

## Hur viktig är studietekniken?

För att lyckas med studierna är det viktigt att skaffa en god studieteknik. För att befästa det som du lär dig i skolan måste du också arbeta med ämnesinnehållet på egen hand och gärna även tillsammans med andra. Det gäller att bli medveten om hur den egna inläringen fungerar och lära sig att hitta strategier och knep som gör att man blir bättre på att lära sig saker. Tyvärr kan man inte komma med en enkel lösning på hur man ska göra eftersom vi lär oss på lite olika sätt. Det är därför nyttigt att prova lite olika metoder för att testa vad som fungerar bäst för en själv. En god studieteknik är något du utvecklar hela tiden. Ha tålamod – även om du skulle tycka att det känns trögt i början, så kommer du att kunna hitta en modell som fungerar för dig. Det kan också vara så att man behöver använda lite olika strategier i olika kurser.

Men det finns inga genvägar för att skaffa sig goda kunskaper. En känd svensk idrottsman sa en gång: "Att nå framgångar beror 10 % på talang och 90 % på hårt arbete!" Eftersom alla, trots hårt arbete, tyvärr ändå inte uppnår de resultat som de önskar, gäller det att utveckla sin studieteknik så att den blir så bra som möjligt. Nedan hittar du våra bästa tips för att skaffa en god studieteknik.

En god studieteknik förbättrar dina möjligheter att hantera eventuell stress och nervositet kopplat till studierna. Inför en skriftlig kunskapsredovisning är det naturligt att känna en lätt nervositet med ökad puls. Det är ett naturligt fenomen som kan hjälpa hjärnan att fokusera. Stress är något annat som oftast kan vara negativt. Det är lättast att hantera genom en god planering – se nedan.

## Målet ger dig motivation

För skaffa goda möjligheter att lyckas med studierna är det viktigt att ha ett **tydligt mål**. Det handlar både om mål i den enskilda kursen (som kan vara kopplat både till kunskapsmål och betygs mål) och mål för studierna som helhet. Med ett tydligt mål för studierna är det lättare att få **tillräcklig motivation** för arbetet. Under utbildningen kommer arbetet med studierna att ibland kännas lättare och ibland tyngre, både kopplat till studierna och till situationen utanför skolans värld, och då är motivationen den **viktigaste drivkraften**. Motivation kan inte någon annan ge dig utan den måste komma från dig själv.

Om du väljer att kombinera studier med arbete är det viktigt att veta hur mycket tid studierna kräver för ett lyckat studieresultat. Denna tid är oftast individuell så jämför inte dina egna studieresultat alltför mycket med övriga kurskamrater. Behöver du diskutera målbilden så använd skolans resurser i form av dina lärare och skolans yrkesvägledare.

Om slutliga målet känns avlägset är det viktigt att göra bilden så tydlig som möjligt, men försök också sätta upp delmål under studietiden. Delmålen kan vara resultat i enskilda kurser, men också resultat på enskilda kunskapsredovisningar.

## Planera studierna

Oavsett vilken studieform du läser en kurs är det viktigt att ha en grundläggande plan för veckans arbete.

- När du väljer antal kurser så var medveten om att 400p är heltidsstudier, undvik att ta på dig för stor arbetsbörda (i alla fall under längre tid).
- Försök att fördela arbetet med olika kurser ganska jämnt. Även om du vissa dagar arbetar längre tid med någon kurs.
- 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.

För kurser där den lärarledda verksamheten hela tiden bygger det man arbetat med tidigare är det extra viktigt att hemarbetet följer verksamheten i skolan. Sådana kurser är till exempel matematik, fysik & kemi. Hemarbetet hjälper då dig att utnyttja den lärarledda tiden i skolan **så effektivt som möjligt**.

Om det hjälper dig så gör ett tydligt schema för veckans arbete. 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. Utgå från planeringen av kursen, men är du osäker så fråga läraren vad som ska behandlas nästa lektionspass. Det räcker att du läser igenom, du måste inte förstå allt eller försöka komma ihåg. Du får ändå en "känna igen upplevelse" när teorin behandlas vilket stärker inlärningseffekten.
- Försök vara så **delaktig** som möjligt under genomgångar. Det hjälper hjärnan att hålla fokus och det kommer då också att kännas naturligare att både svara på frågor (även om du är osäker på svaret) och att ställa frågor om det är något du inte förstår eller vill veta. Många lärare arbetar efter uttrycket: "Det finns inga dumma frågor", men tänk också på att frågor hjälper dig att få svar.
- Det är också viktigt att **arbeta med anteckningar** i samband med genomgångar, det gäller oavsett om det är "vanlig teori" eller det är beräkningsuppgifter. Även det hjälper hjärnan att vara fokuserad. Tänk på att i anteckningarna finns viktig teori och beräkningarna är ofta viktiga typexempel som du nu har fullständiga lösningar på. Det är viktigt att skapa **struktur** för materialet du skriver eller får under kursen. Det är bäst att ha ett anteckningsblock för varje kurs, men om du använder samma block så datera och skriv kursnamn för varje ny sida. Ha alltid bara en kurs på varje sida och



bästa översikten får du om du sedan river ut sidorna och har dem **i tidsordning** i en **mapp eller pärm** tillsammans med övriga dokument för kursen.

- Om teoripasset är 90 minuter se till att ni får 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. Det räcker med 2-3 minuter men ökar hjärnans inlärningsförmåga när ni startar igen.

### B. Den övriga tiden i skolan

- Utnyttja tillfällen där du har lektionsuppehåll till att arbeta tillsammans med kurskamrater. Det är speciellt viktigt när du arbetar med problembaserade uppgifter. Du kan både lära dig av att förklara för någon annan och ibland kan det också vara lättare att förstå något svårt när någon kamrat förklarar än när din lärare förklarar.
- Skaffa dig **”livlinor”** i gruppen som gör att du kan få ta del av anteckningar om du inte deltar vid något lärarlett tillfälle. Eventuellt kan ni tillsammans bilda någon form av studiegrupp på internet, där ni delger anteckningar till varandra.

### C. Hemarbetet samma dag

Ha för vana att alltid titta igenom det ni arbetat under dagen. Detta ger hjärnan en viktig **”komma ihåg”** känsla som förstärker inläringen 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 (gärna i digital form). Samma dag kommer du förhoppningsvis ihåg vad ni pratade om i samband med anteckningarna. Då är det lättast att kunna komplettera dem, så man förstår dem även en vecka senare.
- Om ni gjort beräkningsexempel så gå igenom dessa på nytt, eventuellt kan du räkna uppgifterna själv igen och sedan jämföra med lösningen från skolan.

### D. Det kontinuerliga hemarbetet

- Planera veckans studier (se ovan).
- Räkna med att hemarbetet ska ta ungefär lika lång tid som den lärarledda tiden som schemat erbjuder. Det innebär att det krävs sammanlagt ca tio timmars arbete per kurs och vecka.
- Gå in flera gånger varje vecka och kontrollera information som lagts upp i kursrummet i Google Classroom.



- Se till att du en lämplig arbetsplats. Har du svårt att fixa det hemma är det bättre att försöka utnyttja dagarna i skolan så effektivt som möjligt med studiearbete mellan lärarledda pass och även att stanna kvar efter dagens sista pass.
- Använd rätt utrustning.
  - Använd alltid de skriftliga studieanvisningarna som ett komplement till lärobok och anteckningar. Genom att "bocka av" punkterna i studieanvisningen kan du lätt kontrollera att du arbetat med alla viktiga delar på området.
  - I naturvetenskapliga ämnen är det bäst att använda ett rutat block.
  - I naturvetenskapliga ämnen är det också viktigt att ha en lämplig räknare, du får tips av din lärare på bra räknare. Använd alltid denna räknare vid beräkningar så att du blir säker på att hantera den.
  - I matematikkurserna har du möjlighet att använda ett "formelblad". Lär dig att använda det som ett viktigt hjälpmedel när du arbetar med beräkningar.
  - I fysik och kemi har du tillgång till en tabellsamling. Använd den så ofta som möjligt i ditt arbete så du blir säker på att använda den och vet vad som står i den (får användas vid kunskapsredovisningar).
- För beräkningar är det viktigt att öva så att du blir säker på **grundläggande typuppgifter**. Även om du skulle ha hög ambitionsnivå är det viktigt att bli riktigt säker på grunderna innan du arbetar med svårare uppgifter. Jämför till exempel med en höjdhoppare som finslipar sin teknik på lägre höjder innan ribban höjs.
- Det är också viktigt att **öva vid många tillfällen**. På samma sätt som musklerna ger det bättre effekt för hjärnan om du arbetar kortare pass men många gånger istället för lika lång tid men bara vid ett tillfälle.
- Om du kör fast i ett beräkningsproblem så lägg inte för lång tid på uppgiften. Lämna den istället och gå vidare. Gå tillbaka till uppgiften vid ett annat tillfälle när hjärnan "glömt" hur den tänkte för att lösa problemet (ger oftast en ny infallsvinkel).
- Skaffa dig goda vanor vid beräkningar.
  - Skriv ner fullständiga lösningar på uppgifterna. Genom att göra det även för de enklare uppgifterna blir det mycket lättare att strukturera och lösa en mer komplicerad uppgift. Det blir också mycket lättare att upptäcka ett eventuellt fel.
  - Var noggrann med att alltid sätta ut enheter på alla ställen i uppgifterna.
  - Lär dig att hantera värdesiffror på ett korrekt sätt
- Glöm inte att **ta paus** under arbetet. Pausa vid tidpunkter när du tycker att det känns bra, vilket gör att det blir mycket roligare att starta igen efter pausen. En riktlinje kan vara ca 45 minuters arbete / 15 minuters paus.
- Om du har uppgifter som du behöver ha hjälp med i skolan eller andra frågor som du inte hittar svar på är det viktigt att **skriva ner frågorna tydligt** så att det blir lätt att ställa dem till din lärare eller lärare som har handledningspass.



- **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. Då vet du också att du har en fullständig lösning på uppgiften som du kan gå tillbaka till om du skulle köra fast.
- Var klar med arbetet inför en kunskapsredovisning så att du bara behöver göra en **kortare repetition dagen innan**. Jämför återigen med höjdhopparen som inte skulle hoppa hela kvällen dagen innan en viktig tävling.

### Om du "kör fast" i studierna.

- Fundera på om du kan ändra något i ditt sätt att arbeta med studierna. Tänk på att studieresultatet inte bara beror på tiden du lägger utan också på kvalitén på ditt arbete. Använd din lärare som "bollplank" om du behöver tips på förändringar.
- Sök stöd i din målbild om det är motivationen som inte känns tillräcklig i förhållande till arbetet som krävs. Drivkraften för hårt arbete bygger alltid på den egna motivationen.
- Diskutera problematiken tidigt med din lärare.
- Om problemen ligger utanför lärarens kompetens, det kan handla om bekymmer med ekonomi, förhållande, sömn mm, kan du använda dig av skolans yrkesvägledare eller kurator beroende på vem som är bäst lämpad.