



Ole Vig
videregående skole

Kurs i studieteknikk, del 2



TR-teamet

Ole Vig videregående skole

04.01.2022

Innholdsfortegnelse

Leseteknikk - teori.....	2
Øyets virkemåte.....	2
Hjernen søker sammenhenger - ikke enkeltord.....	3
Forhold som reduserer lesehastigheten	4
Unngå tilbakehopp	4
Her er noen tips om hvordan du skal unngå tilbakehopp.....	5
Unngå stille høytlesning.....	5
Her er noen tips om hvordan man skal unngå stille høytlesning	6
Unngå hodebevegelse.....	6
Oppsummering	6
Luftgitar.....	0
Ferrari	0
Hvalene synger!.....	0

Leseteknikk - teori

Hensikten med er at du samtidig enkelt ord

å gruppere ordene skal fokusere istedenfor etter hverandre.

på denne måten, på flere ord på hvert

Videregående leseteknikk for hvordan Med riktig lesing et bestemt mål dette målet som til enhver tid

har som mål du kan lese mener vi at med lesingen og stoffets innhold er mest riktig.

å gi deg forståelse raskere og riktigere. leseren bør ha og ut fra velge den leseteknikk

Når leseferdigheten bare å satse på å trene opp informasjon og uvesentlig tekst.

skal trenes opp, å øke hastigheten. evnen til å motta og samtidig skille

nytter det ikke Poenget er også stadig hurtigere mellom vesentlig

Mange vil hevde forståelse av teksten Dette er galt. at den som

at en som leser hurtig enn en Tvert imot leser sakte

har dårligere som leser langsomt. er det ofte slik også husker mindre.

Dette er avhengig

av hva som leses.

Øyets virkemåte

Mange tror bortover linjen Øyet kan nemlig stopper opp (fikseringene) holder boka opp Hvis du ser på at de ikke bortover linjen

at øyet beveger seg når de leser. ikke se på teksten og tar korte pauser. kan du lett se fremfor seg øynene til leseren, beveger seg jevnt, i små rykk.

i jevn hastighet Dette er feil. uten at det Disse pausene ved at en annen og leser. vil du se men hopper

Vanligvis pleier 1-4 stopp per sekund. 3-4 stopp per sekund. hjernen styre selv. og trening.	et voksent menneske Den hurtige leser Hastigheten avhenger behandler teksten. Stikkord her	å lese med vil ha av hvor raskt Dette kan du er konsentrasjon
Normalt ser en på beveger seg videre. blir 6-8 stopp skriftstørrelse stykket opp Dette vil lesehastigheten det du leser.	ett eller to ord Dette betyr per linje og sidens bredde). i en mengde i stor grad og hvor godt	før øyet at det vanligvis (avhengig av Linjen blir således små deler. bestemme du vil forstå
Skal du to forhold og <i>mindre tid per stopp</i> .	øke lesehastigheten du må ta hensyn til:	er det særlig <i>Færre stopp per linje</i>
En god leser vanligvis 3-4 per linje. sees på samtidig, enn om i langsomt tempo. at den som leser leser hurtigere, Hjernen vår å analysere i sakte fart.	vil ha Ved at vil leseteksten ordene leses Dette medfører i ordgrupper men også er rett og slett ett og ett ord	færre stopp, flere ord få mer mening enkeltvis videre ikke bare mer effektivt. ikke laget for etter hverandre

Hjernen søker sammenhenger - ikke enkeltord

Nå forstår du i dette kapitlet Forsøk å se og fokuser	mye bedre er samlet på ordgruppene kun en eneste gang	hvorfor ordene i små grupper. som en helhet på hver ordgruppe
--	--	--

uten å gå tilbake
i starten,

i leseteksten.
men går bedre

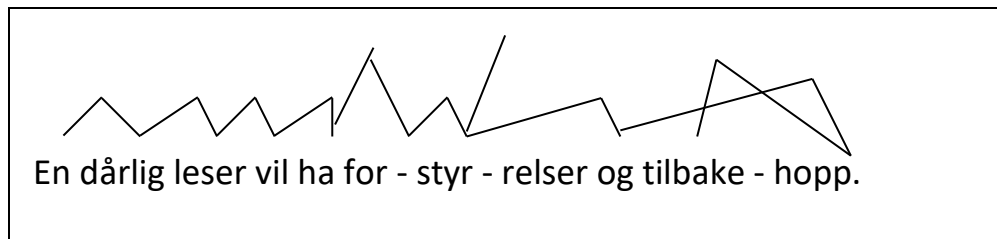
Dette er vanskelig
og bedre med trening.

Forhold som reduserer lesehastigheten

Vi har sett
øke lesehastigheten
Nå skal vi se
som er med på

på hvordan
ved raskere
på enkelte forhold
å redusere

man kan
og færre stopp.
ved selve lesingen
lesehastigheten.



Vi ser av pilene

at vedkommende gjør

følgende feil:

- *Fokuserer på ett ord*
- *Fokuserer*
- *Fokuserer*
- *Hopper tilbake*
- *Lar seg distrahere*

*eller én stavelse
like lenge
for lang tid
og leser enkelte ord
av ting*

*om gangen.
på alle ordene.
på ordene.
flere ganger.
utenom leseteksten.*

Slik leser en person som er dreven i videregående leseteknikk

For å bli
rydde unna

en effektiv leser
følgende feil:

må du derfor

Unngå tilbakehopp

Tilbakehopp er
til ord og uttrykk
du har
øker antall
lesehastigheten.
i de fleste tilfeller

en bevisst eller ubevisst
du nettopp har lest,
gått glipp av.
fikseringer per linje
 Dette er uheldig
har fått med seg

søking tilbake
men føler
Tilbakehopp
og reduserer
da leseren
poenget likevel.

Dette kan
sier "hva?"
har hørt
ofte poenget
videre sammenheng.
lesehastigheten
forståelsen
Et forhold
er dårlig ordforråd.
vil du lettere
ut av betydningen.

sammenliknes med at
selv om
hva som ble sagt.
gå frem
I tillegg til
vil tilbakehopp
og virke
som øker
Er du ukjent
stoppe opp

vi av og til
vi egentlig
Dessuten vil
av tekstens
å redusere
også nedsette
distraherende.
antall tilbakehopp
med et ord,
for å finne

Her er noen tips om hvordan du skal unngå tilbakehopp

- *Erkjenn problemet og jobb aktivt med å unngå tilbakehopp.*
- *Konsentrer deg om å søke meningen i leseteksten, fremfor enkeltord og uvesentlige detaljer.*
- *Press opp farten og hold en jevn rytmisk bevegelse med øynene. Dette vil i tillegg til å redusere tilbakehopp også hindre at du lar deg distrahere.*
- *Føler du at du må stoppe opp, sett heller et merke i marginen og gå tilbake til problemteksten etterpå. Sjansene er store for at problemet dermed er borte. Ved å fortsette lesingen får du fatt i sammenhenger som gjør at den opprinnelige usikkerheten blir borte.*

Unngå stille høytlesning

Stille høytlesning
med munnen
et resultat av
i barneskolen.
er ca. 120 ord i minuttet,

vil si at du
mens du leser.
hvordan du
Gjennomsnittlig
mens gjennomsnittlig

uttaler ordene
Dette er ofte
lærte å lese
talehastighet
lesehastighet

er ca. 240 ord i minuttet.
at stille høytlesning
kan også leseforståelsen
oppmerksomhet

Følgelig er det
gir langsommere lesing.
bli dårligere
rettes mot uttalen.

på det rene
Er teksten vanskelig
fordi mye av leserens

Her er noen tips om hvordan man skal unngå stille høytlesning

- *Bli klar over uvanen, og forsøk bevisst å unngå den.*
- *Tren deg i å lese fort slik at problemet*
- *Tygg tyggegummi samtidig med at du leser.*

Unngå hodebevegelse

En siste feil
beveger seg
at du leser.
Øyemuskulaturen
fra fiksering
er en uvane,
i nakken.
hurtigere

er hodebevegelsen,
bortover linjen
Dette er
klarer selv
til fiksering.
og gjør at du
Dessuten beveger
og mer presist

dvs. at hodet
samtidig med
helt unødvendig.
å styre øyet
Hodebevegelsene
blir trett og anspent
øyet seg
enn hodet.

Oppsummering

Et vanlig problem
ofte er
slik at leseren
det vesentlige
ramse opp
som du bør studere

er at poengene
"pakket inn"
har problemer
fra det uvesentlige.
9 hovedpunkter
meget nøye:

i leseteksten
i utenomstakk
med å skille
Vi skal derfor
for god leseteknikk

1. *Fokuser
Dette kan være
og lettere med*

*på flere ord
vanskelig i starten,
trening.*

*samtidig.
men vil bli lettere*

2. *Bruk mindre tid
for at det*

*per fokusering.
skal gå for fort.*

*Ikke vær redd
Hjernen kan*

- | | | |
|---|---|---|
| <i>oppfatte</i> | <i>mange ganger fortere</i> | <i>enn du tror.</i> |
| 3. <i>Hopp over som regel</i> | <i>uvesentlige ord. ingen betydning</i> | <i>Disse har for helheten.</i> |
| 4. <i>Selv om unngå tilbakehopp. av noe, for å komme Sjansene er store utfra tekstens</i> | <i>noe i leseteksten Hvis du er redd sett heller tilbake til for at du likevel videre sammenheng.</i> | <i>er uklart, for å gå glipp et merke i margin uklarheten senere. oppfatter ordet</i> |
| 5. <i>Benytt eventuelt eller langs til riktige bevegelser.</i> | <i>blyanten eller fingeren venstre marg</i> | <i>under linjen for å hjelpe øyet</i> |
| 6. <i>Ikke beveg leppene blokkere lesebevegelser tyggegummi</i> | <i>når du leser. i leppene samtidig med</i> | <i>Eventuelt kan du ved å tygge at du leser.</i> |
| 7. <i>Unngå å si ordene</i> | <i>inni deg</i> | <i>når du leser.</i> |
| 8. <i>Ikke flytt hodet</i> | <i>fra side til side</i> | <i>når du leser.</i> |
| 9. <i>Kutt ut resten at du allerede</i> | <i>av setningen har oppfattet poenget</i> | <i>hvis du føler i det du leser.</i> |

Det er fullt ut mulig selv om dette for de fleste. klippet opp at han kunne strimmelen, og strimlene. uvesentlige detaljer, leseteksten.

å lese opp til tempoet er En president i USA i strimler på 6 cm. fokusere bevege blikket Dette gikk så fort men ikke selve

1000 ord i minuttet, i høyeste laget fikk lesestoffet Dette gjorde på midten av loddrett nedover at han mistet en del hovedbudskapet i

Avisspalter kan være har en hel stab En avisspalte

fine å trene på av folk kan imidlertid

for oss som ikke til å klippe og lime. være litt bred.

For et utrenet øye
én gang
fikseringer per linje

vil det være
på hele linjen,
skulle det

vanskelig å fokusere
men med 2
gå greit.

Og husk:
på videregående
på hva du har lært,
innarbeides som
på lik linje med
og lag
tabulatorfunksjonen i
på din egen datamaskin.

Etter denne
teknikk i lesing
slik at
en automatisk refleks
det å kunne gå.
dine egne lesetekster
tekstbehandlings-

korte smakebiten
må du trene aktivt
den nye leseteknikken
i nervesystemet
Vær kreativ
ved å benytte
programmet

1 Luftgitar

2

3 Arne var verdens beste på luftgitar. Han skrudde opp stereoanlegget, strakte ut venstre arm,
4 krøket fingrene på høyre hånd og kastet seg ut i de mest utrolige soloer. Først låste han
5 selvfølgelig døra til rommet sitt. Ingen vits i å ha publikum til slike oppvisninger. Han tenkte
6 på da Stine, søsteren hans, hadde kommet inn midt i et innviklet løp. Hun hadde spurt om
7 hun skulle ringe etter ambulanse eller psykolog. Alltid skulle hun gjøre seg vittig. Og alltid
8 gikk det ut over ham. Etterpå hadde hun i over en uke glist og viftet med armene hver gang
9 hun så ham. Ingen vits i å oppleve det en gang til.

10

11 Arne ønsket seg en virkelig gitar, men hver gang han hadde spart noen hundre kroner, fant
12 han på noe annet å kjøpe. Han hadde sett gitaren i et vindu nede i byen. Fem tusen kroner
13 med forsterker. Det var lenger fram i tid enn han orket å tenke på. Han skrudde ned
14 musikken litt, og satte seg på sengen og tenkte. Hvorfor skulle han ikke greie å spare til en
15 gitar? Han hadde fødseldag om en måned, og deretter var det bare tre måneder til jul. Begge
16 dagene skulle gi litt i kassen.

17

18 Men så var det pengene han skyldte Erlend etter klasseseturen. Dessuten hadde han fryktelig
19 lyst på ny Playstation. Vel, det var ingen vits i å bruke penger en ikke hadde. Det hadde han
20 lært på turen. Tre hundre kroner. Erlend var lurere. Han sparte penger ved å låne dem bort.
21 Til tullinger som bare brukte dem uten å tenke. Han, Arne, hadde brukt mesteparten på
22 bilspill i Fredrikshavn, og resten på flipperspill, mens han ventet på tur, liksom. Men Gina
23 hadde jo stått der hele tiden og sett på. Bare det gjorde det bryet verdt det. Han hadde ikke
24 våget og snakket med henne, men på en måte kjente han jo henne litt nå.
25 Kanskje på skoleballet? Han smilte fornøyd. Gina. Hun kunne jo ha hett noe annet. Lengre,
26 liksom. Det hadde passet bedre. Veronika, kanskje? Vel, den tid, den sorg. Arne strakte seg
27 mot stereoanlegget, og skrudde helt opp, fikk på plass hendene og var gitarhelt igjen.

1 Ferrari

2

3 Hvis dere er på biltur og passerer den lille byen Maranello i Nord-Italia, bør dere følge godt
4 med i trafikken. Plutselig har dere en rød flekk i speilet, og sekundet etterpå brøler en rød
5 sportsbil forbi. Trolig får dere ikke tid til å se hva slags bil det var, men dere kan være nokså
6 sikre på at bakpå bilen er et lite merke med en steilende hest. Dette er merket til Ferrari,
7 som har fabrikken sin i denne landsbyen. For mange som er interessert i sportsbiler, er
8 Ferrari det beste som finnes, og mange legger turen innom landsbyen for å se hvor disse
9 bilene blir laget.

10

11 Enzo Ferrari, som startet det hele, døde i 1988. Han var en av de mest kjente personene i
12 verden, mer enn mange politikere og popstjerner, og ble i Italia kalt paven i nord.

13 Berømmelsen kunne han takke bilene sine for. Biler som alle ønsker å eie, men få har råd til.
14 På bilutstillinger og messer er det Ferrari folk samler seg omkring for å få et glimt av de
15 nyeste bilene.

16

17 Enzo Ferrari var sønn av en fabrikkarbeider, og fikk selv jobb som journalist i en sportsavis.
18 Han var svært interessert i biler, og fikk kjøre løp for Alfa Romeo før andre verdenskrig. Etter
19 krigen startet han sin egen fabrikk i Maranello, der han laget biler for løp på bane og biler for
20 bruk på vanlige veier. Vanlige biler var det ikke, for de har alltid vært raskere og sterkere enn
21 andre biler. Og dyrere.

22

23 I Norge koster en slik bil over to millioner kroner, og da har den ikke plass til mer enn to
24 personer og en koffert. Med 520 hestekrefter og toppfart over tre hundre kilometer i timen
25 er det ikke en bil for norske veier eller norske lommebøker. Men det går jo an å drømme om
26 å prøve en slik bil for å føle hvordan det er å kjøre verdens beste bil.

1 Hvalene synger!

2

3 Til alle tider har folk blandet sammen hval og fisk. Men allerede 350 år før Kristus var det en
4 person som visste at det er forskjell mellom de to dyregruppene. Det var Aristoteles. Han
5 påviste at siden hvalene har blåsehull og ikke gjeller, må de ha lunger og altså være pattedyr
6 og ikke fisk. Senere har vi lært mer om hvalene, som det finnes åtti forskjellige arter av.
7 Hvalene varierer i størrelse fra blåhvalens tretti meter til arter som er mindre enn et
8 menneske. Noen hvalarter dykker til mer enn tusen meters dyp for å finne mat, og de kan
9 være under vann i over en time før de må opp for å puste. De store hvalene vandrer lenger
10 enn noe annet pattedyr, som for eksempel gråhvalen som vandrer opptil ti tusen kilometer
11 fra Mexico til Antarktis.

12

13 Men nede i det kjølige havvannet kan hverken luktesans eller syn samle særlig mye
14 informasjon. Det ser ut til at det er hørselen som fyller denne oppgaven. Selv om hvalene
15 ikke har stemmebånd, kan luft som presses gjennom ventiler og klaffer i forbindelse med
16 blåsehullene, lage mange og kraftige lyder. Lydene hjelper hvalene med å holde kontakten
17 seg imellom, og lydbølgene som sendes ut kan avleses når de reflekteres fra andre
18 gjenstander.

19

20 I mange år har forskere fra mange land tatt opp lydene fra hvalene ved hjelp av hydrofoner.
21 En hydrofon er en mikrofon som virker under vann. Lyden hvalen lager er klikkelyder, stønn,
22 hvisling og til og med noe som ligner på sang. Sangene kan bestå av høye, lange toner eller
23 kortere mer bestemte lyder. De kan vare fra et kvarter til en time. Flere hvaler kan synge i
24 kor, og enkelte ganger kan en hel flokk synge samtidig. Det har hendt at en hval har sunget
25 en sang, stoppet i den og svømt av sted. Så, flere måneder senere på det samme stedet, har
26 den begynt å synge den samme sangen igjen, akkurat fra der den sluttet! Vi vet ikke hva
27 sangene betyr, kanskje er dette hvalenes måte å snakke på? Det vi vet er at hvaler er
28 intelligente og fredelig dyr som trives i hverandres selskap og som tar seg av hverandre. Vi
29 vet at Norge fremdeles er blant verdens hvalfangstnasjoner.