

SÖMN OCH RÖRELSE

– två viktiga delar att tänka på!

Rörelse – Må bättre och lär dig mer!

- Rörelse gör att du lär dig snabbare, minns bättre och mår bättre. När du rör på dig ökar bland annat blodflödet till hjärnan, vilket direkt förbättrar koncentrationen och minnet. **Regelbunden varierad rörelse ger bäst förutsättningar för att lära sig saker.**
- Rörelse kan också motverka och lindra nedstämdhet och depression eftersom kroppen frigör **endorfiner** – ämnen som gör dig gladare och mer avslappnad.
- Stress och oro minskar när du rör på dig regelbundet. Kroppen sänker då nivåerna av **kortisol** – ett hormon som ökar vid stress och som även **kan försämra minnet och försvårar inläring.**
- En promenad på 20 minuter innan ett prov kommer att höja ditt resultat på provet. Ont om tid? Även några minuters rörelse hjälper p.g.a att du direkt får extra syre till hjärnan.

Sömn – Sov bättre och lär dig mer!

- När du sover tränar hjärnan automatiskt på det du lärt dig under dagen. Särskilt under REM-sömnen bearbetas minnen och kunskap.
- Om du sover 8 timmar efter att du lärt dig något så **tränar hjärnan automatiskt** på det under REM-sömnen. Du pluggar medan du sover med andra ord!
- Sover du 8 timmar efter att du lärt dig något så kan du **minnas upp till 50 % bättre!**
- Tillräcklig sömn gör det också lättare att fokusera och ta in ny information nästa dag. Du är **mer positivt inställd till inläring** och känner mer motivation om du är utvilad.

Plugga smartare, inte hårdare

– Din guide till en bättre studieteknik

"The secret of getting ahead is getting started"

– Mark Twain



Varför behöver man studieteknik?

En bra **studieteknik** hjälper dig att förstå och minnas information bättre och du kan studera smartare och få mer tid över till annat. Ju mer du tränar desto bättre kommer din studieteknik att bli.

Med en bra studieteknik känner du dig dessutom mer förberedd och **mindre stressad** inför prov.

Du lär dig mer, når högre betyg och presterar bättre om du använder rätt metoder. Du tar även ansvar för ditt eget lärande, något som är värdefullt genom hela livet.

Kort sagt - Studieteknik gör att du lär dig mer på kortare tid och du mår dessutom bättre under tiden. Bra va? :)

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

Pomodoro-tekniken

Studera 25 minuter, pausa 5 minuter. Passa på att röra på dig under pausen. Efter fyra pass, ta en längre paus på 15–30 minuter. (Börja helst i så god tid att du inte behöver fortsätta efter fyra pass!) Använd en timer så att du har koll på tiden.

Metoden ökar fokus och minskar risken för utmattning. Du kommer även igång med pluggandet på ett effektivt sätt och får mer tid över till annat.

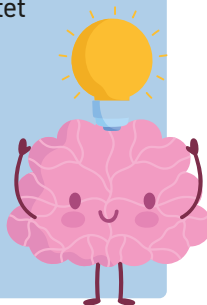


Återkallningsövningar

Testa dig själv regelbundet genom att försöka minnas vad du lärt dig utan att titta på dina anteckningar. Gör det direkt i slutet av lektionen, slutet av skoldagen och varför inte medan du borstar tänderna?

• Du kan skriva ner allt du kan komma ihåg eller bara plocka fram det i minnet. Återkalla innehållet igen några dagar senare. Repetition vid olika tidpunkter stärker långtidsminnet!

Metoden förbättrar din långsiktig minneslagring och hjälper dig att bättre komma ihåg information.



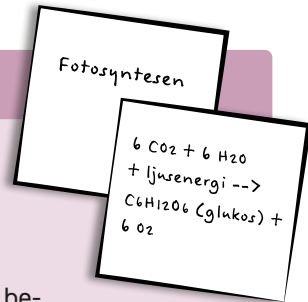
Flash cards

Använd **flashcards** för att lära dig nya saker. När du formulerat och skrivit korten har du gjort en stor del av pluggandet redan. (Fungerar för såväl matte som samhälle eller t.ex. språk mm.)

• Öva genom att lägga korten i en hög och kort du behöver träna mer på i en annan hög. Gör du det varje kväll så blir det få kort kvar i högen du behöver träna mer på när det är dags för prov.

Tips: Du behöver inte vänta tills det är dags för prov för att göra dina kort, utan gör kort under kursens gång, fyll på med nya kort utifrån dina anteckningar!

Träna gärna tillsammans med klasskompisar och prova t.ex. att byta kortlek.



Feynman-metoden

Lär dig effektivt genom att förklara ämnet för någon annan (eller dig själv). Det ska vara enkelt och tydligt och lätt att förstå.

Tips: Ta för vana att berätta för din familj eller dina kompisar om saker du lärt dig under skoldagen. Hittar du ingen att berätta för så skriv ner en förklaring i ditt anteckningsblock.

• Den här metoden förbättrar förståelsen, tränar minnet och gör att du upptäcker eventuella kunskapsluckor i god tid så att du hinner åtgärda dem.

Metoden fungerar även som en återkallningsövning, vilket är ett enkelt och effektivt sätt att lagra minnen.



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