

STUDIETEKNIK

Fokus är avgörande!

“Det som hjärnan tar in är det som du har ditt fokus riktat mot”

Bli hjärnsmart av Johan Rapp



Syfte, Mål & Bieffekt

Mål

“Högre motivation, ökat elevansvar och effektivare inläring”

Bieffekt

- Skapar jämnare arbetsbelastning för eleverna - i längden också för oss lärare!

Syfte

Eleven ska inse;

att hen inte ska kunna från start

att hen kan lära sig

att det kan vara hårt arbete

att misslyckanden är en viktig del av lärande

att hen kommer kliva ner i “gropen” men

att hen kan ta sig ur den (strategier)

samt bli medveten om sitt eget ansvar för sitt lärande

Att lära sig något nytt är **jobbigt**

Studieteknik ska hjälpa eleven att hitta
strategier som

underlättar inlärningsprocessen samt

att **inte skjuta arbeten framför sig**

Vad är studieteknik?



Hitta en smart väg till kunskap

Bild från *Bli Hjärnsmart* av Johan Rapp

Hur vi jobbar med studieteknik

Utbildat personalen - skapat gemensam utgångspunkt

Fördjupat och specificerat i “ämneslagen” (gemensamma kurser och ämnen)

Uppstartsdagarna med klassen och mentorerna

Temadag om studieteknik i fredags (v.35)

Återkommande på fokusveckor (v.48 i höst + 1 vecka i början av vårterminen)

Samt på “klasstiden”

I varje kurs och ämne



Förståelse för hur hjärnan fungerar

Hjärnan vill inte lära sig något nytt

Hjärnan vill skjuta upp, göra roliga och bekväma saker

Hjärnan vill få belöningar

Hjärnan har svårt att minnas:

En 16/17-åring minns nästan lika mycket som en vuxens hjärna (5-7 delar i en instruktion).

- När hen är pigg, mätt, utvilad och mår bra!

Hjärnan behöver fokusera EN SAK I TAGET

MEN: du kan träna hjärnan!

OCH: du kan lura hjärnan!



DESSUTOM: Du kan ge din hjärna de bästa förutsättningarna!

Hjärnan tycker om:

fysisk aktivitet

återhämtning och vaken vila

sömn (8-10 timmar/natt under skoldagar för en tonåring)

smart mat

utmaningar

Källor och mer läsning längst bak i presentationen!

Utmaningar kan vara:

plugga

läsa böcker

skapa konst

spela instrument

spela spel

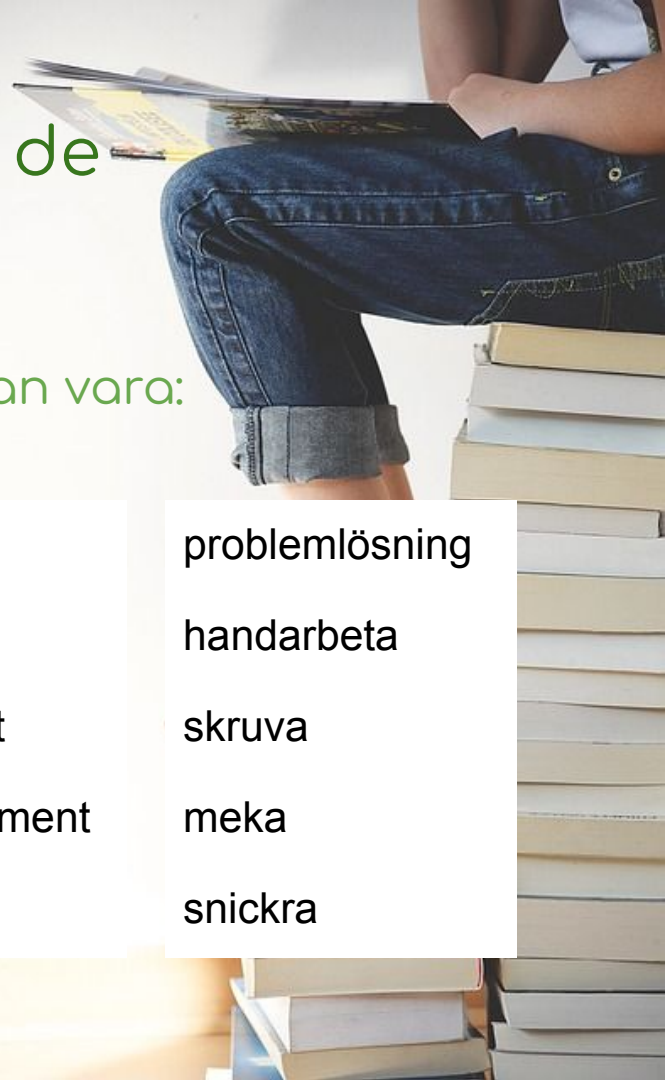
problemlösning

handarbete

skruva

meka

snickra



De 4 farorna är relevanta att känna till!

1. Multitasking - Göra flera saker samtidigt, ex. skriva sms och plugga, läsa och se film ...

Lösning? Fokusera en sak i taget (hjärnan klarar inte att fokusera flera)

2. Skjuta upp - Är vi alla mästare på!

Lösning? Hjälpa att lura hjärnan, dela upp arbetet i små portioner ...

3. Händelsestyrd - Låter roligare saker komma i vägen för planeringen

Lösning? Skapa rutiner, planera in 1 timmes pluggtid 2-3 gånger i veckan, ge belöningar ...

4. Tidsoptimist - Kommer ofta sent, har "all tid i världen", svårt att uppskatta tid

Lösning? Dela upp i små delar, börja i tid, lura hjärnan att provet är två dagar tidigare ...

Vi lärare ser att de elever som har det tufft med studierna och svårt att klara av kurserna är ofta de som:

- multitaskar
- skjuter upp
- gör roligare saker än att plugga (alltid)
- inte planerar, men ändå tror att de har all tid i världen

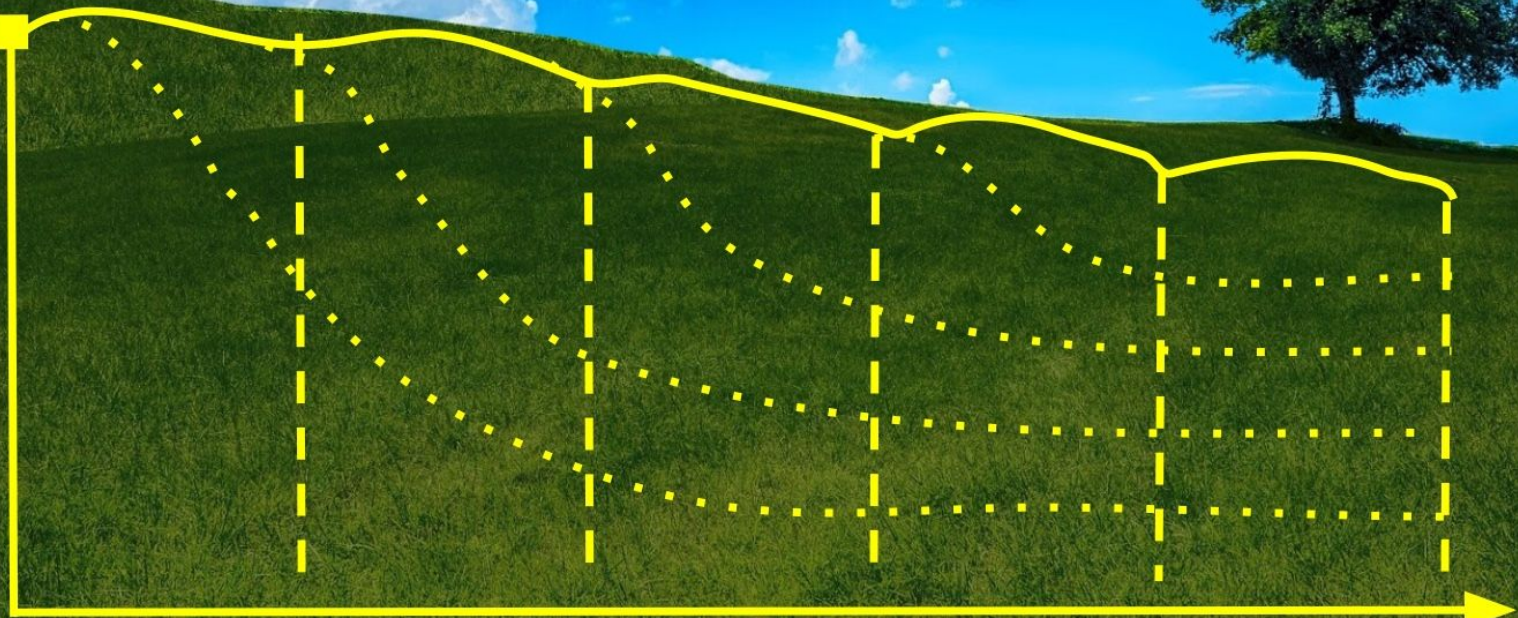
"Farligt" - eftersom vi glömmet snabbt!

Låt oss kika på glömskekurvan och vad repetition kan göra för minnet!

<https://tpackrevinge.wordpress.com/2018/03/14/epetitionskurvan-en-vag-till-ett-bättre-larande>

MINNE
100 %

MINNE
0 %



TID

10 min

1 dygn

1 vecka

1 månad

1 halvår

Pluggteknik



Repetition

Berätta och förklara med egna ord

Använda flera sinnen och olika sätt

Anteckna, mindmaps

Dela upp arbetet 25 minuter + kort paus och upprepa

Avsluta med belöning!

Vad kan ni göra hemma?

Var intresserade och fråga! Våga vara besvärliga och fråga **mycket!**

Be sonen/dottern berätta om dagen, om vad de gjort på lektionerna, om uppgifter de löst eller haft svårt med

Hjälp sonen/dottern att planera in pluggtid, avlägsna störande inslag som skärmar (även telefonen) etc.

Hjälp till att skapa tid och tillfälle i lugn och ro

Påminn om att dela upp pluggtiden i mindre delar med korta raster

Stötta med rutiner gällande sömn, mat, rörelse, vaken vila och pluggtid

Uppgift:

Vad kan ni göra hemma?

Hur kan ni som föräldrar stötta varandra angående sömntimmar, skärmtid, pluggtid, mat och rörelse?

Ni kan förmodligen inte hjälpa er son eller dotter med innehållet i deras uppgifter. MEN ni kan ändå göra oerhört mycket för att de ska lyckas med sina studier!

Ni föräldrar är viktiga!

MOBILFÖRBUD!

Fokus är avgörande!

“Det som hjärnan tar in är det som du har ditt fokus riktat mot”

Bli hjärnsmart av Johan Rapp



ÅTTA SNABBA TIPS FÖR ATT PLUGGA SMARTARE!

1. Skjut inte upp. Sätt igång i tid.
2. Sätt dig där du inte blir störd.
3. Stäng av mobilen, TV och annat. Ingen multitasking!
4. Plugga i intervaller: 25 min + 5 min paus.
5. Planera hur du ska repetera flera gånger med flera dagars mellanrum.
6. Använd nätet, böcker, och annat. Variera. Be om hjälp om du fastnar.
7. Utnyttja minnestekniker för att nöta in fakta. Särskilt inför prov.
8. Belöna dig själv när du följer din plan och du känner att kunskaperna sitter.

Tillsammans kan vi
stötta din
gymnasieelev till en
lugnare, effektivare
och mer positiv
skoltid!

Tack för att ni lyssnade!

Sömn & hjärnan

<https://www.vetenskaphalsa.se/unga-tar-somn-pa-stort-allvar/>

<https://www.1177.se/barn--gravid/att-ta-hand-om-barn/barns-somn/barns-somn-i-olika-aldrar/#section-22346>



Fysisk aktivitet & hjärnan

<https://www.1177.se/Kalmar-lan/liv--halsa/fysisk-aktivitet-och-traning/trana-for-din-hjarna---en-for-elasning-med-anders-hansen/>

<https://www.hjarnfonden.se/2016/08/varfor-mar-hjarnan-bra-av-motion/>

<https://www.idrottsforskning.se/sa-paverkas-hjarnan-av-fysisk-traning/>

<https://www.hjarnguiden.se/vanliga-fr%C3%A5gor-om-hj%C3%A4rnan/hur-p%C3%A5verkar-tr%C3%A4ning-hj%C3%A4rnan/>

Musik & hjärnan

<https://sverigesradio.se/avsnitt/om-musik-och-hjarnan>

<http://www.kulturellahjarnan.se/sv/fokus-pa-musik-och-larande/>

<https://www.hjarnfonden.se/2017/06/den-musicerande-hjarnan/>

<http://www.kulturellahjarnan.se/sv/forskning-2/forskning/>



Mat & hjärnan

<https://www.hjarnfonden.se/2016/11/fisk-ar-nyttigt-for-hjarnan/>

<https://www.youtube.com/watch?v=GUPA2zxke7A>

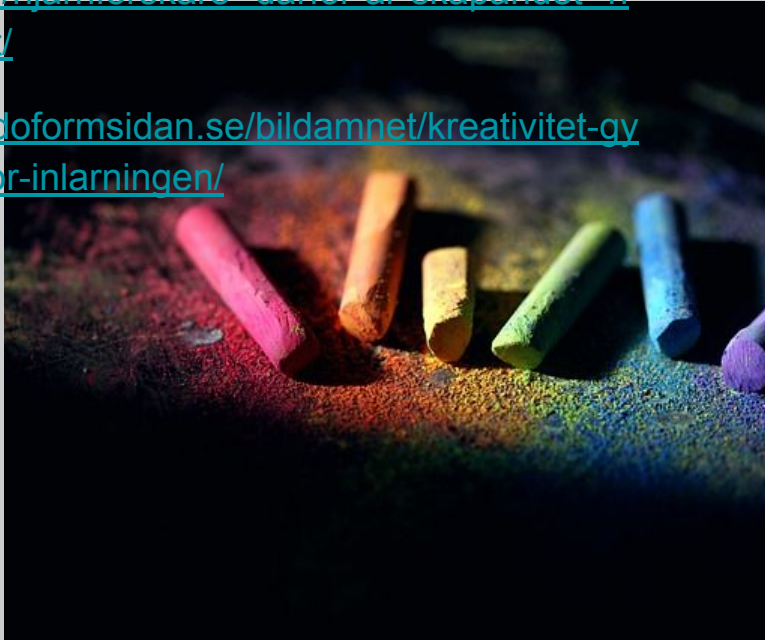
<https://www.hjarnguiden.se/vanliga-fr%C3%A5gor-om-hj%C3%A4rnan/vad-%C3%A4r-bra-f%C3%B6r-hj%C3%A4rnan/>



Skapande och hjärnan

<https://www.vilarare.se/praktisk-estetiska-amnen/forskning/hjarnforskare--darfor-ar-skapandet--nodvandigt/>

<https://bildoformsidan.se/bildamnet/kreativitet-gynnsamt-for-inlarningen/>



Tillsammans kan vi
stötta din
gymnasieelev till en
lugnare, effektivare
och mer positiv
skoltid!