

Förmåga: Skapa optimala förutsättningar för lärande i skolan och hemma

Övning: Mina pluggtips

**Syfte:**

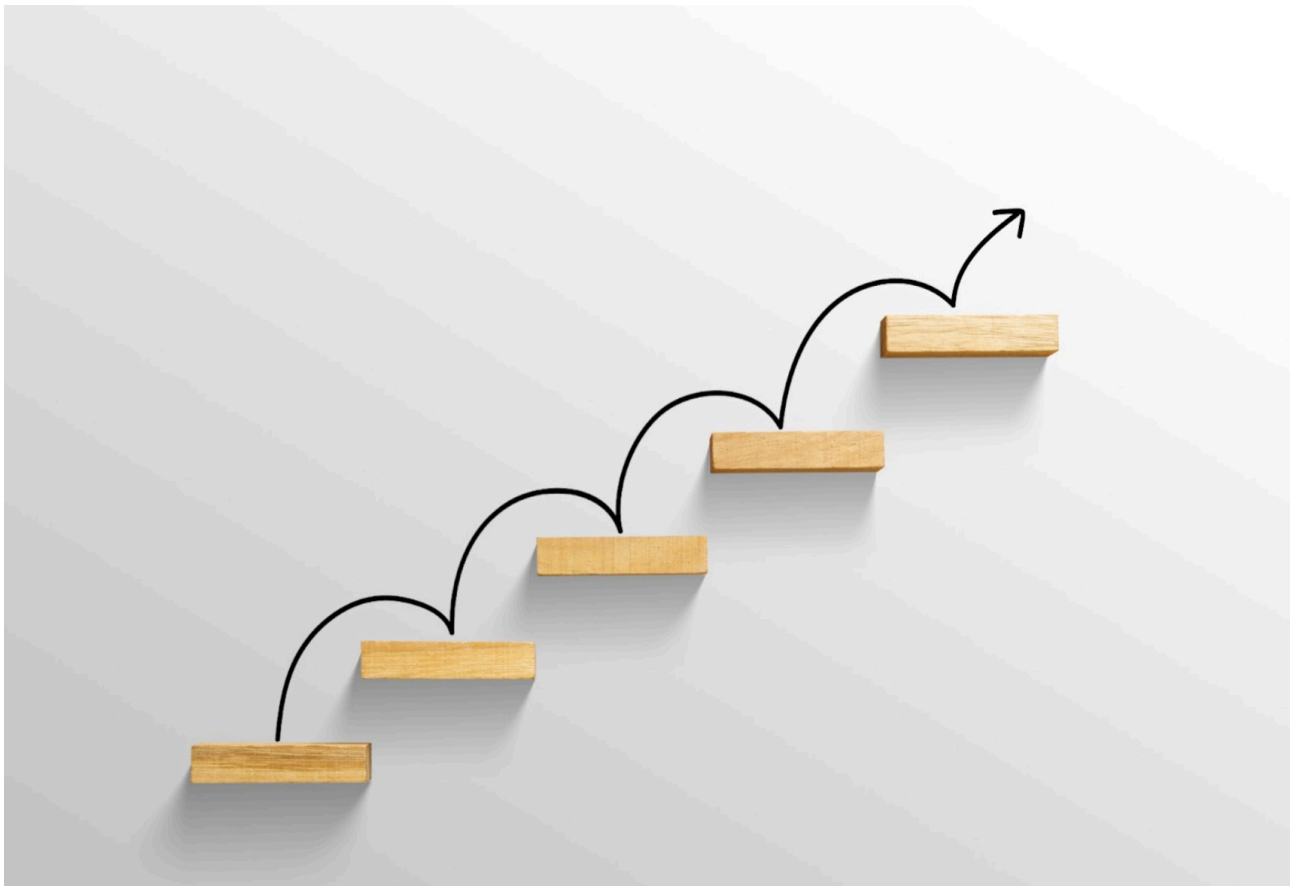
Syftet med denna övning är att eleverna ska få syn på sitt eget lärande och vad som fungerar bäst för dem när de ska ta till sig nya kunskaper.

Introduktion till pedagogen:

Du har säkert många bra idéer om hur man kan arbeta fokuserat med studieteknik tillsammans med dina elever. Här kommer några övningar, som kan ligga till grund för goda insikter och diskussioner.

Använd elevbladen med olika pluggtips (Pluggtips från hjärnforskaren, Pluggtips hemma och Pluggtips i skolan) och skriv ut ett exemplar till varje elev. Arbeta hur du vill med dessa tips och anpassa efter elever och grupp.

Välj gärna ut några av tipsen och använd dig av dem i din undervisning. Genom att tillsammans använda er av tipsen ökar förhoppningsvis lärandet på lektionen, och eleverna får dessutom på ett konkret sätt se hur tipsen är tänkta att användas.



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.

Pluggtips hemma

Nedan ser du några pluggtips som du kan ha nytta av när du pluggar hemma. Markera med ett kryss vilka strategier du har provat någon gång. Välj ut tre tips som du vill testa och markera dessa med en pil.

Arbetet hemma

För att komma igång:

- ☐ Börja med det enklaste.
- ☐ Tänk inte så mycket innan, kör igång.
- ☐ Hitta på belöningar till dig själv när du har jobbat en viss tid.
- ☐ Se till att du har ätit innan.
- ☐ Tänk på dina mål, till exempel vilket betyg du vill nå.
- ☐ Gör en planering för veckan.
- ☐ Sätt dig på en bra plats där du kan koncentrera dig.
- ☐ Ta bort sådant som stjälar ditt fokus, exempelvis dator och mobil.
- ☐ Gör pluggandet lite roligare, rita till exempel det som du ska komma ihåg.
- ☐ Använd färgpennor, stryk under, anteckna med mera.

För att bibehålla fokus:

- ☐ Stäng av alla skärmar och lägg dem i ett annat rum.
- ☐ Jobba i 20 minuter, ta fem minuters paus, börja om... Eller bestäm dig för vad du ska bli klar med innan du får ta en paus. Se till att du vet vad du ska börja med efter pausen, så att det är lätt att komma igång igen.
- ☐ Gör en lista över vad du ska göra. Pricka av vartefter du blir klar.

För att arbeta effektivt:

- ☐ Ta pauser och ät något.
- ☐ Sätt upp mål och belöna dig själv när du är klar med något. (Kom ihåg att inte belöna dig själv om du inte når ditt mål, för då fungerar det inte nästa gång.)
- ☐ Byt uppgifter efter ett tag. Gå tillbaka och repetera.
- ☐ Börja plugga inför prov i tid. Gärna innan kvällen, så du inte är för trött.

Pluggtips i skolan

Nedan ser du några pluggtips som du kan ha nytta av när du pluggar i skolan. Markera med ett kryss vilka strategier som du har provat någon gång. Välj ut tre tips som du vill testa och markera dessa med en pil.

Arbetet i skolan

Enskilt arbete

- ☐ Tänk på ditt eget arbete och inte på annat.
- ☐ Sätt upp små mål för vad du ska göra på lektionen.
- ☐ Se till att inte sitta med någon som du "flamsar" med. Om ni får sitta i grupprum så sitt kvar i klassrummet om du vet att du inte kommer att få något gjort annars.
- ☐ Ta ansvar för ditt arbete på lektionerna.
- ☐ Försök att koppla bort omgivningen. Om du inte kan koncentrera dig i klassrummet, tala med din lärare för att få hjälp att hitta en strategi som passar just dig.

Arbete i grupp

- ☐ Håll fast vid din grupp.
- ☐ Ta hjälp av varandra. Det blir bättre både för dig själv och andra om alla bidrar och om ni hjälps åt.
- ☐ Fördela arbetet och planera tillsammans – gör en lista över vad ni ska göra och vem som gör vad. Arbeta efter er lista som ni bestämt.

Genomgångar

- ☐ Gör egna anteckningar, använd gärna olika färger och bilder.
- ☐ Fotografera lärarens bilder och anteckningar på tavlan.
- ☐ Lyssna aktivt.
- ☐ Var fokuserad.
- ☐ Fråga om du inte förstår.