Rozdíl mezi normálním a rychlým čtením

U nenáročných textů čtou netrénovaní lidé rychlostí mezi 125 a 225 slovy za minutu. Poté, co začnou aplikovat techniky rychlého čtení, mohou dosáhnout průměrné rychlosti 500 slov za minutu.<sup>1</sup> Z vlastní zkušenosti mohu potvrdit, že již po pár dnech tréninku můžete číst dvakrát až třikrát rychleji. Když v tréninku pokračujete, můžete svou rychlost zvýšit až na tisíc a více slov za minutu.

### 2.2 Rychlé čtení a porozumění

Příznivou zprávou je, že větší rychlost neznamená nižší porozumění, naopak je dokázáno, že při rychlém čtení si lidé pamatují více. Průměrná míra zapamatování je 60 %<sup>2</sup>. „Výzkumy prokázaly blízký vztah mezi rychlostí a porozuměním. Analýzou grafů tisíců lidí, kteří prošli tréninkem zrychleného čtení, se ve většině případů zjistilo, že zvýšení rychlosti se spojuje se zvýšením porozumění. Zajímavé bylo, že při poklesnutí rychlosti u stejných lidí pokleslo i porozumění.“<sup>3</sup>

### 2.3 Techniky rychlého čtení

Techniky rychlého čtení vychází především z poznatků Georgi Lozanova, který vyvinul metodu nazvanou Sugestopedie.<sup>4</sup> Metoda je založená na využívání našeho podvědomí. Při úplném tělesném a duševním uvolnění, které je provázeno určitým druhem hudby můžeme

---

<sup>1</sup> LIBOR, Činka. *Bleskové studium a čtení [online]*. [s.l.] : [s.n.], 2008, 2008 [cit. 2010-10-13]. Dostupné z WWW: <<http://www.cetros.cz>>.

<sup>2</sup> LIBOR, Činka. *Bleskové studium a čtení [online]*. [s.l.] : [s.n.], 2008, 2008 [cit. 2010-10-13]. Dostupné z WWW: <<http://www.cetros.cz>>.

<sup>3</sup> LIBOR, Činka. *Bleskové studium a čtení [online]*. [s.l.] : [s.n.], 2008, 2008 [cit. 2010-10-13]. Dostupné z WWW: <<http://www.cetros.cz>>.

<sup>4</sup> Mimo rychlé čtení se tato metoda využívá i při výuce cizích jazyků, přičemž se díky ní student může naučit i 1800 slovíček za den.

vnímat jakýkoli učební obsah a uložit si jej v paměti. Aby metoda byla účinná, je nutné dosáhnout co nejnižší mozkově-proudové hladiny, tzv. alfa vln.<sup>5</sup>

Autoři různých technik rychlého čtení říkají, že si neosvojujeme nadlidské schopnosti, ale objevujeme schopnosti, které jsou nám přirozené.

**Tip:**

různé techniky rychločtení hledejte pod klíčovými slovy jako: speed reading, Turbo reading, Supersonic reading, PhotoReading, Quantum reading

**Pro zvědavé:**

Při využívání techniky PhotoReading můžete číst až 25 000 slov za minutu. Zdá se vám 25 tis. slov příliš mnoho? Najděte si na internetu dívku jménem Eugenie Alexeyenko, která dokáže číst rychlostí okolo 416 250 slov za minutu.

Více o technice PhotoReading naleznete např. v knize: Paul Scheele – Photoreading

## 3 Zbraně školeného čtenáře – jak se připravit před tréninkem i před čtením?

### 3.1 Koncentrace

Rychlé čtení pomáhá k větší koncentraci, jelikož se plně soustředíte na text a nemáte již možnost myslet na něco jiného a přeskakovat tak z myšlenky na myšlenku. Schopnost koncentrace se během tréninku značně zvyšuje<sup>6</sup>.

K lepší koncentraci pomáhá i motivace. Když víte, proč čtete a co přesně chcete ze čtení získat, lépe se vám soustředí na cíl a snižuje se tím riziko odbíhání myšlenek.

Koncentrací při čtení se podrobně zabývá David Gruber ve své knize Šetřme časem! Rychločtení - rychlostudium

### 3.2 Dobré návyky a špatné čtenářské návyky

Pomalé čtení způsobuje několik faktorů, především jsou to zlozvyky, které si s sebou neseme ještě z dob, kdy jsme se učili číst.

---

<sup>5</sup> TEPPERWEIN, Kurt. *Umění lehce se učit : nové metody, které vám ulehčí učení*. 1. vyd. Pelhřimov : Stanovum, 1993. 157 s. ISBN: 80-900784-4-3.

<sup>6</sup> LIBOR, Činka. *Bleskové studium a čtení [online]*. [s.l.] : [s.n.], 2008, 2008 [cit. 2010-10-13]. Dostupné z WWW: <<http://www.cetros.cz>>.

<b>Dobré návyky</b>	<b>Špatné návyky</b>
<p><b>Aktivní čtení</b> – dobrý čtenář je aktivní u jakéhokoli textu. I u toho, jehož obsah ho příliš nezajímá. Aktivní čtenáři kladou autorovi otázky, na které rychle v textu nalézají odpovědi. Nadšeně souhlasí nebo se přou, pokud se s autorem názorově rozchází. Pokud odpověď nedostanou, rychle zjistí, že se mají podívat po jiné knize.<sup>7</sup></p>	<p><b>Pasivní čtení</b> – špatný čtenář se příliš nesoustředí. Čeká, že text se stane zajímavějším, a že v něm časem objeví něco důležitého. Duševní síly takového čtenáře nejsou naplno využity, míra motivace je nízká a užitek z celé práce je menší, než vynaložené úsilí. <i>Vyvarujte se tohoto způsobu čtení, je velmi náročný na čas, navíc i silně demotivující.</i></p>
<p><b>Čtení různými technikami</b> – dobrý čtenář využívá předností rychlého i pomalejšího čtení v situacích, ve kterých je to pro něj výhodné.</p>	<p><b>Čtení pouze jednou technikou</b> – jedna technika vede k pomalé rychlosti čtení a často i k nedostatečnému porozumění textu. <i>Osvojte si různé techniky čtení a využívejte je.</i></p>
<p><b>Celková orientace v textu</b> – dobrý čtenář dokáže rychlé postřehnout souvislosti díky vnímání textu jako celku.</p>	<p><b>Čtení slovo za slovem</b> – špatný čtenář čte slovo za slovem, nevnímá okamžitě širší souvislosti. Díky tomu mu může celkový obsah unikat, nebo mu trvá příliš dlouho, než souvislosti pochopí. <i>Nečtěte slovo za slovem, naučte se fixovat více slov a později i celé věty – viz doplňující studijní materiál.</i></p>
<p><b>Čtení bez regresí</b> – dobrý čtenář se plně koncentruje na to, co dělá, neodbíhá zbytečně myšlenkami.</p>	<p><b>Neustálé vrácení se v textu</b> – k tomu dochází především, pokud se čtenář plně nesoustředí a nemá cíl, který v knize hledá. <i>Omezte vrácení se pohledem na již přečtená slova a věty. Pokud přesně nerozumíte napoprvé tomu, co čtete, čtěte dál. Až danou část přečtete, budete textu rozumět z celkového kontextu a s časovým odstupem.</i></p>
<p><b>Čtení bez zbytečných pohybů</b> – dobrý čtenář má tělo uvolněné, dochází pouze k pohybu očí. Držení těla i uspořádání pracovního prostředí je v souladu s ergonomickými pravidly.</p>	<p><b>Špatné držení těla a zbytečné pohyby</b> – dochází ke zbytečné zátěži pro svaly a vzniká předčasná tělesná únava. Patří sem také pomalé ukazování si v textu, pohybování rty při čtení atp. <i>Omezte pohyby při čtení pouze na pohyby očí.</i></p>
<p><b>Čtení potichu</b> – dobrý čtenář čte potichu a nevydává při čtení žádné zvuky.</p>	<p><b>Čtení nahlas</b> – špatný čtenář při čtení šeptá anebo čte přímo nahlas. <i>Zbavte se zvukových zlovyků při čtení, jelikož vás velmi zpomalují a navíc narušují i soustředění na danou činnost.</i></p>

<sup>7</sup> ZIELKE, Wolfgang. *Čteme rychleji - čteme lépe*. 1. vyd. Praha : Institut řízení, 1972. 180 s. Činka, Libor. Bleskové studium a čtení.

<b>Málo fixací</b> – viz doplňující studijní materiál	<b>Hodně fixací</b> – viz doplňující studijní materiál
<b>Stanovené cíle čtení</b> – dobrý čtenář pravidelně konfrontuje přečtené se svým cílem. Když cíle dosáhne, přestává číst	<b>Nestanovené cíle čtení</b> – špatný čtenář nemá cíl, neví, co přesně hledá. Ztrácí brzy motivaci a plýtvá svými duševními silami. <i>Vždy si stanovte cíl a ten splňte.</i>

### 3.3 Motivace a uvědomění si smyslu čtení

Abyste se do tréninku rychlého čtení pustili a poté ho pravidelně praktikovali, potřebujete motivaci.

Motivace a psychické naladění je pro rychlé čtení velmi důležité. Možná se vám bude zdát, že je v tomto materiálu na tuto složku kladen zbytečně velký důraz. Je to pochopitelné, učili nás, že učení je dřina. Takže pokud někdo říká, že se máte uvolnit a prožívat příjemné pocity, než se začnete učit, ale i během učení, zní to značně podezřele. Bez toho to, ale fungovat nebude – vzpomeňte na sugestopedii.

**Pravidlo: Vytvořte si zřetelnou a hmatatelnou představu vašeho cíle a představujte si jeho dosažení**

Když chcete něčeho dosáhnout, energii vám dodá představa dosažení tohoto cíle. To platí nejen pro rychlé čtení.

Předtím, než se dáte do čtení, představujte si výsledky vašeho snažení a prožijte příjemné pocity, které budete prožívat, až cíle skutečně dosáhnete.

**Pravidlo: Řekněte si, proč čtete určitou knihu. Poznejte smysl tohoto čtení.**

Proč čtete odbornou literaturu? Odpověď: „musím číst, jelikož musím udělat zkoušku“ je značně demotivující. Jaký je opravdový smysl toho, proč chcete danou knihu číst?

**Vyzkoušej si:**

Porovnej následující odpovědi na otázku, proč přečíst povinnou literaturu k libovolnému předmětu.

- 1) Musím tu knihu přečíst, jelikož musím udělat zkoušku. Když zkoušku neudělám, nebudu moci jet na lyže s kamarády.
- 2) Přečtu si knihu, jelikož díky ní udělám zkoušku a pak pojedu s kamarády na lyže, kde bude velká zábava.
- 3) Přečtení této knihy mi lépe pomůže pochopit procesy informačního vzdělávání. Tyto znalosti pak uplatním u zkoušky, která dopadne výborně. Zároveň mi tyto znalosti pomohou při zlepšování mého vlastního informačního vzdělání. Kvalitní informační vzdělání mi pak umožní pracovat v mé vysněné práci.

Jaký je mezi těmito důvody „proč číst knihu“ rozdíl? Které z nich jsou více motivující? Z které odpovědi cítíte více energie a chuti začít knihu číst? Jak si do budoucna upravíte svůj vlastní smysl „proč číst knihu“?

**Pravidlo: Před započatím čtení si kladte otázky**

Než začnete číst, položte si následující otázky a odpovězte si na ně. Nejlépe písemně.

- Když to budu umět, v čem mi to pomůže?
- Jaké možnosti mi to dá?
- Co z toho už znám?
- Jak podrobně to potřebuji znát?
- Kolik času mám na zvládnutí?<sup>8</sup>
- Co se potřebuji dozvědět?

Zdá se vám jako ztráta času si před čtením říkat, proč číst? Musíte přece číst a ne si klást „zbytečné“ otázky. To je právě chyba, kterou dělá neškolený čtenář. Výše uvedené otázky vám však čas ušetří. Pomohou vám rozšířit si myšlení, rozeznat podstatnou literaturu od té nedůležité a zvýší vám motivaci.

## 4 Způsoby efektivního čtení – jak číst texty?

### 4.1 Příprava pro každé čtení – Předběžné čtení

---

<sup>8</sup> LIBOR, Činka. *Bleskové studium a čtení [online]*. [s.l.] : [s.n.], 2008, 2008 [cit. 2010-10-13]. Dostupné z WWW: <<http://www.cetros.cz>>.

**Tip pro učení:** Při učení se bavte a hrajte si. Obzvláště náročné pasáže knihy si například představte jako zákeřného negativního hrdinu z počítačové hry, na kterého chcete vyzrát. A nebojte se váš boj komentovat i nahlas. Učení vás bude bavit a je jedno, že si u toho budete připadat trochu jako blázní, důležité je, že při zkoušce uspějete a nebude vás to stát příliš energie.

Jedná se velmi podstatnou fází čtení, která by měla být aplikována pro každý text nebo knihu, kterými se chcete více zabývat.

Během 5 až 8 minut získáte přehled o dané knize. Sledujte:

- úvod,
- předmluva,
- obsah,
- názvy kapitol,
- nadpisy,
- zvýrazněné části textu autorem,
- popisy obrázků a grafů,
- shrnutí na konci kapitol,
- závěr,
- doslov,
- přílohy,
- rejstřík,
- shrnutí na obalu knihy.

Také si všimněte grafické úpravy, tisku, kvality papíru atp.

Díky tomuto rychlému seznámení objevíte místa, která jsou pro vás důležitá, ale i ty, která již znáte a tudíž je číst nemusíte. Případně poznáte, že je pro vás kniha neúčinná a neobsahuje pro vás potřebné informace. Tudíž se jí nebudete dále zabývat.

#### **K zamyšlení:**

Když si neuděláte tento přehled a hned se do knihy začnete, může se vám stát, že po pár hodinách čtení zjistíte, že kniha neobsahuje informace, které potřebujete. Kolikrát se vám již toto stalo? 10 minut vám může ušetřit i několik hodin zbytečné práce.

Během této fáze postupujte rychle, ale soustředěně.

**Pravidlo: knihy není nutné číst od začátku do konce a už vůbec ne stejnou rychlostí a technikou**

Již během rychlého přehledu zjistíte, kterým místům chcete věnovat větší pozornost, kterým menší a která nebudete číst vůbec.

S knihou pracujte aktivně a čtěte různé části různými způsoby tak, abyste z ní měli co největší užitek.

## **4.2 Volba vhodného způsobu dalšího čtení**

Poté, co jsme si udělali přehled o knize a její nabídce, si volíme další postup:

- 1) kniha neobsahuje pro nás podstatné informace → knihou se již dále nezabýváme

- 2) kniha obsahuje místy zajímavé informace, většinu však známe → pokračujte na kurzoické čtení
- 3) kniha obsahuje podstatné a důležité informace, které si potřebujeme nastudovat → pokračujte na **statarické čtení**

### 4.2.1 Kurzoické čtení

Při tomto druhu čtení si přesně stanovíme, kterými částmi textu se budeme dále zabývat a jakým způsobem to budeme dělat.

Pomůže vám odpovědět si na následující otázky:

- čím je ještě třeba se dále zabývat,
- co stojí za to znát,
- co je možné vynechat,
- co je zbytečné?<sup>9</sup>

Během čtení používáme systém značek<sup>10</sup> a poznámek, tam kde je to podstatné. Čtení

**Tip:** V poznámkovém a značkovacím aparátu rozlišujte mezi informacemi, kterou jsou obecně důležité a těmi, které jsou důležité pro vás osobně. To je výhodné především před zkouškou, kdy budete schopni rychle dát dohromady, na co se bude učitel pravděpodobně ptát.

**Tip:** Pamatujte na Pareta! 40 podstatných stránek z 200 stránkové knihy vám přinese 80% užitek a také vám ušetří 80% času.

provádíme velkou rychlostí s širokým zrakovým rozpětím<sup>11</sup>.

### 4.2.2 Statarické čtení

Tento způsob je vhodný pro studium textu, do kterého chce čtenář proniknout hlouběji a osvojit si jej. Je pomalejší než kurzoické, zvláště pokud se seznamujeme s neznámými pojmy, které si potřebujeme zapamatovat. Rychleji pak postupujeme u věcí, které nám jsou jasné.

Důležité je, že rychlost čtení nesmí přesáhnout rychlost, s jakou je chápán obsah. Při tomto způsobu čtení nesmí zůstat nic nepochopeno. Dále postupujeme až tehdy, kdy bezpečně ovládáme předchozí látku.

Během čtení si vpisujeme poznámky, používáme značky a děláme výpisky.<sup>12</sup>

---

<sup>9</sup> ZIELKE, Wolfgang. *Čtete rychleji - čtete lépe*. 1. vyd. Praha : Institut řízení, 1972. 180 s. Činka, Libor. Bleskové studium a čtení.

<sup>10</sup> Můžete využít např. metodu I.N.S.E.R.T. nebo svůj vlastní značkový aparát.

<sup>11</sup> Viz kapitola zabývající se oční fixací.

<sup>12</sup> ZIELKE, Wolfgang. *Čtete rychleji - čtete lépe*. 1. vyd. Praha : Institut řízení, 1972. 180 s. Činka, Libor. Bleskové studium a čtení.

Povšimněte si, že i když se jedná o náročný a zásadní text, nečteme pořád stejnou rychlostí, ale přizpůsobujeme ji náročnosti a důležitosti dané problematiky. I v takovýchto textech se najdou stránky, které stačí jen v rychlosti prolétnout.

### 4.2.3 Další metody efektivního čtení a učení

Z níže uvedených metod jsme zatím neuvedli poslední dva body, tedy rekapitulaci, případně opakování vlastními slovy a kontrolu. Jelikož tyto poslední dva body souvisí především s efektivním studiem, dotýkáme se jich jen okrajově, zájemci si mohou metody dostudovat sami.

Další metodou pro efektivní studium je metoda NEANA Davida Grubera, kterou doporučuji především těm, kteří si chtějí danou problematiku osvojit na profesionální úrovni. Ale využijí i ti, kteří se chtějí před zkouškou bavit a ne se učit nazpaměť.

#### **Metoda efektivního čtení SQ3R**

Čtení textu probíhá v 5 navazujících krocích:

- 1. Survey** – udělej si přehled!
- 2. Question** – ptej se!
- 3. Read** – čti!
- 4. Recite** – rekapituluj!
- 5. Review** – zpětně kontroluj!

#### **Metoda efektivního čtení PQRST**

Čtení textu probíhá v 5 navazujících krocích:

- 1. Preview** – udělej si přehled!
- 2. Question** – ptej se!
- 3. Read** - čti text se zaměřením na otázky!
- 4. Self Recitation** – opakuj si vlastními slovy!
- 5. Test** – vyzkoušej se!



## 5 Shrnutí

Jsme u konce modulu Efektivní čtení. Modul není informačně vyčerpávající, má sloužit jako úvod do problematiky. Často jsem vás odkazovala na další literaturu, kterou zájemcům doporučuji. Těm, kteří se dnes rozhodli, že zlepší své čtení, držím palce, aby vytrvali, stojí to za to.

### Důležité body pro rychlé a efektivní čtení:

- 1) rozhodněte se, že chcete rychleji a efektivněji číst,
- 2) představujte si, co získáte, když budete rychleji a efektivněji číst,
- 3) začněte pracovat na svých čtenářských schopnostech,
  - a) pročtěte si vybrané knihy, které se zabývají rychlým a efektivním čtením a teoreticky si osvojte různé čtenářské techniky,
  - b) **začněte cvičit rychlé čtení,**
  - c) **nebojte se dělat chyby** – ale učte se z nich,
  - d) **aplikujte získané poznatky a zkušenosti během každého čtení** – vždy si vybírejte správnou techniku a vhodnou rychlost,
  - e) **snažte se stále zlepšovat** – každý den – krůček po krůčku,
- 4) využívejte výhod, které vám zrychlené čtení přináší – především volného času,
- 5) čtěte ty knihy a texty, které jsou podstatné.

## 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>>.
- PETRÁČKOVÁ, Věra, KRAUS, Jiří. *Akademický slovník cizích slov : [A-Ž]*. Praha : Academia, 2001 dotisk. 834 s. ISBN: 80-200-0982-5.
- Studujte na VŠ efektivně, Institut celoživotního vzdělávání VUT v Brně, Poradenství pro studenty. Dostupné z WWW: <<http://www.lli.vutbr.cz/data/files/studujte-efektivne-na-vs-310.pdf>>.
- TEPPERWEIN, Kurt. *Umění lehce se učit : nové metody, které vám ulehčí učení*. 1. vyd. Pelhřimov : Stanovum, 1993. 157 s. ISBN: 80-900784-4-3.
- ZIELKE, Wolfgang. *Čtete rychleji - čtete lépe*. 1. vyd. Praha : Institut řízení, 1972. 180 s. Činka, Libor. Bleskové studium a čtení.