

Guide **Studieteknik**



Tips för lättare studier!

1 Läs- och anteckningsteknik

Att läsa och att anteckna

Det finns goda skäl till att göra anteckningar när du läser en text, lyssnar på en föreläsning, förbereder dig för en tentamen eller planerar ett skriftligt arbete.



Du behöver inte skriva ner allt som du hör på föreläsningarna. Koncentrera dig på orsakssamband, viktiga fakta och sådant som föreläsaren poängterar.

Om du exakt kopierar vad någon säger eller mekaniskt stryker under i texten när du läser - då lär du dig. Men du lär dig inte lika effektivt som när du själv bearbetar materialet.

Skriv med egna ord. Skriv ner dina anteckningar glest på papperet, och använd gärna olika färger eller rita symboler och förkortningar. Varva anteckningarna med dina egna frågor och tankar. Läs igenom anteckningarna på nytt och gör sammanfattningar.

Förbered dig inför föreläsningen genom att läsa i förväg. Lyssna och anteckna under föreläsningen. Ett smart sätt kan vara att bara anteckna på en del av en sida i ditt block på föreläsningen. Direkt efter föreläsningen fyller du ut med egna anteckningar på den tomma delen av blocket med hjälp av kurslitteraturen. På sätt får du en första repetition.

Engelsk kurslitteratur?



Mycket av kurslitteraturen på universitetet kan vara på andra språk än svenska. I princip är det ingen skillnad mellan att läsa en text på främmande språk och en text på svenska. Slå inte upp för mycket under tiden du läser, och låt inte läsningen ta för lång tid:

Du börjar alltid med att läsa igenom texten så snabbt som möjligt för att skapa dig en helhetsbild av innehållet. Med hjälp av rubriker och kursiverad text identifierar du begrepp och nyckelord som du anser är viktigast för helheten, och du slår upp sådana ord som du behöver för att förstå det väsentliga i texten. Om du identifierar de viktigaste satsdelarna i meningen – subjekt, predikat och objekt – så förstår du också andemeningen. Fråga dig: "Vem gör vad?". Nu kan du fördjupa dig i detaljerna...

SQ3R-metoden

Det finns flera olika tekniker som kan användas vid läsning av texter. En av de mest beprövade är SQ3R-metoden (survey, question, read, recite och review):

S – Skumma eller ögna (survey) igenom texten, läs kapitelrubriker och sammanfattningar.

Q – Omvandla rubrikerna till frågor (question), som texten ger svar på.

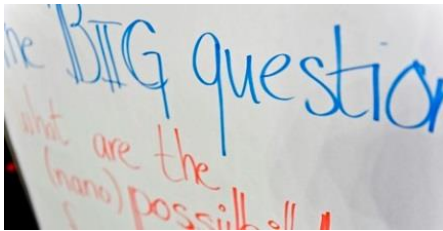
R – Försök hitta svar på frågorna medan du läser texten (read).

R – När du har läst texten kan du repetera huvudpunkterna (recite eller recall) från varje stycke eller kapitel.

R – Ögna slutligen igenom texten ännu en gång och fundera på vad som är väsentligt i texten (review). Skriv ett referat med egna ord. Referat är ett av de effektivaste sätten att lära sig att hitta det väsentliga i en text.

2 Föreläsning

Tips på att ta föreläsninganteckningar



Bläddra igenom kurslitteraturen inför föreläsningen, så du är beredd på vad föreläsaren kommer att tala om. Du kommer förstå bättre än om du kommer helt oförberedd. Du märker vad föreläsaren anser vara viktigt och du behöver inte anteckna lika mycket eftersom få nyckelord påminner dig senare lätt om sammanhanget.

Skriv inte ner allt föreläsaren säger. Lämna gott om plats vid sidan av eller mellan raderna. Gör förkortningar på föreläsningarna och skriv ut hela meningar när du kommer hem med textboken till hjälp. På detta sätt tvingas du repetera föreläsningen direkt. Du ser vad du förstår och vad du behöver plugga mer på.

Hemligheten är alltså att läsa före och efter.

Innan föreläsningen: Skumma kursboken

Under föreläsningen: Anteckna

Efter föreläsningen: Bearbeta och organisera dina anteckningar

3 Kurslitteratur

Tips på att läsa kurslitteratur

Grundprincipen när du läser facklitteratur är att gå från det stora till det lilla.

En student inom humanistiska ämnen har stora mängder text att gå igenom, och det finns inte alltid tid att läsa ord för ord. Du måste snabbt ta till dig de viktigaste delarna av texten. Planera för din delkurs med böcker och almanacka framför dig.



Först försöker du se helheten innan du sätter dig in i detaljerna.

1. Få en snabb överblick av boken genom att bläddra genom den. Titta på inledning, innehållsförteckning och sammanfattningar.
2. Skaffa en fördjupad översikt. Läs innehållsförteckningen, sammanfattningar, rubriker, bilder, bildtexter, diagram, tabeller och faktarutor, observera all kursiv text, och läs den första och sista delen av varje kapitel. Eftersom den vetenskapliga författaren ofta presenterar huvudfrågan i början, diskuterar i mitten av kapitlet, och sammanfattar på slutet kan detta läsande ge en bra överblick.
3. Läs intensivt.
4. Repetera allt innan tentamen

4 Tentaplugg

Tips på tentapluggande

Anteckningsteknik handlar om att repetera, men även att självständigt bearbeta genom att disponera om, göra nya sammanfattningar och hitta egna associationer.

- * Planera ditt tentapluggande, börja långt innan själva tentan.
- * Bestäm var du ska plugga: hemma, på biblioteket eller någon annanstans.
- * Repetera genom att skriva små sammanfattningar.

* Använd gamla tentor för att träna vad du minns och hur du organiserar ett svar.



* Ta pauser!

Källa: www.ht.lu.se/utbildning/student/studievagledning/studieplanering

Vill du lära dig mer om studieteknik?

Studieplanering på nätet

ht.lu.se/utbildning/student/studievagledning/studieplanering

Studieverkstaden vid LU

<http://www.lu.se/studera/livet-som-student/service-och-stod/studieverkstaden>

Studievägledningen CTR

christina.packalen@teol.lu.se

johan.grevstig@teol.lu.se