



HÖGSKOLAN  
DALARNA

# Några tips och tankeställare om studieteknik

Huvuddelen hämtat från: Ingmar Andersson

[Ingmar.andersson@oviknet.com](mailto:Ingmar.andersson@oviknet.com)

telefon: 0660-58434 och 070-6368751

adress: Murarvägen 12, 891 77 Järved



# Alla har vi olika lärstilar...

Vi tillgodogör oss samma fakta och teorier på olika sätt. En del genom att lyssna, andra genom att tala eller rita ingen är ”dummare” än någon annan.

- **Visuell stil** – kunskap tas företrädesvis in genom synen. Man läser sig till kunskap och har lätt att förstår bilder och diagram.
- **Auditiv stil** – Här är det hörseln som är kanalen för information. Auditiva personer lyssnar hellre till instruktioner än läser dem och redovisar hellre sina arbeten muntligt än skriftligt.
- **Taktil/kinestisk stil** – Känslen och rörelsen står i centrum. Man vill göra saker, röra sig, experimentera och uppleva under inläringen. Känslorna ska vara med.

**Vad har du för inlärningsstil?**



# Din inställning spelar roll!

Det är lättare att plugga om man verkligen vill lära sig.

- Är du motiverad och intresserad av det du läser/ska läsa?
- Har du ett mål att se fram emot? Vad vill du med din utbildning?
- Varför studerar du överhuvudtaget?
- Har du själv valt att läsa – eller har andra påverkat och styrt?
- Vill du lära dig för hela livet eller tycker du att studierna bara är något du måste plåga dig igenom för att få ett bra jobb?



# Har du ett tydligt mål med studierna?

Sätt upp små delmål – unna dig något trevligt efter ett tungt läspass!

- Ju mer du fördjupar dig i ett ämne desto intressantare brukar det bli.
- Samarbeta med kurskompisar.
- Ingen kontrollerar om du ”gjort läxan” – du förväntas klara prov utan att någon exakt talar om vad som kommer på provet.
- CSN kräver att du klarar minst 37,5 poäng under ditt första år, om det är första gången du söker studiemedel.
- Distansutbildning innebär inte att du inte behöver lägga så mycket tid på studierna – utan att du har eget ansvar.



## Några tips!

- Börja med en snabb översiktsläsning av boken. Läs förord och introduktion/inledning, som ger en snabb bild av syfte och budskap.
- Innehållsförteckning – du ser hur boken är disponerad.
- Sammanfattningar – Finns ibland efter varje kapitel, ibland i slutet av boken.
- Bläddra igenom boken – tänk att du ägnar cirka fyra sekunder per sida ”bladderläs”.

Lägg sedan boken åt sidan för den här dagen.



# Fördjupad översikt

- Nu gör du en grundligare översiktsläsning av boken – skumläser. Du kommer att känna igen mycket som du bekantat dig med och kan lättare placera in lärarens genomgång i ett sammanhang. Du kan ställa relevanta frågor när du kommer förberedd till en föreläsning.
- Som nybliven student kan det vara svårt att klara av den ”akademiska friheten”. Vid studier på högskolenivå ligger tonvikten på din egen arbetsinsats i form av självstudier



# Sammanfattningen

- Ögna igenom sammanfattningen en gång till. Därefter läser du allt som ”står ut”
- Rubriker – ibland ger rubrikerna och mellanrubrikerna i sig en helhetsbild.
- Bilder, bildtexter, diagram, tabeller och faktarutor har ofta högt läsvärde.
- Markerad text *kursiv*, **fet** och understruken text innehåller viktig information.
- Första och sista delen av kapitlen – vetenskapliga rapporter börjar ofta med att författaren presenterar huvudfrågan, själva problemet. Detta diskuteras i mitten och sammanfattas i en lösning.
- Första och sista meningen i varje stycke.
- Frågor – försök svara på eventuella instuderingsfrågor.
- Ordlista – om boken har listat upp viktiga huvudord bör du titta igenom dessa.



# Betrakta studierna som ett arbete

- En normal arbetsvecka innebär som bekant cirka 40 timmars jobb...

Fråga dig själv innan du fortsätter:

- Vad är målet med kursen?
- Vad är viktigt och mindre viktigt?
- Vad kan jag redan?
- Gör ett veckoschema!





# Intensivläsning

- Läs och återberätta tyst det viktigaste för dig själv – många påstår att man förstår bättre när man uttalar högt det man läser.
- Läs med en penna i handen – ett av de vanligaste studietekniska knepet. Om det är din egen bok kan du göra markeringar direkt i texten, anteckna annars.
- Använd marginalen för nyckelord, sätt utropstecken för viktiga saker och ett frågetecken för sådant som är oklart.



# Reflektera över det du läst

- Återberätta och ställ frågor – gärna tillsammans med någon annan.
- Repetition – Läs inte om hela boken igen.
- Du läser: Föreläsningsanteckningar, marginalanteckningar, över- och understrykningar, sammanfattningar.
- Den första repetitionen bör ske så snart som möjligt efter en föreläsning – optimalt efter 10 – 60 minuter. Hela första dygnet tappar man mycket kunskap om den inte befasts.

**Repetition**

**Repetition**

**Repetition**



# Utländsk kurslitteratur

- Fastna inte på det första raderna. Slå till en början inte upp alla svåra ord om sammanhanget ändå blir begripligt.
- Gör markeringar vid genomläsning, lämna orden och gå vidare i texten. När du återvänder kan du uppleva att sammanhanget har klarnat.
- Det du bör slå upp är – ofta återkommande ord, ord som är viktiga för att förstå sammanhanget.
- Högskolan Dalarna erbjuder även språk – och talstöd i både svenska och engelska. Se webbplatsen [www.du.se](http://www.du.se).



# Anteckningsteknik

Höger-vänster-principen:

- Använd endast vänstra sidan av det liggande A3-papperet eller vänstra uppslaget av kollegieblocket.
- När första sidan är fullskriven fortsätter du på nästa vänstersida.
- Högersidorna förblir oskrivna. När du kommer hem använder du de oskrivna högersidorna till att bearbeta dina anteckningar. Där finns gott om plats för struktureringar och visualiseringar t.ex. mindmapping – tankekartor



# Bearbeta sedan materialet på höger sida

- Ju tidigare du gör det efter föreläsningen desto mer kommer du att minnas och förstå.
- Sammanfatta på högersidan genom att skriva rubriker, strukturera och förtydliga budskapet som finns till vänster.
- Figurer hjälper till att klargöra sammanhang, så försök visualisera – göra bilder av komplicerade förhållanden.
- Överstrykningspenna markerar det läraren betonat eller som jag tycker verkar viktigt.
- Flödesschema med pilar och boxar kan beskriva cykliska förlopp, t.ex. kretsloppet i naturen.



# Snabbläsning

- Läs snabbt så förstår du mer!
- Koncentrationen blir bättre om du läser snabbt. Läser du för sakta tappar du helheten.
- Ditt ordförråd är också viktigt för att kunna läsa fort.
- Snabbläsning passar självfallet inte i alla sammanhang, utan passar bäst när texten är beskrivande, resonerande och diskuterande.



# Koncentration

- Koncentration är att helt inrikta sig på en bestämd sak under en viss tid.
- Ta bort störande moment. Ett knep är att ”gå till biblioteket” ungefär som om du skulle till ett jobb under en bestämd tid.
- Sätt en tid för hur långt studiepass du ska ha och fokusera.
- När du bestämt dig för att börja läsa – börja direkt!
- Sitt inte för långa pass! Efter ett studiepass på cirka 50 minuter behöver du en vilopaus på cirka 5-15 minuter, samt ett längre avbrott för lunch.



## En sak i taget...

- Bestäm dig för i vilken ordning du ska göra dina uppgifter.
- Samla tankarna och försök vara medveten om vad du gör just nu.
- Avsluta arbeten. Avsluta även ”tråkiga” arbeten som du inte orkat fullfölja.  
Tillräckligt med sömn, motion och mat är också viktigt för att klara dina studier.





# Minnesteknik

Några Mnemotekniker – minnesknep:

- **Association** - För att du ska kunna minnas en ny sak associeras den ofta med något som du redan vet eller minns. Detta sker ofta undermedvetet.
- **Rytm och rim** – t.ex. i ramsan "Trettio dagar har november, april, juni och september, tjugoåtta en allén, alla de övriga trettioen".
- **Akronymer** - En akronym är ett ord som består av initialerna till de saker man vill minnas. T.ex. Hallands floder Lagan, Nissan, Ätran och Viskan genom ramsan "laga ni äta vi".



HÖGSKOLAN  
DALARNA

# Jämför dina förberedelser med om du som idrottare förbereder dig för en tävling.

- Då är det väl ganska självklart att vara långsiktigt förberedd, att inte träna hårt dagen före tävling och att försöka komma i säng tidigt.
- Försök tänka likadant inför en tenta eller examination!

## Lycka till med dina studier!

Studie – och Karriärvägledarna  
Högskolan Dalarna