



JÖNKÖPING UNIVERSITY

STUDIETEKNIK

Håkan Fleischer

Inledning

Alla tycker det är jobbigt att plugga. De allra flesta behöver också någon slags studieteknik. Studieteknik är många saker, och i det här häftet tar vi upp viktiga faktorer som studiemiljö, planering, sömn, mat och hälsa och motivation. Vi går också igenom grundläggande studiefärdigheter som handlar om att ha översikt över studierna, att läsa och lyssna effektivt på föreläsningar samt att anteckna och att repetera. Genom hela häftet får du också möjligheter att reflektera och skriva ner vad du kommer att tänka på efter läsningen och vad du ska vidta för eventuella åtgärder. Fyll i dem, de kommer hjälpa dig att sätta dig på spåret och göra dig aktiv i ditt sökande efter en förbättrad studieteknik.

Vi startar med ett test. Om du svarar ja på två eller tre av frågorna i varje frågeområde, kanske du har anledning att ta en närmare titt på just de avsnitten i häftet. Bli inte förskräckt om du får två eller tre ja på flera av områdena. Det här med att plugga hänger ju ihop, och ett sätt att agera i ena området ger effekter på det andra. Och bäst av allt, du läser ju det här häftet - så du har ju redan börjat göra något åt saken!

Studiemiljö

1. J__ N__Jag studerar med radio, tv eller andra ljud igång.
2. J__ N__Jag har svårt att hålla koncentrationen uppe när jag pluggar hemma, får ont i huvudet eller blir rastlös.
3. J__ N__Jag sitter gärna i sängen eller soffan och pluggar och tänker inte så mycket på ergonomin.

Planering

4. J__ N__Jag fattar inte vart tiden tar vägen när jag pluggar.
5. J__ N__Jag vet inte riktigt vad mina studier innehåller nästa vecka.
6. J__ N__Om jag ska plugga så mycket som jag behöver har jag inte tid till något socialt liv.

Sömn mat och hälsa

7. J__ N__Jag känner mig ofta för trött eller får kryp i kroppen när jag pluggar.
8. J__ N__Jag har inte tid att fixa riktig mat så det blir en hel del snabbmat.
9. J__ N__Det är lätt hänt att jag blir stillasittande en hel dag eller flera dagar i sträck.

Översikt

10. J__ N__När jag får en uppgift blir jag ofta överrumplad.
11. J__ N__Jag börjar läsa den bok som helt enkelt ser mest spännande ut.

12. J__ N__Jag vet inte vilken av böckerna som är viktigast på kursen.

Läsning (och intervju)

13. J__ N__När jag kommer till slutet av ett kapitel, kommer jag inte ihåg vad jag just läst.

14. J__ N__Jag vet inte riktigt vad jag skall söka för information i texten, jag bara läser.

15. J__ N__Jag förlorar mig lätt i detaljer i böckerna så att jag tappar helhetsgreppet.

Anteckningar från böcker och föreläsningar

16. J__ N__Mina anteckningar är ofta svåra att förstå i efterhand.

17. J__ N__Det verkar som att jag alltid antecknar fel saker från föreläsningar.

18. J__ N__Jag har ingen särskild metod för att gå igenom mina anteckningar.

Motivation

19. J__ N__Jag har svårt att se varför jag egentligen pluggar det här.

20. J__ N__Jag känner att jag pluggar på ett sätt som jag inte tycker om.

21. J__ N__Jag känner att jag inte riktigt behärskar konsten att plugga och tappar motivation.

Studiemiljö

Det är viktigt att ha en bra studiemiljö när du pluggar. Det är lätt hänt att vilja sitta i soffan eller på café och läsa och det kanske går bra ett tag. Men det är inte en vana som är hållbar i längden av några olika skäl. För det första leder en miljö som inte är gjord för koncentrerat arbete till att du får anstränga dig extra mycket. Ryggen kanske blir extra trött i soffan, eller så får du ont i axlarna för att du använder datorn i knät. Ljudvolymen på caféet kan kännas stimulerande, men i längden gör det att du förkortar tiden du orkar vara koncentrerad. För det andra är det bra att ha en avgränsad studiemiljö som du associerar till arbete. När du vänjer dig vid att göra en enda sak på en plats hamnar du automatiskt i ett läge där du är beredd på aktiviteten när du går dit. Det här är klassiskt när det gäller personer med sömnproblem: Det första en terapeut säger till patienten med sömnproblem är att bara sova i sängen. Inte se på tv, äta, spela på surfplatta. Bara sova. På så vis associerar du sängen med sovandet och det blir lättare att just somna. På samma sätt fungerar det med din studiemiljö. Se till att du har en plats att plugga på som fungerar och försök hålla dig till den i huvudsak (naturligtvis kan du göra undantag, men se till att ha en bas att återvända till).

På din studieplats behöver du ha en bra belysning. Dels skall allmänbelysningen i rummet vara bra, så du slipper anstränga ögonen. Dels behöver du också ha en bra punktbelysning för din läsning (gäller särskilt om du läser i pappersböcker). De

flesta studenter behöver också ha det någorlunda ordnat runt omkring studieplatsen. Det kanske inte upplevs som att det spelar någon roll, men stökigheten erbjuder en massa saker att vila ögonen på istället för på boken. Det tar uppmärksamhet och därmed energi. De allra flesta studenter behöver också ha det någorlunda tyst omkring sig när de pluggar. Om du vill ha musik eller inte i bakgrunden är en smaksak. För egen del har jag svårt att se att dödsmetall på högsta volym ger en bra miljö att studera i. Däremot kan lugn och avslappnande instrumentell musik kanske fungera (ord tenderar att kalla på vår uppmärksamhet i onödan). Det är också viktigt att du har ett bord och en stol som du sitter bekvämt på. Det är inte nödvändigt att springa iväg och köpa en kontorsstol för dyra pengar, det kan fungera utmärkt med en köksstol. Kanske du behöver en liten kudde för ryggen? Det är bra att hålla ryggen så rak som möjligt. Dels signalerar du ett vakert och alert tillstånd för kroppen, dels belastar det kroppen minst och gör dig uthållig. Se också till att du har utrymme så du kan röra dig i din miljö. Glöm inte att hoppa upp minst en gång i timmen och röra lite på dig! Det är också viktigt att temperaturen är lagom. Du blir lätt utmattad om det är för varmt och det är obehagligt att sitta i ett för kallt rum. Måste du välja så är ett lite svalare rum att föredra framför ett lite varmare.

Se till att ha saker omkring dig som påminner om att du skall arbeta (och ta bort saker som manar till lek). Kan du i din studiemiljö plocka bort saker som associerar till nöjen, exempelvis notiser på telefonen, stänga av tv:n, ta bort longboardbrädan ur synfältet och se till att det finns några saker som minner dig om arbetet, exempelvis kursbok, penna, kursplan utskrivna på papper etcetera så har du vunnit en del.

Att ha en bra studiemiljö handlar alltså om att rent fysiskt skapa förutsättningar för att arbeta så bra som möjligt, med möblering, ljus, tankar på ergonomi, luftkvalitet, ljud, temperatur och så vidare. Men det handlar också om att skapa en mentalt tillfredsställande miljö där du blir påmind om arbetet och undviker att bli stimulerad av sådant som inte har med plagget att göra så mycket som möjligt.

Här är några frågor att tänka på när det gäller din studiemiljö:

- Har du rätt belysning?
- Har du ordning omkring dig?
- Är det tyst och lugnt omkring dig?
- Sitter du bra, helst med rak rygg?
- Är temperaturen lagom?
- Finns det något i rummet som påminner dig om att du ska koncentrera dig?
- Kan du ta bort eller stänga av störningar i rummet? Exempelvis tv, notiser på mobilen?
- Kan du vara ostörd?
- Kan du plugga här regelbundet?

Det här kom jag att tänka på:

Det här ska jag göra:

Planering

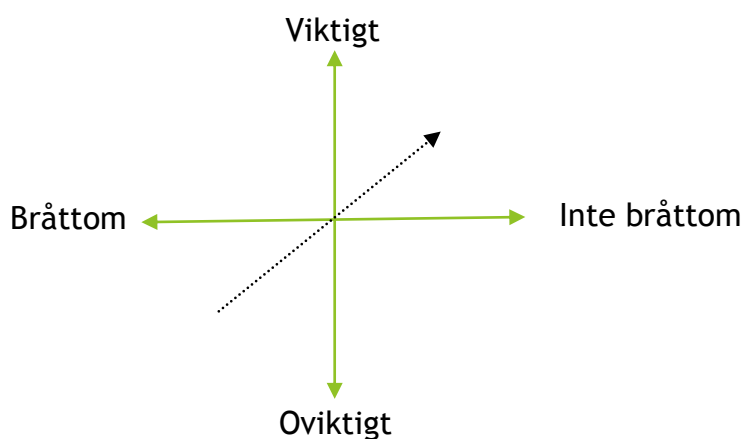
Att lyckas med sina studier handlar ofta om planering och att se över sin tidsanvändning. Visst känner du igen att det är väldigt enkelt att låta några timmar gå genom att se på tv eller hänga på Facebook, för att sedan känna sig stressad över sina studier? Nu menar jag verkligen inte att du skall låta bli allt som är roligt när du pluggar. Det är ohållbart, och faktiskt är det heller inte bra. De studenter som presterar bäst är faktiskt de som också har en meningsfull fritid. Men, det viktiga är att göra de viktiga sakerna först och använda fritiden som ett meningsfullt och roligt avbrott i arbetet.

Hur mycket tid skall du använda till dina studier? Ja, det går naturligtvis inte säga på rak arm. En förekommande siffra är att du bör använda ungefär 2-3 gånger så mycket tid till att plugga hemma som du spenderar på föreläsningar. Jag tror man ska ta det där med en nypa salt: ibland kan man plugga mer, ibland faktiskt också lite mindre. Mitt svar på frågan är retoriskt: Pluggar du alltid är det väl rimligt att det totalt tar upp 40 timmar i veckan av din tid? Det låter mycket, men tänk på alla typer av aktiviteter som är skolrelaterade: föreläsningar, laborationer, egna studier, skriva uppgifter, gå på praktik etcetera. Klarar du dig med mindre är det väl jättebra! Känner du att du inte riktigt hinner med dina studier bör du kanske undersöka vad du egentligen använder din tid till.

Enligt all erfarenhet är det bästa sättet att använda tiden effektivare en fråga om att ta reda på vad du faktiskt gör. Det är lätt att bli förvånad över hur mycket tid som går till spillo när man räknar samman timmarna. Här är ett hjälpmedel för att få koll på din tid. För dagbok under en vecka och fyll i formuläret så gott det går med vad du ägnar din tid åt:

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							

Nu när du fyllt i ditt veckoschema, ser du några mönster? Finns det något du blir överraskad av att du lägger så mycket tid på, exempelvis ser på tv? När du tittat på schemat en stund, fyll i nedanstående bild. Den utgår från två dimensioner: dels att saker du gör kan vara viktiga eller oviktiga och dels att det kan vara bråttom att göra det eller inte.



Målet är förstås att du skall kunna rensa lite i den undre delen av fyrfältsschemat. Du ägnar förmodligen rätt mycket tid åt sådant som är oviktigt och inte bråttom:

ser på serier, fikar, spelar spel eller annat. Alla gör vi det. En del saker är helt oviktiga men känns också bråttom: Att hålla sig uppdaterad med nyheter på Facebook, att hinna se ett avsnitt till på en tv-serie eller liknande. Om du har en tyngdpunkt i den nedre delen av modellen, försök rensa bort och få mer tid till saker som ligger i den övre, det vill säga sådant som är viktigt. Tittar du på tv 10 timmar per vecka kanske du kan dra ner det till 5? Sedan bör du också titta över hur mycket aktiviteter du har i fältet längst upp till vänster, det vill säga det som är viktigt och bråttom. Har du alltid tidsbrist till dina tentor eller skrivuppgifter hamnar de säkerligen här.

Att saker och ting ligger i den här delen av modellen kan bero på att du prokrastinerar, det vill säga att du tenderar att skjuta upp saker. Andra saker tycks då helt plötsligt så mycket viktigare. Om du känner att du har problem med att du skjuter upp saker, testa då något av följande:

- Dela upp arbetsuppgifter i små delar, så små att du helt säkert kan avsluta dem.
- Se till att du har ett tydligt mål med ditt studiepass.
- Använd påminnelser på klockan.
- Tillåt dig belöningar efter väl genomfört arbete.
- Inse att allt inte behöver vara perfekt. Bara gör det.
- Gör små, effektiva rutiner av ditt pluggande som du kan genomföra automatiskt och utan att tänka.

Den bästa medicinen mot att skjuta upp saker och ting är dock planering. Turen favoriserar den som är väl förberedd lär någon ha sagt. Det är viktigt att du planerar för dina studier ordentligt. Dels är det viktigt att ha en övergripande planering över hela terminen och kursen, så att du vet när extra tunga perioder kommer så att det inte blir obehagliga överraskningar. Detta skall vi prata om när det gäller mål. Här skall vi se på en annan typ av planering, nämligen den operativa. Den planeringen görs då från vecka till vecka. Själv gör jag den på söndagar, och den innehåller några moment. Gör dig en kopp kaffe eller te och sätt av en halvtimme tillsammans med din kalender. Här är planeringssekvensen i fyra steg:

1. Börja med att titta tillbaka på förra veckan. Thats right. Första veckan du gör detta är det kanske lite tomt, men häng med. Du skall ju göra detta varje vecka. Se tillbaka. Vad lyckades du med? Om du skrivit upp tre föreläsningar att gå på och fem läspass hemma om två timmar, vilka klarade du faktiskt av att göra? Sätt en bock i kanten för varje och konstatera att du klarade det. Det kan verka larvigt, men det är bra att visa för sig själv vad man faktiskt åstadkommit, särskilt när vägen framåt känns trög. Om du klarade det förra veckan kanske du klarar det igen!
2. Sedan tittar du också på vad du inte gjorde som du hade planerat. Ställ dig frågan: Hur kom det sig att jag inte gjorde det jag skulle? Kan jag lära mig något (exempelvis att du är för trött för att plugga två timmar när du varit

på kåren dagen innan). På så vis lär du dig när du pluggar som allra bäst. Använd just den tiden.

3. Skriv in dina läspass, föreläsningar och andra aktiviteter. Försök sikta på att lägga fem till sex timmar per dag åt dina studier.
4. Planera också in roliga saker. Du måste få tid att vara människa och ha kul. Står det i kalendern är det svårare att känna dåligt samvete för att man faktiskt har kul. Här kommer gymtider, promenader, tid med bok och annat du vill göra för att unna dig något extra in.

Några ord om kalendrar också. Det spelar verkligen ingen roll vad du använder - så länge du använder den. En del gillar analogt, andra gillar digitalt. Själv kör jag digitalt så jag har min kalender tillgänglig var jag än går, i mobilen och vid datorn när jag sitter hemma. Den kan också påminna mig om när det är dags att göra nya saker. Ryktet säger dock att det fungerar lika bra med en analog. Om du är dålig på att planera kanske det bästa du kan göra just nu är att gå till bokhandeln och köpa dig en fin kalender som du gillar?

- Har du en rutin för veckoplanering?
- Har du koll på hur du spenderar din tid under veckan?
- Använder du en bra kalender - analog eller elektronisk?
- Vet du om när du pluggar som bäst och kan planera för det?
- Ser du till att du också har ledig tid att göra något roligt?

Det här kom jag att tänka på:

Det här ska jag göra:

Sömn, mat och hälsa

Det är lätt att komma med pekpinnar när det gäller sömn och hälsa. Men grejen är den att det inte behöver vara så märkvärdigt att hålla en livsstil som gör att du blir piggare och orkar plugga mer och dessutom får mer gjort på samma tid. Det kräver helt enkelt att du sköter dig och din kropp ordentligt.

Motionen är viktig. Du behöver inte bli maratonlöpare eller klättra i berg för att plugga vettigt, men det kan vara bra att röra dig. Måttlig vardagsmotion räcker. Det finns mängder av studier som visar att ungefär 30 minuter rörelse om dagen ger rejäla resultat. Försök ta en rejäl promenad och lägg det gärna på samma tid varje dag så att du lätt får rutin. Gör det gärna dagtid så att du också får solljus på dig, det är både uppiggande och skönt.

Det är också viktigt vad du äter. Du behöver inte följa någon kostcirkel eller särskild diet, men det säger sig själv att du får mer energi om du äter det du redan vet är någorlunda vettigt. Försök att undvika dålig snabbmat och laga dig själv lite nyttig mat istället. Du bör undvika alltför mycket fett och socker. Varför inte göra ett rejält storkok på helgen med en nyttig gryta som du kan använda som lunch under veckan? Se också till att dricka tillräckligt med vatten varje dag. Ofta är det just vattenbrist det handlar om när du börjar få ont i huvudet eller känna dig okoncentrerad. Det är lätt hänt att ta en kopp kaffe då, men tänk på att kaffe är vätskedrivande. Så, om du känner att du måste ha kaffe, ta då ett stort glas vatten till. Och vatten helt ensamt är ju inte så dumt det händer. Glöm heller inte frukt och grönt. Varje dag.

Till sist är sömnen viktig. Det är klart som tusan att du ska kunna gå ut och roa dig på kåren med kompisar emellanåt även om det blir sent. Se bara till att inte planera något viktigt morgonen därpå om du vet att det är orealistiskt. Det leder bara till dåligt samvete. Men generellt bör du sova så mycket som din kropp säger att du behöver. Ett riktvärde är åtta timmar per natt, men somliga klarar sig med mindre och andra behöver mer. Det bästa sättet att ta reda på vad du faktiskt behöver är att du går och lägger dig i hyfsad tid ett par kvällar i rad så du kommer in i en rytm och ser när du vaknar av dig själv. Där har du din normala sömntid. Räkna ut den och försök hålla den. Försök också att inte nattsudda för mycket. Men det är inte bara mängden sömn som är viktig utan också sömnens kvalitet. Därför bör du se till att du har en tyst miljö att sova i som har en behaglig temperatur och att det är tyst. Om du lever i en stökig miljö kan öronproppar och en ögonbindel vara till hjälp.

- Ser du till att få 30 minuter måttlig motion per dag (behöver inte vara ombytt motion utan promenad duger bra)?
- Dricker du tillräckligt med vatten?
- Äter du någorlunda hälsosamt?
- Får du solljus varje dag?
- Sover du tillräckligt mycket?
- Sover du med tillräcklig kvalitet, det vill säga ostört?

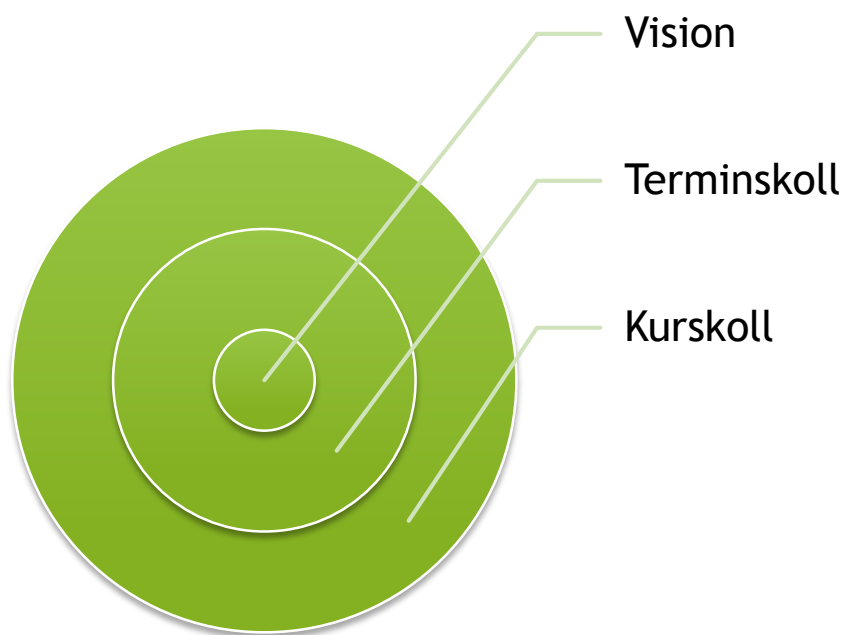
Det här kom jag att tänka på:

Det här ska jag göra:

Motivation

Så till sist några ord om motivation för att knyta ihop säcken. I början av häftet fick du lära dig ett sätt att planera dina studier vecka för vecka. Men det gäller också att ha koll på de mer övergripande målen, de som gör att du faktiskt har börjat studera. Inte nödvändigtvis för planeringens skull utan för din motivations skull. Det visar sig att de studenter som lyckas allra bäst inte bara vet hur de skall läsa och anteckna, de har också en vision med sina studier. Tänk efter. Det finns ju ett skäl till att du har börjat plugga.

Tänk dig modellen på nästa sida som en piltavla. I mitten har du din vision. Skälet till att du vill plugga till sjuksyster eller ingenjör. Du vet vad du pluggar, men sätt dig också och fundera på varför. Det finns massa skäl att vilja bli sjuksyster. Ett kan vara att arbeta med sjuka barn, ett annat att jobba med gamla, ett tredje att jobba utomlands eller, ett fjärde, bara för att läkare är snygga (är de?). Det är inte så dumt att du tittar på din vision innan du inleder din veckoplanering, åtminstone någon gång ibland. Det är särskilt viktigt när det är trögt i studierna. Den här visionen kan du sedan bryta ner i en koll på terminen, och skriv gärna ner, tillsammans med din vision (det här gör du åtminstone en gång per termin, i början) hur den här terminen kan ta dig framåt mot dina mål. När du startar en ny kurs ser du också till att du får översikt över kursen för att bli motiverad: hur tar de närmsta fem veckorna (eller hur lång perioden nu är) mig närmare mina drömmar? Vilka perioder ser lättare ut och vilka ser tyngre ut? Notera detta översiktligt i din kalender för hela kursen i taget om du kan.



Så. Du har alltså den operativa planeringen som du gör varje vecka. Till den har du ett dokument som du läser innan du gör planeringen, där din vision, din terminskoll och din kurskoll står nedtecknad. Det behöver inte vara många rader, men försök uttrycka det i skrift. Don't think it, ink it.

Det är motiverande att ha en färdriktning att gå efter. Titta på den så ofta du behöver.

Det är också motiverande att känna att du faktiskt behärskar det du gör. Det är därför som du i planeringen skall notera vad du faktiskt åstadkom under föregående vecka. Tänk på att allt går att behärska om det är i tillräckligt små doser. Det är lätt att tappa självförtroendet när stora uppgifter presenteras. Det kan kännas oöverstigligt att skriva en hel uppsats, men jag är helt säker på att du klarar av att skriva fem meningar. Och fem meningar är faktiskt ett helt stycke. Jag tror du förstår vad jag menar. Så fort du känner att det är motigt delar du ner i små beståndsdelar och berömmar dig ordentligt när du har klarat av uppgiften. Saken är den att du naturligtvis måste ha planerat för detta - så att du hinner. Börja alltså inte sista dagen, då KAN du inte arbeta med små beståndsdelar.

När du pluggar är det onekligen så att du kommer att få bakslag emellanåt. Se till att du inte gräver ner dig för det. Istället för att se på den bommade tentan eller den myckna kritiken på en skriven text som ett betyg på dig, försök se vad du kan lära dig av situationen. Var det så att du inte förberedde dig tillräckligt? Hur kan du göra nästa gång?

På ett indirekt sätt hjälper motion och rätt kost också till att hålla motivationen uppe eftersom det hjälper till att utveckla uthållighet. Du kan också försöka bygga in motivation i din omgivning. Varför inte pröva att sätta upp ett motiverande citat på spegeln, eller helt enkelt berätta för en vän att det är svårt med motivationen

och be om hjälp att bli peppad? Ta vara på de resurser som finns runt dig för att skapa din egen motivation.

- Har du funderat över skälen till att plugga och skrivit ner dem?
- Berömmar du dig själv?
- Ser du till att behärska dina studier genom att ta lagom små bitar?
- Har du hittat motiverande saker, aktiviteter, citat eller personer i din omgivning?

Det här kom jag att tänka på:

Det här ska jag göra:

Sitra-modellen

Sitramodellen är den studieteknikmodell som finns utförligt beskriven i min bok [Studieteknik - Så lyckas du med dina studier](#). I det här häftet får du ett sammandrag och praktiska tips. Modellen har sitt ursprung i den klassiska SQ3R-modellen, men är anpassad efter svenska förhållande och mina erfarenheter från universitetsvärlden, både som student och lärare. Sitra står för fem komponenter som du arbetar med i en slags utvecklande spiral där du inte bara har en konkret metod att använda, utan också ständigt förbättrar dig. Bokstäverna står för Syna, Intervjua, Ta in, Repetera, Anpassa.

Syna

Den grundläggande idén är att ha överblick innan du gräver ner dig i detaljer. Det innebär att du behöver ha överblick över vad en kurs innebär för dina studier innan du ger dig in i dem. Det innebär också att du bör ha en överblick över vad din kursbok bidrar med för kunskaper totalt sett innan du startar igång läsningen av varje kapitel.

Det första du behöver göra är att få till en översikt över terminen. Vilka kurser är det som ingår? Vad kommer de kräva av dig? Är det någon av kurserna som är känd som lite tyngre och jobbigare än andra? Hur mycket tid tror du att du behöver lägga ner? Sedan behöver du också gå igenom din kurs och läsa kursplanen

ordentligt. Läs kursmålen ordentligt. Titta på litteraturlistan och köp böckerna. Skaffa in allt material som står på listan i starten och tänk inte att du ska göra det efter hand, även om du vet att exempelvis artiklar på listan behövs först i slutet av kursen. Skaffa dem på en gång.

Så, nu när du har allt material framför dig är det dags att syna böckerna och det eventuella andra materialet som exempelvis artiklar. Du gör det dels för att du ska få ett hum om innehållet, men också för att du skall kunna göra prioriteringar och få en helhetsbild och bli inställd på att plugga. Att hitta en krok som gör det roligt, spännande eller intressant. Börja med första boken. Det finns en mängd saker att titta på. Börja med omslaget. Vad ger det för känsla? Läs rubriken. Titta på innehållsförteckningen, ett fantastiskt sätt att få grepp om bokens huvudinnehåll. Verkar det torrt och akademiskt eller roligt och spännande? Titta på vilket förlag som gett ut boken. Bläddra igenom boken från sidan ett, men ägna max 10 sekunder per sida. Du skall inte läsa här, du skall snarare bara få en känsla. Vilka rubriker finns på sidan? Finns det bilder och diagram? Texter i faktarutor? Bläddra igenom tills du kommer till slutet. Finns där ett register? Vilka slags källor refererar författaren till? Är det till akademisk litteratur eller till annat? Till sist, finns det något index med nyckelord i slutet av boken? Här visar författaren vilka begrepp som hen anser vara det viktigaste i hela boken. Bra info!

Gå igenom alla böcker och allt annat material för kursen. Det är nu dags för mig att avslöja en hemlighet. All kurslitteratur är inte lika viktig! Dels finns det ofta en bok som anses vara huvudbok, och om du nu jämför kursplanen med böckerna kanske du kan lista ut vilken det är? Dels är det också så att du ju mycket möjligt kan ha dina privata mål och önsknings med dina studier, och att vissa delar av litteraturen därför är mer relevanta än andra. Det är nu dags att dela in litteraturen i tre högar, som ligger till grund för hur du skall fortsätta ta dig an kursen. Utifrån schema, dina mål med studierna och kursplanen skapar du högarna A, B och C. A-högen är Absolut-högen. Det här är litteratur som du måste igenom. Det kan vara hela eller delar av böckerna. B-högen är litteratur som du Bör läsa, men som kommer i andra hand. C-högen kallar jag C'est la vie högen, det vill säga, det är den litteratur eller de kapitel som du läser när du får tid.

Tanken är att du nu har en grov idé om kursens innehåll på översiktlig nivå, vet vad kursens mål är och har gjort en grov prioritering (som du alltid kan ändra om naturligtvis). Du har också gått in och blivit en aktiv student istället för en passiv konsument av akademisk litteratur, vilket är väldigt viktigt.

- Har du gjort en översyn över terminen?
- Har du koll på vad kursen innebär?
- Har du synat och granskat böckerna ordentligt?
- Har du synat material och föreläsningsunderlag?
- Har du delat in litteraturen i A, B och C-hög?

Det här kom jag att tänka på:

Det här ska jag göra:

Intervjua

Tanken med det här korta steget är att du skall bli ännu lite mer aktiv i dina studier. Det är bra att veta exakt vilken information du skall ta åt dig när du sedan skall gå in på djupet i böckerna. Därför menar jag att du skall "intervjua" böckerna och ställa frågor.

Börja med att titta på boken som helhet. Vilka är de tre huvudsakliga sakerna du skall lära dig av den här boken? Skriv ner svaret på en post-it lapp och sätt på framsidan av boken. Varje gång du tar upp boken tittar du på lappen innan du börjar läsa. Gör sedan samma sak med varje kapitel. Vilka är huvudbudskapen i kapitlet? Vad ska du lära dig? Vilket verkar vara det viktigaste? Finns det något du inte förstår, som du kommer behöva ta reda på? Sätt en post-it lapp inne i boken med dina svar för varje kapitel. En del böcker har egna checklistor i början av kapitlen som berättar vad du kommer att lära dig. I syna-fasen har du läst dem, men i den här fasen är de ointressanta. Låt inte dem ersätta just dina personliga mål med att läsa texten!

- Har du satt post-it lappar på varje bok och i huvudböckerna också på varje kapitel?
- Vet du exakt vad du ska få ut av varje kapitel eller motsvarande?
- Har du omprioriterat ordningen i dina A, B och C-högar?

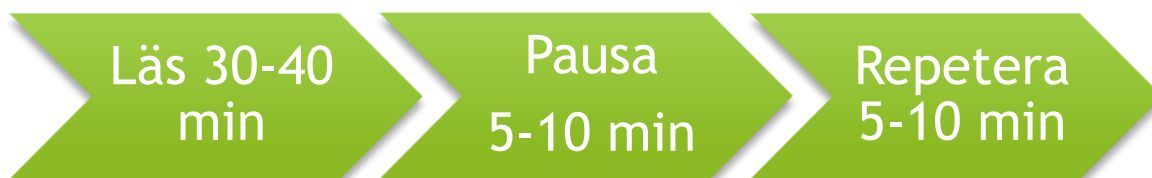
Det här kom jag att tänka på:

Det här ska jag göra:

Ta in

Det är alltså dags att sätta igång själva pluggandet med läsning av litteratur och lyssnande på föreläsningar. Vi börjar med läsning.

När du läser är det viktigt att du gör det i lagom långa pass. Det är bättre att du läser lite kortare tid, och att du orkar hålla fokus genom hela passet. Det är omöjligt att säga hur länge just du skall läsa, det beror på hur svårt ämnet är och vilken dagsform du är i. Som en riktlinje rekommenderar jag att du sätter av tre timmar för varje arbetspass. Det betyder inte att du arbetar och läser koncentrerat tre timmar i sträck! Jag rekommenderar att du fördelar tiden enligt bilden nedan. Upprepa cykeln tre gånger och ta därefter en längre paus.



Låt oss undersöka modellen mer i detalj. Modellen är i tre delar alltså. Poängen med den första delen är att du inte skall sitta längre än du orkar koncentrera dig. Det kan vara länge, det kan vara kort. Känn inte att du är en "dålig" student för att du bara kan koncentrera dig 15 minuter! Läs då 15 minuter och ta sedan paus. Kanske orkar du fler 15-minuterspass istället? När du läser igenom texten gör du det i tre nivåer. Om du exempelvis skall läsa i 30 minuter, gör du ett överslag på hur långt du kommer i boken. Bäst är om det är naturliga indelningar, exempelvis ett kapitel. Om kapitelindelningen inte fungerar som tidsindikation (de kanske är väldigt långa), försök bestämma hur långt det blir efter rubrikerna, så du inte slutar mitt i ett resonemang. Läs nu igenom intervjun - så du blir inställd på vad du skall lära dig (på en post-it lapp, remember?). Skumma igenom texten under en minut. Bläddra, se rubrikerna. Då får du överblicken. Sedan är det dags för den anda och viktigaste läsningen. Läs nu igenom avsnittet lugnt och stilla. Du skall absolut inte stressa. Det är viktigt att påpeka att det finns många studieteknikböcker som handlar om att du skall läsa fort, och att läsförståelsen då

ökar. Detta är fel! Forskning visar att den ytliga läsförståelsen kan öka på kort sikt när du läser med snabbbläsningsteknik. Men den hjälper dig inte att förstå texten på lång sikt och på djupet. Så läs i din egen takt. Tänd men inte spänd är nyckeln här. Lugnt och fokuserat. Tanken är att du skall läsa en gång. Hetsläser du kommer du ändå få läsa om texten och du sparar ingen tid. Du blir bara stressad över känslan att du inte förstår.

Här kommer nästa brasklapp: Försök att inte anteckna under tiden du gör din huvudläsning. Det kommer senare. Det kan vara okey att stryka under med penna (men försök då hålla nere mängden understrykningar), men undvik att anteckna. När du skall anteckna tar du fokus på läsningen och när du skall tillbaka in i texten måste du i viss mån "börja om" läsprocessen. Det låter konstigt, men alla de mikropausar som uppstår är tröttande och du kommer inte orka plugga lika länge om du antecknar under tiden. Lita på att du håller huvudresonemangen (anteckningarna kommer senare) i huvudet. Om texten är alldeles för komplex, gör understrykningar, korta tiden och först i sista hand anteckna under tiden. Naturligtvis ser du också till att du är ostörd under tiden du läser. Ingen dator igång, inga notiser på telefonen eller annat som stör.

Sedan kommer pausen. Luras inte att hoppa över den även om du känner att du har full fart. Är du mitt i ett stycke, avsluta det och gå sedan ifrån. Det är nämligen så att du behöver pausen dels för att bli uthållig, men också för att hjärnan ska få möjligheter att sortera alla intrycken. Du minns faktiskt mer av texten du läst efter cirka 5-10 minuter än direkt efter konstigt nog. Det är därför pausen är just så lång. Försök göra något annat under pausen. Res dig upp, rör på dig, diska eller vad som helst. När du sedan sätter dig igen börjar du nästa pass med 5-10 minuter repetition. Det är nu, när alla intryck har sorterats, som du gör dina anteckningar (och det skall vi prata om i nästa avsnitt). Har du svårt med disciplinen så sätt ett larm på telefonen så du går tillbaka efter din paus.

När det gäller föreläsningar är det lite annorlunda. De är ofta väldigt informationstäta så du måste troligen anteckna lite under tiden. En hel del tid går också åt för studenter att försöka hitta strukturen i föreläsningen, att försöka knäcka koden. Om du har synat ditt material enligt ovan har du kanske en del information om föreläsningen och har läst genom eventuellt utlämnat material. Men det är ändå bra att vara förberedd. Om du inte har klart för dig hur föreläsningen kommer läggas upp kan det vara lämpligt att fråga föreläsaren innan ni börjar. Viktigt att tänka på när du lyssnar på föreläsningar är att du verkligen lyssnar. Det är lätt att sväva iväg. Försök därför lyssna aktivt och ställ hela tiden frågor till dig själv: vad menar hen med det här? Vad kan det betyda? Hur hänger detta ihop med det som sades tidigare? När du har avslutat föreläsningen har du troligen gjort lite anteckningar, men inte fullständiga. Förmodligen är du också rätt trött om du försökt lyssna aktivt hela tiden. Gå därför ut och ta lite frisk luft eller en kopp kaffe och få en paus på 5-10 minuter. Sätt dig sedan och gör om anteckningarna, utöka dem och gör dem tydligare. Ett annat bra sätt att jobba med föreläsningar är att arbeta i par. Du och din studiekamrat kommer överens om

att anteckna en halvtimme var växelvis. Sätt er sedan tillsammans och för ihop era anteckningar. En annan variant är att ni arbetar självständigt, men att ni efteråt, när ni gör iordning anteckningarna, jobbar tillsammans och återberättar för varandra vad föreläsningen handlade om och hur den kan tolkas.

- Läser du i lagom långa pass med vettiga pauser?
- Läser du böckerna i tre nivåer, översiktsläsning, genomläsning och repetitionsläsning?
- Läser du lugnt och stilla?
- Fokuserar du på att lyssna på föreläsningarna och inte anteckna mer än nödvändigt?
- Jobbar du ihop med en kamrat på föreläsningarna?

Det här kom jag att tänka på:

Det här ska jag göra:

Repetera

Dags för repetition. Det är alltså nu du börjar göra dina anteckningar. Det här är tredje pilen i modellen på sidan 14 - du gör nu dina anteckningar vilket också är din första repetition. Jag har upptäckt att många studenter har svårt med anteckningarna. Hur mycket och hur lite skall man anteckna är en vanlig fråga. Jag tycker att anteckningarna skall vara en rejäl reduktion av texten eller föreläsningen. Tanken är ju faktiskt att du skall läsa boken en gång (naturligtvis är undantag tillåtna) och att du sedan skall jobba med dina anteckningar. Om de då är lika omfattande som böckerna är det ju ingen mening. Det kan vara lämpligt att hålla en ratio på mellan 1:10 och 1:30, beroende på litteratur och sätt att anteckna. Det vill säga, 1 sida anteckningar på 10-30 sidor boktext. Se det som ett riktvärde och inte som en absolut sanning. Hur mycket anteckningar det blir beror ju också på hur svår texten är. Om du tycker att det är svårt att anteckna, prova några av de här varianterna:

Den första modellen är narrativa anteckningar. Det är helt enkelt en anteckning där du berättar för dig själv vad du läst. En sådan kan börja så här: "När du sätter spruta på en patient är det viktigt att tänka på att..." Det här är ofta ett ineffektivt sätt att anteckna; det blir mycket text, tar lång tid och blir också besvärligt att repetera. Den andra anteckningsmodellen är stolpanteckningar. Här

antecknar du nyckelord uppifrån och ner på pappret med fakta du behöver minnas. Fördelen är att det blir mindre text och att det är lätt att få med det huvudsakliga innehållet. En tredje anteckningsform är reflektionsanteckningar. Du delar in sidan i två kolumner. I ena kolumnen skriver du ner faktaunderlag, exempelvis vilka punkter det är som är viktigt att hålla i huvudet vid sprutsättning. I den andra kolumnen skriver du ner reflektioner, tankar och frågor som du får när du gör anteckningen. ”Ska man göra punkterna i den ordningen”? ”Vad händer om man istället gör så här”? ”Hur gjorde man förr, när sprutorna såg annorlunda ut”? En fjärde anteckningsform kallas Cornellssystemet. Det är ett liknande sätt som reflektionsanteckningen, men med ett tillägg. Istället för att dra ett långsmalt streck ända ner på pappret sparar du en liten ruta längst ner. Så gör du en faktakolumn och en reflektionskolumn. I utrymmet längst ner gör du också en sammanfattning på två-tre meningar av det du läst. Detta är alltså en kombination av reflektionsanteckningar och narrativa anteckningar. Den femte anteckningsmetoden jag vill nämna är mindmap. Kort sagt skriver du ämnet i mitten och gör grenar ut från mitten med nyckelord på. Dessa grenar kan förgrena sig ytterligare. Det viktigaste hamnar i mitten, det mindre viktiga längst ut. Det här är ett effektivt sätt att anteckna, men tar också lite längre tid. Samtliga dessa sätt att anteckna illustreras utförligare i min bok [Studieteknik - så lyckas du med dina studier](#). I slutet av häftet finns också en länk till resurs om cornell-anteckningar och mindmapping, de två metoder jag främst tycker att du bör pröva.

- Har du provat ett alternativt sätt att anteckna?
- Repeterar du på ett optimalt sätt?
- Är dina anteckningar reducerade så du slipper jobba ihjäl dig?

Det här kom jag att tänka på:

Det här ska jag göra:

Anpassa

Anpassningsfasen är en lite annorlunda fas och inte en del i ett arbetsflöde varje gång du studerar. Men en gång i veckan, efter varje inlämning och efter varje avslutad kurs kan det vara bra att du funderar på hur studieteknikmodellen har fungerat. Missade du något viktigt? Vad kan du lära dig av det i så fall? Finns det

något som gått oväntat bra? Finns det något du behöver bli duktigare på, exempelvis att anteckna, lyssna aktivt eller bara hålla motivationen uppe?

- Reflekterar du över dina studier?
- Firar du det som fungerar?
- Lär du dig något av det som inte fungerar?

Det här kom jag att tänka på:

Det här ska jag göra:

Till sist

Ingen föds med en perfekt uppsättning egenskaper för att plugga. Det är ett hantverk som alla kan bli bättre på allt eftersom tiden går. Det viktiga är att träna. Gå nu igenom rutorna ovan och bestäm dig för en eller två åtgärder att ta till redan idag. När du känner att det sitter, gå vidare till nästa. Gör en prioriteringslista med åtgärder för att förbättra din studieteknik.

Tänk på att använda högskolans resurser för dina studier. Biblioteket erbjuder bra grupprum att sitta i. Använd också lärarna själva genom att ställa frågor om sådant du behöver veta för din planering. Ställ krav och bli en aktiv student, det hjälper dig! Högskolan i Jönköping arrangerar också workshops och föreläsningar i studieteknik. Jag ser fram mot att träffa dig där! Om du funderar över något i häftet (eller annat som har med dina studier att göra), hör gärna av dig till mig.

Håkan Fleischer
hakan@fleischer.se

Några resurser

- Studieteknik - så lyckas du med dina studier. Min bok om studieteknik där bland annat Sitra-modellen beskrivs mer utförligt med bilder på olika typer av anteckningar. <http://www.bokus.com/bok/9789127140318/studieteknik-sa-lyckas-du-med-dina-studier/>
- How To Study. En stor databas som samlar information från stora universitet om just studieteknik uppdelat på olika ämnen. <http://www.howtostudy.org>
- Mall för anteckningar enligt Cornellsystemet. http://lsc.cornell.edu/LSC_Resources/cornellsystem.pdf
- Information om mindmapping. <http://www.mindmapping.com/sv/>
- Programmet Anki för perfekta repetitionsintervall. <http://ankisrs.net>