

10 övningar i studieteknik



Henrik Svensson

2008-08-12

Denna text är hämtad från:

<http://www.henriksvensson.info.se>

Den här övningen försöker visa vikten av att ta det lugnt. Uppgifterna nedan kan verka många och lite underliga. Men det är meningen för att själva uppgiften går ut på att läsa instruktionerna noga. Det är just det du håller på med nu. Alltför ofta hoppar man över instruktionerna vilket gör att det ofta blir oklart vad och hur man skall göra. Fortsätt nu att läsa allra längst ned på denna sida.

1. PERSONLIGHETSTEST - 7 frågor som visar vem du är!

UPPGIFT 1. När fyller du år?

UPPGIFT 2. Sommar eller vinter - vad gillar du mest?

UPPGIFT 3. Vem skulle du vilja vara för en dag?

UPPGIFT 4. Vill du helst köra en Volvo eller en Saab?

UPPGIFT 5. Är du spontan eller eftertänksam?

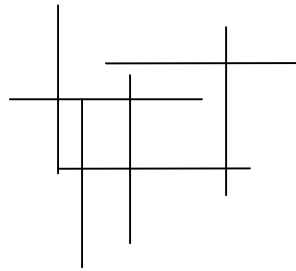
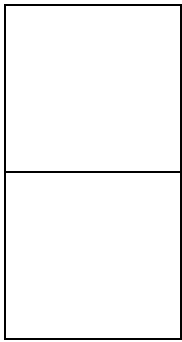
UPPGIFT 6. Löser du alltid uppgifter väldigt noggrant?

UPPGIFT 7. Håll upp bägge händerna och titta i taket!

Skriv ditt namn på framsidan av detta häfte och hoppa över de fåniga frågorna på denna sida.

2.

Båda bilderna visar samma antal streck. Titta på bilderna i 5 sekunder och försök sedan rita av dem!



Man minns bättre sådant som man kan se framför sig som bilder och mönster. Försök att se mönster i informationen som strömmar mot dig.

Även sådant som man hyser känslor för eller *emot* minns man lättare. Det man känner igen eller kan associera till något bekant kommer man ihåg bättre. Det som repeteras fastnar lättare i minnet, men det underlättar om det som repeteras inte uppfattas som ett kaos!

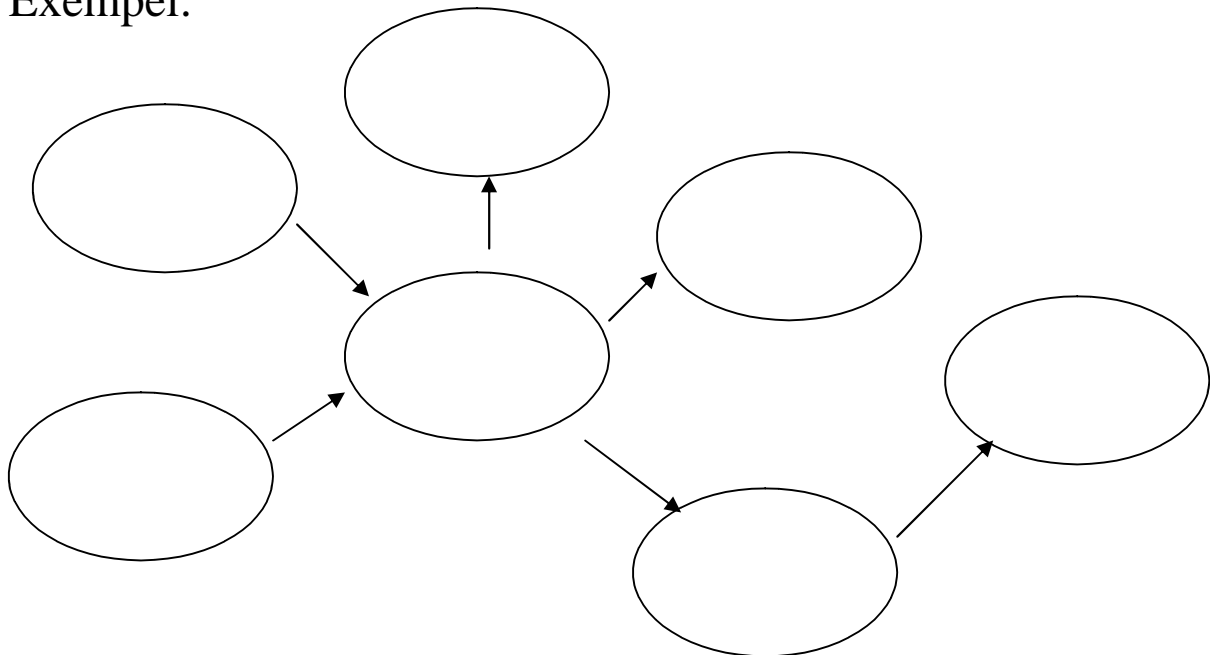
3.

AIK vann gårdagens träningsmatch mot DIF med 2 - 1. AIK var överlägset från början mot det skadedrabbade DIF. AIK har en ny supertränare. Detta har gjort att AIK i denna match hade en suveränt bra taktik. Viktigt var också att den unge talangen Kalle Karlsson kom in i andra halvlek och det var också han som gjorde AIK:s båda mål.

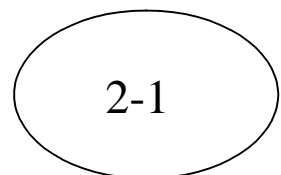
Vad är *fakta* i ovanstående text och vad är författarens försök att *förklara* det som hänt?

Pilarna nedan betyder "leder till" eller "orsakar".

Exempel:



Träna på att ta ut orsakerna i en text. Rita här:



4.

Barn behöver någonstans att vara. Att de individer som är vår framtid har en meningsfull fritid är viktigt för oss alla. Fritidsgården i vårt område skall läggas ner. Det tycker jag är fel! Generationer av ungdomar har genom denna verksamhet inte bara fått en plats att vara på utan också deltagit i aktiviteter som bullbak, luciafirande och egna teateruppsättningar. Ibland har man också samlat in pengar för att sedan göra en gemensam resa. Det var också genom fritidsgårdens arbete som den första skateboardrampen kom till. Jag är övertygad om att fritidsgårdens ledare tillsammans med ungdomarna gör ett mycket viktigt arbete. Det leder till att fler ungdomar får en meningsfull fritid, att fler får bättre självförtroende, att fler får uppleva det härliga att göra saker tillsammans och att man lär sig vad demokrati är eller bör vara. På fritidsgården träffas också tjejer och killar med olika bakgrund och här lär man sig att ta hänsyn och gott kamratskap. Satsa på ungdomarna som är vår framtid!

Vad är huvudbudskapet i ovanstående text?

- A. Att det är ungdomarna som är framtiden!
- B. Att ungdomarna skall ha en meningsfull fritid!
- C. Att man inte skall lägga ner fritidsgården!

Försök att skilja mellan olika *argument* och själva *budskapet* i en text!

5.

Kalle går till ICA. Från Kalles hem till affären är det ungefär 2 kilometer. Kalle som är 1,75 meter lång har fått i uppgift att köpa godis för en hundralapp till sin syster och hennes tre kompisar. ICA-affären ligger på Skolgatan 7 och här kostar lösgodiset 4,90 kronor hektot. Kalle går först längst in i butiken och sedan tillbaka mot kassorna där godiset finns. Han hälsar på tre vänner i affären: Nils, Putte och Johan. Johan är exakt lika lång som Kalle. Nils är en decimeter kortare än Johan. Putte är 5 centimeter längre än Nils. Kalle plockar ihop 4 olika godispåsar. Pengarna räcker även till en påse med lösgodis. I kassan sitter Lisa som Kalle är kär i. Glad och nöjd går Kalle hem till sin syster och hennes kompisar. Kalles syster säger att Kalle har klarat uppgiften exakt. Precis som hon har lovat låter hon Kalle smaka på godiset. Vad kostade godiset sammanlagt?

Övningen försöker visa vikten av att kunna välja ut det väsentliga i en text.

6.

Tänk vad mycket tid man skulle kunna spara om man kunde äta för hela veckan på måndagen!

Men som bekant fungerar det inte så. På samma sätt är det med studier. Man måste portionera ut det i mindre doser och man måste ha tid att smälta informationen. Därför gäller det att börja i tid!

Hur länge orkar du äta innan du behöver en paus?

Hur länge orkar du studera innan du behöver en paus?

7.

Nalle Puh har sagt att det är bra om man vet vad man letar efter innan man börjar leta.

Samma sak är det när man skriver en uppsats. Vad vill du ha fram? Ett tips kan vara att skriva en massa frågor. När du sedan skriver din uppsats kan du svara på frågorna (och lägga till nya). Ta sedan bort frågorna och vips så har du styckeindelningen klar!

Om du får skrivkramp - hoppa över den frågan och skriv under en annan så länge. I efterhand flyttar du om texten så att de olika styckena kommer i rätt ordning.

När uppsatsen är klar - läs gärna igenom den högt för att känna om det flyter på bra.

Fundera ut ett uppsatsämne och gör 10 frågor!

8.

Det underlättar om man har en karta när man kommer till en ny stad.

Kartan ger överblick. Skaffa en karta när du ska läsa en text genom att: bläddra igenom sidorna, titta på rubriker och bilder samt läs eventuella sammanfattningar.

Test med en bok nu!

Om du skall läsa en bok kan du försöka att hitta en recension av boken innan du börjar läsa.

9.

Läs inte för sakta! Om man läser för sakta för länge finns risken att hjärnan ”får tråkigt” och tankarna börjar vandra iväg. Om man läser snabbt kanske man hinner läsa texten flera gånger. OBS! Ibland måste man läsa mycket sakta och en mening flera gånger för att förstå. Det måste alla göra - även professorer!

Öva din läshastighet genom att göra dig fartblind. Läs en text så fort att du inte hinner med. Om man läser så fort att man inte hinner med så vänjer man sig snart - man blir fartblind! När man sedan läser som vanligt kan man uppleva att det går långsamt och då ökar man hastigheten.

Ett annat sätt kan vara att tänka på att fästa blicken, inte på varje ord, utan *mellan* orden, tre-fyra gånger per rad. Man kan också inrikta sig mer på större ”tankeenheter” än på varje enskilt ord. Vad är det för tanke författaren bygger upp, vad är poängen, vad vill han/hon säga? Styckeindelningen och rubrikerna säger också en hel del.

Att göra om rubrikerna till frågor kan vara ett sätt att väcka frågor hos hjärnan som gör din läsning mer aktiv.

Repetera en text genom att titta på styckeindelningen. Ofta sammanfattar författaren sin tanke *i slutet* av ett stycke innan han börjar på ett nytt.

Hur fort man läser beror till stor del på vilken text det handlar om, vilket syfte du har med läsningen och din personliga lässtil - men testa några gånger att läsa för fort!

10.

Till sist:

- Rör dig ute i friska luften!
- Ät regelbundet!
- Sov ordentligt!

Och till sist det allra viktigaste:

Tro på att du kan! För om du tror att du *inte* kan så bidrar du aktivt till att hämma din egen inlärningsförmåga.

Alltför ofta jämför man sig med de allra bästa och tycker då att ens egen förmåga framstår som dålig. Men du kan bara jämföra med dig själv. Det är din egen förmåga, kunskap och utveckling det handlar om - inte någon annans! Tänk om Sven Nylander, som innehar det svenska rekordet på 400 meter häck och som deltog i fyra olympiader, skulle vara *besviken* på sin karriär... bara för att världsrekordhållaren har sprungit snabbare.