Studieteknik

Hur viktig är studietekniken?

För att lyckas med studierna är det viktigt att skaffa en god studieteknik.

- Det är viktigt att lära sig hur den egna inlärningen fungerar för att bli bättre på att lära sig.
- Det finns ingen enkel lösning - vi lär oss på olika sätt.
- Prova olika metoder – vilket fungerar bäst för dig?
- Studietekniken utvecklas hela tiden. Ha tålamod.
- Det kan behövas olika studieteknik i olika kurser.
- Det finns inga genvägar för att skaffa sig goda kunskaper, viktigt att utveckla sin studieteknik.

Målet ger dig motivation

- Det är viktigt att ha ett **tydligt mål**.
- Ett tydligt mål gör att det blir lättare att få **tillräcklig motivation** för arbetet.
- Motivationen är den **viktigaste drivkraften**.
- Motivation kan inte någon annan ge dig utan den måste komma från dig själv.
- Är målet avlägset är det viktigt att göra bilden så tydlig som möjligt och att också sätta upp delmål under studietiden.

Planera studierna

- Gör en plan för veckans arbete.
- Försök att fördela arbetet med olika kurser ganska jämnt.
- Variera mellan det du tycker är roligast och det mindre roliga.
- Variera också mellan sådant som du upplever lättare och det du tycker är svårare.
- Ett väl planerat hemarbete hjälper dig att utnyttja den lärarledda tiden i skolan **så effektivt som möjligt**.

- Om du har lätt att skjuta upp saker är det extra viktigt att **hålla planeringen**. Arbeta eventuellt med egna belöningar när det känns som tuffast att hålla planeringen.

Metoder för bästa studieresultat

A. Den lärarledda tiden i skolan

- För att få ut bästa inlärningseffekt när du arbetar med teori på ett avsnitt ska du **läsa igenom** den planerade textmassan **i förväg** (om det är möjligt) innan avsnittet behandlas i skolan.
- Försök vara så **delaktig** som möjligt under genomgångar. Det hjälper hjärnan att hålla fokus.
- **Arbeta med anteckningar** i samband med genomgångar
- Skapa **struktur** för materialet du skriver eller får under kursen. Det är bäst att ha ett anteckningsblock för varje kurs.
- Ha en **mapp eller pärm** för utdelade dokument i kursen – förvara dokumenten i **tidsordning**.
- Vid längre teoripass be att få en **paus** efter ungefär halva tiden. Utnyttja pausen för att ”**dopa hjärnan**”. Bästa sättet är att öka syrecirkulationen. Har du möjlighet så gå ut och ”hämta” lite friskluft eller gå en runda i korridoren.

B. Den övriga tiden i skolan

- Använd lektionsuppehåll till att arbeta tillsammans med kurskamrater.
- Skaffa dig ”livlinor” i gruppen som gör att du kan få ta del av anteckningar om du inte deltar vid något lärarlett tillfälle.

C. Hemarbetet samma dag

Detta ger hjärnan en viktig ”komma ihåg” känsla som förstärker inlärningen mycket.

- Tänk igenom vad ni gjorde på dagens lärarledda pass.
- Bläddra igenom tillhörande sidor i läroboken, läs rubriker och titta på bilder.
- Titta igenom anteckningarna du gjort, komplettera och renskriv dem.
- Om ni gjort exempeluppgifter så gå igenom dessa på nytt.

D. Det kontinuerliga hemarbetet

- Planera veckans studier (se tidigare avsnitt).
- Hemarbetet bör ta lika lång tid som den lärarledda tiden som schemat erbjuder.
- Gå in flera gånger varje vecka och kontrollera information som lagts upp i det digitala kursrummet.
- Se till att du har en lämplig arbetsplats - kan även vara i skolan.
- Använd rätt utrustning - lärobok, studieanvisningar, räknare, formelblad, tabell.
- För beräkningar är det viktigt att öva så att du blir säker på **grundläggande typuppgifter**.
- **Öva vid många tillfällen**. Om du kör fast så lägg inte för lång tid på uppgiften utan gå vidare. Gå tillbaka till uppgiften vid ett annat tillfälle.
- Kom ihåg att **ta paus** under arbetet.
- Om du har uppgifter som du behöver ha hjälp med i skolan så skriv ner frågorna tydligt så att det blir lätt att ställa dem i skolan.
- **Arbeta med alla kurser kontinuerligt** även om du kanske lägger lite mer tid på den kurs som har den mest närliggande kunskapsredovisningen.
- När du finslipar ditt arbete inför en kunskapsredovisning är det bra att gå tillbaka och **göra om uppgifter** som du arbetat med tidigare.
- Var klar med arbetet inför en kunskapsredovisning så att du bara behöver göra en **kortare repetition dagen innan**.

Om du kör fast i studierna

- Fundera på om du kan ändra något i ditt sätt att arbeta med studierna.
- Sök stöd i din målbild om inte motivationen känns tillräcklig.
- Diskutera problematiken tidigt med din lärare.
- Om problemen ligger utanför lärarens kompetens så använd dig av skolans resursteam eller yrkesvägledare.

Lycka till med dina studier!