

Förmåga: Hitta goda minnesstrategier genom visualisering

Övning: Lär dig lättare genom att promenera

**Syfte:**

I denna övning får eleverna träna på att använda visualisering som ett sätt att komma ihåg saker i rätt ordning och därmed träna sin inlärningsförmåga. Samtidigt får de röra på sig, vilket hjälper dem att hålla sig alerta hela skoldagen.

Material:

Papper med tidsaxel, pennor

Genomförande:

1. Välj ett ämne eller tema som eleverna kan använda sig av för att träna på minnesstrategin "Minnespromenad". Det är bra om det går att koppla kunskapen till en tidsaxel. Du kan använda något som du vill lära ut i ditt ämne eller så kan du välja att låta dem göra en tidsaxel som en sammanfattning av vad ni har gjort hittills under terminen i ett specifikt ämne eller vid mentorstiden.
2. Låt eleverna enskilt eller tillsammans fylla i tidslinjen.
3. Titta på klippet: <https://urplay.se/program/195707-orka-plugga-minnespromenad> (1 min 50 sekunder).
4. Låt eleverna ta med sig sina tidslinjer och gå en minnespromenad. För varje punkt på tidslinjen ska de stanna vid en speciell plats under sin promenad och försöka visualisera vad det är de ska minnas. Det kan vara bra att ta ett foto av varje plats, för att kunna återgå till sin minnesbild även senare.

**Avslutning:**

5. Återsamling i klassrummet – DISKUSSION eller ENSKILD REFLEKTION:
 - Är detta en metod som kan hjälpa er att komma ihåg saker?
 - Vad var bra med övningen? Vad var svårt med övningen?
 - Uppgift till nästa gång: Ta hjälp av dina foton, titta på tidslinjen och försök minnas det vi har gått igenom idag.
6. UTVÄRDERING: Vad har du lärt dig med denna övning?