

# PQRST – en läsmetod med fokus på förståelse

## 1. Preview – Överblicka

- Läs översiktligt igenom kapitlet:  
Överblicka introduktioner, sammanfattningar, bilder, rubriker, underrubriker, den första meningen i varje stycke och sådant som sticker ut.
- Läs sammanfattningen i slutet av kapitlet om det finns en.
- Gör en enkel tankekarta över rubriker och underrubriker. Kapitel 4 i *Kritiskt tänkande*, Eriksson & Hultman (2014) kan t.ex. åskådliggöras så här:



## 2. Question – Fråga

- Fråga dig själv "Vad är det jag ska lära mig i det här avsnittet?" och "Vad vet jag redan om ämnet?"
- Gör om rubriker till frågor, t.ex. "Vad menas med praktisk teori?" eller "Vilken relevans kan teorier sägas ha?"
- Försök förutsäga svaret på din fråga: "Jag tror att praktisk teori innebär..."

## 3. Read – Läs

- Läs texten och sök samtidigt svaren på dina frågor.
- Stryk under eller använd överstrykningspenna för att markera nyckelord eller kärnmeningar som summerar huvudbudskapet i stycket.
- Stanna upp ofta för att reflektera och koppla ny information till det du redan vet. Det gör att informationen lättare lagras i ditt långtidsminne.

## 4. Summarise – Sammanfatta

- Tänk igenom vad de viktiga punkterna är i det du läst. Sammanfatta och anteckna. Det viktiga är att du skapar en egen förståelse av innehållet.
- Prova att:
  - Skriva svar på dina egna frågor
  - Göra en lista med de viktiga punkterna
  - Beskriva de centrala punkter högt, med dina egna ord
  - Skapa en tankekarta över de viktigaste punkterna i texten
  - Skapa diagram eller flödesscheman över ett förlopp
  - Använd egna tankeknep för att organisera och memorera information
- Gå tillbaka till texten och kontrollera om du har missat något viktigt eller inte har förstått.
- Tänk på att notera referenser och sidnummer så att du kan hänvisa till källan när så behövs.

## 5. Test – Testa

- Testa dig själv på flera sätt:
  - Sammanfatta skriftligt och muntligt
  - Försök minnas nyckelord utan att titta i anteckningarna
  - Besvara dina egna frågor utan att titta i anteckningarna
  - Återskapa en tankekarta över innehållet ur minnet
  - Lägg till anteckningar i de tankekartor du gjort när du sammanfattade
  - Visualisera dina anteckningar
  - Förklara innehållet för andra studenter
  - Testa kurskamrater på innehållet
  - Diskutera
- Avsluta med att läsa ev. kapitelsammanfattningar.
- Klargör på vilket sätt det du har läst är viktigt/relevant.
- Reflektera över vad du har lärt dig av texten och hur det kan relateras till annat du läst under utbildningen.

