

# Gode studie- og notatteknikker til dig som er ordblind - en mini-guide fra Ordblindeforeningen og DU ungdom

---



# Hvad indeholder denne guide?

---

Mange mennesker med ordblindhed har en dårlig arbejds-hukommelse, hvilket kan betyde, at det er svært at huske og omsætte store mængder af ny viden, hvilket er en forudsætning for at kunne gennemføre en videregående uddannelse. Men får du først oparbejdet en god studie- og notatteknik, kan dette gøre det meget nemmere for dig at gennemføre din uddannelse. Studerende med ordblindhed kan dog have svært ved at få godt styr på en studie- og notatteknik, som virker for dem.

Ordblindeforeningen har derfor fået udarbejdet guiden "Gode studie- og notatteknikker til dig som er ordblind". Guidens formål er at præsentere den studerende for en type studie- og notatteknik, som er særligt velegnet til ordblinde. Det er ikke sikkert at alle de teknikker, som præsenteres i guiden, vil virke for dig, men hvis du kan bruge bare en enkelt teknik eller to, så vil dit studieliv blive både nemmere og sjovere – det kan vi godt love dig.

Guiden er skrevet af Julie Kirkemann Riisby, som er kandidatstuderende på veterinærmedicin (dyrlægeuddannelsen) i København. Julie er selv ordblind og bruger IT-hjælpe midler i det daglige. Julie har skrevet guiden ud fra hendes egne personlige erfaringer, som ordblind studerende, på en videregående uddannelse, og emnerne i guiden er valgt ud fra de typiske spørgsmål, som Julie i tidens løb har svaret på som frivillig SPS-vejleder i foreningen.

På de næste par sider kan du læse om følgende emner;

- Læsestrategi
- Notatteknik
- Programmer – Audionote og Google Docs
- Mindmap
- Begrebskort
- Hukommelse – teknik til at huske
- Computeren er din bedste ven; Genvejstaster og søg på hjemmesider
- Gode hjemmesider for mennesker med ordblindhed

Vi håber, at du vil få glæde af guiden, som er udgivet af Ordblindeforeningen og Dysleksi Ungdom (DU) december 2020.

Rigtig god læselyst.

## Læsestrategi

### Læsning af fagtekster

Dette afsnit om læsestrategi har fokus på læsning af fagtekster.

De råd, der er givet her, vil virke, hvis du bruger unødigt tid på noget, hvor du hellere vil bruge tiden på at få læst højt. Du opfordres til at afprøve disse råd og se, om det måske giver dig en mere fokuseret og dermed hurtigere læsning af det stof, du har brug for.

- Start med at kigge indholdsfortegnelsen igennem. Dette giver dig et overblik over, hvad hvert kapitel indeholder.
- Kig nu bagerst i bogen i indeks og læg mærke til, hvilke ord der er flest referencer til. Det må være de emner eller de ord, der er de vigtigste i denne bog.

Du har nu dannet dig et foreløbigt overblik over din bog. Når du skal i gang med at læse om et bestemt emne eller et bestemt kapitel, foreslås det, at du:

- ... bladrer kapitlet igennem, mens du læser alle overskrifterne. Måske du nu allerede har fået sorteret nogle sider fra, som du slet ikke behøver.
- ... i din næste gennemløbning af kapitlet læser du underoverskrifter og billedtekster. Det kan være, at du føler, at du forstår så meget af kapitlet ud fra underoverskrifter og billedtekster, at du beslutter, at du ikke behøver at læse brødteksten.
- .. hvis der derimod er billedtekster eller underoverskrifter, du ikke forstår, at du så læser brødteksten til disse.

Denne måde at læse på er en måde, hvorpå du hurtigere kommer igennem et længere pensum uden at læse al tekst i din bog, som tager alt for lang tid for dig, og i bund og grund er unødvendig. Du må ikke føle at denne måde at læse på, er snyd eller dovenskab.

Dit motto for studielivet kan med fordel være: "Du skal studere smart - ikke hårdt".

## Notatteknik

Der findes forskellige typer af redskaber som kan forbedre din notatteknik. De forskellige teknikker vil blive gennemgået i de næste afsnit.

## Programmer

Notatteknik er en meget vigtig egenskab at gøre sig dygtig indenfor, især som ordblind, der gerne vil studere. Notater kan se ud på mange måder og behøver ikke udelukkende at være lange tætskrevne tekster. Notater kan også være i form af lyd, tegninger eller billeder.

Der findes programmer, der kan optage forelæsninger og undervisning, så du ikke selv behøver at skrive det ned, som læreren siger for at kunne huske det.

Programmer som fx:

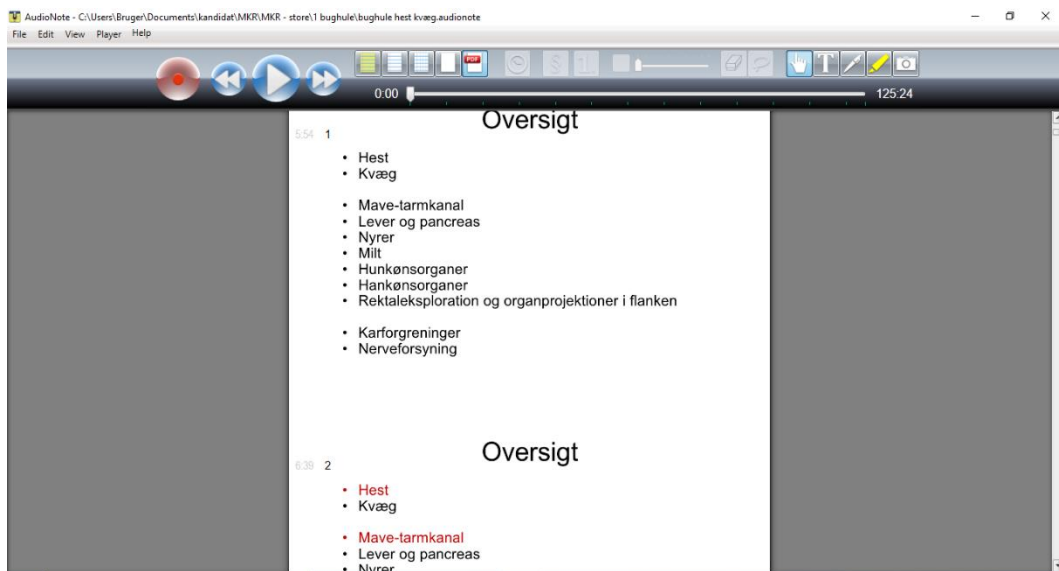
- Audionote

Programmet kan bruges på PC eller som app på både iPhone og Android.

Nedenfor ses et billede af AudioNote med et eksempel på noter til et slideshow. Programmet kan anvendes ved at skrive slidenummeret på hvert slide i dias eller et relevant stikord til hver.

I venstre hjørne står der henholdsvis 1 og 2, som angiver, hvilket slide det er. Vil du senere lytte til eksempelvis slide nummer 2, trykkes der bare på 2 og Play.

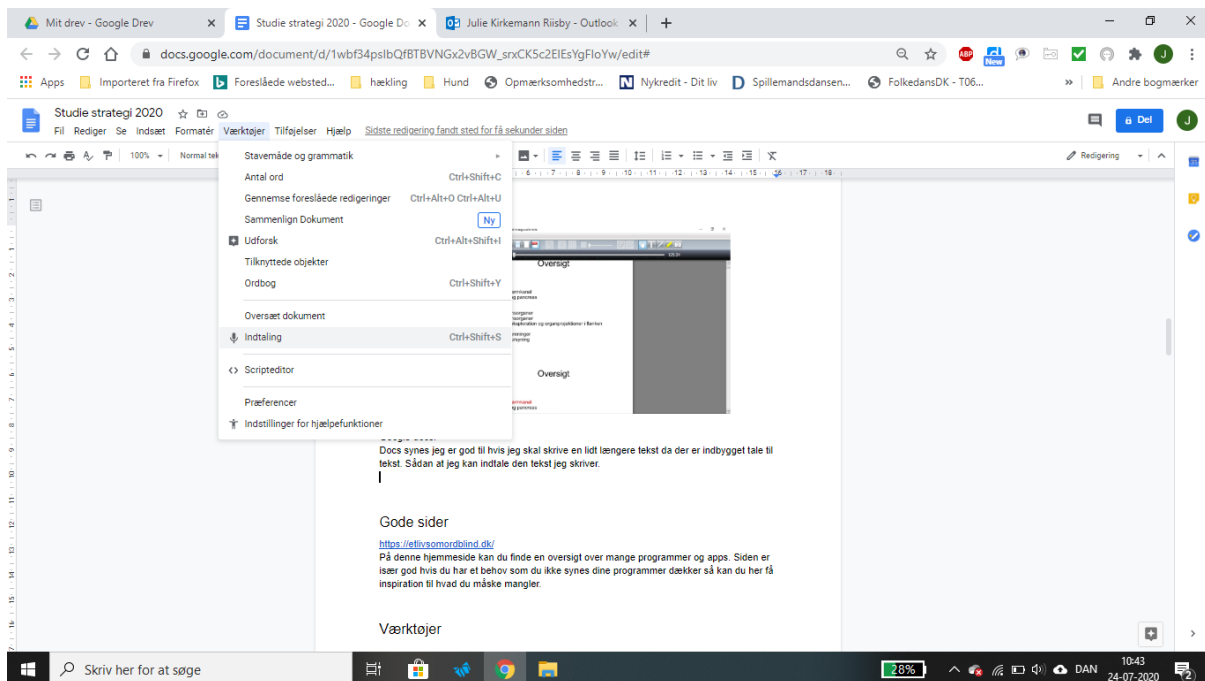
På denne måde slipper du for at skulle tage skrevne noter i løbet af en forelæsning.



## Google Docs

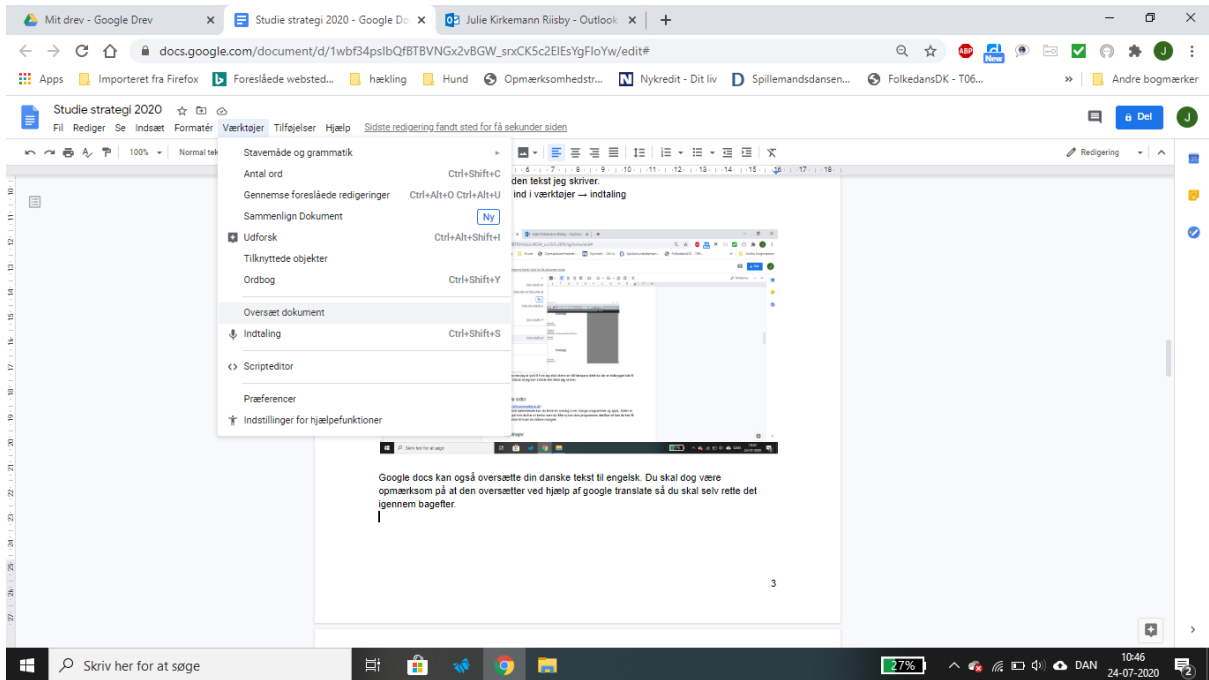
Docs er god til at skrive en lidt længere tekst, da der er indbygget tale til tekst, sådan at du kan indtale den tekst, du gerne vil skrive.

For at finde indtaling skal du ind i værktøjer → indtaling eller Ctrl+Shift+S



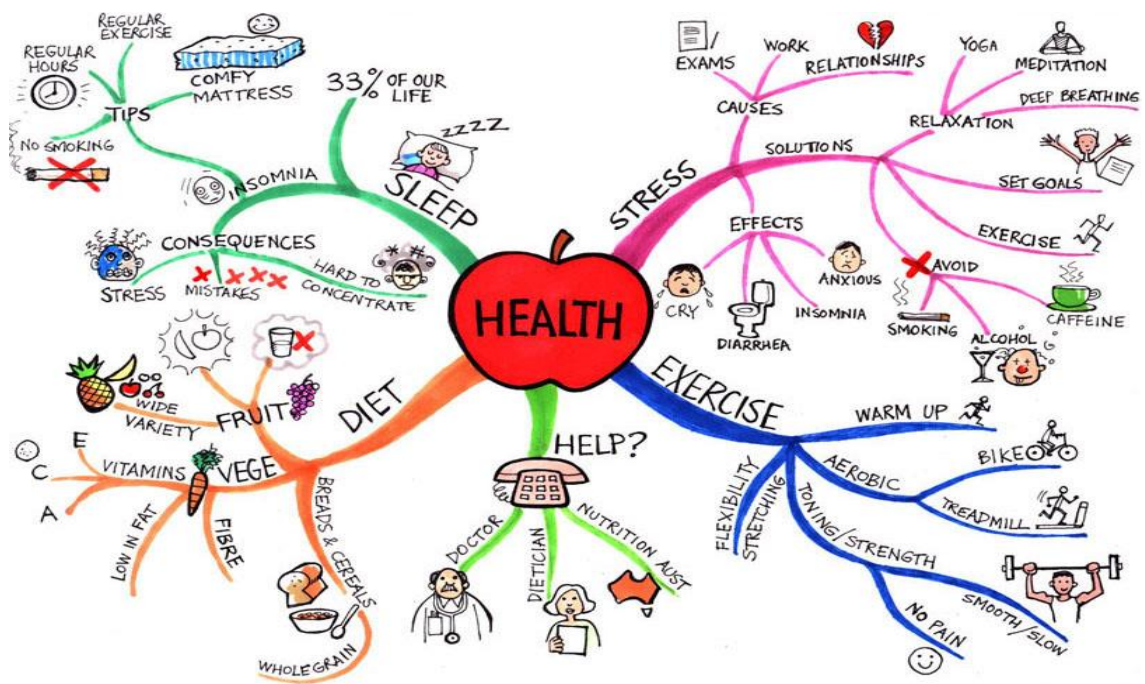
Google Docs kan også oversætte din danske tekst til engelsk. Du skal dog være opmærksom på, at den oversætter ved hjælp af Google Translate, så du skal selv rette det igennem bagefter.

Du skriver din tekst på dansk, går ind i værktøjer → oversæt dokument.



## Mindmap Notatværktøj

Mindmap er et brugbart notatværktøj for ordblinde, da det kræver meget få ord at beskrive en større sammenhæng. Nogle gange kan du nøjes med at tegne i stedet for at skrive. Se eksempel:



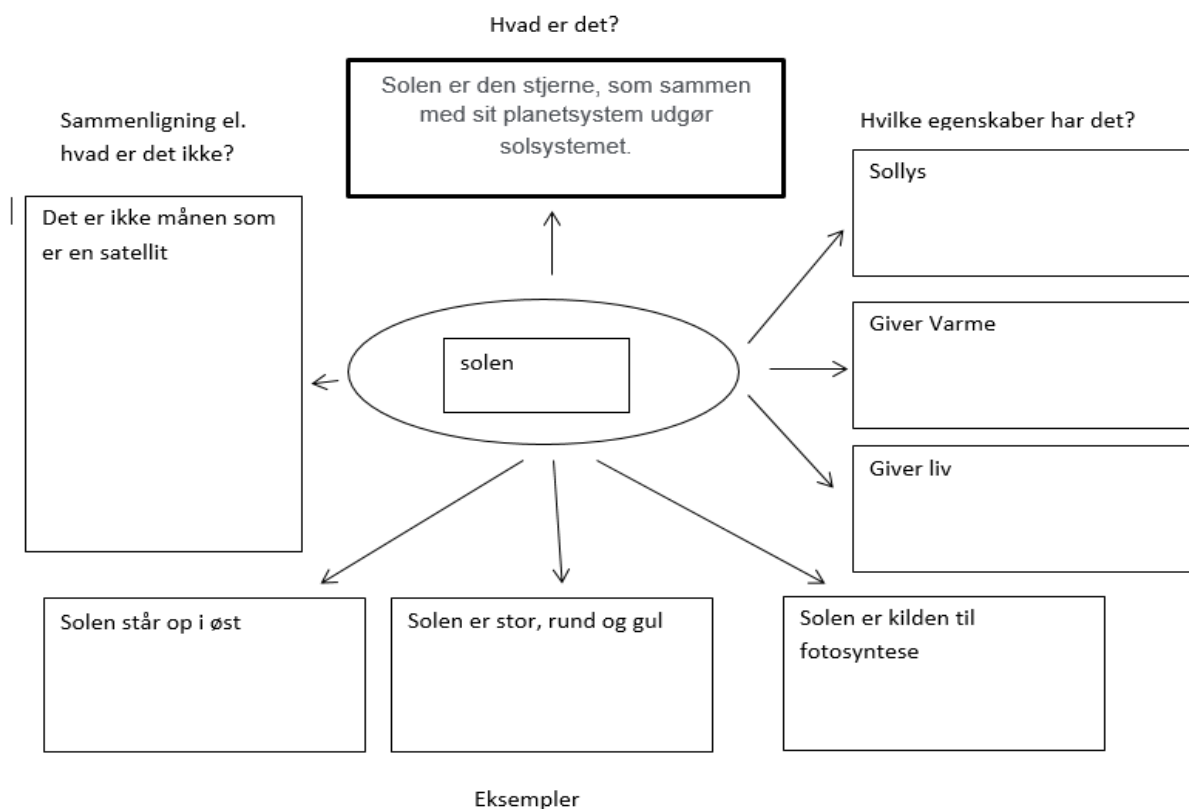
<sup>1</sup>Når du laver mindmaps, er det meget vigtigt at bruge en ny farve for hver "gren", da dette også er med til at stimulere din hjerne og hjælper til med at adskille de enkelte grene.

- Mindmap er noget, man skal øve sig på, men når man har fundet sin stil, og noget der virker, så er det supereffektivt til at skabe et godt overblik og samle meget information på et ark papir.
- Som hovedregel skal en forelæsning kunne være på et ark.

## Begrebskort

### Husk nye begreber

En anden notatteknik er begrebskort, som kan anvendes især til nye begreber, som er svære at huske eller forstå. Se eksemplet.



Begrebskortet er godt til at skelne to begreber, som ligner hinanden. Det kan for eksempel være svært at skelne to begreber som har samme for bogstav. Her kan det være godt at sætte de to begreber i hver deres begrebskort og derefter bruge det modsatte begreb i den kolonne, der hedder: "Hvad er det ikke" for at sætte de to begreber op imod hinanden og få dem adskilt på den måde.

<sup>1</sup> <https://learningfundamentals.com.au/resources/>



# Hukommelse

## Hvordan er din hukommelse?

Mange ordblinde synes selv, at de har en dårlig hukommelse. Ordblinde har ikke en dårligere hukommelse end alle andre, men mange ordblinde har en tendens til at udnytte deres hukommelse til at skrive og stave, i stedet for det hukommelsen burde bruges til, nemlig at huske det der er vigtigt for os.

Det er vigtigt som ordblind at forstå, at vi trækker på vores hukommelse, når vi læser med vores øjne, og skriver med vores fingre. Det kan derfor i situationer, hvor vi gerne vil huske, hvad vi oplever, eller hvad der bliver sagt, være en fordel for os at frigive noget af vores hukommelse ved eksempelvis at læse med ørerne eller at få optaget det, der bliver sagt.

## Teknikker til at huske;

Hvis du gerne vil huske noget, er der nogle ting, du selv kan gøre for at optimere den mængde, du kan huske:

- Vær interesseret. Det er altid nemmere at huske noget, du synes, er interessant.
- Du skal have viljen med! Du skal altså beslutte dig for, at du vil huske det, som læreren eller forelæseren fortæller.
- Gentagelse! Det vigtigste for at kunne lære noget udenad, er gentagelse. Du skal gentage det stof, du gerne vil huske, 5 gange for rigtigt at lære det. Det er især her, at det er brugbart at have lavet mindmaps ud fra undervisningen, for det tager ikke lang tid at gennemgå et mindmap eller to om dagen.
- Find dit eget huskesystem. Det kan fx være, hvis du skal huske navne. Hver gang du møder en ny person, forestiller du dig at en person, du kender i forvejen med det samme navn, står bag ved den person, du hilser på.
- Det kan også være, at du er rigtig skarp til tal, og du derfor kan hænge alt, du skal huske op på en talrække. Du kan måske stadig huske dit hjemmetelefonnummer fra barndommen. Brug hvert tal i det telefonnummer til at huske fx fotosyntesen.
- Det gælder om at finde de ting, man er god til at huske og så bruge det til at koble det, du gerne vil huske, op på.

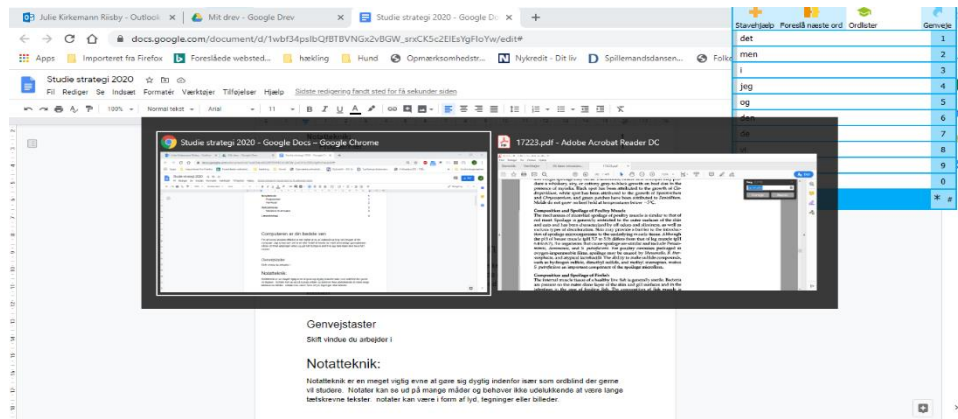
Jo flere sanser du kan få i spil, når du lærer noget, du gerne vil huske, jo bedre. Det er også derfor, det er en god ide med mindmap, da det aktiverer dine hænder, kreativitet og måske synes du endda, at det er flot, det du laver.

# Computeren er din bedste ven

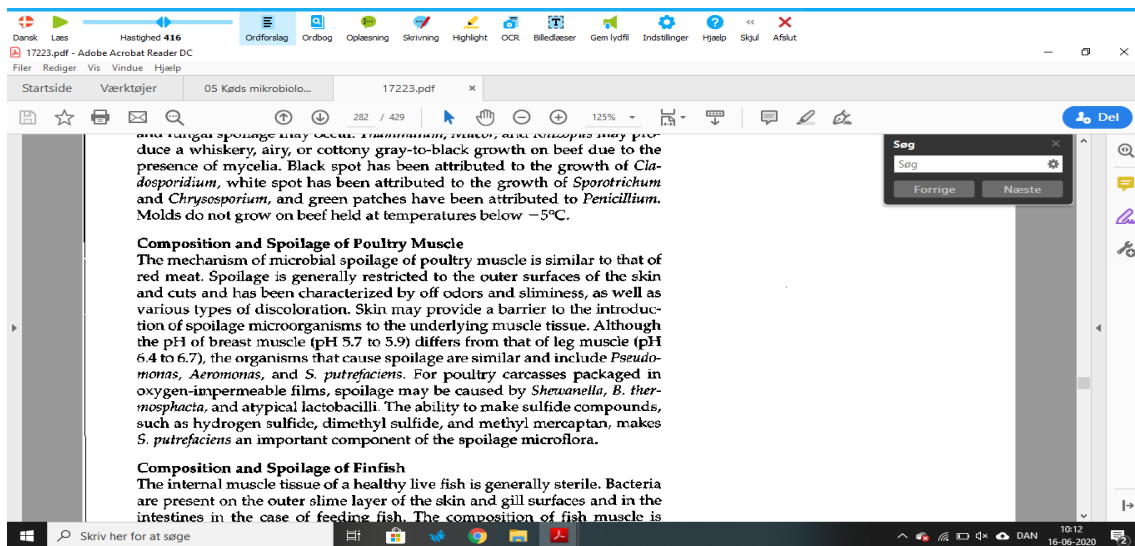
## Genvejstaster

For at kunne studere effektivt er det vigtigt, at du er velkendt og tryk ved brugen af din computer. Det er en stor fordel at kende de mest almindelige genvejstaster, sådan at dine søgninger lettes og går lidt hurtigere, end hvis du hele tiden skal have fat i musen.

Skift vindue, du arbejder i: ALT+SHIFT



Søg i en tekst på en hjemmeside, google docs eller PDF: CTRL+F



Der kommer et lille søgefelt i øverste højre hjørne. Skriv, hvad du søger efter og klik næste med musen eller ENTER.

### De mest almindelige genvejstaster:

Søg i tekst, skrevet i word: CTRL+B

For at kopiere en tekst eller ord: Marker ordet Ctrl+C

For at indsætte en tekst eller ord du har kopieret: Klik, hvor det skal være + Ctrl+V

## Gode sider

<https://www.aau.dk/uddannelser/studieveiledning/vejledning/studieteknik/>

<https://spine.dk/studieteknikker/>

<https://www.ordblindhed.dk/>

Udgivet af Ordblinde/Dysleksiforeningen i Danmark og Dysleksi Ungdom, december 2020



På denne hjemmeside kan du finde svar på næsten alle spørgsmål om ordblindhed, og hvem man skal kontakte, hvis man har spørgsmål.

<https://etlivsomordblind.dk/>

På denne hjemmeside kan du finde en oversigt over mange programmer og apps. Siden er især god, hvis du har et behov, som du ikke synes dine programmer dækker, så kan du her få inspiration til, hvad du måske mangler.

Hvis du har kommentarer eller forslag til forbedringer til guiden, eller har kendskab til gode studieteknikker for mennesker med ordblindhed, så modtager Ordblindeforeningen meget gerne informationer herom. Du kan kontakte foreningen via mail eller telefon.

**Ordblinde/Dysleksiforeningen i Danmark**

**Blekinge Boulevard 2**

**2630 Taastrup**

**Mail: [kontor@ordblind.org](mailto:kontor@ordblind.org)**

**Tlf.: [36 75 10 88](tel:36751088)**