



Citujeme z knihy Rychločtení v kostce.

OTÁZKA: Jak ovlivňuje rychlost a chápavost textu typ a velikost písma, jeho barva a barva podkladu?

David Gruber odpovídá:

"Typ písma je řada. Stačí se podívat do příslušného okna MS Wordu. Pokud není příliš neobvyklé, nemá v podstatě žádný vliv, zda volíte Times New Roman, Arial, Courier apod. Volte typ, na který jste nejvíce zvyklá.

Ideální velikost písmen pro naše oko je, při vzdálenosti textu 40 cm od oka, když velká písmena mají výšku 4 milimetry. Vezměte si pravítko a změřte si to.

Čtyřmilimetrovým písmem obvykle začínají slabikáře šestiletých dětí v první třídě základní školy.

Z úsporných důvodů se později písmo zmenšuje - až zhruba na dvoumilimetrové v běžných novinách. To je asi hranice únosnosti pro běžné oči dospělého, ne již nejmladšího člověka. Tedy pro člověka s očima zdravými nebo s oční vadou běžnou (krátkozrakost, dalekozrakost, astigmatismus) avšak dobře korigovanou správnými brýlemi.

Oční čočka je v největší pohodě (a vydrží nejdéle bez únavy) při vzdálenosti novinového textu 25 až 40 centimetrů. To je interval optimální vzdálenosti z hlediska fyziologie oka.

Racionální čtenář se však vyznačuje tím, že na jedno zastavení očí (fixaci) zachytí podstatně větší šířku textu než čtenář neškolený. Tomuto tzv. širokému zrakovému rozpětí se budeme postupně věnovat. Pomůže však i to, že si dáme v rámci optimálního intervalu text od oka co nejdále. Šířka zachyceného textu roste sama, bez cvičení, přímo úměrně vzdálenosti textu od oka.

Proto volme na novinových a obdobných textech vzdálenost co nejbližší 40 centimetrům.

Na obrazovku stolního počítače se můžeme dívat třeba ze vzdálenosti jednoho metru. Z hlediska vyzářování je to jistě pozitivní. Jelikož 1 metr je dvaapůlkrát více než 40 centimetrů, začíná při této metrové vzdálenosti hranice čtivosti od písma vysokého 5 milimetrů. A optimum je někde u písma vysokého 10 milimetrů. A tak podobně - sami si odvodíte a spočítáte podle podobnosti trojúhelníků.

Máte-li možnost si velikost písma nastavit, neváhejte a učiňte tak. Zejména u delších textů se to vyplatí.

Barva písma v kombinaci s barvou podkladu také hraje roli. Klasická novinová černá na bílé patří k nejlépe čtivým kombinacím. Ještě lepší pro naše oči je černá na žluté. Jedna z nejhorších pak bílá na černé.

To však platí při průměrné sytosti barev písma i podkladu. Záleží také na ostrosti kontur písma, na jasů a kontrastu vašeho displeje, na rozlišovací schopnosti obrazovky. Faktorů je více, nelze dát jednoznačnou radu pro všechny případy.

Shrňme proto:

Klasická černá na bílém podkladě není špatná. Dáme-li si místo bílé žlutý podklad, uděláme dobře a při delších textech můžeme oddálit pokles koncentrace. Vyhýbejme se textům bílým na černém podkladě, změňme to přinejmenším inverzně. U delších textů nezanedbávejme takové nastavení jasu a kontrastu displeje, jaké cítíme subjektivně nejvhodnější. A máme-li určitou kombinaci barev nebo určitou frekvenci střídání kombinací v subjektivní oblibě, nepátřejme nad obecnou vědeckostí a dělejme si to svobodně podle sebe. Klíčový je náš dobrý pocit - ten oddaluje únavu, ten vylepšuje čtenářský výkon nejvíce."

Váš Gruber Team

TEL: +420 777 913 126

WEB: www.gruberteam.cz

Eshop: gruberteam.webnode.cz

