



UPPSALA
UNIVERSITET

Information för dig med läs-och skrivsvårigheter/dyslexi

Studera effektivt på universitetet med goda strategier och studievanor

Planering

Överblick och ordning är nycklarna.

Steg 1: Gör en översiktlig planering för hela kursen.

Steg 2: Gör veckoschema för varje delmoment.

Steg 3: Sätt delmål.

Använd de tekniska hjälpmedlen i Lässtudion

Datorerna kan bl.a. skanna in text och läsa upp. De är utrustade med specialprogram för t.ex. stavning och ordförutsägelse. De klarar både svenska och engelska. Boka tid för en genomgång.

Använd talböcker

Ha boken i fickan och lyssna när du tar en promenad, tränar, åker buss eller tåg. Det ger en överblick och gör det lättare att hitta de viktigaste avsnitten i boken. Lyssna och läs den tryckta boken samtidigt. Viktigt när du aktivt ska lära in.

Föreläsningar – gå på ALLA!

Föreläsningar ger överblick och hjälp att förstå det viktiga i ett omfattande och komplicerat stoff. De hjälper dig att orientera dig lättare i kurslitteraturen. Ta också hjälp av talboken genom att lyssna på avsnitt som du vet att föreläsningen kommer att handla om. Gå på föreläsningen först, läs på djupet sedan.

Använd anteckningsstöd

Vill du anteckna själv, så lär dig att göra en s.k. tankekarta ”mind-map”. Skriv bara korta stödord så att du kan lyssna mer koncentrerat. Be om tillåtelse att få spela in föreläsningen.



UPPSALA
UNIVERSITET

Seminarier och grupparbeten

Seminarier och grupparbeten erbjuder dig tillfällen att diskutera och tillsammans med kurskamrater bearbeta svårt stoff för en fördjupad förståelse. Förbered dig inför dessa!

Organisera studiegrupper

Organisera studiegrupper tillsammans med kurskamraterna. Kom överens om reglerna för hur era möten ska gå till och vem som gör vad för att bli effektiva.

Att läsa

Läs aktivt. Använd penna, dator och/eller någon inspelningsapparat t.ex. mp3-spelare eller iPod för att göra korta sammanfattningar av det du läst.

Steg 1: Skaffa dig först en överblick av en ny kursbok genom att läsa baksidestexten, innehållsförteckningen, bilderna, tabellerna. Förordet är viktigt för där förklaras syftet med boken. Så sätts gissningarna igång och du skapar förförståelse som sedan stöder förståelsen och minnet när du läser.

Steg 2: Läs den första meningen i varje stycke av ett längre avsnitt. Då skapas en sammanfattning. Gör en tankekarta med hjälp av nyckelord ur dessa kärnmeningar. Det ger en struktur för minnet under den kommande djupläsningen.

Steg 3: Nu har du skapat förförståelse för djupläsningen med alla dess detaljer. Våga välja bort många detaljer! De finns där oftast som förklarande exempel. Fortsätt att anteckna eller spela in sammanfattningar utifrån din tankekarta. Sök svaren på: Vad vill författaren säga här?

Läs bara 20 minuter i taget och ta sedan några minuters paus. Upprepa tills det är dags för en längre paus.

Samla nya ord och anteckna dem på ett systematiskt sätt.



UPPSALA
UNIVERSITET

Repetera nya saker du lär dig. Ju oftare du repeterar desto lättare är det att minnas.

Att skriva

Skrivuppgifterna kräver planering och organisation av innehållet. Börja redan när du läser litteraturen. Tankekartor är utmärkta hjälpmedel.

Se till att du förstår vad uppgiften innebär och vilket ”jobb” texten ska göra t.ex. argumentera = övertyga, diskutera = jämföra för- och nackdelar

Skriv på dator. Aktivera datorns stavnings- och grammatikkontroll.

Lyssna på texten. Då hör du vad du kan behöva ändra.

Be någon du har förtroende för korrekturläsa din text, när du anser att du är färdig.

Under hela skrivprocessen kan du boka tid för stöd på Språkverkstaden.

Examination

Titta på gamla tentor. De kan ge hjälp att välja ut det viktiga att repetera och läsa in.

Vill du ha anpassning av examinationen ska du prata med kursansvarig lärare eller studievägledaren. Visa intyget du fått från samordnaren vid studerandebyrån.



UPPSALA
UNIVERSITET

Informera dina lärare

Tveka inte att be om hjälp med sådant som underlättar studierna, till exempel att få:

- litteraturlistan i god tid
- tydliga läsanvisningar
- föreläsningmaterial gärna på kurswebben före föreläsningarna
- sammanfattningar under föreläsningarna
- information om och hjälp att prioritera bland kurslitteraturen
- instuderingsuppgifter
- gamla tentor.

Det som underlättar för dig är bra för alla.

Vill du veta mer om hur du kan studera effektivare?

Gå kurserna i studieteknik och vetenskapligt skrivande på Språkverkstaden som riktar sig just till dig med läs- och skrivsvårigheter/dyslexi.

Så här säger några studenter med läs- och skrivsvårigheter

- Studierna går allt lättare med tiden.
- Det kan ta tid att lära sig hantera sitt funktionshinder i en ny situation.
- Kämpa vidare när det känns hopplöst! Det lönar sig.
- Ta hjälp av alla olika slags hjälpmedel och prova dig fram! Vi har olika behov.
- Man lär sig successivt att skriva genom att ta tjuren vid hornen och – skriva.
- Forma egna informella studiegrupper med kurskamrater.
- Det är en självklarhet att aktivt söka det stöd som erbjuds redan från början. Lässtudion och Språkverkstaden är två exempel.
- Gå kurserna Språkverkstaden erbjuder dig!
- Se studievägledarna som en resurs.



UPPSALA
UNIVERSITET

Stödjande verksamheter

Studierandebyråns samordnare för studenter med funktionshinder

S:t Olofsgatan 10 B

Boka tid: samordnare@uadm.uu.se eller 018-471 1877

Språkverkstaden

Humanistiskt centrum, Engelska parken, Thunbergsvägen 3L, rum 16-0020/21

Boka tid: sprakverkstaden@kvk.uu.se eller 018- 471 6871

Kurser i studieteknik och vetenskapligt skrivande

Anmälan: sprakverkstaden@kvk.uu.se

För mer information, se även hemsidan: www.sprakverkstaden.uu.se

Lässtudion

Blåsenhusbiblioteket, von Kraemers allé 1

Boka: www.uu.se/goto/grupprum

Kontakta lasstudio@ub.uu.se för att boka tid för introduktion.