

Hur optimerar jag min inlärning?



Tips från en gymnasieelev



1. Inledning

Alla är inte genier som kan gå till skolan utan att göra någonting, för att sedan på prov prestera på topp. Det är många ungdomar som ställs inför höga krav för att komma in på den rätta utbildningen. För att nå utbildningens krav krävs det att man uppnår vissa betyg. Betygen spelar således en viktig roll, men det finns också förutsättningar som behöver behärskas för att dessa betyg ska kunna uppnås. Förutom tid och engagemang är även motivation, planering, omgivningens betydelse och hantering av stress betydelsefullt, för att du skall nå ditt drömjobb/drömyrke. Dessa 6 förutsättningar medverkar till hur du optimerar din inlärning och avgör dina slutbetyg.



2. Motivation

Motivation är nyckeln till att lyckas. Detta kan gälla i huvudsak vad som helst. Allt från körkort till dina framtidsdrömmar. Utan motivation kommer du inte närmare målet. Det är inte alltid lätt att hitta motivationen, även om pressen vilar på dina axlar. När man verkligen skall sätta igång, hittar man något roligare att göra. T ex är mobiltelefonen ett störningsmoment som lätt medför att man tappar fokus.

Det finns som tur är, flera sätt att hitta motivationen. Det kan vara alltifrån att du ger dig belöningar efter varje lyckad uppgift eller att du motiverar dig med dina framtidsdrömmar. Kanske drömmer du om att plugga utomlands? Då kan du motivera dig med att du behöver lägga ned tid på plagget för att nå ditt mål. Ett annat smart sätt att ha i åtanke är: Är det inte värt att lägga ner tid på plagget för att nå mina framtidsdrömmar?



3. Planering

När motivationen är funnen är nästa steg att planera. Vad skall jag hinna med idag? En enkel planeringslista kan göra vardagen så mycket lättare och hjälper dig att inte hamna under tidspress. Den skall vara ett stöd och en trygghet att vända sig till för att få en överblick över allt som skall hinna göras.

Som studerande är en planeringslista viktig för att också ha tid för annat. Det finns de personer som parallellt med skolan strävar efter att komma med i landslaget eller eliten i sin sport. För att få ihop detta med studierna är planering viktigt. Ofta vill man hinna med mer än vad man egentligen gör. Detta känner säkerligen många igen sig i, men samtidigt behöver man vara realistisk. Vissa uppgifter tar längre tid än vad man tror. Därför gäller det att prioritera vilka uppgifter som behöver göras först, och därefter fortsätta med uppgifter som skall vara klara vid ett senare tillfälle. På så vis klarar man att både få höga betyg och nå sitt mål inom sin idrott/aktivitet. Ett bra tips när man gör en studielista är att för varje veckodag skriva upp vad som skall hinna göras med t.ex. kom-ihåg-lappar eller liknande. Det är lättare att skjuta upp saker om man bara bestämmer att man under en veckas tid skall hinna med allt. Då blir det lätt att man får tillbringa den sista veckodagen till att göra allting som man skulle ha hunnit med under veckans gång.



4. Omgivningens betydelse

Omgivningens påverkan på dig när du studerar har större inverkan än vad man ofta tror. För att kunna lära sig så mycket som möjligt på så kort tid som möjligt är det viktigt att koncentrationen är på topp. Det som räknas är inte antalet studietimmar utan kunskapen du har med dig när du har pluggat färdigt.

Människor störs av olika saker när de skall plugga. En del klarar av att lyssna på musik, medan andra vill ha det knäpptyst för att effektivisera pluggtiden. Tänk bara på att lyssna på låtar som du inte kan utantill, detta minskar din koncentration. En sak är dock säker, mobiltelefoner gör att de flesta tappar fokus direkt. Plugga INTE med mobiltelefonen i närheten, det gör bara att du behöver plugga under en längre tidsperiod. TV:n är ett annat störningsmoment som skall undvikas.

Det är också viktigt att tänka på miljön du pluggar i. Välj den miljö där du pluggar som bäst. För de personer som lätt tappar fokus kan en ordnad studieplats vara ett alternativ. Då ställer din kropp in sig på att det nu är dags att plugga, och när du lämnar platsen kan du också lämna den mentalt. Det är bra att ha ett ordentligt skrivbord, en skön stol och bra belysning. Dock finns det många plaster där man kan studera, beroende på var man lär sig som bäst.



5. Hur du pluggar till ett prov

Att plugga till ett prov är inte alltid lätt. Har du motivationen, ett planeringsupplägg och rätt omgivning för att plugga blir det lite lättare. Det som återstår är hur man skall gå tillväga.

Viktiga saker att tänka på är t.ex:

- Koncentrera dig när du läser. Läs eventuellt högt för dig själv.
- Börja plugga i tid, inte tre dagar innan och absolut inte dagen innan. Detta är inte bra för din hälsa och leder bara till stress. Det är bättre att läsa lite varje dag.
- Försök att förstå det du läser och skapa sammanhang. Det kan vara bra att i samband med text ha bilder. Människor knyter lättare ihop information med bilder som gör att man minns bättre och detta ökar förståelsen.
- Fastna inte i specifika detaljer som t ex årtal. Det är mycket viktigare att veta varför andra världskriget bröt ut än vilket datum detta skedde.
- Gör olika mindmaps med olika rubriker för att se hur allting hänger ihop.
- Använd gärna mycket färger, till rubriker, bilder osv. Då blir det mycket roligare att läsa.

- Plugga inte allting i ett sträck, utan ta pauser. Din hjärna behöver vila för att sortera allt som du har läst. Det är onödigt att sitta tre timmar halvsovandes, det är bara slöseri med tid.
- Förhör dig själv eller med hjälp av olika program på datorn. Youtube är väldigt bra att använda.
- Prata med människor om det du har läst. Detta ökar förståelsen ytterligare och detta visar framförallt för dig själv hur mycket du har lärt dig och hur mycket mer du behöver plugga. Dessutom får du andras erfarenheter, tankar och infallsvinklar. Kanske har de tänkt på något som du har missat eller så har du svaret på något de inte kan. Förhör varandra.
- Öva, repetera, tänk igenom!
- Viktigt för att också hålla motivationen uppe är att belöna dig själv.

Även om det finns flera tips på hur man kan göra, är det upp till dig att hitta din egen studieteknik för att optimera din inläring. Det är ditt eget ansvar!



6. Att tänka på - efter ett prov

Ta några minuter efter provet och tänk igenom hur det gick. Känner du att du har pluggat tillräckligt? Kunde du gjort något annorlunda? Vad ska jag tänka på till nästa prov? Har du optimerat din pluggtid och gjort det bästa du kunde på provet, ska du släppa dina tankar och inte gå och älta vad du kunde gjort annorlunda. Det som är gjort är gjort. Även om du känner att du kanske inte får alla rätt eller att du hade kunnat göra bättre ifrån dig, kan du inte påverka resultatet och därför gäller det att släppa provet. Det är inte lönt att tänka på provet, det sliter bara på din energi. Gå istället vidare och börja på nästa uppgift.



7. Hantering av stress

Stress är mycket vanligt idag hos studerande. Alla höga krav och förväntningar som ställs på ungdomar i skolan, hemma och inom en eventuell fritidsaktivitet kan påverka deras hälsa negativt. Stress medför till slut att ungdomar blir skoltrötta och inte orkar gå till skolan.

Det bästa för att motverka stress är att fundera över hur den uppkommit. När orsakerna till stressen är funna, kan man minimera stressfaktorerna. Ofta beror det på en för dålig planering, att man inte hinner med allt man velat göra. Därför är det mycket bra att planera sin vardag för att få allting att gå ihop.

Det finns dock en annan huvudsaklig anledning till att många studerande känner sig stressade. Det handlar om pressen på sig själv. Det viktigaste att ha i åtanke är att du inte alltid hinner med allt du tänkt göra, och det är inte hela världen om du skulle misslyckas på ett prov. Den stora pressen på sig själv att: Jag måste leverera till 100%, kan istället medföra att du misslyckas. Det gäller att inte ställa för höga krav på sin egen förmåga utan rimliga mål som man vet att man klarar av att uppnå. Framförallt är det viktigt att veta: Du kan inte vara bäst på allt.



8. Bra plugghemsidor

Det finns bra hemsidor att använda sig av när man ska plugga inför ett prov.

På nationalencyklopedin, www.ne.se kan du läsa om både händelser och slå upp komplicerade ord.

www.synonymer.se är också bra när man ska skriva en uppsats och vill variera sina ordval genom att använda sig av ord som betyder samma sak.

När du övar på glosor i olika språk är dessa hemsidor användbara:

- www.glosor.eu - gratis
- www.glosboken.se - kostar
- www.gloslistan.se - gratis

De erbjuder olika tjänster. Man kan plugga på sina glosor genom spel och göra sina gloslistor offentliga för sina vänner, kanske då skolkamrater.

När du pluggar inför so-ämnena är www.so-rummet.se en mycket användbar hemsida. Även Youtube kan användas så länge man är källkritisk, för att se om informationen stämmer.

När du pluggar inför de naturvetenskapliga ämnena finns det flera hemsidor och appar som kan användas.

Kemi & Biologi: <http://ehinger.nu/undervisning/index.php/kurser/kemi-1.html>

Matematik: Appen Mathleaks. Den erbjuder lösningar i de matteböcker som används i gymnasieskolan, på högstadieskolan, på komvux och på högskolan. För att få samtliga lösningar krävs Mathleaks premium.

Fysik: Det finns en man vid namn Börje Sundvall som på youtube har massvis av genomgångar angående de kapitel som ingår i fysikboken i fysik 1 och 2 på gymnasiet. Han har även ett flertal genomgångar angående de kapitel som ingår i matte c-böckerna på gymnasiet.

Youtube används till så mycket, och blir mer och mer användbart inom studierna. Där kan man finna enkla presentationer samt information som gör att ens förståelse inför prov, eller andra uppgifter ökar.