



# Innføring i studieteknikk

Kurs Bryne vgs. 10.08.21.

# Leseteknikk

- Når du skal gå i gang med et nytt semester, nye fag og emner, så kan det være lurt å få oversikt over pensum og bøkene.
- **Gjør det for eksempel slik:**
- Les læreplanmålene i faget gjør deg noen tanker om hva faget inneholder, les innholdslisten i læreboka, gjør deg også her noen tanker om hva hvert kapittel inneholder
- Du er nå bedre forberedt på hvilken kunnskap du skal tilegne deg. Det er kanskje også blitt litt mer interessant å sette i gang med å tilegne deg kunnskapen fra boka.

# Eksempel: Leseteknikk

- Du skal lese et kapittel/en tekst som forberedelse til en time:
- Skumles teksten
- les overskrifter,
- illustrasjoner og sammendrag
- les teksten, les aktivt.
- Still deg selv spørsmål til det du leser (**hva, hvorfor, hvordan og hvem**)
- Noter kort hva du forstår og hva du ikke forstår, dette gir deg selvinnsikt og hjelper til å finne og huske svarene.
- selvhøring: Etter en arbeidsøkt hører du deg selv i fem minutter. Hva lærte jeg i løpet av økta? Skriv det ned.

# Notatteknikk

- Notater kan du ta når du har time eller jobber med faget ellers.
- Bruk A4-ark, fordi du da har rikelig med plass.
- Bruk farger, gjerne samme fargekoding som ved tekstmarkering.
- Rødt på overskrifter, grønt på fakta, lilla på forklaringer/eksempel, blått på definisjoner
- skriv tydelig.
- Sløs med plassen slik at du kan fylle på underveis/etterpå.
- Ved forelesningsnotater prøver du å formulere setningene med egne ord. Suppler notatene etter forelesningen.

# Tankekart/læringssti

- Mange synes det er enkelt å repetere og huske ting ved å bruke tankekart. Det er også en nyttig metode å bruke for dem som sliter med lese/skrivevansker for å systematisere emnene.



# Repetisjon

- Hva skal du gjøre når du opplever at stoff du leste for et par uker siden er gått i glemmeboken? Den beste måten er å repetere systematisk.
- Jo mer repetisjon, dess lengre og bedre husker du stoffet. Slik overføres kunnskapen fra korttids hukommelsen til langtidshukommelsen

# Hvor ofte skal du repetere?

- Lag deg en årsplan som er overkommelig for repetisjon
- Selvhøring rett etter en arbeidsøkt/forelesning e.l. 5 minutt. Skriv ned på et blankt ark hva du lærte i løpet av økta og hva du er usikker på.
- Repeter etter en dag. Forskning viser at 70% av tilegnet kunnskap forsvinner i løpet av de første 24 timene etter forelesning om en ikke repeterer.
- La hjernen få tid til å absorbere og sette ting på plass, sove på det.
- Etter en uke. Etter en måned

# Vurderinger

## Hva skal du lese når du repeterer?

- Forelesningsnotater og andre notater. Øvinger. Tilbakemeldinger på prøver/innleveringer.



## Fordeler med repetisjon er:

- Når du vet hva du ikke kan, er du skjerpet til å finne svar på dette.
- Jo mer du kan, dess mer lærer du.
- Du sparer tid foran prøver.
- Vurderinger blir lettere.