

# Lestur

Námsmenn þurfa oft að lesa mikinn texta á stuttum tíma. Oft vill lestur mæta afgangi og jafnvel góðir námsmenn láta skrifleg verkefni, sem kennarinn sér, ganga fyrir lestri. Stundum eru góðir námsmenn að frumlesa þungan texta rétt fyrir próf. Þá er ekki von á sérlega góðum árangri nema námsmaðurinn ráði við markvissar aðferðir og hafi gott minni. Langbest er því að lesa náms-efnið jafnóðum eða ef til dæmis um lestur bókmennta er að ræða að lesa strax í byrjun alla bókina. Þá virkar yfirferð kennara og verkefnavinnan eins og upp-  
rifjun fyrir nemandann. Hætt er við að nemandi sem treystir á að hann nái að lesa allt efnið fyrir próf lendi í tímaþröng og komist ekki yfir það.

## Nokkur góð ráð við lestur námsbóka

Þegar þú þarft að lesa námsefni getur þú notað aðferðir sem hjálpa þér að muna textann.

1. Líttu yfir efnið eða kaflann áður en þú byrjar að lesa og athugaðu vel um hvað hann er, lestu fyrirsgagnir og texta við myndir.
2. Farðu yfir spurningar sem hugsanlega fylgja áður en þú lest vel yfir.
3. Lestu efnið vel yfir í smáskömmtum. Eftir hverja grein eða klausu sem þú lest skaltu endursegja efnið með þínum eigin orðum.
4. Lestu aftur yfir klausuna og merktu við aðalatriðin, t.d. með því að strika undir, strika yfir með yfirstrikunarpenna, skrifa á spássíu eða skrifa niður minnispunkta á blað um aðalatriðin. Ef þú skrifar minnispunkta mundu þá að merkja blaðið með bókarheiti, kafla og blaðsíðutali. Einnig er mjög árangursríkt að búa til spurningar sjálf/ur úr efninu.
5. Þegar þú ert búin/n að lesa vel yfir allan textann á þennan hátt, svaraðu þá spurningum og leystu verkefnið sem fylgja.
6. Loks skaltu líta yfir efnið eða kaflann sem þú last og rifja upp helstu atriði. Skoðaðu minnispunkta, undirstrikanir eða spurningar sem þú bjóst til.
7. Mundu að halda athyglinni vel vakandi meðan þú ert að lesa yfir. Hafðu rólegt í kringum þig.

## Verkefni 10

Æfðu þig að lesa texta, t.d. í landafræði, sögu eða bókmenntum.  
Notaðu aðferðina sem lýst er í punktum 1–7 hér fyrir framan.



Lestur

## Góð ráð ef þú þarft að lesa mikið á stuttum tíma

Til eru góðar og einfaldar aðferðir til að auka leshraða. Ef þú þarft að lesa mikið efni á stuttum tíma er ágætt að sitja við skrifborð, koma sér vel fyrir með blýant í hendinni og nota hann til að fylgja línunum. Það dregur úr þeirri tilhneigingu að augun hvarfli til baka í línunni og hjálpar til við að halda okkur við rétta línu. Þú getur líka notað fingurinn. Ef þú lest á þennan hátt getur þú reiknað með að leshraðinn aukist um 30–40%. Blýantinn getur þú jafnframt notað til að merkja við atriði sem þú vilt lesa betur eða líta yfir aftur.

Með mikilli æfingu geta góðir lesarar náð þeirri færni að lesa hratt yfir þá hluta efnis sem léttvægir eru en eyða síðan meiri tíma í það sem er mikilvægt að muna.

Ef þér finnst erfitt að halda þér við efnið skaltu taka þér stutta hvíld og hefjast síðan handa á ný. Ekki gefast upp. Þeir sem eiga við mikla lestrarerfiðleika að stríða þurfa að læra að nýta sér hljóðbækur. Gott er að hlusta og reyna að fylgjast með í bókinni samtímis og nota þá blýant eða fingurinn eins og lýst var hér að framan. Þegar hljóðbók er notuð við lestur gilda sömu reglur um upprifjun og þegar lesið er án hljóðbókar.



## Verkefni 11

Taktu tímann sem tekur þig að lesa tvær blaðsíður í bók á venjulegan hátt og skráðu hann hjá þér. Lestu síðan tvær blaðsíður með því að nota blýant eða fingurinn til að fylgja línunni og taktu tímann.

### Heilræði

Mundu að til þess að verða góður lesari þarftu að halda þér í stöðugri æfingu. Þess vegna er mikilvægt að lesa allt árið um kring og halda sér í góðri þjálfun.

