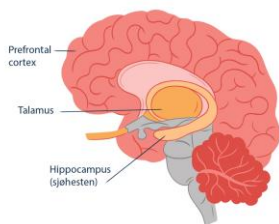


# Studer smartere med Vivian Kjelland

Illustrasjoner: © Studer smartere – studieteknikker som faktisk virker! (2023), Cappelen Damm Akademisk.

**De vanligste studieteknikkene** er repetert lesing, å ta notater fra lærebok, å gjøre oppgaver med åpen bok, og å pugge før prøver. Til tross for at disse metodene er lite effektive (det meste av pensumet er glemt innen kort tid), er de allikevel mest brukt. Forklaringer på dette kan være at det føles bra når du leser en tekst flere ganger og kjenner den igjen, du kan antagelig gjengi teksten på en prøve, og du har en følelse av at du kan fagstoffet. Når du tar notater fra læreboken, får du også følelsen av å kunne stoffet, og det kan føles bra å ha skrevet mange sider; du føler at du har gjort en skikkelig innsats. Hvis du løser oppgaver ved å lete frem svaret i læreboken og skrive av dette, får du også en følelse av å være flink, og av at du kan stoffet. Hvis du pugges fagstoff, kan du også få en følelse av å lære masse på kort tid, og du husker det godt nok til å kunne få gode karakter på prøven, noe som gir deg troen på at du kan stoffet.

Du *kan* altså gjøre det bra på eksamen – men det kan også gå skikkelig dårlig. Når du bruker disse metodene vil du ikke oppdage hva du ikke kan godt nok, og du vil heller ikke oppdage at det meste av fagstoffet glemmes veldig raskt når du bruker disse studieteknikkene. Det kan både føre til dårlige karakterer, til at du ikke kommer inn på det studiet/får den stillingen du drømmer om, og til at du mangler mye fagkunnskap når du en dag skal ut i arbeidslivet.



**Lagring av informasjon (her: fakta/bevisste minner) i hjernen** skjer ved at hippocampus og prefrontal cortex samarbeider. Lagringen skjer i tre trinn: koding (hjernen omdanner sanseinformasjon utenfra til kjemiske og elektriske signaler; dette er starten på et minnespor), konsolidering (minnesporet styrkes, men er fremdeles svakt) og gjenkalling (minnesporene blir sterke ved at minnene hentes frem fra hukommelsen; dette er nødvendig for at noe skal lagres i langtidshukommelsen).

## Bytt ut de tradisjonelle studieteknikkene med hjernens egne metoder for lagring av informasjon.

For at noe skal lagres i langtidshukommelsen, må altså hjernen *gjenkalle* informasjonen; det vil si at den må hente den frem fra hukommelsen ved å tenke på den. Da styrkes minnesporene. Jo flere ganger hjernen gjenkaller noe, desto sterkere blir minnesporene.



**Hvis du bruker gjenkalling som studieteknikk**, spiller du virkelig på lag med hjernen din! Det er mange måter å gjøre dette på; jeg anbefaler at du prøver deg frem til du finner din favorittmetode. Her får du noen eksempler:

- **Skriv** (f.eks. 15 min daglig hvor du skriver stikkord til alt du husker fra samme dag, eller 30 min ukentlig hvor du lager en 1-siders oppsummering fra uka. Eller lag punktliste etter hvert kapittel).
- **Minnekort** (f.eks. lag minnekort til hvert kapittel, eller bruk apper. Velg gjerne et fast tidspunkt for når du skal øve på dem, f.eks. mens du spiser kveldsmat eller sitter på bussen. Eller få med deg noen i klassen og spill ALIAS eller LOTTO).
- **Tankekart** (vanlig eller spørsmålstankekart).
- **Tenk** (f.eks. 3x3x3 mens du pusser tenner, lag minnepalass, eller forestill deg at du skal holde en presentasjon av temaet og øv deg på hva du vil si mens du tar deg en joggetur).

**Husk: gjenkallingen skal alltid gjøres uten lærebøker eller notater – kun bruk egen hukommelse.** Det gjør ingenting om det er noe du ikke husker; da finner du ut hva du må jobbe mer med for å huske det til neste gang. Ikke mist motet om det er *mye* du ikke husker; jo flere ganger du bruker denne metoden, jo mer vil du huske!

- ❖ Det er lurt å prøve ulike metoder. Finn ut hvilken metode som føles best for akkurat *deg*, og bruk denne hver dag(/uke). En måte å komme i gang på, kan være å starte med det som føles enklest.
- ❖ Noen få minutter kan gjøre en stor forskjell!
- ❖ Jeg anbefaler at du gjør det til en fast rutine: bruk en fast metode til et fast tidspunkt. Når noe er en vane, er det mye større sannsynlighet for at du faktisk får gjort det!

**Andre gode studieteknikker, og eksempel på hvordan du kan bruke dem:**

**La det ligge – og hent det frem igjen.** Ikke gjør oppgavene til det du nettopp har lest om, heller løs oppgavene fra forrige uke.

**Bland ulike tema.** Vanlig: aaa bbb ccc. Bedre: abc abc abc. Best: tilfeldig rekkefølge.

**Utdyp ny informasjon.** Hvordan henger det du lærer sammen med «livet utenfor», hvorfor er det viktig.

**Finn ut hva du kan – og hva du ikke kan.** Tester måler hva du kan, og de endrer hukommelsen din. Null-risiko-tester.

## Sliter elevene dine – eller du – med konsentrasjonen?

Utsetter du stadig det du skulle ha gjort, og sløser bort tiden på andre ting? Det kan både føre til dårligere resultater på eksamen, og til dårlig samvittighet for alt du ikke gjør. Hvis du strever med å komme i gang, og med å holde deg konsentrert, så finnes det noen enkle og effektive grep du kan ta!

**Pomodoro-teknikken:** Skriv en liste over dagens arbeidsoppgaver, og prioriter hvilken rekkefølge du vil gjøre dem i. Fjern alle distraksjoner, sett en alarm på 25 minutter, og jobb med én av oppgavene. Når tiden er ute, tar du 5 minutters pause. Deretter tar du en ny økt på 25 minutter, og en ny pause på 5 minutter. Etter den fjerde økten tar du 30 minutters pause. Nå har du tatt én pomodoro.



En pomodoro består altså av fire økter på 25 minutter, men tilpass antall økter ut fra hva som passer for deg. Hvis du har skikkelig sperre for å gå i gang med arbeidet, kan én økt være nok.

Teknikken er overraskende effektiv! Terskelen for å gå i gang blir mye lavere når du vet at du bare skal jobbe i 25 minutter. Og med hyppige pauser trenger ikke hjernen din å holde seg konsentrert så lenge om gangen. Du vil også se at fordi du bare konsentrerer deg om én ting om gangen, vil du fullføre flere oppgaver.

- ❖ For noen er 25 minutter for lenge; da kan det være lurt å starte med 10-minutters økter! Legg listen lavt nok til at du lykkes hver gang – det vil gi deg motivasjon til å fortsette.

**Mobilbruk:** Det er flere studier som viser at mobilbruk reduserer konsentrasjonsevnen vår (i tillegg til at den er en kjempestor tidstyv).

**Velg fysiske bøker, ikke digitale.** Bruk boken «aktivt»; bruk markeringstusj for å fremheve nøkkelord- og setninger, og skriv spørsmål i margin om noe er uklart og be læreren om å forklare. En fysisk lærebok gir deg bedre oversikt over pensumet; det er lettere å bla frem og tilbake, og det gir en god følelse av å ha fullført noe når du har lest den ut. Du får med deg mye mer om du leser en fysisk bok sammenlignet med om du leser en digital bok. Men ingen regel uten unntak: **Hvis du har dysleksi**, kan det hende at du foretrekker digitale bøker hvis disse har en høytlesingsfunksjon (hvis du har fysisk bok, kan en lesepenn være nyttig).

**Trening:** Når du trener, lager hjernen dopamin som øker konsentrasjonsevnen. Det dannes også nye hjerneceller i hippocampus, et område i hjernen som er superviktig for hukommelsen (hvis du f.eks. går i raskt tempo 40 minutter tre ganger i uken, vil hippocampus vokse!).

**Pauser:** Det er mange som tror at de må jobbe døgnet rundt for å lykkes på skolen, men det stemmer ikke. Tvert imot; hjernen din *trenger* pauser, både for å kunne bearbeide og lagre all informasjonen, for å kunne konsentrere seg, og for å være motivert. Så jobb til faste tider, ha fritid til faste tider, og ta pauser med god samvittighet.

Jeg ønsker deg lykke til!

Hilsen Vivian

## Vil du vite mer?



Du (og elevene dine) er velkommen inn i Facebook-gruppen *Studieteknikk med Vivian Kjelland*

## Forskningsdagene

Ønsker du et foredrag om studieteknikk for klassen din? "Møt en Agder-forsker" er et tilbud til lærere og elever ved de videregående skolene i Agder. I ukene 36 - 44 høsten 2023 kan du «bestille» en forelesning for elevene dine ved å sende en mail til [vivian.kjelland@uia.no](mailto:vivian.kjelland@uia.no). Les mer her:

<https://www.uia.no/forskning/forskningsdagene/nyheter-fra-forskningsdagene>



(Scann QR-koden for å lese utdrag fra boka – eller lån den på biblioteket).