

9 knep för att lära dig mer på mindre tid

Genom att planera ditt pluggande och använda studiemetoder som faktiskt funkar så kommer du att lära dig mer, utan att du lägger ner mer tid. Men det gäller att hålla fast vid planen, vara ärlig mot dig själv – och vara medveten om att det är när det är lite jobbigt som du många gånger lär dig som bäst.



GÖR UPP EN PLAN OCH HITTA TIDSTJUVAR

- Bestäm när och hur mycket du behöver plugga till provet. Spika dagar och tider.
- Bestäm vad du ska göra vid varje tillfälle (till exempel tisdag, 18.00–21.00: läsa kapitel 5 och 6 och skriva frågor på dem).
- Fundera över vad som kan göra att du tappar fokus – och vad du kan göra för att undvika det. (Mobilen stör – lösning: lägg den i köket. Tankarna på något stör – lösning: skriv ner dem på ett papper och ta tag i det efter att du pluggat klart.)
- Gör en plan för vad du ska göra om du kör fast (läsa i boken, googla, fråga en kompis etc.).
- Är det något som du vet är extra svårt? Kom ihåg att lägga mest fokus på just det.



2. LÄS TEXTEN EN GÅNG FÖRSÖK SEDAN ATT MINNAS

Många läser en text flera gånger på raken när de ska lära sig innehållet, men forskning visar att det är mycket bättre att själv försöka återberätta informationen ur minnet. Som ett test för att lära sig.

Du behöver förstås läsa texten en gång – men sedan lär du dig mest genom att svara på frågor eller berätta för någon annan. Att testa sig själv på innehållet är ett effektivt sätt att lära sig – plus att du inser vad du inte kan.

Du kan använda instuderingsfrågorna i boken, men bäst är att skriva frågor till dig själv när du läser. Du kan också använda flashcards på nätet – när du läser texten i boken skriver du regelbundet frågor till dig själv och skriver svaret på andra sidan.



3. HA MELLANRUM MELLAN DAGARNA DU PLUGGAR DET GÄLLER ATT GLÖMMA LITE FÖRST

Det är bättre att plugga lite kortare tid under två dagar än att maxa en dag. Men då gäller det att du pluggar på allt, minst två gånger.

Om du pluggar på en sak en dag och en annan sak en annan gång, då har du ändå bara pluggat på varje grej en gång. En gång är bättre än ingen gång, men det blir inte repetition.



4. VAR ÄRLIG MOT DIG SJÄLV KAN JAG VERKLIGEN DETTA, ELLER KÄNNER JAG BARA IGEN DET NÄR JAG LÄSER?

Att testa sig själv är bästa sättet att veta. Och var inte för snäll mot dig själv, ibland är det lätt att tänka: ”Det var ungefär så jag menade ...”



5. TÄNK I BILDER FÖR ATT KOMMA IHÅG FAKTA

Bildteknik är väldigt bra för att minnas listor, namn och annan fakta. Det kan till exempel vara sådant som skedde i en viss ordning eller ord på andra språk. Se en bild framför dig, sätt dit nästa bild någonstans på den – och zooma in så att du fokuserar på den nya bilden. Stanna till och repetera din bildkedja för dig själv ibland.

Det krävs lite träning, men det är inte svårt, så testa!



6. TA PAUSER OCH VILA TANKARNA

En bra teknik är att plugga i 25 minuter – och sedan ta en paus i fem. Sätt en timer och sluta direkt när den ringer. Det gör inget om du är mitt i något, det gör det bara lättare att komma igång sedan. Under din paus är det bäst om tankarna bara får vandra (eller ge dig själv en belöning, som att kolla mobilen som du haft avstängd när du pluggat).



7. TÄNK PÅ ATT HJÄRNAN ÄR DÅLIG PÅ MULTITASKING

Hjärnan klarar inte att göra flera krävande saker samtidigt. I stället påbörjar och avslutar hjärnan en process, igen och igen, när vi ägnar oss åt multitasking. Så om du slötittar lite på en film medan du pluggar, eller kollar Snapchat var tionde minut, tar det helt enkelt mycket längre tid.



8. FÖRBERED HJÄRNAN

Om du vill lära dig mer av både lektionen och skolboken – kolla lite snabbt på det nya området redan innan ni börjar med det. Då både förstår du mer, får lättare att hålla tråden och minns mer, visar forskning. Ska du läsa om industrialiseringen, om förnybar energi, om buddismen eller om hur man skapar en algoritm?

Du kanske hittar någon film på Youtube eller så läser du bokens innehållsförteckning och tittar på bilder, bildtexter och fakturor. Det är faktiskt också bra att läsa instuderingsfrågorna och försöka svara på dem redan innan – trots att du inte kan dem. Det gör att du lär dig bättre sedan.

Och kom ihåg att först få koll på den övergripande bilden, inte direkt börja med detaljerna.



EFTER PROVET – FUNDERA ÖVER HUR DET GICK

När du har gjort provet är du nästan klar – men inte riktigt än. Ta först en stund och fundera över hur det gick. Var det något som du borde ändra till nästa gång? Var det något som du märkte funkade bra? Visste du innan provet vad du kunde och inte kunde – eller hoppades du att du kunde? Ska du byta pluggstrategi till nästa gång? Började du i tid?

Det här är lite saker som gör att man lär sig mer. Men det viktigaste är ju att man pluggar över huvud taget.