

Studieteknik

Bästa
tipsen!



- **PLANERING** är grunden. Har du lagt upp en tidsplan och har en översikt över deadlines kommer du slippa "sista-minuten-plugg". Försök planera in lite plugg varje dag. Med rätt planering kommer du bli mer effektiv och få mer tid till annat. Köp en vanlig kalender, rita upp din egen eller använd en digital kalender i mobil och dator.
- **BALANSEN** är viktig. Glöm inte att sova ordentligt, äta vettigt och att röra på dig. Frisk luft och lite ombyte är bra för att kunna fokusera. Flera studier visar också vikten av att röra på sig för bättre studieresultat! Så glöm inte planera in även det.
- **PLATSEN.** Var du pluggar spelar roll. Det ska vara lugnt så att du kan koncentrera dig. Se också till så att du inte har annat som distraherar dig som ett stökigt rum eller en mobil som blinkar till. Ibland är det bra att plugga någon annanstans än hemma. Bibliotek har ofta studierum och vissa fik har lugna hörnor.
- **METODEN** har stor påverkan. Om du förbereder dig och är aktiv på lektionstid behöver du lägga mindre tid efter skolan. Anteckna, rita och ställ frågor. Fundera hur du lär in bäst i just det ämnet. Behöver du läsa, diskutera, göra test eller söka information online?
- **PAUSER** gör skillnad. Det är vanligt att man sitter alldeles för länge i sträck. Plugga hellre effektivt i 45 minuter med 15 minuters paus än halvsovandes i tre timmar. Ta små pauser: kanske en promenad med hunden eller en fika. I längden märker du att det gör skillnad att verkligen plugga effektivt när du väl pluggar.
- **HJÄLP** från andra. Be att få testa att förklara det du precis lärt in för en kompis. Eller läs högt för ett småsyskon. Fråga om en förälder kan förhöra dig med frågor. Att använda sig av flera sinnen kan förbättra din inläring.
- **BELÖNING** får dig att lyckas! Positiv förstärkning för att du orkar lite till. Tänk ut något du kan belöna dig med när du når dina mål eller följer din planering. Det kan vara små saker som gör dig glad. Hitta på belöningar efter varje pluggpass.

