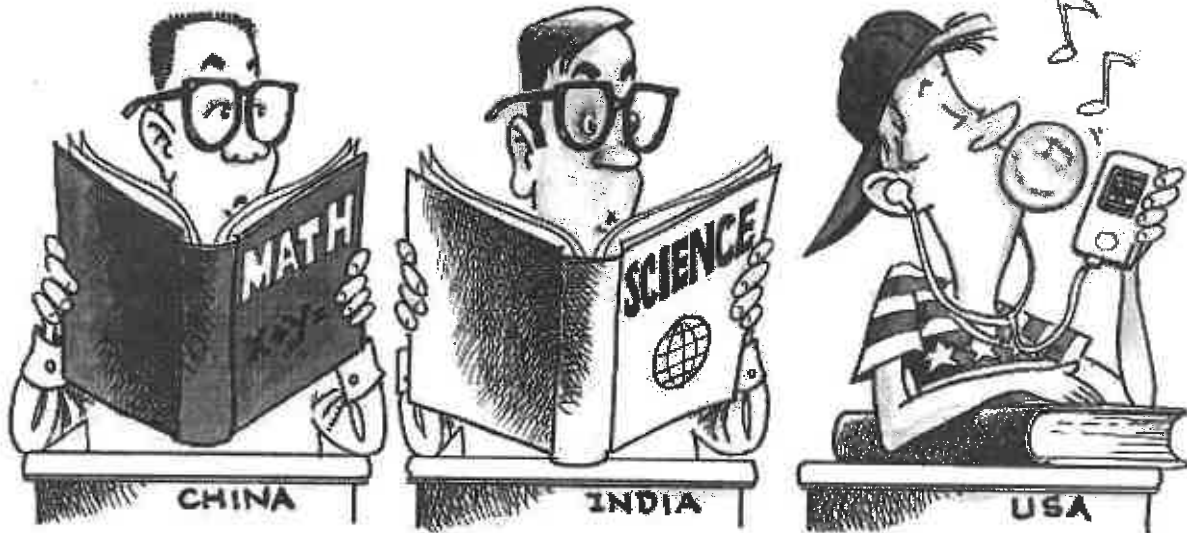


Studieteknikk

En rask innføring i noen studieteknikker

Study habits...



STRINDA
VIDEREGÅENDE SKOLE

Elevtjenesten v/ Mari By Storholm

2018

Studieteknikk

Ulike måter å studere på. Finn en metode som passer for deg!

Helårsplan

- Se på skoleplanen. Når er det ferier, heldagsprøver og eksamenstid?
- Lag/kjøp en oversiktlig helårskalender hvor du kan plotte inn alle tidsfrister, prøver og innleveringer du har underveis i semesteret.
- Få oversikt over bøkene du skal ha og hvilke læringsmål de ulike fagene har.
 - Har du tid og overskudd: Print ut læringsmålene til hvert fag og legg de inn i pensumbøkene. På denne måten har du tilgang på de når du har time.
- Systematisk jobbing:
 - Lag deg ukeplan på hva som skal leses den uka, treningstid og hvilke sosiale aktiviteter du har på ettermiddag/kveldstid.
- Slapp av med god samvittighet! Strukturert lesing og planlegging gir god samvittighet. La ferie være ferie, jobb heller godt i hverdagene og helgene du ikke har planer. Kroppen og hodet trenger rekreasjon 😊

Arbeidsvaner

- Rutiner lager bedre vilkår for læring i en studiesituasjon.
 - 1. Jobb i korte økter, maks 30 min.
 - 2. Jobb fornuftig. Lesing 20 min + 10 min selvtest
 - 3. Vær frisk og opplagt. Her er trening, sunt kosthold og gode søvnvaner viktige grunnsteiner.

Motivasjonslesing

- Lag deg leseplan på de ulike bøkene du skal gjennom i løpet av eksamenstiden/studietiden.
- Få oversikt over kapitlene og hva du skal igjennom i løpet av studieøkta.
- Lag deg lapper med motivasjon som du legger inn i boka.
 - Eksempel: Dagens plan er å lese 4 kapitler + notatskriving på 4 timer. Legg motivasjonslapper i hvert kapittel.

- Disse lappene må innebære noe som gjør deg selv motivert: Eksempler:
 - «På tide å lage seg en god lunsj! Du har vært flink til nå. Stå på!»
 - «Gå deg en tur ut, få frisk luft. Dette her klarer du!»
 - «Siste kapittelet nå, så er du ferdig med dagens innsats. Klapp deg selv på skuldra!»
 - «Nå kan du få spise frukta/sjokoladen du har i sekken/skapet. Spis, smil over at du er i gang med faget og tenk på at dette her – det klarer du!»

Leseteknikk:

- Les overskriften på boka. Les deretter innholdslista. Dette er for å sette i gang hjernen til å jobbe med faget og forberede seg på hva du skal lære.
- Les læringsmålene du har i faget – alt pensum er ikke viktig ut i fra hvilke læringsmål du har.
- Les godt gjennom teksten – still aktivt spørsmål til deg selv underveis (hva, hvem, hvorfor).
- Se på illustrasjonene/bildene og bruk det du har lært ved lesing til å forstå bildet bedre.
- Noter fra teksten etter du har lest gjennom en gang. Gjør deg opp ei mening på hva som er viktig å notere seg til andre gjennomgang av teksten.

Samarbeid: Lag en kollokviegruppe! 3-6 deltagere.

- Bruk første tiden på å lage kollokvieregler. Disse må overholdes for å få større utbytte av samarbeidet.
 - Slå av internett på PC og legg mobilene bort i en eske. Lag regler på når det er lov til å sjekke sosiale medier/tekstmeldinger.
 - Bruk 5 minutter på starten av hver kollokviegruppe til å få faset ferdig og snakket ferdig om ting på fritiden. Sett deretter av 40-45 min til god jobbing før dere på nytt tar en ny pause.
 - Ha aktive pauser om dere har satt av en dag. Spis mat, drikk masse og få friskluft.
 - Gratispassasjer? De som ikke bidrar til gruppen, må finne seg en ny gruppe eller jobbe hardt. Samarbeid er den viktigste nøkkelen og en veldig stor fordel å lære seg før yrkeslivet.
- Bruk belønningssystem til dager hvor dere har store mål å gjennomføre. Det kan være alt fra å få en sjokolade til å komme seg en tur ut.

- Bli enige om forskjellige tema til hver gang dere skal ha kollokviegruppe. F.eks kapittel 1-4 i samfunnsfag. Gi hverandre lekser til neste kollokviegruppe.
- Les hvert deres kapittel, lag notater og gi til andre. Samle alle notatene fra kapitlene til boka i en perm og fokuser kun på denne.
- Jobb ut fra læringsmålene til de fagene dere har. Ikke alt pensum er nødvendig, så les etter hva læringsmålene sier dere må kunne for å bestå faget.
- Lag tankekart når dere snakker om pensumet
- Til kollokvietimen neste gang: alle må presentere det de har gjort. På denne måten får dere lagt inn god øving til muntlige fremlegg og eksamen når den tid kommer.

Forelesningsnotater:

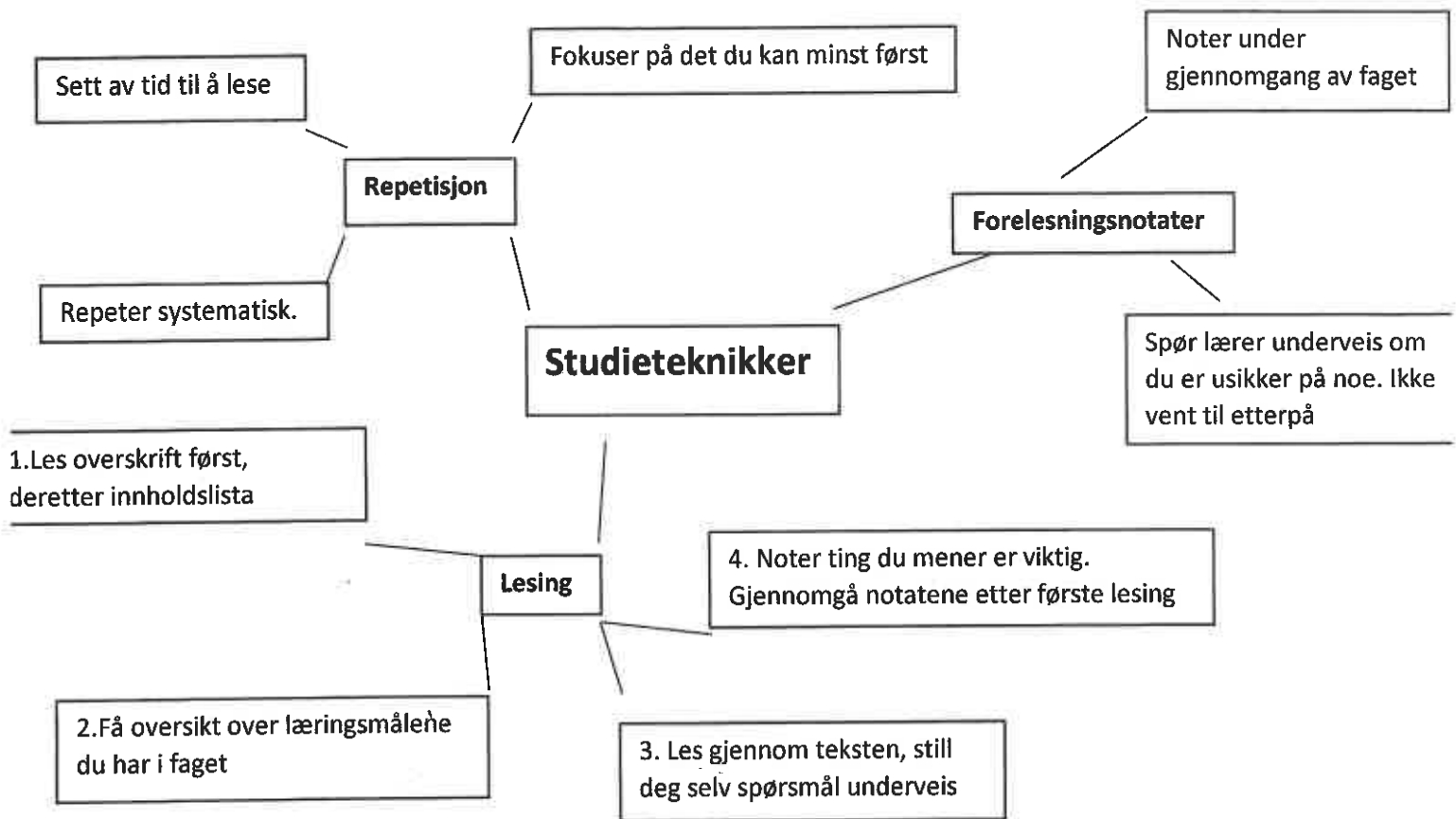
- Kom forberedt til timer/forelesninger.
- Noter under gjennomgang av faget. Spør spørsmål til lærer underveis om du lurer på noe/noe er uklart. Ikke vent til etterpå.
 - Ikke noter fulle setninger. Bruk begreper, spørsmål og enkle stikkord til deg selv.
- Legg bort mobil og PC. Notater for hånd funker bedre enn PC, da du har mulighet til å tegne ned formler, lage tankekart etc.
- Visuelle verktøymidler som tegning og tankekart lærer oss bedre enn kjedelige notater

Lag notater – ikke skriv notater!

- HUSK: En bok pr fag til notater – ikke bland de ulike fagene i ei skriveblokk!
- Med dette menes det å bruke den kreative metoden på å notere.
 Dette viser seg å være mer effektivt enn å skrive rett ned hva læreren skriver på tavla. Tegn heller ned de ulike forklaringene og gjør det på en måte du selv forstår.
- Se på punktet MindMap under for å forstå hvordan dette er mer effektivt

MindMap/ Tankekart

- Gjør ting enklere å sette i sammenheng, å kategorisere og få oversikt over stoffet.



Repetisjon:

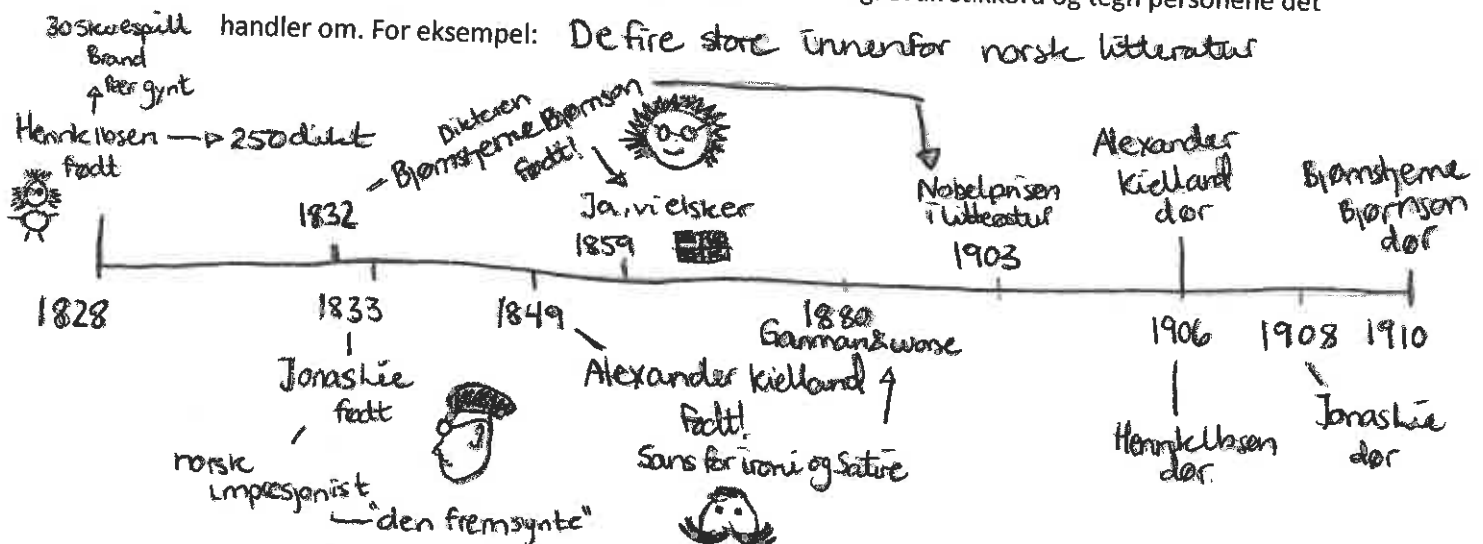
- Sett av tid til å lese gjennom notater før du leser til prøver/heldagsprøver.
- Repeter systematisk. Etter 24timer vil 70-90% av detaljene være borte, så desto mer repetisjon – bedre husker du det.
- Fokuser på det du kan minst, ikke det du har kontroll på. Bruk energien der det trengs mest.
- Til slutt: les gjennom alle notatene – gjerne snakk høyt til deg selv. For mange vil det være bedre å huske om ting blir sagt høyt 😊

Selvdisiplin/selvmotivering

- Å være god i faget skyldes ikke intelligens eller ha evner, det handler om å tenke på at det skyldes egen innsats inn i faget!
- Tenk gode tanker – en positiv innstilling jobber bedre enn en negativ innstilling.
- Snakk deg selv opp – bygg selvtillit! Du er god i det du velger å bli god i 😊
- Tenk: Dette klarer jeg om jeg jobber godt.
 - Handler om growth mindseth: å tenke på en produktiv måte.
- Søk hjelp på veien om du står fast, eller sliter med motivering.
- Mental contrasting:
 - Trinn 1: tenk på et viktig mål. F.eks: ta en god eksamen på slutten av året.
 - Trinn 2: Hva er den viktigste hindringen du ser for å nå dette målet? Her vil svaret på dette fortelle deg hva du må gjøre for å nå målet.

Visualisering:

- I fag med mange navn og historikk, bruk tidslinje med tegning. På denne måten får du plassert personene i rett tid og i historisk sammenheng. Bruk stikkord og tegn personene det handler om. For eksempel: De fire store Unnenfor norsk litteratur



- Fokuser på det mest sentrale i tegningene, og typiske kjennetegn ved tidsalderen du skriver om. På denne måten er det enklere for deg å se på det i historisk sammenheng og dra paralleller til de ulike personene som har mye å si for historien.
- Samme metode kan brukes i fag med mye skriftlig pensum (i form av tekst). Oversikt og systematisk orden på pensum gjør det enklere å lære.

Pugging

- Pugging er et eget fag. Det finnes utallige måter å pugge på! Her må det øves på hvilken måte som passer deg best:
 - Musikk: Syng notatene dine – bruk en sang du liker godt. La refrenget handle om kjernen i pensumet.
 - Gjør noe aktivt mens du leser notatene dine høyt. Gå på tredemølle, ha en ball i hånda etc – men noe som ikke tar oppmerksomheten din bort fra notatene.
 - Snakk høyt med ulikt stemmenivå.
 - Lag en samtale ut fra notatene dine.
 - F.eks: «vet duuu! Henrik Ibsen vett? Han skrev 250 dikt han!»
«Hææ? Serr? Det er jo helt sykt.. han gjorde det på 60 år?»
«Ja! Han var jo en av de fire store innenfor litteraturen, så han måtte jo bidra han og».
 - Pugg med en venn. Snakk høyt med hverandre, lag spørsmål og svar. Et annet tips er å intervju den andre, for deretter å bytte på rollene.
 - Lego/leker: Har du noe sånt tilgjengelig? Lag rollespill ut av lego.
 - Store A2ark: tankekart, forkortelser og essensen i pensumet. Heng det opp på rommet ditt, eller på dodøra. Les litt pensum mens du sitter på do 😊
- Youtube er genialt. Det ligger ufattelige mange videoer ute som kan omhandle det du har i pensum. MEN youtube kan brukes etter å ha lest gjennom pensum, da det ikke nødvendigvis er brukt kritisk kildekritikk på avsender av videoen.