

TIPS OCH SYFTE

– Därför är det viktigt att anteckna!

Tips för bättre anteckningar!

- Använd förkortningar för att hinna med.
- Skriv med egna ord – det hjälper dig att förstå bättre.
- Gå igenom och komplettera dina anteckningar samma dag om du hinner.
- Om något känns oklart eller svårt, märk ut det och gå tillbaka till det senare.

Varför ska du anteckna?

Du minns bättre: Att skriva ner det du hör och läser hjälper hjärnan att lagra informationen.

Bättre förståelse: När du formulerar innehållet med dina egna ord bearbetar du det på djupet.

Tidseffektivt: Bra anteckningar gör att du slipper läsa om allt från början när det är dags att plugga till provet.

Du lär dig snabbare: Genom att skriva ner det viktigaste tränar du på att sälla och fokusera på det som är mest relevant.

Testa någon av teknikerna i foldern och se vilken som funkar bäst för dig – dina anteckningar kan bli nyckeln till bättre resultat och mindre stress!

Vad vinner du på att anteckna?

Bättre kunskap: När du skriver bearbetar du informationen och förstår den bättre.

Högre provresultat: Anteckningar gör det enklare att repetera och minnas viktig information inför prov.

Bättre betyg: Med tydliga anteckningar blir det lättare att prestera bra både i diskussioner och på läxor, prov och inlämningar!

Plugga smartare, inte hårdare

– Din guide till att anteckna bättre

Dina anteckningar
är nyckeln till att
lära dig snabbare
och bättre!



Men varför behöver man anteckna?

Att anteckna är ett effektivt sätt att förstå, minnas och använda det du lär dig. När du **antecknar aktivt** under lektionen bearbetar du information på ett sätt som gör att den **fastnar mycket bättre**.

Det blir dessutom enklare att repetera och att förbereda sig inför prov. Här är fyra smarta tekniker att testa. **Ge det en chans – rätt anteckningsteknik kan göra stor skillnad för dina studier!**

För att komma igång att hitta just ditt sätt att anteckna så kan du börja med att testa:

Cornell-metoden

Cornell-metoden hjälper dig att organisera dina anteckningar på ett logiskt och lättöverskådligt sätt.

Så här gör du:

Dela papperet i tre sektioner:

Vänster kolumn (Nyckelord/frågor):

Skriv korta nyckelord eller frågor som sammanfattar innehållet.

Höger fält (Anteckningar):

Skriv dina

anteckningar luftigt och försök att skriva förklaringar med egna ord så ofta som möjligt så att du är säker på att du förstått. Hitta din egen stil.

Nedre delen (Sammanfattning): Efter lektionen sammanfattar du det viktigaste med några få meningar.

Fördelar: Lätt att repetera inför prov – Utgå från nyckelorden och se om du kan återberätta innehållet.



Punktlistor och korta fraser

Punktlistor är **enkla** och **snabba** att skriva, vilket gör dem perfekta under föreläsningar och lektioner med högt tempo.

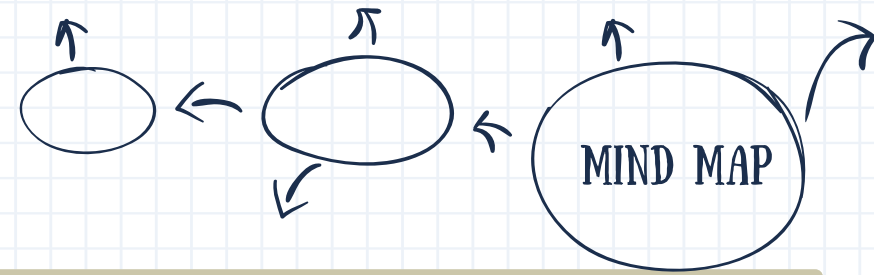
Så här gör du:

Använd korta fraser istället för hela meningar.

• Skriv i punktform för att hålla det överskådligt.

Använd symboler som stjärnor (*) för viktiga punkter och frågetecken (?) för saker du inte förstår.

Tips: Lägg gärna till exempel eller extra förklaringar när du går igenom anteckningarna efteråt.



Mindmapping – "Tankekarta"

En mindmap är perfekt när du behöver förstå samband och se helheten.

Så här gör du:

Skriv huvudämnet i mitten av en sida och rita en cirkel runt det.

Dra grenar ut från mitten för varje underämne. Lägg till detaljer och

exempel som mindre grenar.

Tips: Använd färger, symboler och bilder för att göra din mindmap mer visuell och minnesvärd.

Bra för ämnen som historia, biologi och samhällskunskap där du ofta behöver ha koll på samband!

Fånga bubblor – För att behålla fokus!

Att **fånga bubblor** liknar mindmapping men är lite enklare. Själva syftet med metoden är att **behålla fokus** under genomgångar eller filmer i första hand och själva anteckningen kommer i andra hand.

Om dina tankar lätt flyter iväg så kan du **tvunga dem att stanna kvar** genom att fokusera på att fånga ord som känns viktiga och sedan dra streck mellan de som hör ihop.

Så här gör du:

Fånga ord som känns viktiga genom att skriva ner dem på pappret och sedan rita en ring runt dem. Du kan göra olika typer av inramningar om du känner dig kreativ :)

Tips: Dra streck mellan de bubblor som hör hop när du går igenom dina anteckningar så hjälper du hjärnan att göra kopplingar vilket underlättar inläringen!



Vill du lära dig mer om **att anteckna**? Hör av dig till **studieverkstaden** för att boka en tid med en **studiecoach** eller **specialpedagog!**