



Fotograf: Jan - Olof Yxell

Studieteknik

Förord

För att komma fram till vilken studieteknik som passar just dig kan du behöva testa olika tekniker. I detta häfte finns några exempel på sådant som vi vet att många studenter har prövat med framgång. Mycket är hämtat från Björn Liljeqvists bok "Plugga smart och lär dig mer" men även från boken "Lär för din framtid – så lyckas du med dina högskolestudier" av Chronholm-Andersson.

Studieteknikerna i häftet är uppdelade i kategorierna "före", "medan" och "efter". Det handlar om hur du förbereder dig inför studierna, hur du är en aktiv student under pågående studier och hur du tar till dig och minns dina nya kunskaper efter avslutade studier. För enkelhetens skull har vi valt att kategorisera studieteknikerna där vi tror att de passar bäst in. Men det finns inte alltid några skarpa gränser när övningarna är möjliga att använda. Ibland kan en övning som ligger under exempelvis "medan" också vara möjlig att göra efter studierna. Det kan vara bra för dig att vara medveten om det.

När du väljer ut vilka studietekniker du vill lära dig och använda dig av – tänk på att inte lägga till allt för många tekniker på en och samma gång. Det tar tid att sätta sig in i nya vanor och risken finns att du tappar både lust och ork om du tar på dig för mycket från början. Prova en studieteknik i taget. När du fått in vanan kan lägga till ännu en. Ta det stegvis, en sak i taget. Tänk på att en ny studieteknik måste få ta sin tid att lära in.

Efter att du har prövat en studieteknik – gör gärna en enkel utvärdering. Hur passade studietekniken dig? Går den att anpassa så att den fungerar bättre just för dig? Om du väljer bort den – vad handlar det om? Passar det inte din personlighet/lärstil? Saknar du förståelse för ämnet? Har du inte varit tillräckligt aktiv? Finns det något annat skäl till att du väljer bort den?

Goda studievänor hjälper dig att lyckas med dina studier.

Lycka till!

Innehållsförteckning

Förbättra din studieteknik:

Före.....1-2

Medan.....3-5

Efter.....6-9

Ha koll på hur och när du pluggar

- instruktioner till veckoplanering.....10

Kartlägg en läsvecka.....11

Studieplanering - utifrån veckoplaneringen12

Handlingsplan.....13 - 15

Planering.....16

Litteratur och länktips.....17

Studietekniker före

- Förberedelse för studier

Genom att skaffa dig överblick av kursens innehåll blir det lättare för dig att hänga med från första början i en ny kurs. Under kategorin "före" hittar du studietekniker som hjälper dig att få koll på dina studier. Ett sätt är att planera för att på så sätt utnyttja tiden väl och vara effektiv i din inläring. Genom att ta hjälp av övningarna kan du hitta en yttre struktur i dina studier. Många studietekniker handlar om att förbereda sig inför föreläsningar men tänk på att förbereda dig även inför övningar och laborationer. Det behöver inte ta lång tid men ger mycket tillbaka. Vissa av teknikerna hjälper dig också med hur du kan tänka när det tar emot att sätta sig ner med studierna eller när motivationen brister.

1. Skaffa överblick

Ta ett papper och skriv in 7 läsveckor. Titta i kurs-Pm och skriv upp vad som kommer tas upp i kursen vecka för vecka. Du får en översikt över kursen.

Fundera gärna på vad du redan vet om de moment som skall tas upp.

2. Kurslitteraturen

Titta på kurslitteraturen. Gå igenom innehållsförteckningen och se vad boken handlar om. Fundera också här på vad du redan vet om de moment som tas upp.

3. Planera

Det är viktigt att planera sina studier för att veta när och vad man skall göra. Se "Ha koll på när och hur du pluggar" i slutet av häftet.

4. Hitta nyttan och glädjen med att läsa kursen

Prata med äldre kursare som redan läst kursen: Vad lär man sig i kursen? Vad var

kul med den? Vilken nytta har man av innehållet i kommande kurser?

5. Uppvärmning

Styr in tankarna på det som ska göras. Se hur du sätter igång med att studera. Du går och sätter dig på din plats, plockar fram det du behöver och sätter igång.

Detta skapar positiv energi till det som skall göras. Genom att visualisera vad du ska göra, gör att du ställer in tankarna/kroppen på det.



Fotograf: Peter Widing

6. Fokusera

Tänk på en situation då du var helt fokuserad. Helt uppslukad av något.

Det ska vara något självupplevt. Hur gjorde du för att bli så fokuserad? Hur kändes det? Vilka tankar hade du? Håll kvar den känslan och frammana den när du behöver vara helt fokuserad.

7. När det tar emot att studera

Vid olust att studera, blunda några minuter. Upplev i ditt inre vad skönt det är när det är klart. Se ditt långsiktiga mål framför dig för att motivera dig. Hur är det när du är vid målet?

Vad gör du, vad är du för person, hur ser din dag ut. Att motivera sig mot något som är roligt gör att vi också vill sträva efter att nå dit

8. Långsiktiga mål

Ta ett papper och vik det på mitten. Skriv ner några ord som beskriver dig just nu, till exempel student, arbetslös, sambo, matematikintresserad på övre halvan. Använd ord som beskriver vem du är, inte hur du är (alltså inte glad, sprallig tankfull...)

Tänk dig nu att det har gått fem år. Vilka ord skulle du vilja beskriva dig med då? Skriv ner dessa ord på den undre halvan av pappret. Skiljer sig orden åt? Vad är det i så fall som skiljer? Kan du utifrån orden hitta mål som du vill uppnå om fem år? Hur ska du nå dit?

9. Andra mål

Försök att formulera mål för olika tidsrymder.

- Vilket eller vilka mål har du för i dag?
- För den här veckan?
- För den kurs du läser just nu?
- För den här terminen?
- För det här året?

Studietekniker medan

För att få ut så mycket som möjligt av inläringen är det viktigt att vara aktiv. Om du är delaktig i undervisningen innebär det att du snabbare tar till dig de kunskaper som lärs ut. Det kan exempelvis handla om vilket ansvar du själv tar under en laboration, hur du agerar vid en föreläsning eller vid självstudier. Våga ställ frågor när du inte förstår och var engagerad i undervisningen. Ta anteckningar under föreläsningens gång. Hur anteckningarna ser ut kan variera och du får själv pröva dig fram till vad som passar dig bäst. Anteckningarna fyller två funktioner: de gör dig aktiv under passet och de finns som underlag för repetition efteråt. Under kategorin ”medan” hittar du förslag på olika tekniker för att anteckna. Här kan du också läsa om hur du tar till dig din kurslitteratur, hur du läser och minns den på ett effektivt sätt. Att vara aktiv handlar om att vara fokuserad och närvarande. Att bara sitta av tiden är slöseri med din tid och gynnar inte din inläring.

Hur du kan vara aktiv under en föreläsning

Lyssna aktivt

Under en föreläsning: lyssna aktivt. Om du inte är mentalt närvarande är det ingen idé att gå dit. Häng inte upp dig på det du inte kan utan fortsätt att lyssna (se punkt 6 Ställ frågor). Att delta på föreläsningen och vara aktivt lyssnande är också en förutsättning för att kunna ta bra anteckningar.

Olika tekniker för anteckningar

Det är ofta värdefullt att använda olika anteckningstekniker. Ibland kan det vara mer lämpligt att använda linjär anteckning där man skriver saker i rader under varandra. Vid andra tillfällen kan det vara bättre att använda ”mind maps” där olika idéer, begrepp och sammanhang kan struktureras. Ju fler tekniker du behärskar desto större är chansen att du kan välja en teknik som passar bra i en viss situation.

Hur kan du anteckna under föreläsningen?

Nedan finner du några tips som kan hjälpa dig att få ut det mesta av dina undervisningsanteckningar. Tänk på att det inte bara är viktigt att du skriver bra anteckningar utan också att du använder dina anteckningar för att repetera under kursens gång.

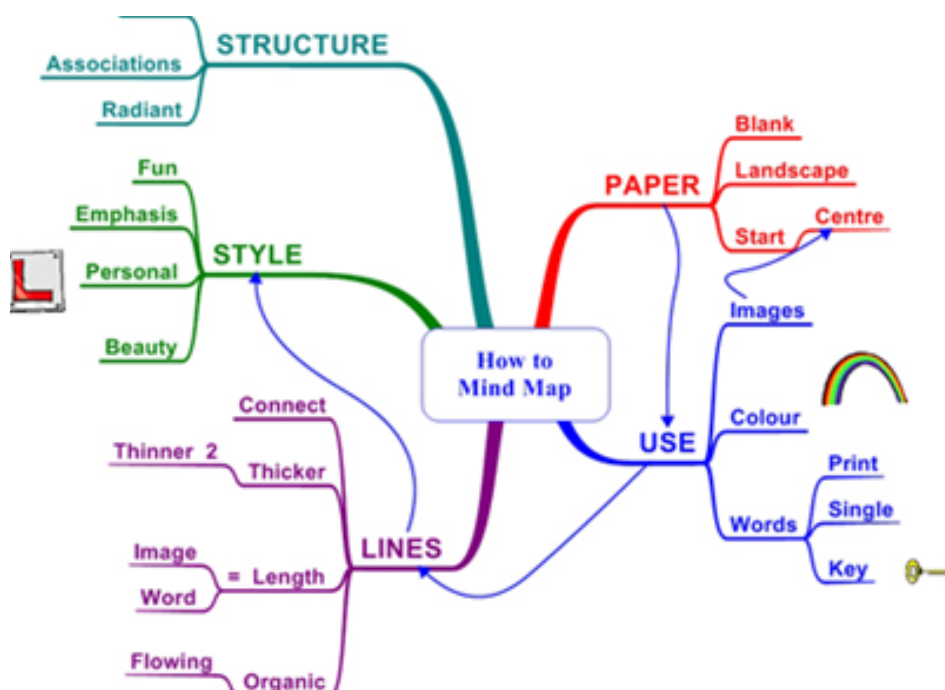
- Datera dina anteckningar och sätt en rubrik till varje gång. Då hittar du lättare i dina anteckningar om du behöver gå tillbaka och leta efter ett specifikt avsnitt vid ett senare tillfälle.
- Ha ett block för varje kurs så att du lätt kan se vad du gjorde sist.
- Ha en plan för ditt antecknande. Om du vet varför du antecknar kan du lättare välja vad du ska anteckna.

- Använd rejäla kollegieblock i stället för små häften så att du slipper byta sida mitt i en problemlösning eller när din lärare ritar en bild på tavlan.
- Använd kollegieblock utan ränder och rutor. Då kan du skriva så stort eller smått du vill.
- Anteckna bara på höger sida i ett kollegieblock. Då har du vänstra sidan fri för förtydliga saker eller skriva till saker i efterhand när du går igenom dina anteckningar.
- Använd färgade pennor, skriv exempelvis alltid rubrik med en färg, problemlösning med en färg och så vidare. Om du har olika färger så kan du lättare hitta bland dina anteckningar senare.
- Rita gärna bilder i dina anteckningar.
- Anteckna i form av "mind maps". Lägg gärna kollegieblocket ner så du får bättre plats.

1. Mindmapping (tankekarta)

På ett överskådligt sätt få grepp om ett ämne på ett kreativt sätt. Använd bilder, färger och olika former. Ta ett tomt papper. Välj ut ett tema som intresserar dig. Rita en bild i mitten – detta är din utgångspunkt, ditt tema. Gör sedan en tankekarta. Ta ca 10 minuter till detta.

Tips på teman: "Jag om tio år", "Java", "Universum", "Envariabelanalys", "Min familj", "Studieteknik"...nmn



Fotograf: Peter Widing

2. Fortsättning på övning med tankekarta

Ta ett nytt papper. Linjärisera din tankekarta genom att låta varje gren bli ett ämne och varje kvist på grenen bli ett underämne. Punkta upp dessa i en lista på pappret så att det bildas en disposition av det.

Titta på din disposition: skulle du kunna skriva en text utifrån den? Testa att göra det!

Träna din lästeknik

Tänk efter hur du brukar gå tillväga när du läser en text. Tänk inte på hur du borde göra utan hur du gör just nu.

- Är du nöjd med ditt nuvarande sätt att läsa? Skulle du vilja förändra något? Är det något som du skulle vilja bli bättre på?
- Läs en artikel eller en bit ur en skönlitterär bok. Sätt en timer och ta tid på hur lång tid det tar att läsa den. Räkna antalet ord och räkna ut din läshastighet. Upprepa försöket på ny text, men försök nu att öka din läshastighet.
- När du läser är det viktigt att du tar regelbundna pauser. Hjärnan orkar inte arbeta koncentrerat i alltför långa pass. Sätt gärna en tid som du ska läsa (mellan 5-20 minuter i taget) och försök att arbeta så koncentrerat som möjligt under tiden. Ta en kort paus och fortsätt sedan.

3. Växla mellan snabbläsning och djupläsning

Om du först snabbläser en text och sedan djupläser den kommer hjärnan att känna igen saker från snabbläsningen. Det gör det lättare att förstå sammanhang och koppla ihop information från olika delar med varandra.

4. Marginalstrykningar

Andra sätt att få ut mer av läsningen kan vara att göra marginalstrykningar vid särskilt viktiga stycken (går mycket snabbare än att stryka under i texten och är lika bra som markeringsmetod). Du kan också föra anteckningar på ett block vid sidan av.

5. Sammanfatta

Sammanfatta hela tiden det du lär dig. När du har läst ett par sidor i en bok kan du prova att stänga boken och göra en sammanfattning. På så sätt märker du om du har förstått sammanhanget.

6. Ställ frågor

Våga ställ frågor. Om du inte kan ställa frågor under föreläsningen/övningen skriv ner dem för att följa upp svaren senare. Exempelvis om du hör något på föreläsningen som du bör veta mer om för att greppa. Om det är ett koncept som är bra att kunna mer om för att få bättre kläm på labben.

Vilka frågetecken dyker upp när du läser din kurslitteratur? Notera frågorna samtidigt som du läser för att senare ta reda på mer. Hur kan du gå vidare med frågetecknen? Denna teknik är användbar i många olika sammanhang, både medan och efter ett studiepass.

Egna förslag och anteckningar

Studietekniker efter

En viktig del som ofta glöms bort är att jobba med minnet. Efter en föreläsning eller avslutad kurs är det viktigt att du minns det du har lärt dig. Det finns många olika minnestekniker och under kategorin "efter" ger vi dig förslag på några av de tekniker du kan använda dig av. En av de väsentligaste förutsättningarna för att du ska komma ihåg kursens innehåll är att du gör kunskaperna till dina egna. Det räcker inte att du läser det som står i kurslitteraturen eller bläddrar igenom dina anteckningar. Du behöver få en djupare förståelse för det du har lärt dig och du behöver sätta dina egna ord på kunskaperna innan de glöms bort. Denna förståelse hjälper dig att minnas, och tvärtom. Genom studieteknikerna "efter" får du hjälp med det. Nedanstående tekniker fokuserar på viktiga färdigheter som hjälper dig bli ännu mer effektiv i dina högskolestudier.

1. Sammanfatta

Sammanfatta det som sas förra föreläsningen inom de kurser ni läser nu. Detta är en form av studieteknik man kan göra efter varje föreläsning, laboration, övning med mera. Ta fem minuter på rasten, för dig själv eller i grupp. Att hela tiden ta fram det man lärt sig gör att vi minns bättre. Skriver du ner små anteckningar kan du dessutom plocka fram dem inför tentan eller vid repetition.

2. Studiedagbok

En studiedagbok kan ses som ett komplement till anteckningar. Dagboken kan vara ett vanligt anteckningsblock eller en app på nätet. Välj det som fungerar bäst för dig. I studiedagboken skriver du ner vad du har

lärt dig, dag för dag. Det ska vara kortfattat (100 – 300 ord). Skriv också ner vilka målsättningar du har. Skriver du ner nyckelord eller sammanfattningar över vad du lärt dig blir studiedagboken perfekt att använda när du ska repetera. När det blir dags för repetition tittar du på sammanfattningen eller nyckelordet och funderar på vad du kan utifrån det. Titta också gärna på gårdagens sammanfattning och försök erinra det du läste då. På så sätt bygger du upp en kunskapsbank och allt du har lärt dig blir tydligt för dig.

3. Reflektera när du har läst en text

När du har läst färdigt en text, som exempelvis ett bokkapitel eller en artikel, bör du gå tillbaka och reflektera över det du har läst utifrån följande frågor:

- Vad var det du läste?
- Varför läste du det?
- Vad var huvudpoängen med det du läste?
- Vad har du lärt dig från läsningen av texten?
- Hur kopplar det du har lärt dig från texten till dina tidigare kunskaper?
- Är det något du vill ha reda på mer om? I så fall, hur tar du reda på det?

4. Associera och konkretisera kunskap

Att koppla eller relatera ny kunskap till något vi redan kan är effektivt för minnet. Genom att göra så ger vi den nya informationen vi tar in en tydlig mening.

Ta ett papper och skriv raskt ner tolv specifika ämnen som du kan något om, t ex äppelpaj, bilmotorer, serietidningar, partikelfysik, svensk kungahistoria osv. Plocka sedan ut två ord i sänder av dessa på måfå och associera dem med varandra. (Det finns femtiofem olika kombinationer.) Vilka kopplingar kan du göra mellan orden? Mellan partikelfysik och äppelpaj? Atomer som äpplen, att klyva en paj i fyra delar, likt en proton som sprängs i en cyklotron? Partiklar som bygger upp pajen? Osv.

Gör många kopplingar. De flesta blir nonsens, ointressanta, men det spelar ingen roll. Några kopplingar kommer visa sig riktigt relevanta och rentav spännande att fördjupa sig mera i.

5. Resonemang kring öppna frågor

Detta är en träning i att använda logiskt tänkande och se vart en idé för oss. Det vet vi sällan på förhand. Nöj dig därför inte med att bara komma på en enda konsekvens, utan träna på att tänka i så många led som möjligt. Diskutera gärna tillsammans med

någon. Det enda viktiga är att faktiskt tänka, dvs inte bara slänga ur sig ett "ja!/nej!" eller att bara associera fritt.

Vad skulle det innebära om fryspunkten för vatten genom ett trollslag höjdes till +1° C? Steg 1: Vilka sammanhang kan du komma på där vattnets tillstånd (fast/flytande) spelar roll? Steg 2: Vad innebär det för dessa sammanhang att vatten kunde frysa till is vid temperatur där det idag är flytande? Tänk om vi började använda vingummi i stället för pengar? Hur skulle detta påverka ekonomin?

- Anta att vi uppfinner en maskin som - i strid mot energiprincipen – kan förstöra energi, men inte skapa energi. Vad skulle det få för konsekvenser? Hur skulle man kunna använda den?
- Vad skulle det innebära om rösträttsåldern i Sverige höjdes till 48 år? Och om den sänktes till 10 år? Om rösträtten stod i proportion eller omvänd proportion till förmögenhet?
- Vad skulle hända om någon uppfann ett sätt att låta människor livnära sig på fotosyntes?
- Vad skulle det innebära för universum om π var exakt lika med 3, 14 och inte som nu ett irrationellt tal?
- Vilka konsekvenser skulle det få för svensk handel om vatten kunde användas som drivmedel för bilar?
- Under vilka förutsättningar skulle en människa kunna bli 10 meter lång?



Fotograf: Jan -Olof Yxell

7. Kroppsdelsystemet

Att kunna något "på sina fem fingrar" är en konkret minnesteknik. Kroppsdelsystemet utnyttjar det naturliga minne som är kopplat till olika delar av kroppen, händer, fötter osv. Det som vi ska komma ihåg placerar vi som ett konkret föremål på den ena eller andra kroppsdelens och föreställer oss hur det känns och hur det ser ut. Tekniken förklaras bäst med en övning.

Första steget är att gå igenom alla delar av kroppen som ska användas i denna minnesmetod. En lämplig ordning är att utgå från de mest uppenbara lemmarna, händerna, osv och sedan gradvis förfina ifall man behöver fler delar. Här följer ett förslag. Rikta uppmärksamheten i tur och ordning till följande kroppsdelar, känn den, känn med den och föreställ dig hur den ser ut:

- Höger hand – vänster hand – höger fot – vänster fot – höger knä – vänster knä – höger axel – vänster axel – nacken – ovanpå huvudet – ryggen – munnen – höger kind – vänster kind – näsan – höger öra – vänster öra – höger öga – vänster öga – pannan – höger vad – vänster vad – höger lår – vänster lår – höger överarm – vänster överarm – höger tumme – pekfinger – långfinger – ringfinger – lillfinger osv.

8. Minnas med hjälp av kroppsdelar

Memorera följande ord genom att i tur och ordning konkretisera dem och därefter placera ut dem på de kroppsdelar du föreställer dig i förra övningen. Gör inte misstaget att hoppa över konkretiseringssteget.

Sjöman – russin – flugsvamp – bricka – kattracka – idrottsträning – eklöv – skiftindelning – mobilisering – chevreau – resonanslåda – järnhantering – märgfullhet – frysfolie – hammästare – publikation – upplägg – kongresshall – kredittagare – kornmjölsgröt – dialekt

Exempel: Känna högerhanden, känn (och se) hur du med höger hand rycker tag i en sjöman i full mundering. Känn vänsterhanden, känn och se hur din vänstra hand är fylld med russin, som faller mellan fingrarna. Känn höger fot, känn och se hur du med höger fot barfota trampar sönder en stor röd flugsvamp. Och så vidare...

9. Ordkedja

Låt oss nu göra en annan variant av associationsövningen, en så kallad ordkedja eller länkad lista. Vi har en lång lista med ord och ska länka ihop dem, det första med det andra, det andra med det tredje, det tredje med det fjärde osv. Utan minnesteknik är det ovanligt att någon minns mer än 5-7 ord. Med minnesteknik kan du enkelt minnas allihop. Ta det lugnt och följ rekommendationerna: färgstarka bilder där det händer något hela tiden. Gör en liten historia av alltihop. Exempel: Om orden är "skata – stänka – svälja" kan en associationskedja vara att du ser en stor och ful skata på gatan, som hoppar i en vattenpöl så att det stänker på alla runtomkring, någon blir sur och går fram till skatan och sväljer den till ljudet av ett "gulp". Övningen, med 20 ord i en kedja bör inte ta mer än max 2-3 minuter.

Godis – klorofyll – fiber – vibration – torg – spel – symmetri – guld – frihet – hemsöka – fjärrkontroll – kompositör – nytta – salt – utanför – bords – skum – brevprens – hävsång – reflektera – brus

Gå sedan igenom alla ord från början och se att du kommer ihåg dem; tjuvkika om du behöver. Ta sedan en liten paus på ca 10 minuter och tänk på något annat. Efter pausen, börja med första ordet, godis, och se om du kan nysta upp hela kedjan ur ditt minne.



Fotograf: Peter Widing

10. Aktivering

Minns du ordkedjan i förra övningen? Om du inte memorerade den – gör det nu. Vänta därefter tio minuter innan du gör följande övning.

Börja med första ordet och se sedan om du i ditt minne kan dra fram den igen utan att titta på orden. Observera noga hur detta känns, så lär du dig något om hur ditt eget minne fungerar praktiskt.

Om du fortfarande minns den efter tio minuter – glöm den för dagen, med gott samvete. Prova i morgon att göra om repetitionen, och se om du fortfarande minns den.

Observera då på samma sätt hur minnena har bevarats (och förändrats, kanske).

Minnesteknik är i mycket en konst, något man blir skickligare på ju mer man tränar. Att ta fram minnen är en del av denna konst, att bli förtrogen med hur ens egen hjärna arbetar. Det finns mycket att lära där.

Ha koll på när och hur du pluggar

Denna uppgift handlar om att du ska kartlägga hur en vecka ser ut för dig. Börja med att fylla i schemat på nästa sida. Fyll i när du pluggar, äter, tränar med mera. Se vad du lägger din tid på och fundera också på om du är effektiv när du studerar.

Utgå från hur en vanlig studievecka ser ut. Genom att fylla i schemat får du en tydligare bild av hur mycket tid du lägger på dina studier, prioriteringar du gör men också hur många timmar du ägnar åt fritidsaktiviteter utanför studierna. På så sätt kan du hitta en balans mellan ledig tid och studier.

När du fyllt i schemat på nästa sida, besvara och reflektera över frågorna i nästkommande övning Studieplanering.

Kartlägg en läsvecka

Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
06-07							
07-08							
08-09							
09-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							

Studieplanering

Uppföljning

Ta det veckoschema som du fyllde i under veckan som gick och besvara nedan stående frågor:

- » Var det något som överraskade dig? Vad i så fall?
- » Hur mycket studerar du varje vecka?
- » Är det tillräckligt med tid som du lägger ner?
- » Saknade du någon aktivitet under veckan?

Planera inför nästa vecka:

Ta ett nytt veckoschema och fyll i planeringen för nästa vecka.

- » Fyll i föreläsningar/övningar/labbar för veckan
- » Lägg till tid för mat, sömn
- » Lägg till annat som är återkommande exempelvis träning
- » När finns tid för studier? Lägg in egen studietid

Att fundera på:

Följande frågor kan hjälpa dig att få ett så bra planeringsschema som möjligt och en tillvaro i balans:

- » Vilken tid studerar du som bäst?
- » Vilka störande moment har du under veckan? Vad ska du göra åt dem?
- » Finns det något du gör som du inte vill göra? Vad kan du göra åt det
- » Vad får du energi ifrån?
- » Vad behöver du när det gäller lugn/ro och vila/sömn?

Handlingsplan

- Mitt eget upplägg
för att lyckas med studierna

Mål

Långsiktiga mål

Kortsiktiga mål

Belöningar

Studiemiljö

Här studerar jag som bäst

Det här behöver jag på min studieplats

Det här stör mig när jag ska studera

Studietekniker - FÖRE

Mental inställning; Varför läser jag kursen, vad är mitt mål med kursen

Översikt och planering; vad studera och när?

Annat

Studietekniker- MEDAN

Aktiviteter; vad göra vid föreläsningar, självstudier med mera

Färdigheter: till exempel hur anteckna, läsa med mera

Annat

Studietekniker- EFTER

Repetition

Bearbetning av det jag har lärt mig

Annat

**Eventuella hinder
och distraktioner**

Detta hindrar mig från att studera/distraktioner

Lösningar

**Jag börjar
studera enligt min handlingsplan:**

Planering

Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
06-07							
07-08							
08-09							
09-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							

Ha koll på när och hur du pluggar

Studieteknik - litteratur/länkar/sociala medier

Litteratur

- Plugga smart och lär dig mer - Björn Liljeqvist
- Lär för din framtid – så lyckas du med dina högskolestudier - Chronholm-Andersson
- 101 tips för framgångsrika studier – Anna Tebelius Bodin
- Studieteknik för universitet/högskola – Mattias Hellqvist och Mats Eneroth
- Konsten att lyckas med sina studier – Bosse Angelö

Länkar

- Lärstilstest: www.vark-learn.com
- <http://www.studieteknik.info/>

Appar

- GTD – Getting things done
- Istudiez/Pro/ Lite
- Free flashcards study helper

Youtube

- Studieteknik för högskolan del 1 – 5 (studievägledare Ingemar Andersson – Campus Gotland)

Studiетechnik