

Studieteknik

Läs texten och/eller titta på filmen om studieteknik. Skicka sedan svaren på de tio frågorna till mathias.clenow.KUNS@analys.arkund.se.

Studieteknik (I samarbete med Malungs kommun)

Framgång når du alltid om du jobbar med dina starka sidor. Vad du behöver ta reda på är om du lär in bäst med

- Syn
- Hörsel
- Känsel
- Rörelse

Skräddarsydd studieteknik gör att studierna blir lättare att klara av. Här får du lite tips för att förstärka inläringen för olika sinnen. Testa och ta reda på vad som passar dig bäst. Kanske borde du kombinera och variera allt nedan?

Om du lär in bäst med syn:

- Använd färgpennor och stryk under det viktiga
- Skriv i marginalerna på texter
- Rita symboler
- Gör tankekartor om det du har läst
- Skriv det viktiga
- Rita av det du läst
- Skapa fantasibilder i ditt huvud av det du läst
- Skriv på datorn
- Gör collage
- Be att få skriftliga instruktioner

Om du lär in bäst med hörsel:

- Spela in viktiga saker (t.ex., i datorn) och lyssna sedan
- Be att få muntliga instruktioner
- Läs högt
- Ta tillfällen i akt att tala och uttala dig i grupp
- Tala för dig själv
- Repetera ord som sagts
- Intervjua
- Ställ frågor och besvara dessa själv
- Läs högt för någon
- Be kompisar sammanfatta det viktigaste

Om du lär in bäst med känsel:

- Teckna eller måla viktiga saker
- Bygg modeller
- Arbeta med händerna
- Använd datorer, skrivmaskiner, miniräknare
- Forma saker med händerna, ha någon pillgrej tillhands

Om du lär in bäst med rörelse:

- Lär dig genom fysiska aktiviteter
- Ta isär och sätt samman saker
- Gör experiment
- Dramatisera och upplev
- Delta i rollspel
- Gör utställningar

Allmänna råd

- Försök förstå det du läser och skapa sammanhang i det du läser så minns du bättre.
- Diskutera med andra. Genom att diskutera med andra får du andra infallsvinklar och erfarenheter som gör att du kan lära dig mera.
- Sällna bort det oväsentliga. Koncentrera dig på det centrala, den röda tråden, och fördjupa dig inte i detaljer.
- Koncentrera dig när du läser.
- Förhör dig själv.
- Anteckna nyckelord och använd förkortningar.
- Sätt upp mål och belöna dig när du når dem.
- Tänk positivt!
- Försök hitta något roligt moment även i de kurser du tycker är genomtråkiga. Man lär sig nämligen lättare om man är motiverad och positiv.
- Läs regelbundet. Spara inte allt till sista veckan.
- Planera dina studier i god tid så att du slipper bli stressad.
- Öva, repetera, tänk igenom!

Herr Clenows kom-i-håg

Jag har funderat. I vilka sammanhang behöver **jag** komma ihåg saker?

Jag – herr Clenow – kom fram till att jag har olika sätt att komma ihåg saker, beroende på vad jag behöver komma ihåg.

1) Handla

När jag ska handla klarar jag maximalt att komma ihåg fyra varor som min fru uppmanar mig att köpa. En lösning är naturligtvis att skriva ner allt och ta med en lapp, men nu pratar vi ju om hur man kommer ihåg... För det första räknar jag antalet varor jag ska komma ihåg att handla. Jag brukar lätt komma ihåg antalet. Därefter har jag två strategier, beroende på vilka varor jag ska handla. Antingen försöker jag att koppla ihop varorna ("Smör, bröd och leverpastej till frukost, sedan schnitzel till middag, och en blomma att ställa på middagsbordet så att det ser trevligt ut.") eller så hittar jag ett rörelseschema i butiken. Detta sista bygger på att jag vet var allt finns. ("Först går jag till frysdisk, sedan till brödet, därefter till kylan och till slut utomhus till blommorna.")

Fråga 1: Hur skulle du komma ihåg att handla ketchup, äpplen, rostat bröd, honung, vaniljglass och hamburgare med min metod?

2) Telefonnummer

Att komma ihåg siffror, t.ex. ett telefonnummer, är riktigt svårt för mig. (Tur att man är gift så att man inte behöver komma ihåg telefonnummer från krogen...) Min enda metod är i alla fall att skapa ett sammanhang av siffrorna. Låt oss säga att jag vill komma ihåg telefonnumret 214518. Jag delar då först in talen i tre grupper – 21 45 och 18. "21" är ett kul kortspel, "45" (slutade andra världskriget förra århundradet) och "18" är året då man själv får handla på Systemet. (Jasså, är det 20 och inte 18 som gäller på Systemet? Det spelar ingen roll, så länge minnesregeln fungerar för just mig.)

Fråga 2: Hur skulle du komma ihåg telefonnumret 159979 med min metod?

3) Ord – typ glosor

Om jag ska komma ihåg något så länge som möjligt, helst för alltid, måste jag repetera om och om igen under flera dagars tid. Jag bestämde mig för – när jag började i tvåan i gymnasiet – att jag skulle försöka få högsta betyget (femma) i alla nya ämnen som kom det året, alltså psykologi, filosofi, musik och franska. Jag insåg att jag inte skulle kunna klara femma i franska genom att bara läsa på dagen innan provet, eftersom det var så många glosor till provet. Jag lärde mig därför glosorna till stycke 1 när jag hade dem i läxa, och när det var dags för glosläxa på stycke 2 började jag med att kort repetera glosorna till stycke 1. Därefter lärde jag mig glosorna till stycke 2. Så fortsatte jag vid varje läxa inför provet. Jag repeterade alltså samtliga tidigare gloslistor innan jag började med den nya. När det var dags för prov kunde jag alla glosor redan, och behövde bara repetera senaste läxan.

Hur läste jag då in glosorna? Jo, antingen läste jag dem uppifrån och ner, med en hand över översättningen till höger, och sedan tvärtom, eller så använde jag "jungle-monkey-metoden". Denna metod går ut på repetition, och tar tid, men är väldigt effektiv. Man läser samtliga ord (eller möjligen en grupp av orden i taget) uppifrån och ner ett par gånger. Därefter tar man bort ett av orden, men fortsätter att läsa ordet som om det stod där. Man fortsätter att läsa ett par gånger till tills man tar bort nästa ord, och så vidare. Till slut kan man hela listan utantill.

När jag jobbade som bartender i England (hmm... ljugar jag nu eller är detta sant?) försökte jag att så fort som möjligt **använda** de ord jag fick lära mig. Då stannade kunskapen kvar. Funnel betyder tratt.

Fråga 3: Hur gör du när du ska lära dig glosor?

4) Längre textmängd

När jag ska lära mig en lång text, t.ex. ett kapitel i en bok, brukar jag göra stödord och återberätta för mig själv. När jag gick i skolan kunde jag ibland göra egna frågor på texten, som jag sedan skulle besvara. Då lärde jag mig både frågorna och svaren. Har ni varit med om att frågan på provet ställdes på "fel" sätt, så att ni inte kunde svara? Att göra egna instuderingsfrågor och svar är ett sätt att komma undan "fel" fråga. Vissa delar av texten gör jag en teckning till. Det handlar inte om att rita bra, utan bara att använda ett annat

sätt att lära in. Om man redan från början på lektionen börjar bearbeta informationen blir det dessutom lättare senare. Ställ frågor till läraren och svara på frågor från läraren under lektion. Utan tvekan kommer ni att komma ihåg det ni frågade om, samt svaren. Försök också att koppla den information ni får höra till något ni redan kan. ("Aha, tar det så lång tid att genomdriva en ny lag? Det måste vara därför det tog så lång tid att lagstifta om fildelning.")

Fråga 4: Vilka 5 frågor och svar skulle du göra till nedanstående text för att komma ihåg den?

Skådeplatsen hade otroligt bra akustik som knappt kunnat återskapas ens med våra dagars moderna byggnadskonst. Publiken satt som i en hästsko runt scenen. Det grekiska ordet "teatron" betyder egentligen åskådarplatser. I mitten fanns den runda scenen, vars namn från början var "orchestra". Bakom scenen fanns en byggnad som kallades "skene" (jfr ordet "scen"), som fungerade som dekoration i form av t.ex. ett palats, och samtidigt tjänstgjorde byggnaden som omklädningsrum åt skådespelarna. Även om akustiken var väldigt bra bar skådespelarna masker som var formade som en trutt framför munnen. Dessa masker var ofta färgglada med t.ex. en ledsen min eller en glad min. Dessa masker har sedan dess blivit symbolen för teater.

5) Namn

Det är besvärligt att komma ihåg namn. Lustigt nog verkar man ofta vara så koncentrerad på att säga sitt eget namn rätt vid en handskakning, att man efteråt inte har en aning om vad motparten sa sig heta. Pinsamt. Än värre blir det ofta när man ska lära sig flera nya bekantskaper på en gång. Min rekommendation då är att koppla ihop utseendet på personerna med något man redan känner till, och associera fritt. ("Han ser ut som en raggare. Att ragga lär heta "cruise" på engelska. Det finns en skådespelare som heter Tom Cruise. Aha, han som ser ut som en raggare heter ju Tommy.")

Fråga 5: Berätta hur du kan använda min associationsmetod för att komma ihåg namnen på två av dina lärare. (Jag lovar att inte berätta för de lärare du väljer...)

6) Möten

Förr eller senare kommer du att hamna på möten. Där bestäms vad du och alla andra ska göra inför nästa möte, och i värsta fall finns det ingen som skriver protokoll från mötet. Enda chansen att komma ihåg vad du ska göra är

att du själv har med penna och papper och antecknar. Skriv hela meningar så att du inte får problem med att förstå vad du har menat.

Man kan göra på samma sätt när man läser en faktabok eller lyssnar på en lärarföreläsning. Även om texten du antecknar står att läsa någonstans **lär** man sig faktiskt genom att anteckna. För det första tvingas du att vara aktiv och faktiskt lyssna på det som sägs om du antecknar och för det andra kommer du att behöva fundera på det du fått höra när du ska formulera dina anteckningar. Om du antecknar från en bok, var noggrann med att inte ta med ALLT. De som antecknar under en lektion eller föreläsning kommer att få det betydligt lättare att läsa inför ett prov.

Slutligen...

- Man lär sig alltid bäst med repetition. Det finns få människor som kommer ihåg saker genom att läsa igenom en text en enda gång. Läs och lär. Ta paus. Läs och lär samma sak igen.
- Man kommer ofta ihåg det sista man lärde sig innan man somnade. Gör det till vana att repetera det som ska läras in strax innan du ska sova.
- Skaffa regelbundna studievanor. Då lär sig kroppen att det är dags för inläring. Sitt på samma plats och studera på bestämda tider.
- Se till att ha bra belysning så att ögonen inte tröttnas ut. Både läslampan och taklampan i rummet vara tända, annars får ögonen hela tiden anpassa inställningen efter både ljus och mörker och tröttnas ut fortare.
- Försök att vara så ostörd som möjligt. Jag är övertygande – trots alla dina protester – att man lär sig mycket bättre när det är tyst runtomkring, jämfört med när man lyssnar på musik samtidigt som man läser.
- Ta med sådant som läraren visar på overhead eller skriver på tavlan, eftersom verkar vara något som talaren själv tycker är viktigt.

Fråga 6: Har du tillgång till en tyst plats där du får vara ensam? Var?

Fråga 7: Finns det någon i din familj eller vänskapskrets som kan hjälpa till med att förhöra dig?

Fråga 8: Var studerar du bäst?

Fråga 9: Vilka tre tips är de bästa i den här lektionen om studieteknik?

Fråga 10: Vilket är ditt bästa tips för att komma ihåg saker?

Tävling!

Vem kommer ihåg flest av orden? Vilka ord kommer man ihåg? Titta på orden på nästa sida i 30 sekunder. Skriv sedan ner de ord du kommer ihåg. Fundera slutligen över varför du kom ihåg just de orden, samt på vilka strategier du kunde ha använt för att komma ihåg fler ord.

tvätta	äpple	yxmord
hammare	vinterjacka	pålägg
Albert Einstein	daghem	ordentligt
relativitetsteorin	hammare	öppna
bok	kurva	hundbajs
rund	skåp	hammare
hammare	lungor	skola
fortsätta	bil	gul
anteckning	plötsligt	bröstvårta
peppar	glas	konst

Betygskriterier

Undervisningen i kursen ska behandla följande centrala innehåll:

Skriftlig framställning av texter för kommunikation, lärande och reflektion.

Uppgiften betygsätts inte, men svaren på de 10 frågorna måste ändå skickas in till mathias.clenow.KUNS@analys.arkund.se.