

# **Studieteknik**

Studieteknik innebär *hur* man studerar och ska underlätta studierna. Målet är att lära sig så mycket som möjligt under den planerade tiden. Man blir effektiv, får kontroll och slipper stress!

# 4 snabba tips!

## 1. Sätt upp mål – och ha något roligt som morot

Det kan te x vara att höja betyget i något eller några ämnen. För att målen inte ska verka avlägsna måste du bryta ner de stora målen i **delmål**, där det minsta kan handla om enskilda läxor i ett av dessa ämnen. Ge dig själv belöning så fort du klarar ett mål – då behåller du motivationen! 😊

## 2. Sömn är viktigt!

Det är viktigt med tillräckligt med sömn för att göra ett bra jobb i skolan. Du lär dig mer när du är utvilad och pigg. Du behöver ha en jämn dygnsrytm för att det ska gå lätt att både kliva upp på morgonen och somna på kvällen. Gå upp och lägg dig vid ungefär samma tider varje dag!

### **3. Använd hjälpmedel**

Köp en kalender och planera in när du ska plugga och när det är läxor/prov. Fyll även i när du har tid för fritidsaktiviteter. Då är det lättare att få en överblick på hur mycket tid du har till förfogande.

Använd en färgpenna för att markera viktiga ord eller meningar i texter du läser – då kommer du lättare ihåg.

Gör en mindmap där du skriver upp viktiga ord/begrepp/händelser.

## 4. Repetera

Repetera det du har arbetat med på lektionerna och det läraren har berättat vid genomgångar. Gör en kort repetition på 5-10 minuter av det du har lärt dig innan dagen är slut. Det är även bra att renskriva sina anteckningar och skriva sammanfattningar på det du har lärt dig för att öva hjärnan på att plocka fram informationen igen vid ett annat tillfälle.

# Förberedelse

Använd kalender och planera!

Förbered dig inför varje lektion genom att läsa igenom det ni ska gå igenom i läroboken eller använd internet. Målet är att du ska känna igen det läraren pratar om, inte att du ska kunna allt innan lektionen börjar.

Se över det du tycker är svårt och lägg extra tid på att repetera, ställa frågor till läraren eller klasskompisar.

# På lektionerna

- **Var aktiv** – försök vara aktiv på lektionerna istället för att vara passiv. Om man är passiv är det lätt att man drömmar sig bort och tänker på annat när läraren pratar. Det blir jobbigt i efterhand när man upptäcker att man missat viktig information som man måste läsa in på egen hand. Titta på läraren och tavlan samtidigt som du lyssnar.

- **Ta anteckningar** – försök anteckna det läraren säger vid genomgångar, då sätter du hjärnan i arbete och kommer lättare ihåg.

Antecknandet får inte ta all fokus så du inte lyssnar på läraren. Anteckningarna ska hjälpa dig att komma ihåg vid ett senare tillfälle.

Hur anteckningarna ser ut spelar ingen roll – det viktigaste är att det är ett hjälpmedel för dig. Fokusera inte på rubriker, mellanrum, stycken osv. utan bara skriv!



- **Ställ frågor** – våga fråga läraren, klasskompisar eller andra personer om det är något du inte förstår.

Kom ihåg att du som elev och dina klasskompisar är de viktigaste personerna i klassrummet. Läraren är där för din skull och vill att du ska lära dig saker och utvecklas. Du är bäst!

# Dags att plugga!

- **Repetera** – när du ska göra skoluppgifter hemma är det viktigt att du lägger tid till att repetera. Det gör att du slipper stress kvällen innan t ex ett prov och du behöver inte ”råplugga”. Titta igenom dina anteckningar efter varje skoldag och repetera i 15-30 minuter.

Du kan också välja att repetera vissa ämnen under vissa dagar, t ex räkna matematik på måndagar, historia på onsdagar osv.

- **Ta paus** – det är bättre att arbeta effektivt i 40 minuter och ta en paus i 10 minuter istället för att arbeta ineffektivt i 4 timmar. När du tar en paus är det viktigt att du rör på dig, ät och drick något så du får energi. Hjärnan laddar om under pauserna och du orkar plugga mer. Ställ dig själv frågan om pausen ska innehålla att du gör aktiviteter där du måste använda hjärnan och koncentrera dig, t ex spela dataspel. Ibland kan det vara svårt för hjärnan att ställa om från skolarbete till att spela ett spel till att koncentrera sig på skolarbete igen. Då är det bättre att du lämnar skrivbordet och rör på dig.

Se pausen som en belöning för ditt arbete men du ska såklart inte lägga mer tid på paus än på att plugga 😊

- **Ta en sak i taget** – för att bli effektiv är det bäst att planera och ta en sak i taget. Skriv en ”att-göra-lista” för en eller flera dagar. Då vet du vad du behöver göra och när. Efter ett tag kommer du lära dig hur mycket tid du behöver lägga på olika uppgifter. Stryk sedan uppgifterna när de är klara - det ger en bra känsla att man är färdig med saker! 😊

- **Arbetsro** – fundera på vilken arbetsmiljö som fungerar bäst för din inläring. Koncentrera dig på det du gör och försök koppla bort saker som kan distrahera dig, t ex mobiltelefonen. Känn efter om du koncentrerar dig bäst om det är tyst runt omkring dig eller om du kanske ska lyssna på musik. Detta kan vara olika för olika personer. Hitta din stil!

Om du tränar är det bäst att göra läxorna före träningen. Efter träningen är du kanske trött av ansträngningen och då är det viktigt med vila och återhämtning. När man är trött är svårt att koncentrera sig och det behövs koncentration för inläring.

# Dags för prov! Oh yeah!

- **Vad behöver du kunna?** – ta reda på vad du ska plugga på inför provet. Då är det lättare att lägga upp en planering när du vet hur mycket det är.

Använd en punktlista, mindmap eller tidslinje för att sammanfatta det som kommer på provet. När du sedan ska börja repetera kan du titta på provinnehållet och markera det du kan och det du behöver öva mer på.

- **Skriv en provplan** – när du vet innehållet till provet är det bra om du planerar. Tänk på:
  - antalet lektioner du har kvar innan provet
  - dela upp det du ska lära dig så du hinner repetera. Plugga lite varje kväll.
  - gör en detaljerad planering med vilka uppgifter som ska göras och vilka sidor som ska läsas

- **Checka av vad du kan** – när du har pluggat till ett prov är det bra att veta hur mycket du kan. Förhör dig själv eller be om hjälp av en förälder, syskon eller kompis. Ett bra tips är att repetera tillsammans med några klasskompisar - då ni kan diskutera och lära av varandra. Det bästa är att förklara för någon annan! Då repeterar du för dig själv men du lär också någon annan OCH du märker själv vad du behöver plugga mer på.



*Lycka till!* 😊