

Pluggtips från hjärnforskaren

Nedan ser du hjärnforskarnas pluggtips. Markera med ett kryss vilka strategier du någon gång har provat. Välj ut tre tips som du vill testa och markera dessa med en pil.

Hjärnforskarens pluggtips

- ☐ Sov (sömn behövs för att minnen ska fastna).
- ☐ Ät nyttig mat (näring och energi behövs för att vi ska orka).
- ☐ Rör på dig (motion förbättrar hjärnans kapacitet).
- ☐ Stressa lagom (positiv stress kan vara bra för motivationen och uppmärksamheten).
- ☐ Repetera (sprid repetitionerna så att tiden mellan repetitionerna gradvis ökas – med första repetitionen redan efter tio minuter).
- ☐ Använd mentala knep (minnet blir starkare om du kopplar bilder eller associationer till det du vill lära dig).
- ☐ Bearbeta och sortera informationen aktivt (hjärnan minns bara sådant som den själv har tänkt).
- ☐ Diskutera med andra (som ett sätt att bearbeta informationen och vrida och vända på fakta).
- ☐ Anteckna under lektionerna (genom att anteckna håller du fokus och får lättare att minnas).
- ☐ Skriv checklistor och kom ihåg-lappar.
- ☐ Gå igenom förra lektionens anteckningar/kapitel innan du går in på nästa lektion i samma ämne (då är tankarna redan på "rätt plats" när lektionen börjar, och du behöver inte börja leta i minnet).
- ☐ Förbered dig inför nästa lektion genom att läsa igenom det ni kommer att arbeta med (även om du inte förstår allt har du skapat en förförståelse som kommer att hjälpa dig).
- ☐ Ha kul (minnen som kommer till i känsloladdade ögonblick minns vi).
- ☐ Testa dig själv (många provtillfällen är bra för ditt lärande).
- ☐ Använd dina sinnen (ju fler sinnen man använder desto bättre minns man – kan du till exempel hitta på en låt för att komma ihåg engelska glosor).
- ☐ Begränsa tiden och ta planerade pauser (så att du orkar bibehålla fokus).
- ☐ Plugga i en miljö där du trivs och kan koncentrera dig.