

## **Příloha č. 1 – Deník online kurzu rychlého čtení**

Ke srovnání typologie cvičení rychlého čtení jsem se rozhodla přidat i cvičení z online kurzu rychlého čtení, který je dostupný na webových stránkách <http://www.rozectise.cz>. Tato cvičení jsem podrobněji popsala ve své práci. Během kurzu rychlého čtení jsem se rozhodla provést jakýsi experiment – zaznamenávat si průběh kurzu a vést si jakýsi deník. Následující kapitoly jsou rozčleněny na dny, ve kterých jsem absolvovala jednotlivé lekce. Kurz celkem trval cca 8 hodin. Cvičení podrobněji popisují v rámci bakalářské práce a zde uvádím již pouze jednotlivé výsledky, kterých jsem dosáhla. Abych dosáhla určité přehlednosti, používala jsem odrážky a deník je tak spíše heslovitý.

### **1. Vstup do kurzu**

#### **1. 1 Registrace na webové stránky Rozečti.se**

Po zadání webové adresy <http://www.rozectise.cz> do internetového prohlížeče se uživateli hned na první stránce zobrazí nabídka zkušební verze zdarma. Dne 17.1.2016 jsem se rozhodla na stránky zaregistrovat, abych mohla tuto zkušební verzi vyzkoušet. Z nějakého důvodu jsem však nezaznamenala odezvu – do emailové schránky mi nepřišel žádný email, který by stvrzoval mou registraci, či jakékoli informace. 17. ledna mi však pan Zwinger zpřístupnil kurz a tak jsem se přihlásila pod svými uživatelskými údaji a mohla jsem začít.

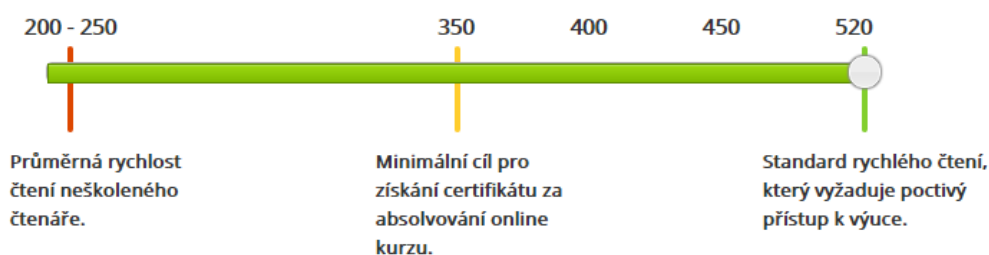
#### **1. 2 Počáteční měření rychlosti čtení**

První krok po přihlášení dne 12.3.2016 do webové aplikace byl změření počáteční rychlosti čtení a míry porozumění, aby bylo možno tyto hodnoty porovnávat a tak měřit zlepšení. Toto měření spočívalo v tom, že jsem měla přečíst článek tak, jak jsem zvyklá – svou obvyklou rychlostí pro plné porozumění textu – a poté odpovědět na otázky týkající se obsahu článku. Článek se nazýval „Seznamte se: rychlé čtení“ a týkal se prvních poznatků o tom, jak lidský zrak zpracovává čtený text, a o jejich první využití. Následně jsem měla odpovědět na 5 otázek. Z odpovědí se pak vypočítala má míra porozumění 29% a rychlost čtení 224 slov za minutu. Tato míra porozumění nebyla dostačující, a tak mi bylo nabídnuto nové měření. Článek s názvem „Rychlé čtení pod lupou“ týkající se definice rychlého čtení jsem tentokrát přečetla pozorněji, abych byla schopná správně odpovědět na otázky. Míra

porozumění se zvedla na 100% a má rychlost čtení byla 210 slov za minutu. Podle zobrazeného grafu jsem patřila mezi průměrné necvičené čtenáře, kteří čtou text 200-250 slovy za minutu. Bylo mi nabídnuto, abych si zvolila svůj výukový cíl, kterého bych chtěla na konci kurzu dosáhnout:

#### Zvolte si svůj výukový cíl

Nyní se můžete rozhodnout o náročnosti výuky rychlého čtení. Na základě dosaženého výsledku v testu vám doporučujeme nastavit cíl na **520 slov za minutu (SZM)**. Po dosažení tohoto výsledku vám vystavíme certifikát o splnění kurzu. Zvolený cíl lze kdykoliv změnit v nastavení účtu.



(Rozečti.se, 2016)

Jak je na obrázku vidět, zvolila jsem si rychlost 520 slov za minutu s přesvědčením, že se výuce budu věnovat každý den. Do emailové schránky mi záhy přišel návrh na plán výuky, ve kterém jsem se rovněž dozvěděla, co přesně onen termín „poctivý přístup k výuce“ znamená. V emailu s plánem výuky byli uživatelé rozdělení do 3 skupin: 1) pracovní vytížení lidé, kteří se dostávají k výuce nepravidelně nárazově, což jejich výsledky značně negativně ovlivňuje, 2) „větší poctivci“, kteří se výuce věnují alespoň 10 minut každý den, lekci pouze občas vynechají, 3) „skuteční poctivci“, kteří si každý den vymezí čas na lekci, ale i na procvičování navíc. Během kurzu si uživatel osvojuje nové návyky tak, aby se staly automatickými. Z toho důvodu je třeba často procvičovat. Z již uvedeného lze vyvodit, že abych dosáhla stanovené rychlosti 520 slov za minutu, měla bych dodržovat navržený plán:

<b>Datum</b>	<b>Ideální doba potřebná pro výuku a procvičování</b>	<b>Vhodná aktivita pro tento den (doporučený studijní plán včetně času navíc pro procvičování)</b>
13. 3. 2016	30 minut	Procvičování RZR a Očních fixací <b>Výuka a absolvování lekce 2</b>
14. 3. 2016	50 minut	<i>Studium eBooku o teoretických základech rychlého čtení</i> Procvičování RZR a Očních fixací <b>Výuka a absolvování lekce 3</b>
15. 3. 2016	50 minut	<i>Studium eBooku o teoretických základech rychlého čtení</i> Procvičování RZR a Očních fixací <b>Výuka a absolvování lekce 4</b>
16. 3. 2016	60 minut	Ráno 30 minut procvičování RZR na úrovni lekce 5 Odpoledne 15 minut procvičování RZR a očních fixací na úrovni lekce 5 <b>Výuka a absolvování lekce 5</b>
17. 3. 2016	60 minut	Ráno 30 minut procvičování RZR na úrovni lekce 6 Odpoledne 15 minut procvičování RZR a očních fixací na úrovni lekce 6 <b>Výuka a absolvování lekce 6</b>
18. 3. 2016	70 minut	Ráno 30 minut procvičování RZR na úrovni lekce 7 Odpoledne 25 minut procvičování RZR a očních fixací na úrovni lekce 7 <b>Výuka a absolvování lekce 7</b>
19. 3. 2016	70 minut	Ráno 30 minut procvičování RZR na úrovni lekce 8 Odpoledne 25 minut procvičování RZR a očních fixací na úrovni lekce 8 <b>Výuka a absolvování lekce 8</b>
20. 3. 2016	70 minut	Ráno 30 minut procvičování RZR na úrovni lekce 9 Odpoledne 25 minut procvičování RZR a očních fixací na úrovni lekce 9

<b>Datum</b>	<b>Ideální doba potřebná pro výuku a procvičování</b>	<b>Vhodná aktivita pro tento den (doporučený studijní plán včetně času navíc pro procvičování)</b>
		<p><i>Opakování teoretických základů rychlého čtení</i></p> <p><b>Výuka a absolvování lekce 9</b></p>
21. 3. 2016	70 minut	<p>Ráno 30 minut procvičování RZR na úrovni lekce 10</p> <p>Odpoledne 25 minut procvičování RZR a očních fixací na úrovni lekce 10</p> <p><i>Opakování teoretických základů rychlého čtení</i></p> <p><b>Výuka a absolvování lekce 10</b></p>
22. 3. 2016	80 minut	<p>Ráno 40 minut procvičování RZR na úrovni lekce 11</p> <p>Odpoledne 25 minut procvičování RZR a očních fixací na úrovni lekce 11</p> <p><b>Výuka a absolvování lekce 11</b></p>
23. 3. 2016	80 minut	<p>Ráno 40 minut procvičování RZR na úrovni lekce 12</p> <p>Odpoledne 25 minut procvičování RZR a očních fixací na úrovni lekce 12</p> <p><b>Výuka a absolvování lekce 12</b></p>
24. 3. 2016	80 minut	<p>Ráno 40 minut procvičování RZR na úrovni lekce 13</p> <p>Odpoledne 25 minut procvičování RZR a očních fixací na úrovni lekce 13</p> <p><b>Výuka a absolvování lekce 13</b></p>
25. 3. 2016	80 minut	<p>Ráno 40 minut procvičování RZR na úrovni lekce 14</p> <p>Odpoledne 25 minut procvičování RZR a očních fixací na úrovni lekce 14</p> <p><b>Výuka a absolvování lekce 14 = absolvování kurzu</b></p> <p><i>Rozečti.se</i></p>

Tento plán byl však navržen bez ohledu na mé časové možnosti. U navrženého plánu výuky byla rovněž uvedena informace, že lekcí je celkem 20, nikoli 14. Abych absolvovala kurz rychlého čtení, musím projít 14 lekcemi, ale budu mít možnost absolvovat ještě dalších 6 – čili 20 lekcí celkem. V emailu byla rovněž uvedena upozornění a podmínky, kterých by se měl uživatel držet. Uživatel by neměl během kurzu pociťovat jakékoli přetěžování mysli či očí, neměl by pokračovat v lekci, pokud by překročil míru, která by mu byla nepříjemná. Trénink by rovněž neměl trvat déle pár desítek minut najednou (včetně přestávek).

## **2. Lekce první**

Poté, co jsem prošla počátečním měřením, jsem se rozhodla rovnou absolvovat první lekci. Lekce byla rozvržena na 4 sekvence:

1. Rozšiřování zrkového rozpětí (10 minut)
2. Teorie rychlého čtení (5 minut)
3. Trénink očních fixací (12 minut)
4. Závěrečný test (3 minuty).

Do lekce jsem vstoupila dne 12.3.2016 s pocitem nadšení a zvědavosti. Zajímalo mě, jaký online kurz bude, protože zatím jsem si zkoušela pouze různá cvičení na rychlé čtení klasické podoby, ale nikoli takto interaktivně.

### **2. 1 Rozšiřování zrkového rozpětí**

- Oční gymnastika č. 1 – Vzdalující se objekty: nejbzdálenější čísla od fixačního bodu (7 cm) jsem nedokázala zrakově zachytit a dělala jsem často chyby.
- 1/4: Cvičení s fixačním bodem – sledování skupiny 3 znaků: 100%;  
Čtverce – opakování smyčky 3x, čísla v buňkách v horizontálním směru, která byla na stejném řádku jak buňka uprostřed, jsem přečetla, ale čísla v buňkách v jiných směrech jsem nedokázala přečíst. Zvláště čísla v posledních 2 rámečcích.
- 2/4: Cvičení s fixačním bodem – sledování skupiny 3 znaků: 90%;  
Čtverce – opakování smyčky 3x, čísla v buňkách v horizontálním směru, která byla na stejném řádku jak buňka uprostřed, jsem přečetla, ale čísla v buňkách v jiných směrech jsem nedokázala přečíst. Zvláště čísla v posledních 2 rámečcích.
- 3/4: Cvičení s fixačním bodem – sledování skupiny 11 znaků: 85%;  
Čtverce – opakování smyčky 3x, čísla v buňkách v horizontálním směru, která byla na

stejném řádku jak buňka uprostřed, jsem přečetla, ale čísla v buňkách v jiných směrech jsem nedokázala přečíst. Zvláště čísla v posledních 2 rámečcích.

- 4/4: Cvičení s fixačním bodem – sledování skupiny 11 znaků: 88%;  
Čtverce – opakování smyčky 3x, čísla v buňkách v horizontálním směru, která byla na stejném řádku jak buňka uprostřed, jsem přečetla, ale čísla v buňkách v jiných směrech jsem nedokázala přečíst. Zvláště čísla v posledních 2 rámečcích.

## 2. 2 Teoretická část lekce

V první lekci se v teoretické části probírala fixace a zrakové rozpětí. Pohyb očí po řádku není plynulý, jak by se mohlo zdát, ale trhavý, neboť oko se zastavuje na jednotlivých částech řádku neboli je „fixuje“, a jakmile je má mozek zpracované, přesouvá se oko dál. Jedna fixace čili jedno zastavení oka na řádku činí u necvičeného čtenáře 7 znaků, zatímco fixace cvičeného čtenáře činí kolem 15-20 znaků. Rozdílný je i počet fixací na řádek<sup>1</sup>. Rychlost pohybu oka i doba, jakou fixace trvá, je ale u obou čtenářů stejná. Počet znaků, které oko přečte při jedné fixaci, lze zvyšovat. Tento počet znaku se nazývá zrakové rozpětí a je naučenou dovedností, jež lze pomocí tréninku rozšířit.

Po přečtení teorie jsem měla odpovědět na otázky, které testovaly, zda jsem text přečetla dostatečně pozorně. Vzhledem k tomu, že jsem měla 100% úspěšnost, se domnívám, že má pozornost byla dostatečná. Je však nutno říci, že jsem o uvedené informatice již před tím četla a obsah tím pádem znala, což mohlo mít na výsledek vliv.

## 2. 3 Trénink očních fixací

- Oční gymnastika č. 2 – ikona otevřené knihy
- Cvičení ve 3 sloupcích, cvičení ve tvaru vpravo klesajícího schodiště – slova o 3 znacích
- Cvičení očních fixací se zapamatováním – 27 slov: 70%
- Oční gymnastika č. 3 – čtverce, kruhy, trojúhelníky různých barev
- Cvičení očních fixací na řádcích textu – Cvičení udržující ideální rytmus, Článek se zvýrazňujícími se fixacemi
- Světelné fixační sloupce
- 3 oční fixace na řádek textu

---

<sup>1</sup> Délka řádku je vymezena jako délka řádku v knize ve formátu A5.

- Cvičení zrakového rozpětí bez změny fixace: 56%

## **2. 4 Závěrečný test**

- Výsledek: 204 slov/min, 70% – Tohoto cvičení jsem se bála ze všech nejvíce, protože jsem věděla, že pozornost při mém čtení je slabá a informace z textu si dost často nepamatuji. Překvapivě jsem však obstála na 70%, nicméně rychlost čtení se z počáteční hodnoty 210 slov za minutu snížila na 204 slov za minutu.

## **3. Lekce druhá**

Do druhé lekce jsem vstoupila dne 14.3.2016 s pocitem natěšení, jelikož minulá lekce se mi líbila a byla jsem spokojená s jejím průběhem.

### **3. 1 Rozšiřování zrakového rozpětí**

- Oční gymnastika č. 1 – ikona otevřené knihy
- 1/4: Cvičení s fixačním bodem – sledování skupiny 3 znaků: 94%;  
Čtverce – opakování smyčky 3x, nepozorovala jsem žádné markantní zlepšení.
- 2/4: Cvičení s fixačním bodem – sledování skupiny 3 znaků: 94%;  
Čtverce – opakování smyčky 3x, nepozorovala jsem žádné markantní zlepšení.
- 3/4: Cvičení s fixačním bodem – sledování skupiny 11 znaků: 94%;  
Čtverce – opakování smyčky 3x, nepozorovala jsem žádné markantní zlepšení.
- 4/4: Cvičení s fixačním bodem – sledování skupiny 11 znaků: 94%;  
Čtverce – opakování smyčky 3x, nepozorovala jsem žádné markantní zlepšení.

### **3. 2 Teoretická část lekce**

Teoretická část druhé lekce byla o regresích neboli regresivních pohybech při čtení. Čtenář se vrací c textu, když si není jistý tím, co právě přečetl. Toto vrácení se v textu je v pořádku, ví-li čtenář, k jaké části textu se má přesně vrátit a informaci rychle vyhledá. Může se stát, je text zmatený a nepřehledný, nicméně většinou jsou regrese způsobeny nesoustředěností čtenáře a jsou tedy zbytečné. Regresivní pohyby lze zredukovat zvýšenou soustředěností, vědomím, že valná většina textu opakuje důležité informace několikrát a snahou vracet v textu pouze za určitým cílem.

V teoretické části druhé lekce jsem obstála na 100%.

### 3. 3 Trénink očních fixací

- Oční gymnastika č. 2 – čára s rozličnými tvary různých barev, typů i velikostí
- Předčítač
- Cvičení očních fixací se zapamatováním: 50%
- 3 oční fixace na řádek textu
- Cvičení zrakového rozpětí bez změny fixace: 62%

### 3. 4 Závěrečný test

- Výsledek: 229 slov/min, 92% – Výsledek měření porozumění mě překvapil – obstála jsem na 92% (1 odpověď jsem měla špatně) – což oproti mým předchozím výsledkům je pozitivní pokrok. Domnívám se však, že mé výsledky jsou velmi závislé na tom, nakolik mě téma zajímá. Článek se týkal paměti a koncentrace a byl pojat z hlediska výživy, což shledávám vskutku zajímavé. Zpozorovala jsem, že obsah článků týkajících se pro mě zajímavých témat si pamatuji daleko lépe než články s pro mě nezajímavou tematikou.

## 4. Doplnková cvičení

Do kurzu jsem vstoupila dne 15.3.2016 s mírným pocitem, ale zároveň s pocitem motivace a odhodlání zlepšit své čtení. Po přihlášení do systému se uživateli vždy zobrazí jakýsi přehled, ve kterém vidí, jaké lekce již má splněné, jaké ho čekají, jaká je jeho úroveň, atd. Před ikonkou třetí lekce byla umístěna ikona s doporučenými doplňkovými cvičeními. Než jsem se tedy pustila do třetí lekce, udělala jsem si pár doplňkových cvičení.

- Zjistěte své zrakové rozpětí – 15 znaků, 3 minuty
- Předčítač – automatické nastavení (maximální délka zobrazených fixací po 13 znacích), 3 články
- Sloupce: automatické nastavení (2 sloupce s maximální délkou slova po 7 znacích), 3x



## 5. Lekce třetí

Do třetí lekce jsem vstoupila 15.3.2016 poté, co jsem udělala pár doplňkových cvičení. Cítila jsem se díky tomu lépe připravení na zapracování na svém čtenářském výkonu.

### 5. 1 Rozšiřování zrakového rozpětí

- Oční gymnastika č. 1 – Vzdalující se objekty se symboly: Toto cvičení jsem považovala za celkem těžké, protože vzdálenost od fixačního bodu byla pro mě velká (4 cm) a symboly byly pro mě těžko rozeznatelné.
- 1/4: Cvičení s fixačním bodem – sledování skupiny 3 znaků: 100%;  
Čtverce – opakování smyčky 3x, nepozorovala jsem žádný rozdíl ve zlepšení.
- 2/4: Cvičení s fixačním bodem – sledování skupiny 3 znaků: 100%;  
Čtverce – opakování smyčky 3x, nepozorovala jsem žádný rozdíl ve zlepšení.
- 3/4: Cvičení s fixačním bodem – sledování skupiny 11 znaků: 94%;  
Čtverce – opakování smyčky 3x, nepozorovala jsem žádný rozdíl ve zlepšení.
- 4/4: Cvičení s fixačním bodem – sledování skupiny 14 znaků: 94%;  
Čtverce – opakování smyčky 3x, nepozorovala jsem žádný rozdíl ve zlepšení.

### 5. 2 Teoretická část lekce

Tématem teoretické části dnešní lekce byla artikulace a subvokalizace. Oba tyto termíny představují překážku pro rychlé čtení a oba souvisí s tím, jakým způsobem jsme se učili číst ve škole – předčítáním nahlas. Tím, že člověk propojil čtení s předčítáním nahlas, si automaticky vytvořil spojení, že aby pochopil význam slov, potřebuje sluchový vjem. Artikulace však nemusí být hlasitá. Člověk může i nevědomě používat jazyka a svaly na krku a těmito pohyby si čtení spojuje s artikulací. Nicméně i pouhá přeřikávání slov v duchu či představování si zvuku slova poté, co jej přečteme, brání člověku v rychlém čtení. Tým *Rozečti.se* proto doporučuje opakovat si při čtení nějakou frázi nebo vyslovovat číselnou řadu. Tím člověk odbourává sluchový vjem čteného textu.

V teoretické části třetí lekce jsem obstála na 71%, proto jsem ji absolvovala znovu, a to už jsem dosáhla 100%.

### 5. 3 Trénink očních fixací

- Oční gymnastika č. 2 – čára s rozličnými tvary různých barev, typů i velikostí – tentokrát složitější a barvitější než v předchozích lekcích
- Předčítač
- Cvičení ve tvaru vpravo klesajícího schodiště, Cvičení ve 3 sloupcích
- Cvičení očních fixací se zapamatováním
  - 3 slova – 100%
  - 6 slov – 83%
  - 9 slov – 83%
  - 12 slov – 63%
- Oční gymnastika č. 3 – ikona otevřené knihy
- Cvičení očních fixací na řádcích textu – Cvičení udržující ideální rytmus, Článek se zvýrazňujícími se fixacemi
- Světelné fixační sloupce
- Cvičení zrakového rozpětí bez změny fixace: 56%

### 5. 4 Závěrečný test

- Výsledek: 233 slov/min, 40% – V souvislosti s doporučením ohledně optimálního prostředí a doby, které se mi po neúspěšném složení závěrečného testu objevilo na obrazovce, jsem si uvědomila, že mé prostředí onu tuto chvíli skutečně ideální nebylo a rovněž jsem cítila únavu. Rozhodla jsem se tedy výuku pro tento den ukončit.
- Dne 19.3.2016 jsem vstoupila do kurzu s odhodláním dokončit třetí lekci a absolvovat čtvrtou lekci. Mé citové naladění bylo v tu dobu spíše neutrální.
- Výsledek: 60% – Článek byl o sportovních závodech, což mi nepřipadá nijak zvlášť zajímavé. Domnívám se, že můj výkon skutečně může ovlivňovat to, nakolik mě téma v článku zajímá, jelikož to se následně odrazí i v mé pozornosti. Zkusila jsem tedy test znovu:
- Výsledek: 233 slov/min, 83% – Článek nesl název Dojděte si pro zdraví a shledávala jsem ho zajímavým. Výsledek tohoto testu byl již uspokojivý.

## 6. Lekce čtvrtá

Do čtvrté lekce jsem vstoupila dne 19.3.2016 poněkud rozladěným pocitem, nicméně s odhodláním, že mé negativní emoce neovlivní můj výkon.

### 6. 1 Rozšiřování zrakového rozpětí

- Oční gymnastika č. 1 – ikona otevřené knihy
- 1/4: Cvičení s fixačním bodem – sledování skupiny 3 znaků: 100%;  
Čtverce – individuální: opakování smyčky 3x, nepozorovala jsem žádný rozdíl ve zlepšení.
- 2/4: Cvičení s fixačním bodem – sledování skupiny 4 znaků: 97%;  
Čtverce – individuální: opakování smyčky 3x, nepozorovala jsem žádný rozdíl ve zlepšení.
- 3/4: Cvičení s fixačním bodem – sledování skupiny 14 znaků: 100%;  
Čtverce – individuální: opakování smyčky 3x, nepozorovala jsem žádný rozdíl ve zlepšení.
- 4/4: Cvičení s fixačním bodem – sledování skupiny 14 znaků: 100%;  
Čtverce – individuální: opakování smyčky 3x, nepozorovala jsem žádný rozdíl ve zlepšení.

### 6. 2 Teoretická část lekce

Teoretickým tématem dnešní lekce bylo aktivní čtení neboli takový způsob čtení, při kterém čtenář k textu přistupuje s již nějakým předem stanoveným cílem a důvodem, proč text čte. Stanovuje si konkrétní otázky, pro které v textu hledá odpovědi, posléze hledá ty dokumenty, ve kterých by tyto odpovědi mohl nalézt, a pokud je nenajde, vybere si jiný relevantní text. Při samotném čtení čtenář sám vyhledává ty části textu, které jsou klíčové, táže se autora, text předvídá a přistupuje k němu kriticky. Tím, že čtenář svůj přístup k textu změní z pasivního na aktivní, bude si i lépe pamatovat jeho hlavní myšlenky.

V teoretické části čtvrté lekce jsem obstála na 100%.

### 6. 3 Trénink očních fixací

- Oční gymnastika č. 2 – čára s rozličnými tvary různých barev, typů i velikostí

- Cvičení ve tvaru vpravo klesajícího schodiště, Cvičení ve 3 sloupcích
- Cvičení očních fixací se zapamatováním: 75%
- Oční gymnastika č. 3 – ikona otevřené knihy
- Cvičení očních fixací na řádcích textu: Cvičení udržující ideální rytmus, Článek se zvýrazňujícími se fixacemi – Článek se nevešel na monitor, takže jsem musela posouvat kolečkem myši, což mě rozptylovalo a tím, jak se text hýbal, jsem nestíhala zachytit zvýrazňované fixace.
- 3 oční fixace na řádek textu
- Cvičení zřetězení bez změny fixace: 33% - Téma článku „POKER jako fenomén, POKER jako sport“ jsem neshledávala zajímavým. Tím, že jsem nesplnila toto závěrečné cvičení, jsem musela trénink očních fixací absolvovat znovu. Po tomto neúspěšném pokusu se mi zobrazila jistá doporučení, na co si dávat pozor, aby mi cvičení šla: optimální prostředí a čas, soustředěnost, snaha redukovat počet fixací na řádek a subvokalizaci.
- Trénink očních fixací jsem tedy prošla znovu a mělo stejnou podobu, ale tentokrát jsem u cvičení očních fixací se zapamatováním obstála na 65% a u cvičení 3 oční fixace na řádek textu jsem si onen úzký novinový článek rozšířila ca na 10 cm. Závěrečné cvičení zřetězení bez změny fixace, ve kterém byl článek „Dej si lajnu ... - provazochodectví“ jsem zvládla na 60%.

#### **6. 4 Závěrečný test**

- Výsledek: 231 slov/min, 83% – Článek nesl název Čajová magie a shledávala jsem ho zajímavým.

#### **7. Lekce pátá**

Do páté lekce jsem vstoupila dne 20.3.2016. Citové naladění bylo v tento den spíše neutrální, žádné zvláštní pocity jsem na sobě nepozorovala.

##### **7. 1 Rozšiřování zřetězení**

- Oční gymnastika č. 1 – Vzdalující se objekty: nejbližší čísla od fixačního bodu (7 cm) jsem nedokázala zrakově zachytit a dělala jsem často chyby.
- 1/4: Cvičení s fixačním bodem – sledování skupiny 4 znaků: 100%;

Čtverce – opakování smyčky 3x, nepozorovala jsem žádný rozdíl ve zlepšení.

- 2/4: Cvičení s fixačním bodem – sledování skupiny 4 znaků: 94%;

Čtverce – opakování smyčky 3x, nepozorovala jsem žádný rozdíl ve zlepšení.

- 3/4: Cvičení s fixačním bodem – sledování skupiny 14 znaků: 85%;

Čtverce – opakování smyčky 3x, nepozorovala jsem žádný rozdíl ve zlepšení.

- 4/4: Cvičení s fixačním bodem – sledování skupiny 14 znaků: 82%;

Čtverce – opakování smyčky 3x, nepozorovala jsem žádný rozdíl ve zlepšení.

## 7. 2 Teoretická část lekce

Dnešní teoretická část lekce byla o uvolnění očí. Jednalo se v podstatě o doporučení, jak uvolnit a procvičit své oči, aby byly schopné efektivního čtení: krouživé pohyby očima, dále vertikální i horizontální pohyby očí, v případě pálení očí zkusit několikrát zamrkat a protáhnout trochu oční svaly, zavřít oči, přikrýt dlaněmi a nechat chvíli oči ve tmě. Změna vizuálních stimulů je rovněž doporučována – chvíli se nedívat do počítače nebo knihy, ale na své okolí a zachycovat jednotlivé předměty. Nejdůležitější doporučení však spočívalo v upozornění, abychom své oči nikdy nepřemáhaly. V teoretické části páté lekce jsem nejprve obstála na 67% (byly 2 otázky a já 1 omylem nezaškrtnla – byla jsem příliš rychlá a nevěšila si, že jsem klikla o milimetr vedle). Na podruhé jsem tedy již dosáhla na 100%.

## 7. 3 Trénink očních fixací

- Oční gymnastika č. 2 – čára s červenými a oranžovými kruhy, více vlnitá
- Cvičení ve tvaru vpravo klesajícího schodiště, Cvičení ve 3 sloupcích
- Cvičení očních fixací se zapamatováním – 27 nahodile umístěných slov: 55%
- Oční gymnastika č. 3 – ikona otevřené knihy
- Cvičení očních fixací na řádcích textu: cvičení udržující ideální rytmus a článek se zvýrazňujícími se fixacemi
- Světelné fixační sloupce
- 3 oční fixace na řádek textu
- Cvičení zrakového rozpětí bez změny fixace: 80%

## 7. 4 Závěrečný test

- Výsledek: 83% – Pro úspěšné absolvování páté lekce jsem měla dosáhnout alespoň

250 slov za minutu (v minulé lekci jsem četla rychlostí 231 slov za minutu). Článek nesl název Jako ryby ve vodě – o Partičce a otázky jsem zodpověděla na 83%. Musela jsem však mít menší rychlost čtení, a tak jsem neobstála. Nicméně dosáhnout rychlosti 250 slov/min v páté lekci mi přišlo příliš náročné, proto jsem si na svém účtu změnila svůj cíl, který byl automaticky nastaven na 520 slov/min na 450 slov/min. Po této změně mi k dokončení lekce stačilo 216 slov za minutu.

- Výsledek: 50% – Článek nesl Známe tahouny letošních Colours of Ostrava a neznala jsem důvod toho, že jsem ani tentokrát u závěrečného testu neobstála. Zkusila jsem ho tedy znovu:
- Výsledek: 57% – Článek nesl název Přichází Prague City Festival – nevěděla jsem, proč ani tentokrát jsem u testu neobstála a cítila jsem se být příliš unavená a frustrovaná na to, abych se znovu pokusila lekci dokončit. Závěrečný test jsem tedy zkusila znovu až 21. 3. 2016.
- Výsledek: 222 slov/min – Článek se týkal festivalu Rock for people.

## 8. Lekce šestá

Šestou lekci jsem absolvovala dne 21.3.2016. Ke kurzu jsem se dnes dostala večer spíše v pozdějších hodinách a celá jsem byla zaneprázdněná. I tak jsem se však rozhodla to zkusit a případně lekci dokončit následující den.

### 8. 1 Rozšiřování zrakového rozpětí

- Oční gymnastika č. 1 – ikona otevřené knihy
- 1/4: Cvičení s fixačním bodem – sledování skupiny 4 znaků: 84%;  
Čtverce – opakování smyčky 3x, pozorovala jsem mírné zlepšení, ale jistá čísla v těch nejvzdálenějších buňkách mi stále dělaly obtíže.
- 2/4: Cvičení s fixačním bodem – sledování skupiny 14 znaků: 92%;  
Čtverce – opakování smyčky 3x, pozorovala jsem mírné zlepšení, ale jistá čísla v těch nejvzdálenějších buňkách mi stále dělaly obtíže.
- 3/4: Cvičení s fixačním bodem – sledování skupiny 14 znaků: 94%;  
Čtverce – opakování smyčky 3x, pozorovala jsem mírné zlepšení, ale jistá čísla v těch nejvzdálenějších buňkách mi stále dělaly obtíže.
- 4/4: Cvičení s fixačním bodem – sledování skupiny 14 znaků: 88%;

Čtverce – opakování smyčky 3x, pozorovala jsem mírné zlepšení, ale jistá čísla v těch nejvzdálenějších buňkách mi stále dělaly obtíže.

Hned po ukončení posledního cvičení na rozšiřování zrakového rozpětí jsem pocítila unavené oči po celém dnu z práce a zařizování, takže jsem se rozhodla lekci ukončit a pokračovat další den.

## **8. 2 Teoretická část lekce**

K teoretické části lekce jsem se bohužel kvůli osobním problémům dostala až 3.4.2016. Do lekce jsem vstoupila s pocitem viny, že od posledního procvičování uběhla již delší doba, nicméně byla jsem silně odhodlána zameškaný čas dohnat a svůj čtenářský výkon zlepšit.

V šesté lekci se probíraly podmínky, které je třeba dodržet pro správné čtení. Jednalo se o doporučení, která jsou pro to, aby bylo čtení efektivní, zásadní: správné držení těla (rovná záda, úhel mezi pažemi a předloktím a holeněmi a stehny svírá 90°), monitor ve vzdálenosti 50-70 cm od očí, horní řádek textu ve výšce očí, vyhovující jas obrazovky, monitor umístěný vedle okna (nikoli za ním nebo před ním), při čtení z papíru upřednostnit přirozené světlo a vzdálenost od očí 25-35 cm.

V teoretické části šesté lekce jsem obstála na 100%.

## **8. 3 Trénink očních fixací**

- Oční gymnastika č. 2 – čára s modrými a zelenými čtverci a trojúhelníky
- Cvičení očních fixací se zapamatováním:
  - 3 slova – 100%
  - 5 slov – 92%
  - 9 slov – 72%
  - 12 slov – 75%
  - 15 slov – 67%,
  - 18 slov – 67%
  - 21 slov – 60%
- Oční gymnastika č. 3 – ikona otevřené knihy
- Cvičení očních fixací na řádcích textu: Cvičení udržující ideální rytmus, Článek se zvýrazňujícími se fixacemi
- Světelné fixační sloupce

- 3 oční fixace na řádek textu
- Cvičení zrakového rozpětí bez změny fixace: 60%

#### **8. 4 Závěrečný test**

- Výsledek: 56% – Nevím, z jakého důvodu jsem neobstála. Zkusila jsem tedy test znovu.
- Výsledek: 266 slov/min, 71%

### **9. Lekce sedmá**

Do sedmé lekce jsem vstoupila dne 6.4.2016. Navzdory osobním problémům jsem byla odhodlána zlepšit své čtenářské dovednosti a snažila jsem se soustředit na svůj výkon.

#### **9. 1 Rozšiřování zrakového rozpětí**

- Oční gymnastika č. 1 – Vzdalující se objekty: nepozorovala jsem žádný rozdíl ve zlepšení.
- 1/4: Cvičení s fixačním bodem – sledování skupiny 4 znaků: 95%;  
Čtverce – opakování smyčky 3x, pozorovala jsem mírné zlepšení, ale jistá čísla v těch nejvzdálenějších buňkách mi stále dělaly obtíže.
- 2/4: Cvičení s fixačním bodem – sledování skupiny 4 znaků: 97%;  
Čtverce – opakování smyčky 3x, pozorovala jsem mírné zlepšení, ale jistá čísla v těch nejvzdálenějších buňkách mi stále dělaly obtíže.
- 3/4: Cvičení s fixačním bodem – sledování skupiny 14 znaků: 83%;  
Čtverce – opakování smyčky 3x, pozorovala jsem mírné zlepšení, ale jistá čísla v těch nejvzdálenějších buňkách mi stále dělaly obtíže.
- 4/4: Cvičení s fixačním bodem – sledování skupiny 14 znaků: 94%;  
Čtverce – opakování smyčky 3x, pozorovala jsem mírné zlepšení, ale jistá čísla v těch nejvzdálenějších buňkách mi stále dělaly obtíže.

#### **9. 2 Teoretická část lekce**

V sedmé lekci bylo teoretickým tématem správné a rychlé čtení dokumentů v tom smyslu, že nejenže je dobré znát techniky čtení, ale je rovněž nutné vědět, kdy jakou použít. To závisí



na tom, jaký druh dokumentu čtenář čte. Rychlé čtení, které mu má pomoci ušetřit čas a práci, ale samozřejmě nemá smysl používat při čtení, které nám má přinést potěšení (např. beletrie, poezie, apod. – ale je možné ho místy použít – např. při vyhledávání nějakého klíčového slova či oblíbené pasáže). *Rozečti.se* doporučuje rychlé čtení používat u dokumentů, jako jsou noviny, odborné časopisy, pracovní a studijní materiály, různé předpisy a nařízení, emaily, reklamní materiály, a další. Zároveň je také stále třeba k textu přistupovat aktivně – s cílem, proč se čtenář dokumentem zabývá (zda chce znát jeho hrubý obsah či zda v textu hledá něco konkrétního), soustředit se a aktivně v textu vyhledávat. Dokumenty mají většinou základní strukturu, kdy na začátku autor popíše problém a na závěr nabídne řešení. V případě delších dokumentů se rovněž na konci vyskytuje stručné shrnutí.

V teoretické části sedmé lekce jsem obstála na 100%.

### 9. 3 Trénink očních fixací

- Oční gymnastika č. 2 – čára s modrými a zelenými čtverci a trojúhelníky
- Cvičení ve tvaru vpravo klesajícího schodiště, Cvičení ve 3 sloupcích
- Oční gymnastika č. 3 – ikona otevřené knihy
- Cvičení očních fixací na řádcích textu: Cvičení udržující ideální rytmus, Článek se zvýrazňujícími se fixacemi
- Světelné fixační sloupce
- 3 oční fixace na řádek textu
- Cvičení zrakového rozpětí bez změny fixace: 40% – výsledek byl příliš nízký na to, abych mohla postoupit k závěrečnému testu.

Dne 8. 4. 2016 jsem vstoupila do kurzu za účelem dokončit sedmou lekci. Musím však přiznat, že jsem do kurzu vstoupila večer po celém dni zařizování, takže bych svůj stav neoznačila za odpočatý. Cvičení byla stejná stejná jako cvičení předchozí, pouze bylo přidáno cvičení očních fixací se zapamatováním, u kterého jsem obstála na 70%. Závěrečné cvičení však skončilo s výsledkem 33%, proto jsem se rozhodla absolvovat trénink očních fixací znovu. Cvičení zrakového rozpětí bez změny fixace, ve kterém byl článek s názvem „Železné schody do nebe – cesty v náročném terénu“ jsem tentokrát ukončila s výsledkem 67% a mohla jsem tak postoupit do další části lekce.

## 9. 4 Závěrečný test

- Výsledek: 50% – pod požadovaným minimem (65%). Rozhodla jsem se pro dnešní den lekci ukončit a pokračovat zítra.

Dne 9. 4. 2016 jsem znovu vstoupila do 7. lekce za účelem dokončit ji. Sobotní den nebyl tak náročný jako den předchozí, nicméně i tak jsem byla z výsledků z předchozí lekce zklamaná a frustrovaná. Rozhodla jsem se tedy snížit svůj cíl v kurzu na 400 slov/min. Znovu jsem se pokoušela projít závěrečným testem, ale má rychlost čtení stále nebyla dostatečná na to, abych lekci uzavřela. Rozhodla jsem se tedy projít poslední tři lekce znovu (dřívější lekce znovu absolvovat nešlo). Rovněž jsem snížila svůj cíl na 360 slov/min. Po znovu absolvování páté, šesté i sedmé lekce jsem znovu přistoupila k závěrečnému testu sedmé lekce. Limit pro splnění byla rychlost 209 slov za minutu a míra porozumění minimálně 65%. Sedmou lekci jsem dokončila s výsledkem 83% a rychlostí 257 slov/min. Snažila jsem se číst text přirozeně a zároveň se více na fakta, na která by se mohli ptát.

## 10. Doplnková cvičení

Sedmou lekci jsem absolvovala 9.4.2016 a kurzu po té delší dobu nepokračovala. Rozhodla jsem se tedy dnes, 15. 4. 2016, udělat si doplňková cvičení a procvičit se a s osmou lekcí začít příště. Doplnková cvičení jsem popsala již ve čtvrté kapitole.

- Zjistěte své zrakové rozpětí – 16 znaků, 3 minuty
- Předčítač – automatické nastavení (maximální délka zobrazených fixací po 13 znacích), 1 článek. Chtěla jsem vyzkoušet, zda bych stíhala zachytit i fixace v délce zrakového rozpětí, které mi vyšlo v předchozím cvičení, čili v délce 16 znaků. Předčítač jsem tedy přenastavila, ale k mému překvapení mi přišlo, že jsem text v takovýchto fixacích nestíhala vnímat. Proto jsem Předčítač přenastavila zpět na původní hodnotu 13 znaků.
- Sloupce: automatické nastavení (2 sloupce s maximální délkou slova po 7 znacích), 3x

## 11. Lekce osmá

Do osmé lekce jsem vstoupila dne 16. 4. 2016 s poněkud nepříliš kladnými pocity, ale rozhodnutá pracovat na svém čtenářském výkonu.

## 11. 1 Cvičení na rozšiřování zrakového rozpětí

- Oční gymnastika č. 1 – ikona otevřené knihy
- 1/4: Cvičení s fixačním bodem – sledování skupiny 4 znaků: 100%;  
Čtverce – opakování smyčky 5x, nepozorovala jsem žádný rozdíl ve zlepšení
- 2/4: Cvičení s fixačním bodem – sledování skupiny 4 znaků: 92%;  
Čtverce – opakování smyčky 5x, nepozorovala jsem žádný rozdíl ve zlepšení
- 3/4: Cvičení s fixačním bodem – sledování skupiny 14 znaků: 79% (často bylo špatně 2 písmeno ve slově)  
Čtverce – opakování smyčky 5x, nepozorovala jsem žádný rozdíl ve zlepšení
- 4/4: Cvičení s fixačním bodem – sledování skupiny 14 znaků: 85% (často bylo špatně 2 písmeno ve slově)

## 11. 2 Teoretická část lekce

Tématem osmé lekce bylo tentokrát čtení odborných materiálů. Odborná a vědecká literatura se obvykle vykazuje předem danou strukturou a obvykle obsahuje anotaci nebo abstrakt, obsah, poznámky pod čarou nebo rejstřík. O samotném dokumentu však nejvíce vypovídá jméno autora a název dokumentu. V odborném textu bývá nejprve uvedeno seznámení s problémem, dále hypotéza řešení, důkazy, kterými argumentuje, a závěr. Při čtení odborných materiálů čtenář uplatňuje metodu vícenásobného čtení. První čtení lze charakterizovat jako jakési „letmé čtení“, při kterém si čtenář dokument prohlédne tak, aby zjistil, zda text obsahuje informace, které hledá. Druhé čtení je rychlé pročtení materiálu, při kterém se čtenář snaží najít již konkrétní informace. A při třetím čtení čtenář pročítá ty pasáže, které jsou klíčové nebo které jsou hůře pochopitelné a proto vyžadují více pozornosti. Na závěr autoři *Rozečtise.cz* zdůrazňují, že: „*Důležitou součástí čtení odborné literatury je také dělání poznámek a výpisků. Pokud se pak k dokumentu někdy v budoucnu vrátíte, budete si moci snadněji připomenout jeho obsah*“ (Rozečti.se, 2016).

V teoretické části osmé lekce jsem obstála na 80% (nezaškrtila jsem 1 možnost). Proto jsem si teorii raději prošla znovu. Posléze jsem již dosáhla výsledku 100%.

## 11. 3 Trénink očních fixací

- Oční gymnastika č. 2 – čára protínající oranžové a červené kruhy
- Cvičení ve tvaru vpravo klesajícího schodiště, Cvičení ve 3 sloupcích

- Náhodné oční fixace se zapamatováním: 65%
- Oční gymnastika č. 3 – ikona otevřené knihy: 2 minuty
- Cvičení očních fixací na řádcích textu: Cvičení udržující ideální rytmus, Článek se zvýrazňujícími se fixacemi – dnes se mi rytmus zdál rychlý a přišlo mi, že jsem nestíhala zpracovávat informace ve fixacích.
- Světelné fixační sloupce
- 3 oční fixace na řádek textu: tentokrát se mi zdálo, že jsem fixace stíhala vnímat lépe, než před tím. Stalo se však, že se fixace někdy objevila rozděleně na konci i na začátku řádku, což jsem zrakem zachytit nestihla.
- Cvičení zrakového rozpětí bez změny fixace: 50% – přesné minimum. Příště si raději udělám nějaká doplňková cvičení.

#### 11. 4 Závěrečný test

- Výsledek: 43%, 206 slov/min – lekce nedokončena.

Výkon v dnešní lekci mě poněkud rozladil. U cvičení na rozšiřování zrakového rozpětí mám vcelku dobré výsledky, ale trénink očních fixací shledávám náročnějším. Zřejmě kvůli tomu, že je předem automaticky stanovený čas, po jaký se fixace zobrazí/zvýrazní. Na výsledky však mohl mít vliv i můj psychický stav, který byl chvíli ovlivněn ukončením osmiletého partnerského vztahu. Po dnešní lekci jsem však byla rozhodnutá udělat si pár doplňkových cvičení a tuto lekci posléze dokončit.

Dne 17.4.2016 jsem vstoupila do kurzu s odhodláním napravit svůj předchozí neúspěch a zlepšit své výsledky. Před pokračováním v osmé lekci jsem prošla několika doplňkovými cvičeními. Doplňkové cvičení Předčítač jsem si udělala celkem třikrát, cvičení sloupce rovněž. Nastavení sloupců jsem tentokrát změnila – z původní maximální délky textu sestávajícího ze sedmi znaků jsem zvýšila tento počet na jedenáct. Tuto změnu jsem pocítila tím, že se má rychlost čtení snížila. Zkusila jsem ještě zvýšit počet znaků na řádek na čtrnáct. Pocit jsem měla stejný – čtení mi šlo, ale pomaleji.

Po doplňkových cvičeních jsem si znovu zkusila závěrečný test. Tentokrát jsem obstála na 67% s rychlostí 263 slov/min. Z toho výsledku jsem již měla lepší pocit, ale stále jsem pocítovala zklamání, protože jsem se domnívala, že budu úspěšnější a že mi kurz půjde obecně lépe.

## 12. Lekce devátá

Dne 24.4.2016 jsem vstoupila do lekce s pozitivním naladěním, odhodlaností a s pocitem čilosti. Zároveň jsem se cítila i po psychické stránce vyrovnanější než před minulou lekcí.

### 12. 1 Cvičení na rozšiřování zrakového rozpětí

- Oční gymnastika č. 1 – Vzdalující se objekty – zachycení symbolů, které byly od fixačního bodu nejvíce vzdáleny, jsem považovala za obtížné.
- 1/4: Cvičení s fixačním bodem – sledování skupiny 4 znaků: 88%;  
Čtverce – opakování smyčky 5x, nepozorovala jsem žádný rozdíl ve zlepšení.
- 2/4: Cvičení s fixačním bodem – sledování skupiny 4 znaků: 91%  
Čtverce – opakování smyčky 5x, nepozorovala jsem žádný rozdíl ve zlepšení.
- 3/4: Cvičení s fixačním bodem – sledování skupiny 14 znaků: 85%;  
Čtverce – opakování smyčky 5x, nepozorovala jsem žádný rozdíl ve zlepšení.
- 3/4: Cvičení s fixačním bodem – sledování skupiny 14 znaků: 88%;  
Čtverce – opakování smyčky 5x, nepozorovala jsem žádný rozdíl ve zlepšení.

### 12. 2 Teoretická část lekce

Teoretická část lekce osmé lekce se soustředila na čtení dopisů. U osobních, obchodních i reklamních dopisů lze vyznat určité společné znaky, které mohou pomoci čtenáři se v textu lépe vyznat a tím také ve výsledku zrychlit své čtení. V dopise je nutné nejprve zjistit odesílatele (v úvodu či závěru dopisu), důvod, proč byl dopis napsán, a zorientovat se v dopise (v případě delšího dopisu se lze zaměřit pouze na začátky odstavců) a nakonec lhůtu, do kdy je očekávána odpověď. V případě e-mailů je doporučováno si poštu třídit a udržovat si v ní pořádek.

V teoretické části deváté lekce jsem obstála na 100%.

### 12. 3 Trénink očních fixací

- Oční gymnastika č. 2 – čára protínající oranžové a červené kruhy
- Předčítač: max. délka textu automaticky 13 znaků, přehrání náhodného různého textu cekem 3x
- Cvičení ve tvaru vpravo klesajícího schodiště, Cvičení ve 3 sloupcích

- Náhodné oční fixace se zapamatováním:
  - 3 slova – 100%
  - 6 slov – 83%
  - 9 slov – 89%
  - 12 slov – 88%
  - 15 slov – 73%
  - 18 slov – 67%
  - 21 slov – 64%
- Oční gymnastika č. 3 – ikona otevřené knihy
- Cvičení očních fixací na řádcích textu: Cvičení udržující ideální rytmus, Článek se zvýrazňujícími se fixacemi (jednou zobrazená rozpůlená fixace na konci a na začátku řádku)
- Cvičení očních fixací na řádcích textu – individuální – to samé cvičení s tím rozdílem, že jsem mezerníkem sama posouvala fixace. Přestože mi přišlo, že automaticky nastavená rychlost fixací je na mě příliš vysoká, připadalo mi, že jsem mezerníkem fixace posouvala podobnou rychlostí.
- Světelné fixační sloupce
- Cvičení zrakového rozpětí bez změny fixace: 67%

#### **12. 4 Závěrečný test**

- Výsledek: 284 slov/min, 92%, název článku: Jak zvládnout studium při práci 1/2 – téma jsem shledávala zajímavým a to si myslím, že byl ten důvod, proč jsem si z článku také více zapamatovala.

### **13. Lekce desátá**

Desátou lekcí jsem absolvovala ve stejný den jako lekcí devátou. Byla jsem svými výsledky mile překvapena v porovnání výsledky předchozími, proto jsem se rozhodla využít své motivace a odhodlání a po jistém časovém odstupu (abych očí příliš nenamáhala) jsem vkročila do desáté lekce.

#### **13. 1 Cvičení na rozšiřování zrakového rozpětí**

- Oční gymnastika č. 1: ikona otevřené knihy

- 1/4: Cvičení s fixačním bodem – sledování skupiny 4 znaků: 97%;  
Čtverce – opakování smyčky 5x, pocítila jsem mírné zlepšení, ale vzdálenější čísla v buňkách tabulky jsem stále viděla velmi rozmazaně a nemohla je přečíst.
- 2/4: Cvičení s fixačním bodem – sledování skupiny 4 znaků: 88%;  
Čtverce – opakování smyčky 5x, pocítila jsem mírné zlepšení, ale vzdálenější čísla v buňkách tabulky jsem stále viděla velmi rozmazaně a nemohla je přečíst.
- 3/4: Cvičení s fixačním bodem – sledování skupiny 14 znaků: 94%;  
Čtverce – opakování smyčky 5x, pocítila jsem mírné zlepšení, ale vzdálenější čísla v buňkách tabulky jsem stále viděla velmi rozmazaně a nemohla je přečíst.
- 4/4: Cvičení s fixačním bodem – sledování skupiny 14 znaků: 88%;  
Čtverce – opakování smyčky 5x, pocítila jsem mírné zlepšení, ale vzdálenější čísla v buňkách tabulky jsem stále viděla velmi rozmazaně a nemohla je přečíst.

### 13. 2 Teoretická část lekce

Za materiál vhodný k nácvičku rychlého čtení lze považovat noviny a ne odborné časopisy. Novinové články jsou totiž strukturovány do úzkých sloupců, takže jeden řádek lze přečíst jednou fixací. Jsou věcné – jejich obsah je strukturován tak, aby odpovídal na základní otázky kdo, kde kdy, jak a proč bez zbytečně dlouhých či odborných slov – a informativní – základní sdělení je pochopitelné z titulku, případně dalších mezititulků. Ne odborné časopisy jsou rovněž vhodné pro nácvičku rychlého čtení, protože pokud je téma pro čtenáře známé či není tolik obtížné na pochopení, může se víc soustředit na rychlost čtení a fixace. *Rozečti.se* doporučuje: „*Nejdříve si vybraný článek přečtěte rychlým čtením, pak si zopakujte, co jste se z něj dozvěděli (řekněte si to nahlas, nebo si třeba запиšte hlavní body) a pak si jej přečtěte ještě jednou, abyste zjistili, co všechno jste si zapamatovali*“ (Rozečti.se, 2016).

V teoretické části desáté lekce jsem obstála na 100%.

### 13. 3 Trénink očních fixací

- Oční gymnastika č. 2: čára s modrými různě velkými kruhy s různými vzory
- Cvičení ve tvaru vpravo klesajícího schodiště, Cvičení ve 3 sloupcích
- Cvičení očních fixací se zapamatováním: 10 slov – 65%
- Oční gymnastika č. 3 – ikona otevřené knihy
- Cvičení očních fixací na řádcích textu: Cvičení udržující ideální rytmus, Článek se

zvýrazňujícími se fixacemi

- Světelné fixační sloupce
- 3 oční fixace na řádek textu
- Cvičení zrakového rozpětí bez změny fixace: 83%

#### **13. 4 Závěrečný test**

- Výsledek: 308 slov/min, 80%, název článku: Jak zvládnout studium při práci 2/2 – Znovu se domnívám, že byl můj výsledek ovlivněn tím, že mě téma velmi zajímalo. Obecně však mám pocit, že se můj čtenářský výkon zlepšuje.

#### **14. Lekce jedenáctá**

Do jedenácté lekce jsem vstoupila dne 30.4.2016. Předěšlou lekci jsem absolvovala 24.4., takže mezi lekcemi byl téměř týdenní odstup. Jsem si vědoma, že to pro online kurz rychlého čtení není nejvhodnější, nicméně zrovna v tomto týdnu jsem se stěhovala a měla jsem jiné starosti. K této lekci jsem přikročila se vcelku vyrovnaným citovým nastavením.

##### **14. 1 Cvičení na rozšiřování zrakového rozpětí**

- Oční gymnastika č. 1: Vzdalující se objekty – nejvzdálenější čísla se mi stále nedaří přečíst
- 1/4: Cvičení s fixačním bodem – sledování skupiny 4 znaků: 92%;  
Čtverce – opakování smyčky 5x, nepozorovala jsem žádný rozdíl ve zlepšení.
- 2/4: Cvičení s fixačním bodem – sledování skupiny 4 znaků: 92%;  
Čtverce – opakování smyčky 5x, nepozorovala jsem žádný rozdíl ve zlepšení.
- 3/4: Cvičení s fixačním bodem – sledování skupiny 14 znaků: 79%;  
Čtverce – opakování smyčky 5x, nepozorovala jsem žádný rozdíl ve zlepšení.
- 4/4: Cvičení s fixačním bodem – sledování skupiny 14 znaků: 97%;  
Čtverce – opakování smyčky 5x, nepozorovala jsem žádný rozdíl ve zlepšení.

##### **14. 2 Teoretická část lekce**

Čtenář techniku čtení volí podle toho, jaký druh dokumentu čte a jaký je cíl jeho čtení, co chce zjistit. Rychlé čtení je dovednost, kterou lze využít v různých technikách čtení. Jednou



z nich je kurzorické čtení neboli čtení diagonální – čtení, které slouží k seznámení se s novou problematikou, při kterém čtenář čte text velice rychle tak, že text prochází směrem z levého horního rohu do pravého. Účelem čtení je získat jakýsi přehled, odhalit hlavní myšlenky a najít klíčové pasáže, kterými se bude zabývat při dalším čtení a které je vhodné si nějakým způsobem zvýraznit.

V teoretické části jedenácté lekce jsem obstála na 100%.

### **14. 3 Trénink očních fixací**

- Oční gymnastika č. 2 – čára s modrými různě velkými kruhy s různými vzory
- Cvičení ve tvaru vpravo klesajícího schodiště, Cvičení ve 3 sloupcích
- Náhodné oční fixace se zapamatováním: 65%
- Oční gymnastika č. 3 – ikona otevřené knihy
- Cvičení očních fixací na řádcích textu: Cvičení udržující ideální rytmus, Článek se zvýrazňujícími se fixacemi
- Světelné fixační sloupce
- 3 oční fixace na řádek textu
- Cvičení zrakového rozpětí bez změny fixace: 86%

### **14. 4 Závěrečný test**

- Výsledek: 83%, název článku: Jak si usnadnit učení 1/3 – v tomto závěrečném testu zřejmě má rychlost čtení nebyla dostatečná, protože jsem lekcí neprošla. Změřenou rychlost čtení jsem si však zapomněla poznamenat a rovnou jsem si zkusila test znovu.
- Výsledek: 287 slov/min, 91%, název článku: Jak si usnadnit učení 3/3 – ani na druhý pokus jsem bohužel neuspěla (minimum 289 slov/min). Test jsem tedy zkusila znovu:
- Výsledek: 335 slov/min, 69%, název článku: Jak studovat i po třicítce 1/3.

## **15. Lekce dvanáctá**

Do dvanácté lekce jsem vstoupila dne 1.5.2016. Pocitové naladění bylo v tento den spíše neutrální.

### 15. 1 Cvičení na rozšiřování zřakového rozpětí

- Oční gymnastika č. 1 – ikona otevřené knihy
- 1/4: Cvičení s fixačním bodem – sledování skupiny 4 znaků: 97%;  
Čtverce – opakování smyčky 5x, nepozorovala jsem žádný rozdíl ve zlepšení.
- 2/4: Cvičení s fixačním bodem – sledování skupiny 4 znaků: 100%;  
Čtverce – opakování smyčky 5x, nepozorovala jsem žádný rozdíl ve zlepšení.
- 3/4: Cvičení s fixačním bodem – sledování skupiny 14 znaků: 88%;  
Čtverce – opakování smyčky 5x, nepozorovala jsem žádný rozdíl ve zlepšení.
- 4/4: Cvičení s fixačním bodem – sledování skupiny 14 znaků: 88%;  
Čtverce – opakování smyčky 5x, nepozorovala jsem žádný rozdíl ve zlepšení.

### 15. 2 Teoretická část lekce

Čtení selektivní je čtení, při kterém čtenář hledá v textu konkrétní informaci, text „skenuje“. Toto čtení je vhodné použít zejména u textu, s jehož problematikou je již obeznámen a vyzná se tak pojmech i v dané struktuře. Pomoci mu může se soustředit na nadpisy, rejstříky či jinak zvýrazněný text.

V teoretické části dvanácté lekce jsem obstála na 100%.

### 15. 3 Trénink očních fixací

- Oční gymnastika č. 2: čára s modrými různě velkými kruhy s různými vzory
- Cvičení ve tvaru vpravo klesajícího schodiště, Cvičení ve 3 sloupcích
- Cvičení očních fixací se zapamatováním: 65%
  - 3 slova – 100%
  - 6 slov – 83%
  - 9 slov – 44%
- Oční gymnastika č. 3 – ikona otevřené knihy
- Cvičení očních fixací na řádcích textu: Cvičení udržující ideální rytmus, Článek se zvýrazňujícími se fixacemi
- Světelné fixační sloupce
- 3 oční fixace na řádek textu
- Cvičení zřakového rozpětí bez změny fixace jsem nedokončila, protože jsem

pocívala bolest hlavy a vcelku velkou únavu očí. Pro dnešek jsem se tedy rozhodla skončit a v lekci pokračovat další den

Dne 2.5.2016 jsem vstoupila do kurzu se spíše neutrálním citovým naladěním a odhodláním dokončit dvanáctou lekci. Pokračovala jsem tréninkem očních fixací, který jsem předchozí den nedokončila.

- Oční gymnastika č. 2 – čára s modrými, zelenými a černými čtverci a trojúhelníky různých velikostí
- Cvičení ve tvaru vpravo klesajícího schodiště, Cvičení ve 3 sloupcích
- Cvičení očních fixací se zapamatováním:
  - 3 slova – 100%
  - 6 slov – 83%
  - 9 slov – 67%
  - 12 slov – 79%
  - 15 slov – 77%
  - 18 slov – 64%
- Oční gymnastika č. 3 – ikona otevřené knihy
- Cvičení očních fixací na řádcích textu: cvičení udržující ideální rytmus a článek se zvýrazňujícími se fixacemi
- Světelné fixační sloupce
- 3 oční fixace na řádek textu – u toho cvičení mě zarazilo, že text v tomto článku byl totožný s textem, který byl v tomto cvičení již včera. Sice jsem procházela tréninkem očních fixací ve stejné lekci, ale obvykle se texty a cvičení obměňují.
- Cvičení zrakového rozpětí bez změny: 67%

#### 15. 4 Závěrečný test

- Výsledek: 328 slov/min, 77% – Přestože si myslím, že tento výsledek byl ovlivněn tím, že mě téma článku zajímalo (Jak stupovat i po třicítce 2/3), tentokrát mi již připadá, že se můj čtenářský výkon zlepšuje bez ohledu na to, čeho se článek týká. Bezesporu má téma článku na můj čtenářský výkon stále vliv, ale dle mého názoru již menší, než před tím.

## 16. Lekce třináctá

Dne 3.5.2016 jsem vstoupila do třinácté lekce. Citové naladění bylo spíše pozitivní, cítila jsem se čile a odhodlaně.

### 16. 1 Cvičení na rozšiřování zrakového rozpětí

- Oční gymnastika č. 1 – Vzdalující se objekty: nepozorovala jsem žádné zlepšení oproti předchozím výsledkům
- 1/4: Cvičení s fixačním bodem – sledování skupiny 4 znaků: 94%;  
Čtverce – opakování smyčky 5x, nepozorovala jsem žádný rozdíl ve zlepšení.
- 2/4: Cvičení s fixačním bodem – sledování skupiny 4 znaků: 98%;  
Čtverce – opakování smyčky 5x, nepozorovala jsem žádný rozdíl ve zlepšení.
- 3/4: Cvičení s fixačním bodem – sledování skupiny 14 znaků: 88%;  
Čtverce – opakování smyčky 5x, nepozorovala jsem žádný rozdíl ve zlepšení.
- 4/4: Cvičení s fixačním bodem – sledování skupiny 14 znaků: 88%;  
Čtverce – opakování smyčky 5x, nepozorovala jsem žádný rozdíl ve zlepšení.

### 16. 2 Teoretická část lekce

Tématem dvanácté lekce byl další druh čtení – tentokrát kombinované. Kombinované čtení je komplexní práce s textem, spojení různých druhů čtení, jež je přizpůsobeno čtenářovým otázkám a vytyčenému cíli. Čtenář v průběhu čtení střídá různé čtecí styly, v tetu si podtrhává a dělá si poznámky. Čtenář začíná uplatňovat první způsob čtení již v knihkupectví či v knihovně, kde aplikuje informační čtení. Seznámí se s publikací a sleduje ty části knihy, které mu napoví, zda publikace stojí za přečtení či nikoli: jméno autora, název knihy, anotaci, obsah s názvy kapitol, rejstřík, seznam pramenů a klíčová slova. Následně čtenář většinou uplatní kurzorické čtení, které dle potřeby střídá se čtením statarickým. Statarické čtení je čtení normálním až pomalým tempem, při kterém „pokud čtenář narazí na pasáž, která je kritická a kterou chce přečíst pomalu a důkladně“ (Rožečti.se, 2016). Čtenář čte dokument vícekrát a při dalším čtení může využít selektivního čtení, pokud hledá konkrétní pasáž nebo slovo.

V teoretické části třinácté lekce jsem obstála na 100%.

### 16. 3 Trénink očních fixací

- Oční gymnastika č. 2 – čára s rozličnými tvary různých barev, typů i velikostí
- Cvičení ve tvaru vpravo klesajícího schodiště, Cvičení ve 3 sloupcích
- Cvičení očních fixací se zapamatováním – 10 slov: 60%
- Oční gymnastika č. 3 – ikona otevřené knihy
- Cvičení očních fixací na řádcích textu: Cvičení udržující ideální rytmus, Článek se zvýrazňujícími se fixacemi
- Světelné fixační sloupce
- 3 oční fixace na řádek textu
- Cvičení zrakového rozpětí bez změny fixace: 67%

### 16. 4 Závěrečný test

- Výsledek: 384 slov/min, 77%, název článku: Jak stupovat i po třicítce 3/3 –  
Z výsledku mám stejný pocit jako v předchozí lekci – téma by přišlo zajímavé, ale zároveň pocítuji obecné zlepšení.

## 17. Lekce čtrnáctá

Čtrnáctou lekci jsem absolvovala tentýž den jako lekci třináctou. Mezi lekcemi jsem si však nechala časový odstup a lekce jsem proložila fyzickou aktivitou. Po běhání jsem se cítila čilá a odpočatá a připravená dokončit kurz.

### 17. 1 Cvičení na rozšiřování zrakového rozpětí

- Oční gymnastika č. 1 – ikona otevřené knihy
- 1/4: Cvičení s fixačním bodem – sledování skupiny 4 znaků: 90%;  
Čtverce – opakování smyčky 5x, pozorovala jsem další mírný rozdíl ve zlepšení a byla jsem schopna zachytit i vzdálenější čísla v buňkách tabulky. Ta nejbližší mi však stále dělala problémy.
- 2/4: Cvičení s fixačním bodem – sledování skupiny 4 znaků: 95%;  
Čtverce – opakování smyčky 5x, pozorovala jsem další mírný rozdíl ve zlepšení a byla jsem schopna zachytit i vzdálenější čísla v buňkách tabulky. Ta nejbližší mi však stále dělala problémy.

- 3/4: Cvičení s fixačním bodem – sledování skupiny 14 znaků: 94%;  
Čtverce – opakování smyčky 5x, pozorovala jsem další mírný rozdíl ve zlepšení a byla jsem schopna zachytit i vzdálenější čísla v buňkách tabulky. Ta nejvzdálenější mi však stále dělala problémy.
- 4/4: Cvičení s fixačním bodem – sledování skupiny 14 znaků: 88%;  
Čtverce – opakování smyčky 5x, pozorovala jsem další mírný rozdíl ve zlepšení a byla jsem schopna zachytit i vzdálenější čísla v buňkách tabulky. Ta nejvzdálenější mi však stále dělala problémy.

## 17. 2 Teoretická část lekce

V teoretické části závěrečné lekce bylo shrnuto, jak je charakterizována dovednost čtení. Před čtením je třeba si ujasnit 2 základní otázky: jaký druh textu čtenář čte a co od něj očekává, jak je jeho cíl četby. Čtenář při čtení dokument uplatňuje několikanásobné čtení, přičemž styl i rychlost čtení volí podle toho, co potřebuje v textu najít. Podle potřeby si v textu zvýrazňuje, zakládá a dělá si poznámky. K textu přistupuje soustředěně, aktivně a otevřeně, text předvídá a s autorem vede dialog.

V teoretické části čtrnácté lekce jsem obstála na 100%.

## 17. 3 Trénink očních fixací

- Oční gymnastika č. 2 – čára s modrými různě velkými kruhy s různými vzory
- Cvičení ve tvaru vpravo klesajícího schodiště, Cvičení ve 3 sloupcích
- Cvičení očních fixací se zapamatováním – 10 slov: 70%
- Náhodné oční fixace se zapamatováním: 85%
- Oční gymnastika č. 3 – ikona otevřené knihy
- Cvičení očních fixací na řádcích textu: Cvičení udržující ideální rytmus, Článek se zvýrazňujícími se fixacemi
- Světelné fixační sloupce
- 3 oční fixace na řádek textu
- Cvičení zrakového rozpětí bez změny fixace: 71%

## 17. 4 Závěrečný test

- Výsledek: 291 slov/min, 85%, název článku: Kariérové poradenství 1/2 – Při

závěrečném testu jsem se soustředila a udělala jsem tu chybu, že jsem se vracela v textu (zřejmě hrálo roli fakt, že se jednalo o poslední test a já chtěla podat co nejlepší výkon). Minimální požadovaná rychlost byla 350 slov/min, test jsem tedy zkusila znovu.

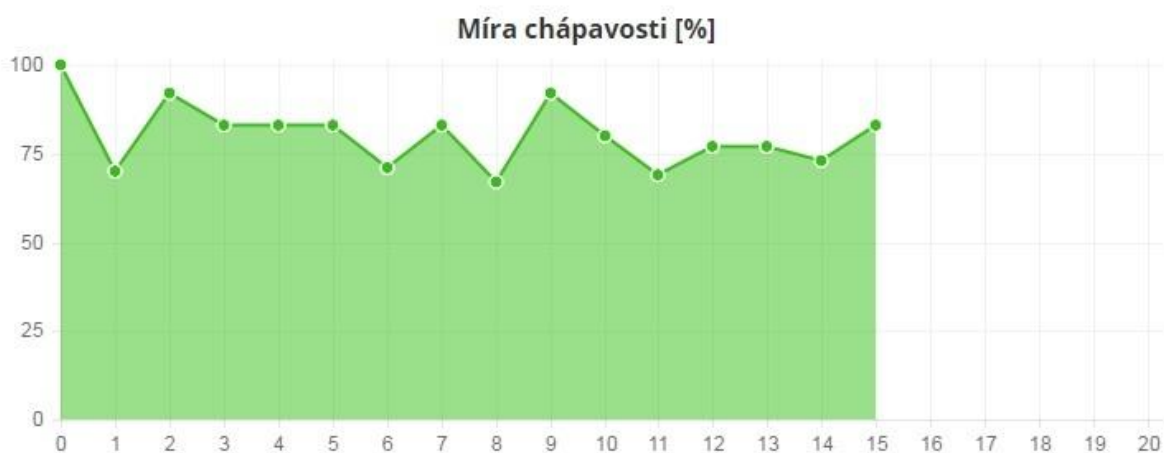
- Výsledek: 365 slov/min, 73%, název článku: Kariérové poradenství 2/2 – S výsledkem posledního závěrečného testu jsem spokojena.
- Po složení čtrnácté lekce jsem obdržela do emailové schránky certifikát absolventa o úspěšném dokončení online kurzu rychlého čtení s původní rychlostí čtení, dosaženou rychlostí čtení a procentuelním zlepšením v rámci kurzu.



(Rozečti.se, 2016)

## 18. Celkové hodnocení kurzu

Celkově kurz předčil mé očekávání. Ačkoli jsem od sebe očekávala, že se budu výuce v kurzu věnovat více a pravidelněji, nebylo to možné. Přesto jsem však dosáhla markantního zlepšení. Kurz považuji za propracovaný a domnívám se, že digitální podoba kurzu je oproti klasické podobě praktičtější a efektivnější. V kurzu jsou rovněž k dispozici instruktážní videa a dostatečné množství rad a tipů v případě, že se čtenáři v nějaké části lekce nedaří uspět. V celkových přehledech má čtenář k dispozici náhledy a grafy, na kterých je vidět, jak se vyvíjela jeho rychlost čtení a míra porozumění:



(Rožečti.se, 2016)

Jako uživatel, který by měl na internetu poskytnout recenzi tomuto online kurzu a ohodnotit jeho kvalitu počtem hvězdiček, hodnotím tento kurz na 5 hvězdiček a doporučuji ho všem, kteří si chtějí zlepšit své čtenářské dovednosti.