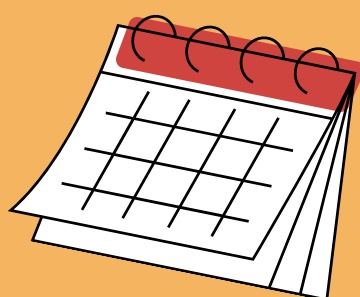




10/2025

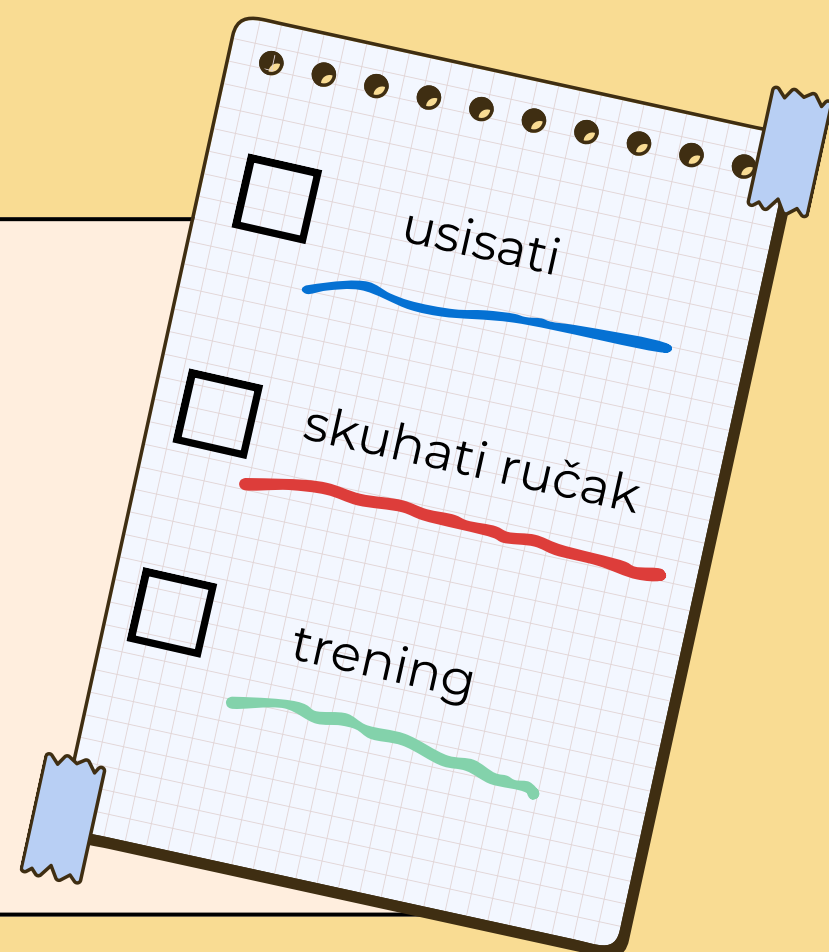


NAJBOLJI SAVJETI ZA ODRASLE S DISLEKSIJOM

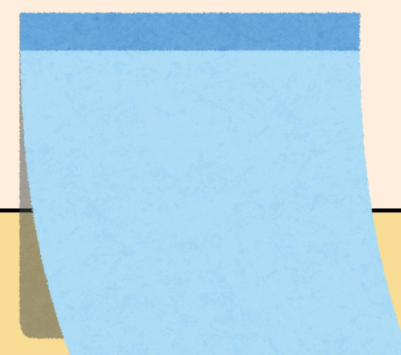
Pripremili: Antonela Gaćina, Marija Jozipović, Ivana Vuk
Parag, Antun Fagarazzi i prof. dr. sc. Mirjana Lenček

ORGANIZACIJA

Napravite **popis** i **označite** **različitim bojama** svoje redovite zadatke.



Koristite samoljepljive **papiriće**, bijelu **ploču** ili postavite **podsjetnike** na mobitelu kako ne bi bile propuštene pojedine aktivnosti.



Odvojite **vrijeme za planiranje** na početku i na kraju svakog dana.

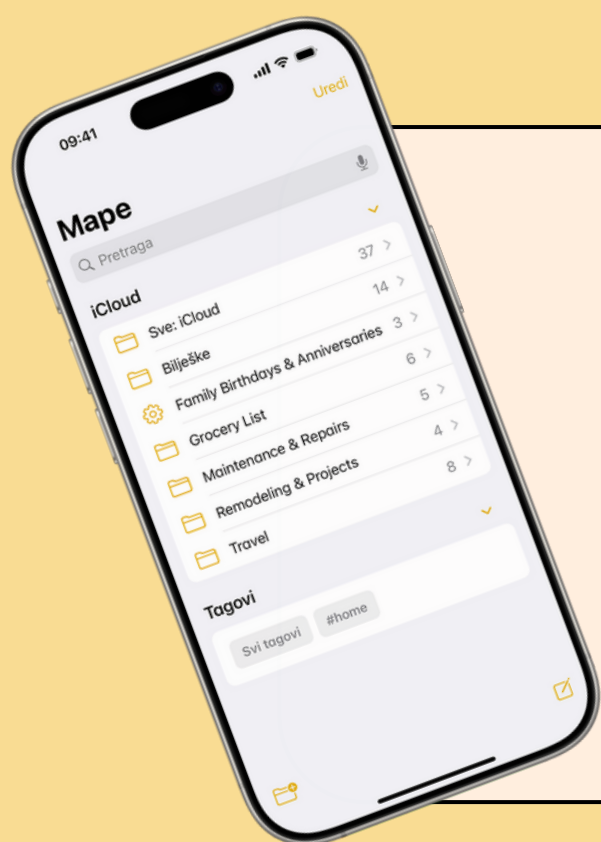


Oblikujte dnevni **popis zadataka** s datumima. Označite obavljene zadatke i tako pratite svoj napredak.



ORGANIZACIJA

Koristite aplikaciju **Kalendar** s podsjetnicima za obaveze ili pišite **dnevnik**.



Kad ste u pokretu, koristite aplikacije za popise (kao što je **Google Keep** ili **Bilješke**).

Odredite **određena mjesta** za predmete i ostavljajte ih uvijek na istom mjestu.



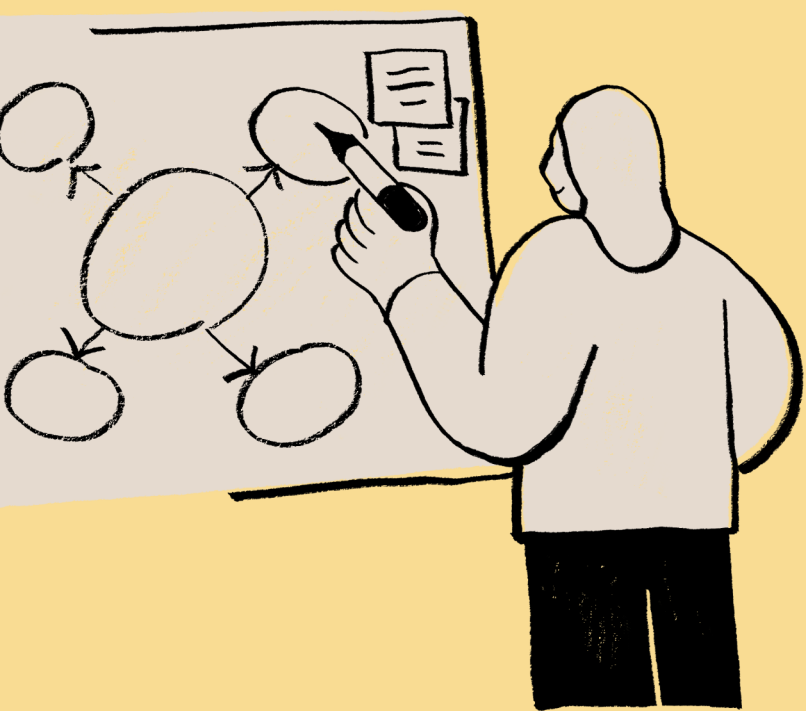
Grupirajte stvari koje spremate.

Na primjer, kopačke i štitnici za potkoljenice uvijek su na vrhu sportske torbe.



KOMUNIKACIJA

Zamolite **usmene i pisane upute** razdijeljene na **manje dijelove**.

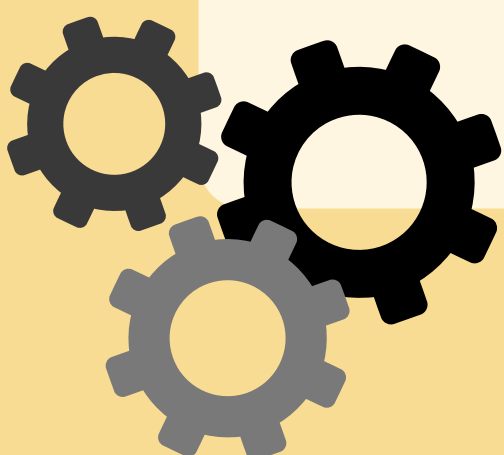


Zamolite **informacije u obliku koji vam najviše odgovara** – slušni zapis, video zapis, crteži, dijagrami i dijagrami toka.

Koristite **govornu poštu** ili **audio poruke** umjesto e-mailova.



Koristite standardne ugrađene značajke pristupačnosti za **provjeru pravopisa**, **čitanje s ekrana i diktiranje**, ili specijalizirani softver za poboljšanje pristupačnosti.



KOMUNIKACIJA

Ispisujte dokumente na obojenom papiru ili **promijenite boju pozadine** u digitalnim dokumentima ako to poboljšava kvalitetu čitanja.

Prologue - 1991

Marty skidded his battered silver Triumph Bonneville to a halt in front of the boxy concrete building. Removing his helmet, he shook his curly blond hair out of his eyes so he could read the red Cyrillic letters above the rusty metal door: Kireniat Number Three Vodka Factory. Now the motorbike was stationary, he was aware of the late summer heat, the sweat starting to trickle onto his upper lip.

The young policeman who had been slouched in the entrance suddenly looked interested. He dropped his cigarette, reaching instead for the AK-47 semi-automatic rifle strapped across his chest.

Marty was quicker. He took two ten dollar bills from his pocket, flourishing them as he

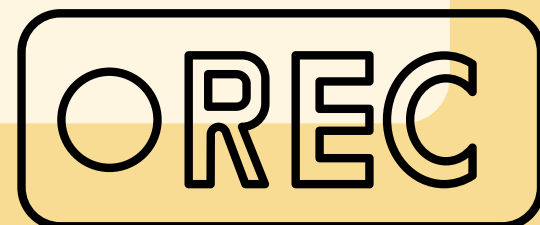
1



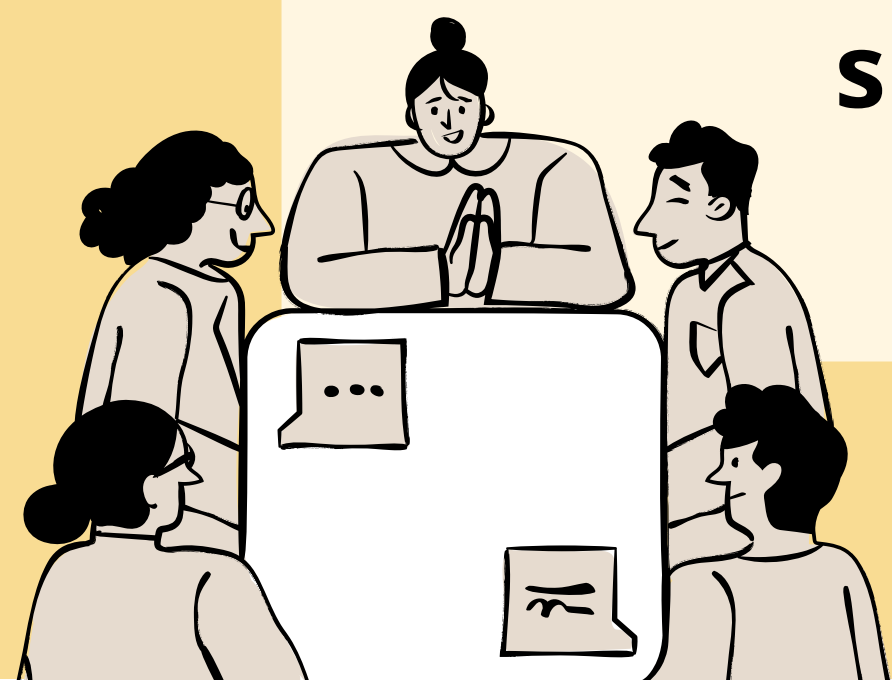
Zamolite **dnevni raspored** i **pisane dokumente** unaprijed **prije sastanaka** kako biste imali vremena za čitanje.



Zatražite dopuštenje za **snimanje online sastanaka** ili koristite **digitalni diktafon**.



Zamolite kolegu da **bilježi informacije sa sastanka** ili koristite **aplikaciju za bilješke** ili **softver**.



RAČUNALNI RAD

Pronađite **mirno radno mjesto** s najmanje ometanja.



Koristite **slušalice koje smanjuju ili poništavaju pozadinsku buku. Glazba ili bijeli šum** pomažu nekim osobama u boljem usmjeravanju pažnje.

Sjednite leđima okrenuti prozoru i ne preblizu vratima (hodniku) kako biste **smanjili ometanja.**



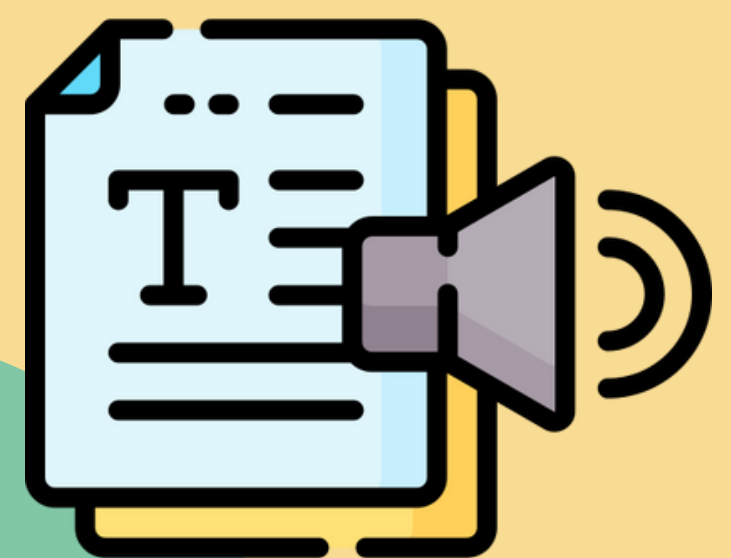
RAČUNALNI RAD

Promijenite **boju pozadine ekrana** prema osobnom odabiru.



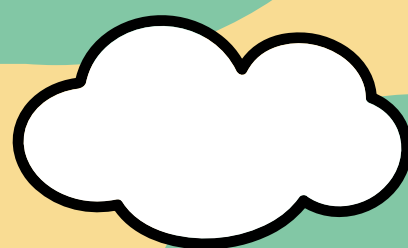
Isključite **automatske obavijesti** za bolju koncentraciju.

Koristite ugrađene značajke pristupačnosti kao što su one za **provjeru pravopisa ili čitače zaslona** i slične ili zatražite posebni pomoćni softver ako vam je potreban.



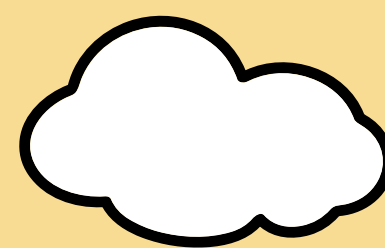
RAČUNALNI RAD

Nekima pomaže korištenje
naočala ili leća s **filterom**
protiv plavog odsjaja kako bi
se smanjilo umaranje očiju.



Radite **česte stanke**,
najmanje svakih sat
vremena pri čemu se
udaljite od ekrana.

Izmjenjujte računalne
zadatke s drugim
zadacima kad god je to
moguće.



Izbjegavajte neprekidni
cjelodnevni rad na
računalu.

TEHNOLOGIJA ZA POMOĆ PRI ČITANJU



Prijenosni digitalni čitači olovke

Aplikacija Lexie

- za čitanje i učenje na mobilnim uređajima i računalima



Aplikacija Microsoft Lens



- *skenira* dokumente/ploče radi lakšeg čitanja

Aplikacija Speechify

- čita tekst naglas



TEHNOLOGIJA ZA POMOĆ PRI ČITANJU

Google Chrome



- proširenja za čitanje s ekrana i diktiranje

Microsoft *imerzivni* čitač

- funkcije čitanja i diktiranja s ekrana



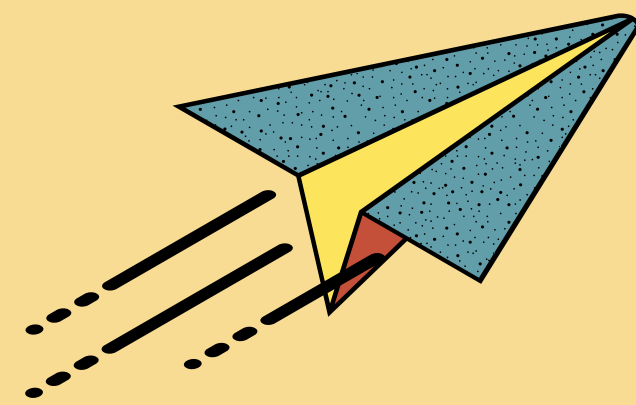
Funkcije pristupačnosti na mobilnim telefonima



- čitanje i diktiranje (**text-to-speech**)



PISANJE



Osmislite **predloške** i **standardne fraze** za pisanje izvještaja.

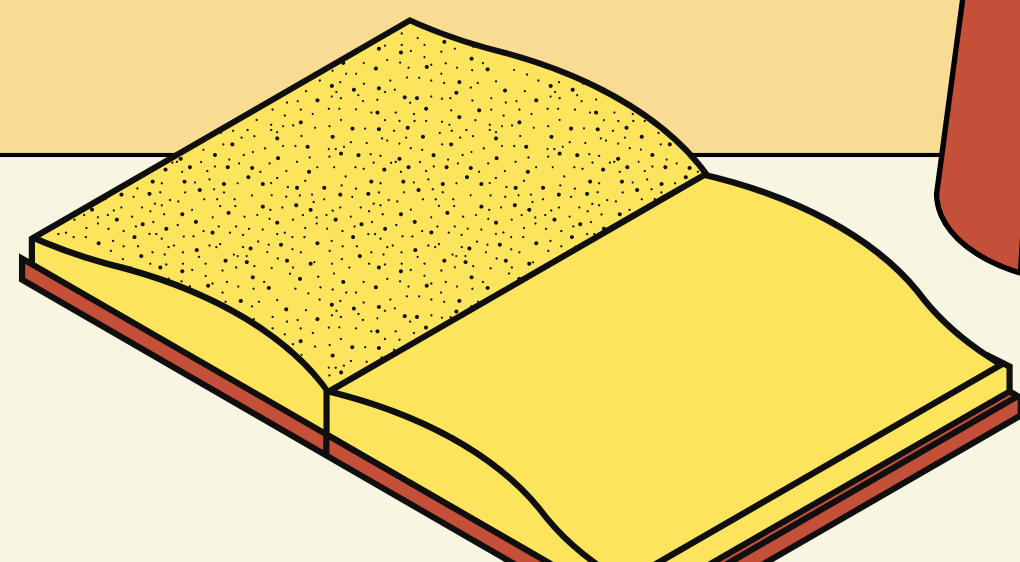
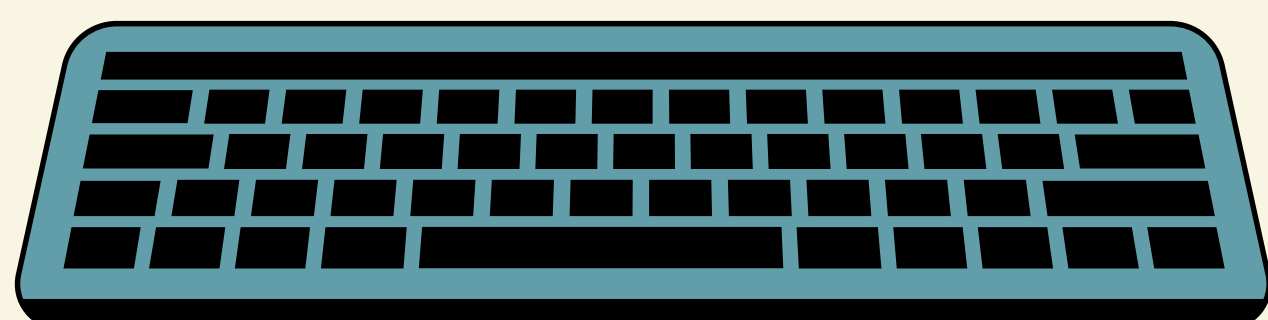
Isprobajte **softver** za **diktiranje** kako biste lakše prenijeli ideje na papir.

Istražite ugrađene **značajke pristupačnosti** na svom mobitelu i/ili laptopu.

ChatGPT može pomoći s nekim idejama za pisanje. Provjera pravopisa korisna je za ispravljanje pravopisnih grešaka, npr. gramatičkih i interpunkcijskih grešaka.

Softver za umne mape može pomoći u strukturiranju izvještaja i eseja.

Tehnologija za čitanje s ekrana može biti od pomoći pri provjeri pravopisa.



PRISTUPAČNOST PUTEM TELEFONA

Koristite **pametni telefon** kao **alat**.
Možete ga koristiti za:

bilježenje

provjeru pravopisa

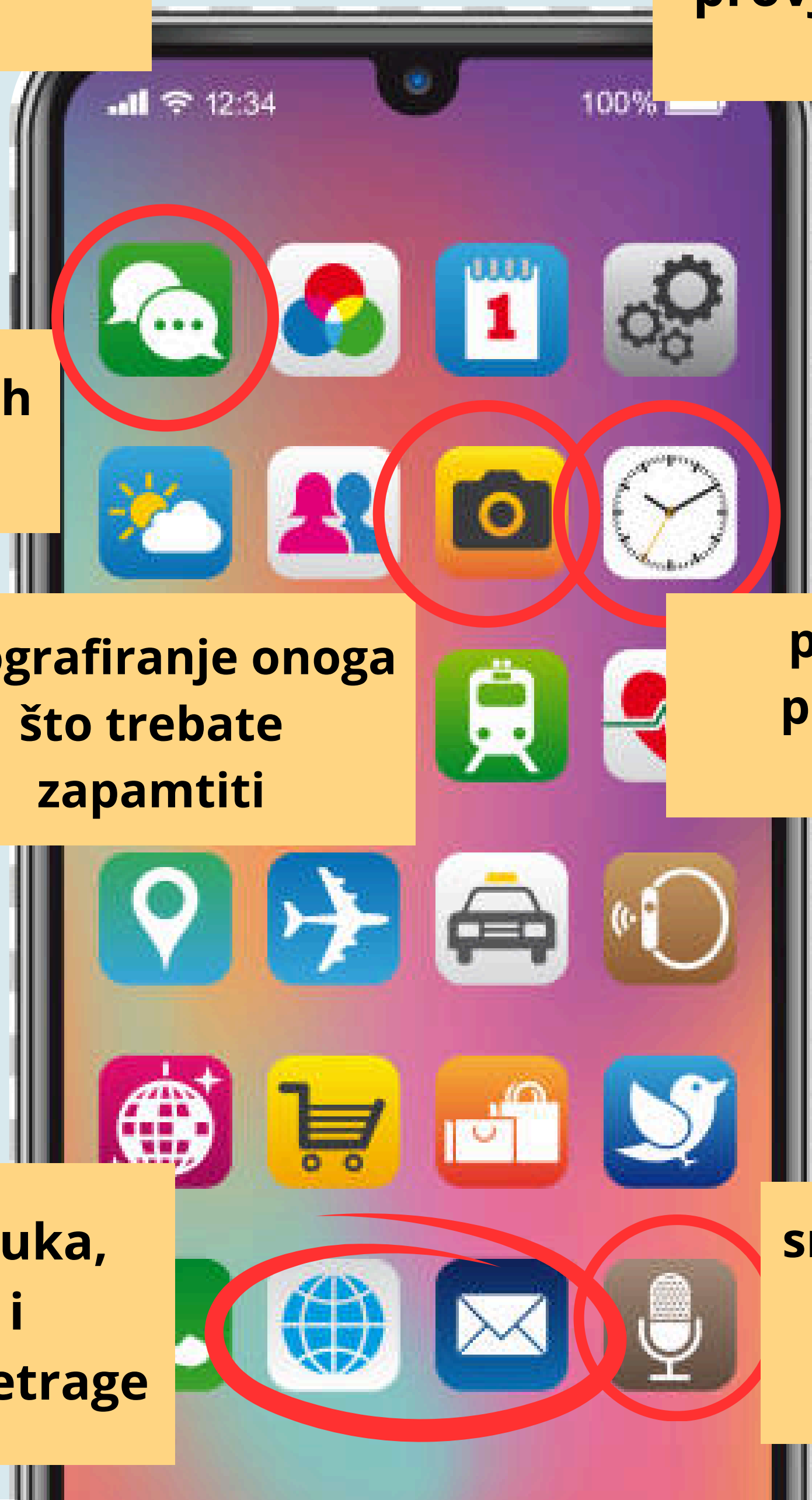
slanje glasovnih
poruka

fotografiranje onoga
što trebate
zapamtiti

postavljanje
podsjetnika i
alarma

diktiranje poruka,
e-mailova i
internetske pretrage

snimanje sastanaka
(uz dopuštenje
sudionika)



UPAMĆIVANJE



Koristite **vizualna pomagala** poput **slika** ili **fotografija** za lakše prisjećanje te **podsjetnike** i **alarme** na mobitelu ili laptopu.

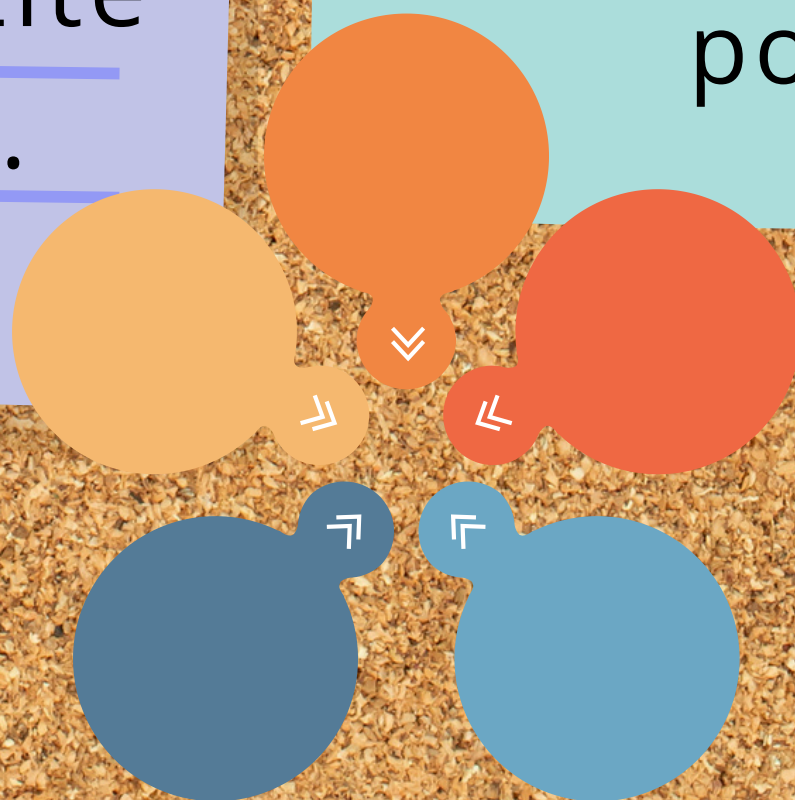
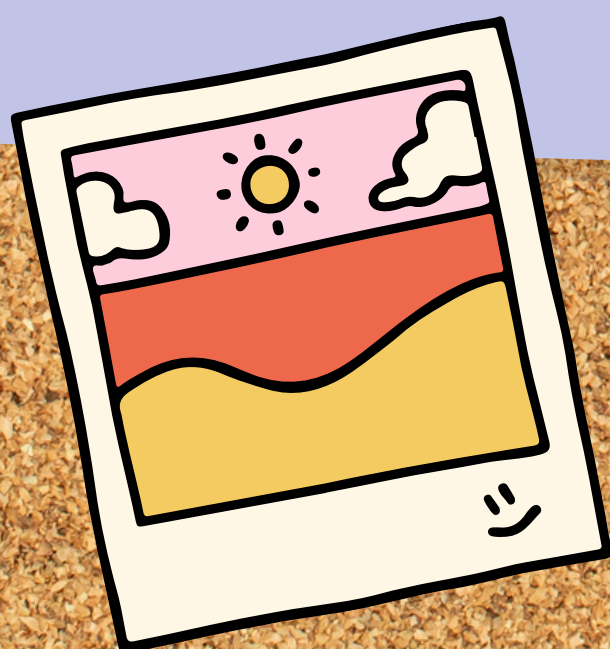
- 
- ☐ Napravite **popis aktivnosti** koje
 - ☐ svakodnevno
 - ☐ obavljate i
 - ☐ **započnite rutinu**
 - ☐ kako bi postale
 - ☐ automatizirane.



Vizualizacija može pomoći u **pamćenju**. Zamislite sebe kako izvodite neku radnju, npr. silazite niz stepenice, uzimate torbu i ključeve, izlazite i zaključavate vrata.



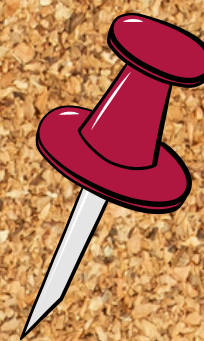
Dijagrami i umne mape mogu biti lakši za praćenje i prisjećanje nego popisi.



UPAMĆIVANJE



Koristite **navigaciju** za putovanja ili isplanirajte put koristeći **Google Maps** i birajući **orijentire** za lakše snalaženje, npr. "skreni desno kod trgovine odjećom".



Koristite **dvostruku autentifikaciju** ili **prepoznavanje lica** umjesto lozinki ili koristite **sigurne čuvare lozinki**.

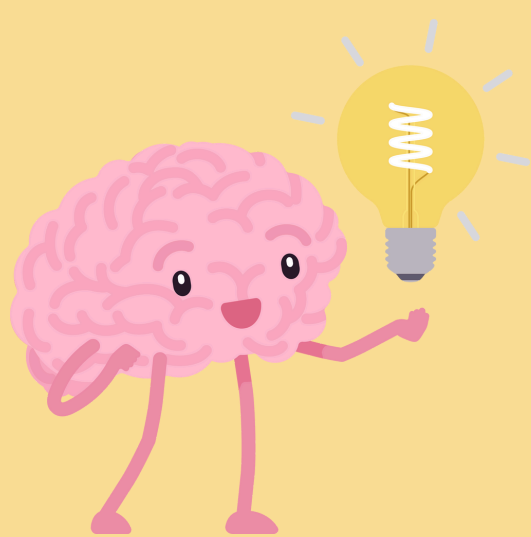


Zatražite od banke alternativne **sigurnosne značajke za pristup internetskom bankarstvu** ako vam tradicionalne lozinke predstavljaju teškoće (npr. otisak prsta).



* * * *





PAŽNJA



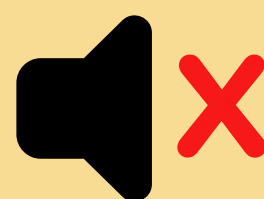
1

Koristite **slušalice s mogućnošću uklanjanja buke ili za slušanje glazbe** kako bi lakše usmjerili pažnju. Stavite **pregradu oko svog radnog prostora** kako biste smanjili utjecaj buke i drugih podražaja (npr. vizualnih podražaja gledanjem kroz prozor).



2

Sjednite leđima okrenuti prozoru ili vratima, premjestite se u **tiše područje** ili u sobu za sastanke.



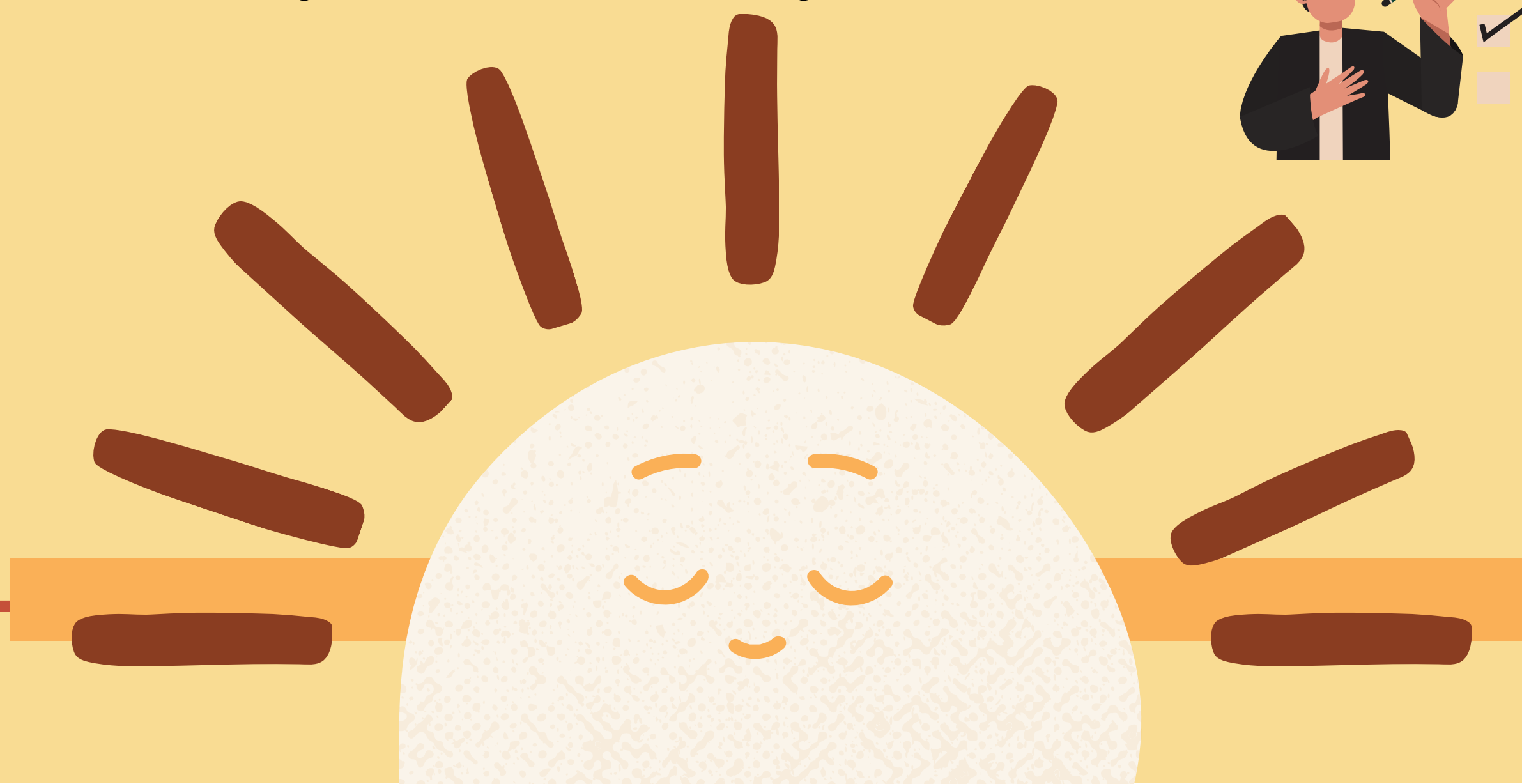
3

Uvodite **redovite stanke** i tijekom njih radite nešto drugačije od posla koji ste obavljali.

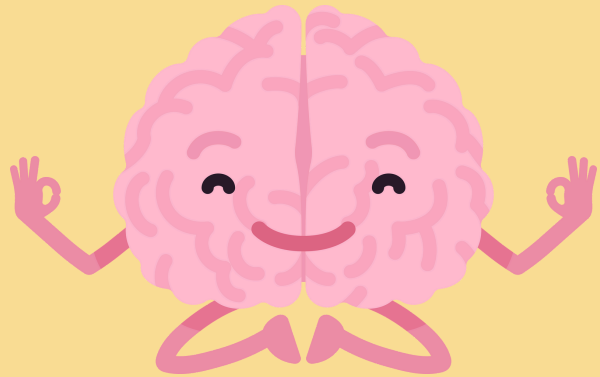


4

Naizmjenično radite zadatke koji zahtijevaju dužu usredotočenost i one koji se brže dovršavaju.



PAŽNJA



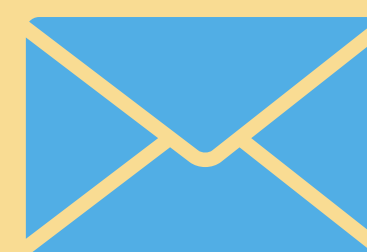
5

Isključite obavijesti na mobitelu i postavite pozive na govornu poštu.



6

Provjeravajte poruke u redovitim vremenskim razmacima.



7

Imajte **jasan plan** što trebate postići. Kad završite zadatak, označite ga kao dovršen kako biste mogli **pratiti napredak**.



8

Mijenjajte pristup zadatku – pokušajte raditi stojeći, koristite bilješke na karticama uz papir, slušajte tekst kao dopunu čitanju.

