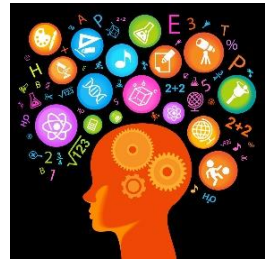


# Repetera för att förstå och minnas

Det finns mycket du kan göra för att bli bättre på att lära in och komma ihåg det du har lärt dig. Det viktiga är att du hittar sätt som visar sig fungera för dig genom att prova dig fram och utvärdera. Gör ditt lärande effektivare genom att variera hur du tar in information. Se, hör, gör och sätt ord på kunskapen!



## Investera din tid klokt

Planera in repetitionstid varje vecka i stället för att försöka lära dig allt strax före tentamenstillfället. Det kan liknas vid att spara en liten summa pengar regelbundet för att slippa behöva betala hela summan på en gång.

## Sätt tydliga mål

Gör klart för dig själv vad du ska lära dig när du repeterar. Skapa ett schema där du ser *när* du ska plugga och *vad* du ska lära dig vid varje självstudiepass. Utvärdera vad som har hjälpt dig att nå dagens mål och vad du behöver tänka på till nästa tillfälle.

## Repetera i intervaller

Optimera möjligheterna för ditt långtidsminne att lagra information genom att repetera samma fakta vid flera, utglesade tillfällen. Börja med att repetera informationen samma dag. Därefter repeterar du efter 1 dag, efter 3 dagar, efter 6 dagar, efter 10 dagar...

## Varva ämnen

Varva olika faktaområden som du ska lära dig i stället för att repetera ett ämne/område i taget: AAABBBCCC → ABCABCABC. Eftersom du då måste försöka komma ihåg fakta bygger du in en naturlig repetition.

## Testa dig själv

Använd gamla tentafrågor, skriv egna frågor, skapa enkla kort med en fråga på ena sidan och svaret på andra och förhör dig själv.

## Använd dina anteckningar

Förhör dig själv utifrån dina anteckningar. Prova t.ex. Cornells metod som innebär att du formulerar egna frågor och sammanfattningar i samband med antecknandet. Skriv med dina egna ord så ofta som möjligt så att du vet att du förstår dina anteckningar.

## Fråga "varför?" och "hur?"

Ställ frågan "varför?" när du repeterar för att reflektera över relevans, sannolikhet, orsaker, konsekvenser, samband osv. Det gör att du blir bättre på att utveckla och motivera dina svar.

## **Delge**

Berätta det du ska kunna för någon annan (verklig eller föreställd person). Prova att förklara för lyssnare med olika förkunskaper för att utmana din förmåga att förklara. Notera vad du behöver lära dig mer om för att kunna vara tydlig.

## **Praktisk nytta**

Fundera över hur du kommer att behöva använda det du lär dig i ett verkligt scenario.

## **Utmana ditt minne**

Försök komma ihåg fakta – *utan* att använda stödord och anteckningar.

## **Associera mera**

Skapa egna bilder, berättelser, rim och skämt som du kopplar till fakta. Använd färger för att systematisera och koppla samman fakta. Det som blir personligt meningsfullt är lättare att minnas. Minnestekniker kan också underlätta. På internet finns en uppsjö av tips att söka bland.

## **Optimera din ork med pauser**

Planera in flera korta pauser och en längre i ditt självstudieschema för att arbeta följa hjärnans naturliga koncentrationsspann.

## **Rör på dig**

Forskning visar att resultaten blir bättre om man motionerar samtidigt som man försöker lära sig något eller lösa ett problem. Spela in sekvenser med fakta du ska lära in och lyssna medan du exempelvis promenerar eller löptränar. Du kan även prova att reflektera över fakta och förhöra dig själv tyst medan du rör på dig.

## **Ta reda på vad som får dig att lyckas**

Fundera över vad du behöver för att kunna koncentrera dig. Var hittar du den studieplats som fyller dina behov? Pluggar du bäst ensam eller tillsammans med andra? Finns det något som du vet brukar vara ett störningsmoment? Vad kan du göra för att skapa studiero?