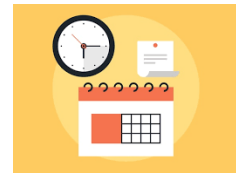


Så här blir du framgångsrik i dina studier!

Planering



Det är viktigt att ha en genomtänkt planering för att plugga effektivt. Det finns undersökningar som visar att studenter som organiserar sina studier på ett konstruktivt sätt också klarar sig bättre och når högre resultat på tentor!

Några vinster med att planera:

- ★ Du får en överblick över både studierna och din fritid
- ★ Du får struktur
- ★ Du kan lättare prioritera rätt uppgifter
- ★ Du ser tydligare vilka uppgifter du har framför dig
- ★ Du ser tydligare vilken tid du har till ditt förfogande
- ★ Det ökar din motivation och du känner dig målinriktad

Gör din egen planering

Skaffa en kalender – köp en färdig eller gör en egen. Du kan också använda datorn eller mobiltelefonen. Det finns många sidor på internet där du kan skriva ut olika kalendrar som du kan använda dig av. Din planering blir bäst om du gör den i flera steg och på flera nivåer:

1. Terminsplanering

- Vilka kurser ska du läsa?
- När har du seminarier, inlämningsuppgifter och prov/tentor?
- Vilken litteratur behöver du skaffa under terminen?
- Notera viktiga händelser – även födelsedagar, resor, motion och hobby.

2. Kursplanering

- Vad består kursen av?
- Vad är målet med kursen? Vilka är de förväntade studieresultaten?
- Vilken litteratur behöver du?
- Hur lång är kursen? Hur mycket tid har du på dig?

3. Veckoplanering

- Lägg först in fasta föreläsningar, seminarier och grupparbeten.
- Planera in flera (5–7) längre studiepass à 3 timmar, som självstudietid.
- Lägg in tid för sömn, motion, mat och viktiga (privata) saker.

4. Dagsplanering

- Gör nästa dags planering kvällen innan.
- Var konkret när du sätter dina mål för dina studiepass, t.ex. en speciell uppgift du ska göra eller vilka sidor du ska läsa i en bok.
- Kom ihåg att lägga in pauser!



Motivation och koncentration

De flesta kan träna upp sin koncentrationsförmåga. Men först är det bra att fundera på varför du inte kan koncentrera dig. Vanliga skäl till bristande koncentration är till exempel:

- ☹ Störande småsaker eller tankar som stör
- ☹ Kärleksproblem
- ☹ Ekonomiska problem
- ☹ Orealistiska planer
- ☹ Låg läshastighet
- ☹ För lite sömn, motion eller dålig kost
- ☹ Dåliga studievanor

Tio tips som kan öka din koncentration

1. Skaffa dig regelbundna vanor – för studier, sömn, mat, motion osv.
2. Studera i en miljö som passar dig, där du störs så lite som möjligt och helst på samma ställe. Studera på tider när du är som mest koncentrerad.
3. Förbered dina studier, då vet du vad som kommer och det är lättare att vara koncentrerad.
4. Håll ordning på studieplatsen och ha det du behöver framme.
5. Dela upp arbetspassen och bestäm i vilken ordning du ska göra uppgifterna.
6. Börja arbeta omedelbart.
7. Gör bara en sak i taget.
8. Börja i god tid.
9. Använd någon läs-, antecknings- och minnesteknik (du hittar tips i denna manual).
10. Ta en kort paus, t.ex. en gång i timmen.



Studietekniker

För att minnas, läsa och anteckna effektivt kan man lära sig olika "tekniker".

Minnestekniker

Minnestekniker går ut på att göra fakta meningsfullt – genom att utnyttja vår kunskap om minnet. Åtta faktorer som kan hjälpa dig att lagra information i långtidsminnet är:

Bilder

Bilder lagras effektivt i minnet. Det går fortare att känna igen ett ansikte än att komma ihåg ett namn. Bilder aktiverar vår högra hjärn-halva – och kompletterar vanligt (linjärt) läsande som aktiverar den vänstra hjärnhalvan.

Innebörd

Du minns bättre om du ger materialet/texten en innebörd som är meningsfull för dig. Jämför/relatera alltid ny kunskap till det du redan kan.

Organisering

Försök att hitta sammanhang och mening i materialet. Det är lättare att minnas och återge ett material som är organiserat/har en struktur.

Gruppering

Inläringen går lättare om du delar in materialet i grupper. Du minns siffrorna 3466289 lättare om du grupperar dem 346 62 89.

Rytm

Vi har lättare att minns dikter, rim och ramsor. En musiktext är lättare att komma ihåg än en text i en bok. Många minns t ex månadsramsor: "Trettio dagar har november, april, juni och september..."

Associationer

En association är att hitta samband eller koppling mellan två saker. Vi minns lättare om en sak liknar/påminner om eller hör ihop med en annan. Om vi hittar en början med starka associationer är det sedan lätt att minnas långa "minneskedjor".

Motivation

Din vilja och ditt intresse styr i hög grad vad som lagras i minnet. Information som kan verka meningslös och hopplös att minnas för somliga, fastnar snabbt och lätt i minnet för andra, t.ex. idrottsresultat.

Minnesteknik

Ibland behöver vi memorera fakta. Det är oftast "meningslöst" stoff, dvs. ord och begrepp som inte har någon meningsfull betydelse för oss, t.ex. facktermer, sifferkoder eller formler. Minnestekniker går ut på att göra meningslöst stoff till meningsfullt genom att utnyttja den kunskap vi har om minnet. Exemplet ovan med årets månader är en sådan teknik. Ytterligare ett sätt att minnas är att bilda nya, "meningsfulla" ord av första bokstaven i alla ord som du vill komma ihåg.



Lästekniker

Som student ska du ofta läsa in mycket fakta. Här presenteras först två olika tekniker för inläsning.

Inläsningsteknikerna kan användas för att bearbeta kurslitteratur och bidrar till att läsningen blir mer målinriktad och mer produktiv. Det finns flera olika metoder för inläsning (och inläring). Här visar vi *SQ3R* och *DUPAS*. Pröva en eller båda och se vad som passar dig. Du kan också ändra, kombinera eller utveckla dem så att de passar dig och det materialet du ska "ta in".

SQ3R-metoden

Survey - Hastig överblick, läs inledning och sammanfattning.

Question - Gör om första rubriken till en fråga.

Read - Läs för att besvara frågan.

Restate - Stäng boken och besvara frågan med egna ord. Anteckna nyckelord.

Upprepa S, Q, R och R på varje avsnitt och till slut:

Review - Titta igenom anteckningarna på avsnittet. Hur hänger materialet ihop? Återberätta.

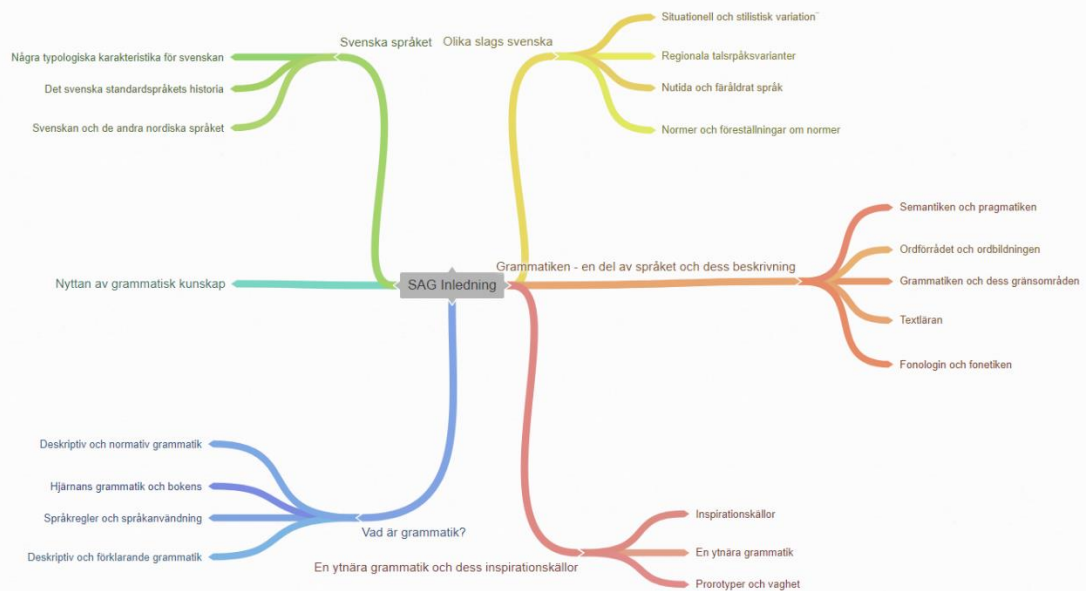
DUPAS problemlösning

1. **Definiera** problemet: Vad frågas det efter?
2. **Undersök** problemet: Vilken information finns i problemet? Har jag sett något liknande förut? Kan jag illustrera problemet med en figur? Vilka beteckningar/storheter kan användas för till de olika delarna?
3. **Planera**: Hur använder jag informationen för att lösa uppgiften? Kan jag förenkla problemet? Kan jag dela upp problemet i delproblem? Finns det någon känd formel eller ett samband som kan användas här?
4. **Agera**: Lös problemet
5. **Se tillbaka**: Kontrollera om svaret är rimligt! Analysera vägen till lösningen. Kunde jag ha löst det på ett enklare sätt?

Anteckningsteknik

Att rita en minneskarta/tankekartan (mindmap) är en anteckningsteknik som kan vara ganska enkel – eller mycket avancerad. Här följer några grundläggande råd till dig som vill prova att rita minneskartor.

- Använd helst ett blankt, liggande A3-papper. Börja mitt på arken, så får du en bra överblick och mycket skrivyta.
- Börja med att skriva ett ord eller rita en bild mitt på papperet, som sammanfattar det aktuella ämnet.
- Rita linjer ut från huvudordet/bilden.
- Skriv nyckelord på linjerna. Markera orden med färg eller tjockare penna så att det är lätt att läsa även om du står en bit ifrån. Använd så få ord som möjligt, högst tre ord på varje linje.
- Från varje linje dras sedan nya linjer där du skriver underrubriker. Använd gärna enkla bilder, siffror, symboler och figurer, där det passar. Varje huvudlinje har nu flera "underlinjer" som hänger ihop och bildar en logisk struktur. Linjerna ska inte korsas varandra.
- Använd gärna färger för att organisera innehållet. Det som hör ihop får samma färg. Färgerna hjälper minnet, tillfredsställer ögat och stimulerar hjärnan.
- Rita pilar för att visa samband eller kopplingar.
- Låt kartan bli personlig – med egna beteckningar och associationer. Använd fantasin för att ge hjärnan så stor frihet som möjligt.



Källa:

Umeå Universitet. PLUGGA SMART – LÄR DIG MER! Om planering och tekniker för att läsa, anteckna och minnas. 2019.