

Studieteknik

Har du frågor kring studieteknik
eller behöver hjälp?

Kontakta:

Emma Magnusson
emma.magnusson@monsteras.se

Jan Larsson
jan.larsson@monsteras.se



Att ha ett mål skapar motivation

Känslan av att uppfylla ett mål leder till att din motivation ökar och du fokuserar mer. Vad har du för mål med dina studier? Det är en viktig fråga för att motivera dig att klara dina studier, med bra resultat!

I denna lilla folder får du tips om studieteknik för att nå dina studiemål.

Undvik negativ stress

- * Skriv ner allt
- * Strukturera
- * Prioritera
- * Kontrollera det kontrollerbara
- * Släppa det okontrollerbara
- * Gör dig otillgänglig
- * Kalender/veckoschema

STUDIETIPS

ANVÄND LEKTIONERNA EFFEKTIVT

så kan du studera mindre hemma!

ÄT, SOV & RÖR PÅ DIG, kanske börja på en fritidaktivitet?

STÅNG AV MOBIL & DATORN

det ökar din koncentration!

UNDVIK BORTFÖRKLARINGAR, lär dig av dina misstag!

TA KORT PÅ GENOMGÅNGEN, så kan du lyssna mer effektivt!

REPETERA OFTA, så kommer du ihåg bättre!

BE OM HJÄLP, så du förstår din uppgift!

TA PAUSER, så fokuserar du bättre!

BÖRJA I TID, så minskar du din stress och får bättre resultat!

PLANERA DIN TID, genom kalender och håll koll på ditt schema!

SÅ PLUGGAR DU TILL ETT PROV

1. Bläddra och läs noga igenom alla rubriker ett par gånger.
2. Försök komma ihåg dem och skriv ner det du kommer ihåg.
3. Bläddra och titta noga på alla bilder, skisser och figurer och läs bildtexterna.
4. Gör en tankearta med det centrala namnet på vad allt handlar om i mitten.
5. Runt om skriver du korta rubriker från det du lärt dig.
6. Försök skriva minst två egna frågor till varje rubrik som du sedan tar reda på svaret till.
7. Lär dig svaren och låt någon annan förhöra dig.
8. Ta nu och snabb läs texten och se om det finns saker du inte fått med.
9. Försök att hitta på frågor som detta är svar på.
10. Träna in svaren och låt någon förhöra dig.
11. Om det finns instuderingsfrågor kan även dessa användas.
12. Tänk också på vad läraren sagt är viktigt, vad läraren pratat mycket om eller visat på annat sätt.