Studieteknikker

Foredrag v. cand.scient. Michael Birkerod Hansen

Introduktion

- Aftenens gang
  - Del 1: Skolekulturer og vigtige begreber og bekymringer
  - Del 2: Teknikkerne
- Internet: SDU-visitor (angiv mobilnummer)
- Nyttige links:
  - Øvelsesopgaver
  - Slideshow (kortlink.dk/22sfm)
  - Opgaverne er på UNF Odenses hjemmeside
  - Spørgsmål og quizzer er lavet hos Google

Noget er anderledes - Skolekulturen

- Skiftet fra grundskole til ungdomsuddannelse til universitet
  - Sprog, opgaverne, aktiviteterne, lektier, arbejdsformerne
- Forventninger
- Fra elev til studerende
- Lektier
- Fagligt niveau
- Faglige metoder

Noget er anderledes - Skolekulturen

- Forventninger

Til dig (fra andre): om faglighed, arbejdsindsats, engagement, gode karakterer, selvstændighed ect.

Fra dig (om dig selv): at skulle ”kunne det hele i forvejen”, gode karakterer ect.

Både på en ungdomsuddannelse og på universitet stiger mængden af forventninger til den studerende.

Noget er anderledes - Skolekulturen

- Fra elev til studerende

Øget selvstændighed

Du har ansvaret for at lære – og ansvaret for at sige til, hvis du ikke forstår.

Noget er anderledes - Skolekulturen

- Lektier

Mængden af lektier ændres

Måden på hvordan man skal læse lektier ændres også

Man skal *vide* hvad man skal opnå ud fra lektierne

Man skal sikre sig at man har *tid* til at lave lektierne tilfredsstillende

Noget er anderledes - Skolekulturen

- Fagligt niveau

Det faglige niveau stiger, men samtidig stiger tempoet i timerne også.

=> Mere fagligt stof på kortere tid end tidligere

Større mængde af forberedelse (f.eks. Større mængde og længere tekster)

Et højt fagligt niveau er ikke nødvendigvis det samme som at stoffet er svært! – Hvis blot man finde den rigtige måde at lære på!

Noget er anderledes - Skolekulturen

- Faglige metoder

Arbejde med faglighed og fagets *metoder*.

I hvert fag har man specifikke faglige metoder, som er den måde man arbejde på

Studér med succes!

- De 5 væsentlige studiekompetencer:
  - Selvindsigt og selvevaluering
  - Opgaveindsigt (at vide hvad der kræves)
  - Strategi, metode og organisering
  - Selvtillid og følelsen af om må være hvor jeg er
  - Kendskab, øvelse og vaner

”Er jeg klog nok til at være her?”

Er intelligens den vigtigste faktor for læring?

Studér intelligent!

- Studieteknikker
- Strategier
- Planlægning og tidsstyring
- Fokus på læringsprocessen!

Læring

- 3 trin til god læring:
  - Selvindsigt
  - Strategi
  - Personlige metoder

Læringsprocessen

- Kombineret proces hvori flere elementer indgår:
  - En person, som skal lære noget
  - Personens baggrund, viden, erfaring, evner, ambitioner, interesser, selvværd
  - Læringsprocessens rammer: materialer, fysiske omgivelser, arbejdsformer, undervisningsformer.
  - Indhold og det forventede udbytte af undervisningen
  - Interaktioner mellem alle 4

Man kan sige, at man har lært noget når man både kan forstå og forklare, demonstrere eller undervise det til andre.

Læringsprocessen

- 5 dimensioner for læring:
  - Bevidst og ubevidst læring
  - Med forskellige niveauer af opmærksomhed
  - Igennem forskellige sanseindtryk
  - I detaljen eller som overblik
  - Den hurtige vej eller den dybdegående rute
- 6 betingelser for læring
  - Nye oplevelser
  - Det gode fundament
  - Øvelse
  - Databehandling
  - Forståelse
  - Demonstration

Læring er nemmest og mest effektivt når

- … du er i en fysisk tilstand som tillader læring
- … du tror på at du kan lære
- … materialet passer til dig
- … din tidsplan passer
- … du anvender de 5 læringsdimensioner
- … du anvender teknologi til din fordel
- … mediet passer til dig
- … informationen er velorganiseret
- … anvender din hjerne til sin fulde potentiale
- … du har de 5 væsentlige studiekompetencer på plads
- … du har de 6 læringsbetingelser på plads
- … du har det sjovt
- … du arbejder med andre
- … du tilpasser dine studievaner og studieteknikker til dig selv

3 læringsstile

- Man lærer på forskellige måder og i forskellige kombinationer
- De 3 læringsstile:
  - Visuel: tænker i billeder, tegner, mv.
  - Auditiv: lytter, læser højt for sig selv, diskuterer/snakker om fagligt stof mv.
  - Taktil (kinæstetisk): har brug for bevægelse, tager noter, overstreger vigtigt information, renskriver noter mv.

Find din læringsstil

- Skemaet omkring læringsstile (husk at du godt kan være en blanding af flere): kortlink.dk/22sxk

- Skriv din(e) læringstil(e) ind her kortlink.dk/22sxm

Husk at spille bolden!

- Læringsstile
- Det er DIT ansvar at være aktiv både før, under og efter timerne.
- Undgå at spilde tiden med værdiløse opgaver!
- Arbejd i et miljø som stimulerer din arbejdslyst

Læringsstrategier

Inaktive læringsstrategier

- For fuldstændige noter
- Kopiering/genskrivning at noter uden omtanke
- Anvendelse af noter uden omtanke
- Læser uden omtanke og notetagning
- Inaktiv i undervisning
- Kommer ikke til undervisningen

Aktive læringsstrategier:

- Undren – Hvilke spørgsmål vil jeg have svar på?
- Hvad kunne man forberede på forhånd?
- Diskuter med medstuderende
- Overvej emnerne (gerne mens du lavet andet)
- Organiser information
- Evaluer dit eget arbejde
- Anvend feedback konstruktivt.
- Anvendelse af videoer eller andet materiale for at opnå bedre forståelse

Planlægning og tidsstyring

- Hvordan får man balancen mellem uddannelse og alle de andre ting man gerne vil nå til at gå op?
- Strukturering af tid vil sikre en balance mellem studieliv og privatliv
- Husk at anvend din viden om din læringsstil, påvirkning fra fysiske omgivelser mv. i din planlægning!

Opgave i PAUSEN

- Opgave: Tidsbudget
  - Overvej, alene, hvordan du bruger din tid. Husk at være helt ærlig overfor dig selv – da det vil hjælpe dig mest. Du behøver ikke dele resultatet med andre.
  - Brug skemaet her: kortlink.dk/22sxt

Fortsæt med denne opgave derhjemme: Ugeskemaet
Brug din viden fra tidsbudgettet til starte på dit ugeskema
kortlink.dk/22sxs

Husk pausen!

- Man kan være tilbøjelig til at være ligeglad med pausen – Men det er DYRT!
- Forskel i koncentrationsevne alt efter om man holder pauser eller ej.
- Hvad er en pause? Og hvad er en overspringshandling?
  - Pausen giver hjernen et mentalt frirum og afbræk fra den igangværende opgave i en kort periode
  - Overspringshandlingen tager opmærksomhed fra opgaven man skal lave. Indebærer ofte en handling som ikke har med opgaven at gøre.

Hvorfor udfører vi overspringshandlinger?

- https://www.youtube.com/watch?v=arj7oStGLkU
- Hvordan påvirker de både ens liv i nutid og fremtid?
- Kan man forebygge overspringshandlinger?
- Hvad er de vigtigste pointer fra Tim Urbans oplæg?

Effektive læseteknikker

- Større mængder læsning medfører flere krav til dine læseteknikker

- Normallæsning

Kan man andet?

- Orienteringslæsning
- Skimming
- Selektiv læsning
- Intensiv læsning
- Se forklaringerne her: kortlink.dk/22tax

Læsetyper i praksis

- Øvelse i små grupper. Reflektér over hvilke læsetyper, som vil være anvendeligt i disse situationer. Husk at begrunde jeres svar. Indskriv jeres forslag i denne formular: kortlink.dk/22tbb

Situation	Type	Begrundelse
Før undervisning		
Efter undervisning		
I pressede situationer		
Eksamensforberedelse		

- Oversigten over læsetyper findes her: kortlink.dk/22tax

Notatteknik

- ”Husk at tage noter”

- Formål: Noterne hjælper dig til at huske det vigtigste indhold i en tekst, en undervisningstime eller en lektie længe efter dit arbejde.

- 2 typer af noter:
  - Noter fra lektier/øvelsesopgaver
  - Noter fra undervisningen/timen

- Lav et system og notér kun det væsentlige
  - Hovedpointer
  - Hovedbegreber
  - Hovedteamer

Eksamensstrategier og repetition

- Vær AKTIV
- Planlæg og forbered dine eksamensstrategier i god tid
- Den gode eksamensstrategi indeholder mere end bare at læse op til eksamen

Repetition og eksamensstrategier

- Planlægning
  - Arbejd fra starten som du vidste at du skal til eksamen
  - Planlæg din eksamensforberedelse fra starten af faget
  - Revider din proces undervejs – Er den god nok?

- Formålet med repetition
  - Sikre at du kan pensum tilstrækkeligt dybt og bredt til at besvare eksamensspørgsmålene
  - Minde dig selv om hvad du har lært
  - Tjekke din forståelse og evne til at genkalde dig det lærte
  - Udvikling af husketeknikker som hjælper din genkaldelse til eksamen
  - Hvis du skal normallæse/intensiv læse optil eksamen har dine strategier ikke været gode nok
  - Repetition samler din viden, og blotlægger områder, som kræver mere arbejde!

Repetition

- Repetitionsfaldgrupper er inaktivitet, arbejde uden tankevirksomhed, manglende motivation, panik, kedsomhed, at man har for mange andre aktiviteter, eller at man stoppe repetition for tidligt.

- Lad os undersøge, hvordan I repeterer:
- kortlink.dk/22tbx

Håndter (eksamens)stress og sikre din trivsel (i eksamensperioden)

- Stress er en naturlig følelse og er ganske ufarlig (i en kort periode)
- Følelsen af stress op til en eksamensperiode
- Læg mærke til de negative påvirkninger
- Læg mærke til hvad der trigger dig – Hvornår begynder du at mærke presset?
- Anvend stressfølelsen konstruktivt. Vi kan rigtig meget når vi er stresset!

Strategier for håndtering af stress og trivsel

- Søvn
- Spis sundt
- Forkæl dig selv / Skab ”åndehuller”
- Motion
- Påvirk dit mindset
  - Tænk positivt i stedet for negativt
  - Bryd negative tanke spiraler
- Undgå kriser
- Læg mærke til din succes

  og fejr dem konstruktivt

- Stilletid
  - Skab stilletid for dig selv
  - Vær til stede i nuet
  - Dagdrøm
  - Mediter

Hvad husker vi?

- 20 % af hvad vi læser
- 30 % af hvad vi hører
- 40 % af hvad vi ser
- 50 % af hvad vi siger
- 60 % af hvad vi gør
- 90 % af hvad vi læser, hører, ser, siger OG gør!

Husketeknikker

- Overlæring
  - Gentag information mindst 3 gange. Tjek information regelmæssigt. Ofte, og korte intervaller er bedre end længere perioder med få tjek.
- Test din genkaldelse
  - Quizzer eller test til en selv om informationen er en af de mest effektive teknikker
- At sove på det
  - Hjernen skal behandling ny læring. Så gennemgå information, sov og se hvor meget du kan genkalde.
- Sammenkædning
  - Anvend din eksisterende viden til at huske ny viden
- Husketeknikker eller husketricks
  - Første bogstav i hvert nøgleord
  - Ruteplan igennem dit hus
- Lytteoplevelse
  - Syng, diskuter, optag dig selv og lyt, opdriv/lav lidt skuespil
- Skriv det ned
  - Med egne ord – flere gange
- Gør det personligt
  - Hvordan påvirker informationen mig?
- Hav det sjovt!
  - Spil, humor og læring!

Find din personlige læringsmåde

Marker (f.eks. med highlights eller en ring) de faktorer, som du mener medvirker til at du præsterer allerbedst. Der kan være både være mange eller få – og det kan være, at du har nogle, som relevant kun for dig. Tilføj gerne dem.

kortlink.dk/22tce

Tak for i aften

- Spørgsmål?

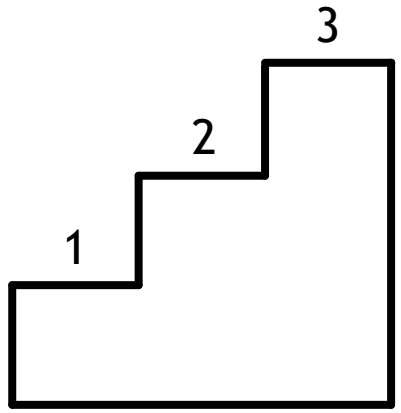
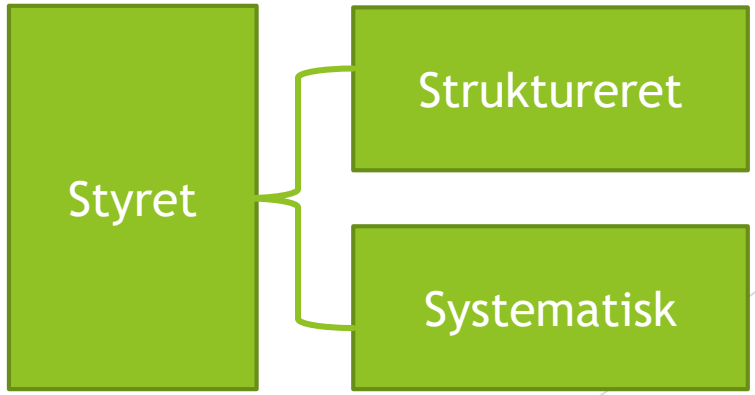
Anbefalingsværdig litteratur

- The Study Skill Handbook, Stella Cottrell, Red Globe Press
- EKSAMEN her kommer jeg, Malene Rossau, MotivateMe Books.
- Kodeknækkeren – din vej i gymnasiet, Mette L. G. Rasmussen & Sonja Billum Skovsbøl, Forlaget Turbine
- Studieteknik – eller kunsten at studere, Thomas Harboe og Jakob Ravn, Nyt Teknisk Forlag

Det skriftlige arbejde

- Stor mængde skriftlig arbejde – både i gymnasiet og på universitetet.

- Hvordan kommer man i gang med en skriftlig opgave?
  - Timeglasmodellen:
  - 1. Brainstorm
  - 2. Mindmap
  - 3. Disposition

Det skriftlige arbejde

- Hvordan kommer man i dybden?
  - Anvendelse af taksonomi:
  - Redegørelse
  - Analyse
  - Vurdering/diskussion
- De tre S'er
  - Styret
  - Struktureret
  - Systematisk