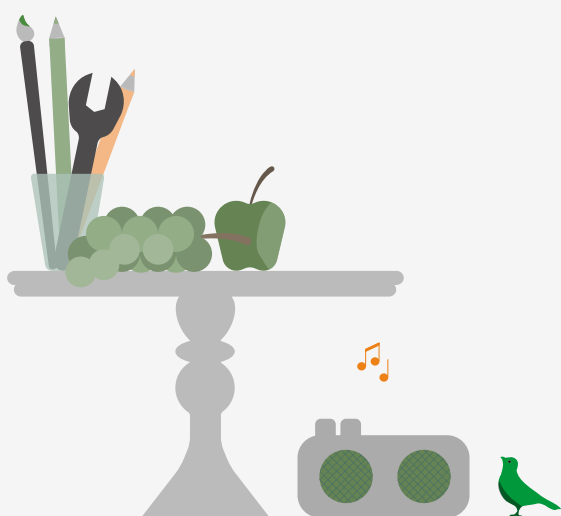


# Studieteknik

- **maxa** dina studier!

Studieteknik är metoder och tekniker som man använder för att göra det lättare att lära sig saker. Det kan handla om hur man planerar skolarbetet eller på vilket sätt man lär sig bäst på. Vissa lär sig bäst genom att skriva och andra genom att läsa eller prata. Vissa behöver mycket lugn och ro och andra behöver repetera ny kunskap med en kompis för att det ska "fastna" bättre. När man tar reda på mer om hur man lär sig som bäst och hittar bra strategier så kan också skolarbetet bli enklare och kännas mindre stressigt.



# Plugga smartare

## 8 tips!

- Börja med det som känns enklast eller roligast för att komma igång bättre.
- Ät lite mellanmål innan du börjar plugga så att du får ny energi.
- Använd en "att göra lista" och ge dig själv deadlines och belöningar (jag ska plugga 20 minuter och sedan får jag sitta med mobilen/ta en fika i 10 minuter).
- Lägg ifrån dig mobilen när du ska plugga! Detta är ofta svårt, men ger riktigt bra resultat! Testa att lägga ifrån dig den i korta stunder till en början.
- Byt miljö! Ibland funkar hjärnan bättre i en annan miljö eller med omväxling. Prova att byta rum eller kanske sätta dig på en annan plats i biblioteket.
- Plugga med en kompis! Har du en vän som ska ha samma prov så att ni kan förhöra varandra? Har du ett mattesnille till vän som kan hjälpa dig med matten?
- Pausa! Om du har pluggat en längre tid- ta en paus och lyssna på en låt som du blir glad av eller rör på dig en stund- ta en frukt.
- Öka ditt fokus genom att till exempel ha musik i hörlurar, använd hörselkåpor eller ha en keps för att skärma av omgivningen.

## Återhämtning

Visste du att återhämtning kan vara lika viktigt som själva plagget för att vi ska orka i längden? Återhämtning kan du få när du gör något som känns roligt och lustfyllt och får dig att slappna av. Till exempel jogga en runda, lyssna på någon riktigt bra musik, ta en promenad, hänga med en vän.



# I klassrummet

## 5 tips!

**Lärargenomgång-** om din lärare har en genomgång på tavlan – ta anteckningar med stödord så att det blir lättare att komma ihåg efteråt. Om det är svårt för dig kan du också fråga en kompis om hen kan hjälpa dig och att ni kan dela på anteckningarna.

**Be om instruktioner** till en uppgift nedskrivet på tavlan eller separat på ett papper, det kan ibland vara svårt att komma ihåg allt läraren säger att ni ska göra.

**Prata med din lärare** om du känner att du ofta har koncentrationssvårigheter. Berätta att du kan behöva hjälp med fokus och att komma igång med en uppgift.

**Använd mobilen** som minnesverktyg, till att exempel fota av anteckningar på tavlan, skriva anteckningar i notiser, eller sätta alarm inför prov.

**Använd en stressboll** som gör det lättare att koncentrera dig under lektionerna. Berätta för läraren varför du behöver ha något i händerna så att läraren förstår.

## Har Drivkraft läxhjälp på din skola?

Lägg in i kalendern att du ska gå på Drivkrafts läxhjälp och vad du ska ha med dig dit!  
Berätta för läxhjälparna på Drivkraft att du vill ha hjälp att komma i gång



# Ta anteckningar

## Var smart!

- Anteckna luftigt med mycket tomrum! På så sätt kan du lättare följa texten i efterhand utan att bli trött i huvudet – och du kan också fylla på i efterhand.
- Var kreativ och anteckna med symboler, bilder eller förkortningar så blir det enklare för hjärnan att hänga med – det viktigaste är att du själv förstår anteckningarna.
- Läs igenom dina anteckningar redan på kvällen eller inom några dagar – ju tidigare du läser igenom det du antecknat igen desto bättre fastnar det.
- Hjälp åt med en kompis att ta anteckningar och byt varandra! Ofta lär man sig jättebra om man hjälps åt, kanske har man själv missat något kompisens skrivit ner?
- Testa mindmapping! Mindmapping eller "tankekarta" är en grafisk bild av dina tankar där du skriver ner alla viktiga saker du vill komma ihåg kring ett ämne i tankebobblor.
- Gillar du inte att skriva? Testa att spela in sammanfattning av till exempel ett kapitel i en bok som ett röstmemo på din telefon och lyssna på sammanfattningen igen som repetition innan provet. Eller diskutera inför ett prov med en kompis och spela in!

