

Syftet med dessa övningar är att eleverna själva ska fördjupa sig i olika aspekter som kan förbättra deras egen inläring. Övningarna görs med fördel i grupp eller parvis, och vi rekommenderar att lektionstid avsätts för att göra åtminstone några av dem.

Förberedelser

Vi kan lära oss mer om vi är väl förberedda påstås det i filmen.

Vad menas med förberedelse? För att förstå bättre vad som menas ska vi göra en enkel övning. Börja med att skriva ner tre ämnen du läser:

1. _____
2. _____
3. _____

För vart och ett av dessa ämnen, fundera över

- A. Hur skulle din inläring förbättras om du var mer förberedd inför en lektion i det här ämnet?
- B. Vad skulle man göra för att vara bättre förberedd inför en lektion i det här ämnet?
- C. När vore ett lämpligt tillfälle att förbereda sig? (Dagen innan/på kvällen/veckan innan/på rasten etc)
- D. Vad kan förberedelse göra för skillnad för DIG i det här ämnet?
- E. Vad kommer ni att läsa i nästa vecka i det här ämnet? Nästa år? (Fråga läraren om du inte vet.)
- F. Varför läser ni det här ämnet?

Tänk tillbaka på senaste gången du hade en lektion i ämnet i fråga, och se vad du kommer på för de olika frågorna.

Planering

Planering skapar ordning i ens studiearbete. Syftet är att vi ska se till att vi hinner med att göra allt det som vi vill, genom att vi avsätter tillräckligt med tid för det.

Övning

Har du en kalender? En sån som du kan skriva i? Slå i så fall upp sidan/sidorna för nästa vecka! Om du inte har en kan du använda ett tomt blad som du delar in i sju spalter – en för varje veckodag.

1. Ta reda på vad det är du ska lära dig nästa vecka.
2. Skriv upp detta med ett ord på motsvarande dag i kalendern. T.ex. ”Tisdag – Kemi sida 89-95.” Detta betyder att du denna dag, alltså tisdag, ska läsa de angivna sidorna i din kemibok.
3. Tänk igenom vilka saker det är du måste göra i dina studier nästa vecka. Skriv ner alla saker du kan komma på att du ska göra, huller om buller i en lång lista på ett papper.
4. Ta därefter och sortera allt detta som du kan komma på att du ska göra, och skriv i din kalender när du planerar att göra dem.
5. Pröva att följa denna planering nästa vecka. Du kommer se att det känns mycket enklare när man har koll på vad man ska göra på detta sätt.

Saker att göra med skolan nästa vecka:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Planering:

Måndag _____

Tisdag _____

Onsdag _____

Torsdag _____

Fredag _____

Lördag _____

Söndag _____

Överblick

Att skaffa sig överblick i ett ämne betyder att man tar reda på vad ämnet handlar om i stort. Inte bara det man läser just idag, utan ”hela ämnet”. Idag läser vi det här i biologin, men vad lär vi oss i morgon? Och på vilket sätt hänger dessa båda områden ihop? Varför ser kursen ut som den gör? Och vad är målet med att lära sig allt detta?

Övning

Välj ut ett ämne som du läser, vilket som helst: _____

Fundera kring det här ämnet och se om du kan svara på de här frågorna!

1. Skriv så fort du kan, utan att stanna upp, ner tio ord som har med ämnet att göra!
2. Kan du i en mening sammanfatta vad ämnet handlar om?
3. Vad är det ni läser just nu i detta ämne?
4. På vilket sätt hänger det ni läser just nu ihop med det som du sammanfattade på första frågan?
5. Är det intressant, det som ni läser just nu? Varför? Varför inte?
6. Vad kommer ni att läsa nästa vecka? Nästa månad?
7. Om du fick välja vad som helst inom ämnet, som du fick bli expert på – vad skulle du välja?
8. Vilka andra områden inom samma ämne hänger mest ihop med det ni läser nu?
9. Skriv snabbt ner tre olika sätt att använda kunskap i detta ämne!

Mål

Skriv ner tre mål som du vill uppnå i ditt liv!

1. _____

2. _____

3. _____

Skriv ner tre mål som du vill uppnå innan du går ut skolan!

1. _____

2. _____

3. _____

Tänk dig att du ska ägna en vecka åt att läsa lite mer fokuserat i något av dessa ämnen: Engelska, Svenska, Matematik, Historia och Samhällskunskap! Skriv ner tre exempel på vad som skulle kunna vara lämpliga mål att sätta upp för den veckan! Till exempel: "Lära mig 20 nya glosor i engelska!" "Lösa femton ekvationer!" osv.

1. _____

2. _____

3. _____

Aktiv inläring

Aktiv inläring är att hänga med på lektionerna, så att man förstår och kommer ihåg och inte bara förlorar tiden och har tråkigt. Man kan nå det tillståndet på flera sätt.

Uppmärksamhet

När du sitter på lektionen – är du då mer uppmärksam på det du hör (lärarens röst, t.ex.)? Eller det du ser (när läraren skriver på tavlan, t.ex.)? Eller något annat?

Pröva som ett experiment att undersöka vad din tid går till när du sitter och ska plugga. På en lektion – vad är det du gör på själva lektionen? Vad tänker du på? Vad tittar du på?

När du sitter ensam och läser – hur ofta avbryter du dig själv? Hur länge sitter du och läser koncentrerat? Försök att uppskatta hur stor del av tiden du lägger på studier som du lär dig något på.

Ställa frågor

Ju fler frågor man ställer, desto mer får man svar på. Att tvinga sig själv att ställa frågor innebär att man aktiverar hjärnan och blir mer mottaglig. För att man ska kunna komma på frågor, underlättar det om man är snäll mot sig själv. Ingen ärlig fråga är dum. ”Dumma” frågor kan ibland visa sig vara geniala, så ställ dem bara.

Övning

Tänk på den lektion du var med på sist! Vad handlade den om? Skriv snabbt ner sju frågor som du skulle vilja ha svar på, som har med den lektionen att göra! Tänk fritt och fort och utan att vara rädd för att dina frågor är ”dumma”!

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

När man har formulerat en fråga, så kan man försöka att besvara den själv. Man kan söka i litteraturen, fråga läraren, söka på nätet osv. Men viktigaste steget är att tända en gnista av nyfikenhet inom sig, vilket sker när man ställer frågor till sig själv.

Associera ny kunskap med gammal

Att associera är något man gör inom sig när man lär sig något nytt. Man försöker svara på frågan: ”Vad har det här att göra med det där (det jag lärde mig i förra veckan, t.ex.)?” Man söker kontaktpunkter mellan olika kunskapselement.

Övning

Välj på måfå ut tre saker från ett ämne (t.ex. engelska eller historia) och tre saker från ett annat ämne (t.ex. samhällskunskap eller svenska). Försök att para ihop dessa saker! Hitta kopplingar (det får gärna vara långsökta kopplingar) mellan de olika ämnena!

Sammanfatta i en mening något nytt du har lärt dig idag. Skriv också ner ett intresse som du har, vilket som helst (t.ex. musik eller fotboll eller astronomi). Försök att se om du kan hitta en koppling mellan detta nya som du har lärt dig idag, och just ditt intresse. Det går om du försöker ...

Ta anteckningar

Brukar du ta anteckningar? Vilken typ av anteckningar? Bläddra bland dina anteckningar och se efter! Skriver du slarvigt eller snyggt? Använder du många ord? Använder du bilder och figurer?

Vad brukar du göra med dina anteckningar? Skriver du och glömmer bort dem sedan? Fundera över det som sades i filmen om anteckningar och tänk på hur du skulle kunna förbättra din anteckningsteknik!

Komma ihåg

Om vi inte glömde så mycket så skulle vi komma ihåg desto mer! Vi kan se till så att vi inte glömmer det vi lär oss! Allt vi redan sett med förberedelser och associationer och uppmärksamhet gör att vi kommer ihåg bättre – men vi kan göra mer än så!

Tillbakablickar och repetitioner

Vilket minne som helst blir starkare när det används. Precis som med våra muskler! De flesta minnen är mycket levande en liten stund efter att vi varit med om något – till exempel en lektion!

Övning

Kommer du ihåg den senaste timmen? Blunda och se för din inre syn vad det är du varit med om! Spela upp det som en liten film, så att du ser och hör allting igen, vad läraren sade, vad du själv sade och tänkte osv.

Efter övningen: Hur mycket kom du ihåg? Mer eller mindre än du trodde?

Pröva nu att göra samma sak, men för något du gjorde igår! Försök att spela upp en timme från igår eller förra veckan i ditt huvud! Hur mycket kommer du nu ihåg?

Om vi vill komma ihåg något bättre, så bör vi använda de minnena så snart som möjligt efteråt.

Samtal

Sammanfatta i ord för en annan student vad du kommer ihåg av den gångna timmen/lektionen/dagen osv!

Hur påverkar detta ditt minne? Att sammanfatta något i ord och berätta om det är ett ganska säkert sätt att se till man inte glömmer. Det vi ”valt ut” ur vårt minne och sammanfattat i ord ”räddar” vi till morgondagen, det vi inte nämner har vi dömt ut som oviktigt, och det glömmer vi.

Skriva

Att i skrift sammanfatta eller vidareutveckla något man lärt sig fungerar på samma sätt som de andra metoderna, men går djupare än så. Att skriva är att tänka, man tvingar sig att tänka, minnas och förstå när man skriver.

Om du har en stund över på kvällen, skriv kort i en dagbok vad du har lärt dig. Titta sedan efter en vecka vad du har skrivit i din bok, och kolla om du också kommer ihåg det. Du lär bli förvånad över hur mycket du lärt dig!

Studiehandledningen framtagen i samarbete med Björn Liljeqvist.