

Resume:

I dette dokument kan du læse om, hvad du selv kan gøre for at stimulere din læsehastighed. Du kan også læse om, hvordan du kan arbejde med at øge din koncentration, når du læser, så du dermed får en bedre tekstforståelse.

Læsehastighed og tekstforståelse

Den hastighed, hvormed I læser, er meget varierende. Når læsevejlederne screener klassens læsehastighed, så er ofte stor variation mellem jer elever. Typisk er der en variation fra 120 ord/min til 350 ord/min. Nogle elever læser hurtigt, men kan ikke huske, hvad de har læst, og andre læser langsomt, men kan huske alt. Begge elevtyper kan få problemer i takt med at læsemængden øges og kravene til forståelse og kobling af emner ændres.

Hvad kan du gøre ved din læsehastighed?

Når du læser, får du øget din bevidsthed om ordenens sammenhæng, og dermed vil din hastighed stille og roligt blive øget. Du vil sikkert opleve, at du når en grænse for, hvornår du ikke kan øge din hastighed mere.

Råd 1: Find ud af hvorfor du læser langsomt

Inden du går i gang med at øge din læsehastighed, er det vigtigt, at du finder ud af, om du har nogle vaner, når du læser, som sætter læsehastigheden ned.

1) Bevæger du hovedet i stedet for øjnene? For at finde ud af dette kan du få en til at observere dig, mens du læser. Brug dine forældre eller en god kammerat til at observere dig, mens du læser i ca. 5 minutter.

Hvad kan du selv gøre: Læg hovedet i hænderne, mens du læser. Når du holder hovedet fast, øver du dine øjne i at bevæge sig. Stille og roligt vil øjnene kunne bevæge sig hurtigere og hurtigere, og du vil kunne øge din læsehastighed uden at belaste din nakkemuskulatur.

2) Bevæger du læberne / læser op inde i hovedet, mens du læser? Du bør kunne læse hurtigere, end du taler, så derfor kan den 'indvendige stemme' være med til at nedsætte din læsehastighed. Ved tekster med mange nye fagord kan det dog være en fordel at læse ordene højt, så du øver dig i at udtale ordene.

Hvad kan du selv gøre: Øv dig i at skimme de dele af teksten, der ikke har så stor betydning for handlingen. Denne øvelse SKAL være i skønlitterære tekster og SKAL være i tekster, der ikke er lektier. Når du skimmer kan du vænne din hjerne til, at den ikke behøver at udtale alle ordene for at få mening med teksten

3) Du peger i teksten, mens du læser. Find ud af hvad der sker, hvis du ikke peger. Hopper du tilbage i teksten? Hopper du frem i teksten?

Uanset hvad du gør, så kan du måske afhjælpe problemet ved hjælp af et fartkort. Hvis du hopper tilbage i teksten, placerer du fartkortet ovenover, det du lige har læst, og hvis du springer frem i teksten placerer du fartkortet nedenunder, det du er ved at læse.

4) Du hopper tilbage i teksten. Dette kan have flere årsager. Årsag 1 kan være at du har svært ved at koncentrere dig, om det du læser. Løsning på dette problem kan være, at du deler teksten op i mindre afsnit. Når du har læst et afsnit, skal du så øve dig i at nævne nogle af de ting, du har læst. Årsag 2 kan være, at du er bange for, at lige netop det du lige har læst – og måske ikke forstået helt – er det mest vigtige. Løsningen på denne årsag kan være, er at øve dig i at give slip på din indre perfektionist.

Råd 2: Varier din måde at læse på

Når du skal øge din læsehastighed, så er det vigtigt, at du gør det i skønlitterære tekster, der ikke er lektier og slet ikke har noget med skolen at gøre. Nedenunder nævnes forskellige måder at læse på:

Almindelig læsning: Du læser som du plejer og med den normale grundighed

Hurtiglæsning: Du læser så hurtigt, at du kun lige holder fast i tekstens mening. I starten skal du kun gøre dette 2-3 minutter og så øge tidsintervallet til 5 minutter.

Langkøring: Du afsætter tid til at læse koncentreret i 30 minutter. Sluk alt omkring dig og læg mobiltelefonen væk – helt væk, så du ikke kan høre, når der kommer notifikation.

Når du har bliver fortrolig med de forskellige metoder, så vil du selv kunne vælge metoden til at læse afhængig af, hvilken teksttype som du skal arbejde med

Råd 3: Læs, læs og læs

Hvis du ved, at du skal gøre noget i fremtiden, er det en god ide at vedligeholde. Det gælder alle faktorer i livet, om det er træning, eller om det er læsning. Når du er i gymnasiet, er du måske startet en lang årrække med bøger (3 år på gym + 3 år til en bachelor + 2 år til en kandidat + +).

Hvis du ikke vedligeholder de færdigheder, du fik i folkeskolen, så kan du få svært ved at gennemføre de mål, du sætter op for dig selv med en uddannelse.

Hvad kan du gøre ved din tekstforståelse.

Råd 4: Arbejd med tingene. Anerkend at alt ikke behøver at være hurtigt overstået

1. Øv dig i at koncentrere dig. Det lyder lettere, end det er. Du skal finde ud af, hvorfor du ikke kan holde fokus.

Er det notifikationerne på telefonen/computeren, der hele tiden afbryder dine tanker? Hvis ja, så øv dig i at slå dem fra, når du skal koncentrere dig.

Er det tankemylder, der forstyrrer? Hvis ja, så skal du arbejde med at få ro i din hjerne, en løsning kan være at arbejde med mindfulness, hvor du øver hjernen i at holde fokus og ikke vandre på afveje.

Er det tanker om, hvad du skal, når du er færdig med lektierne? Hvis ja, så hav en fysisk notesbog ved siden af dig, som du skriver din tanke ned i. Når du har afleveret tanken på papiret, skal hjernen ikke bruge energi på at huske det mere.

2. Brug Pomodoro-teknikken til at opdele dit skolearbejde ind i korte intervaller. Metoden går kort sagt ud på, at du arbejder i 25 minutter og holder 5 minutters pause¹. Du skal bruge et stopur, så du styrer tiden. 25 minutter er ikke ret lang tid, og når tiden er gået, ved du der kommer en pause.

3. Gennemtænk hvad du har læst, når du er færdig. Vælg et fag, hvor du får læselektier for. Hver gang du har læst, skal du **skrive** 5 sætninger ned, om det du har læst. Hvis du ikke kan huske noget, så er du nødt til at læse igen.

¹ Læs mere om metoden i afsnittet om studiemetoder i sprutten.otg.dk.