

Studiemanual

Nedan följer en beskrivning av tre metoder som är gynnsamma för inläring. Utöver detta innehåller manualen förslag på hur du kan planera din studietid på ett sätt som gör att du kan använda metoderna i dina studier.

Tre metoder som enligt forskning är gynnsamma för inläring

1. *Djup bearbetning av det du lär dig*

Du kommer minnas information bättre om du bearbetar den och gör den betydelsefull, istället för att bara läsa orden.

- Skapa frågor åt dig själv medan du läser, som du sedan kan använda för att testa dig själv. Använd till exempel rubriker och begrepp i kurslitteraturen som grund för frågorna.
 - När det är möjligt, skriv dina frågor som "varför"-frågor. T. ex. varför är isbjörnar vita?
- Skriv svar till dina frågor och använd dessa som facit. Om möjligt, gör följande i dina svar:
 - Skriv som om du förklarade för en person som inte har lärt sig det du har lärt dig.
 - Använd konkreta exempel för att förtydliga.
 - Koppla det du skriver till dig själv eller händelser i ditt liv.
 - Koppla samman informationen med saker du har lärt dig tidigare.
- Skapa på samma sätt frågor och svar för ny information som ges vid lärarledd undervisning.
- Uppdatera kontinuerligt dina frågor och svar allt eftersom du lär dig mer under kursens gång.

2. *Självtestning*

Du kommer minnas ditt kursmaterial bättre om du testar dig på materialet, istället för att bara läsa det igen. Det är dock viktigt att kontrollera att det du minns är korrekt.

- Testa dig på:
 - Dina egna frågor som du skapar när du t. ex. läser kurslitteraturen.
 - Kursbokens frågor.
 - Se om din kursbok har frågor i slutet av varje kapitel.
 - Se om din kursbok har en hemsida där det finns test för varje kapitel.
 - Gamla tentafrågor eller övningstentor
 - När du kan svaret på en fråga, skriv ner ditt svar och använd det sedan som facit när du testar dig själv.
- När du testar dig, försök att först minnas svaren på frågorna innan du läser svaren på frågorna. Läs facit för att försäkra dig om att du minns rätt.
- Testa dig på andra frågor innan du testar dig på samma fråga igen.

3. *Utspridning av studietid*

När du studerar har du begränsad tid att studera olika delar av kursens material. Du kommer att minnas varje del av materialet bättre om du sprider ut din studietid över kortare sessioner än om du lägger all tid vid ett studietillfälle. Undvik därför att studera samma sak om och om igen direkt efter varandra. Sprid istället ut tiden med mellanrum.

- Mellanrummen kan vara timmar eller dagar. Huvudsaken är att du sprider ut tiden.
- Detta gäller också självtestning. Läs eller testa dig på något annat innan du testar dig på samma fråga igen.

Planera din studietid

Ingen av ovanstående metoder kommer att göra ditt lärande mer effektivt om du inte använder dig av dem. För att använda dig av metoderna, se till att planera så att du har tid att använda dem. För att du ska kunna använda metoderna behöver du dessutom planera för att kunna studera samma information flera gånger under kursen.

Se till att du har tid för följande när du planerar din tid.

- Tid att läsa kurslitteraturen som anges i kursanvisningarna inför varje kursmoment. När du läser kurslitteraturen, följ punkterna som beskrivs under ***Djup bearbetning av det du lär dig***. Planera in ordentligt med tid så att du kan skapa bra frågor och bra svar.
- Tid att testa dig på det du har lärt dig tidigare under kursen. När du planerar din tid kan du exempelvis planera in tid för att testa dig på kurslitteraturen till föreläsning 1 och 2 efter att du varit på föreläsning 3. När du testar dig, följ punkterna som beskrivs under ***Självtestning***.
- Testa dig på samma kunskap flera gånger under kursen, men med mellanrum. Följ det som är beskrivet under ***Utspridning av studietid***.

När du planerar din studietid kan du också tänka på följande.

- Använd en kalender när du planerar in din studietid.
- Planera tid för grupparbeten.
- Vid heltidsstudier förväntas du studera 40 timmar per vecka, det vill säga 8 timmar om dagen om du bara studerar på vardagar. I detta är både dina egna studier inräknade och den lärarledda undervisningen.