

# Information om APPAR och andra STUDIETIPS, För de som behöver lite extra hjälp under studietiden

Att vara student är inte lätt men med dagens teknologi och vetenskap kan vi få den där hjälpsamma knuffen som ibland är nödvändig. Nedan följer rekommendationer med korta beskrivningar för diverse appar (mjukvara/program) som bland annat kan hjälpa de med olika typer av funktionsnedsättning så som ADHD, dyslexi samt synnedsättning. Information om generella produktivtetsappar ges också. Sedan följer studietips med vetenskaplig grund och resurser som studenten själv kan ta till för ytterligare möjligheter till lärande. Priser anges inte för appar eftersom de ändras ofta. Om du söker ytterligare information gällande någon specifik app så rekommenderar jag att googla efter guider på internet. Det finns många sidor som specialiserat sig inom området, och inriktade Youtube-kanaler.

## Föreläsningar

Föreläsningar är där du kommer att spendera stor del tid och det är viktigt att du får ut så mycket som möjligt från dem.

- Starta först med att ladda ner Skövdes egen mobilapp där schema och annan info finns. Den heter: *skövde* (Android & iPhone).
- Diktafon kan vara användbart när man ser dåligt eller inte har ork att skriva. Diktafonprogram finns inbyggda i mobiler och PC, annars finns också *Dragon Dictation* (iPhone).
- Spela in föreläsningar med antecknings- och bokmärkesmöjligheter kan göras med *Audio Class Notes*, *SoundNote* och *AudioNote*, även *Lecture Capture* (iPhone) och *LectureRecordings* (Android).
- Möjligheten finns alltid att fota tavlan som läraren skriver på, men ett bättre alternativ är att använda en app som skannar direkt och skapar en sökbar fil i din mobil (fotot kan senare föras över till datorn eller synkas direkt till molnet): *Office lens* och *Scannabel* (iPhone), *Genius Scan* (Android), och *Scanbot* (Android och iPhone).
- *MyScript Smart Note* låter dig göra mycket kreativt med dina anteckningar. Du kan skriva med en touch-penna och sedan konvertera det till en font om du så önskar (Android och iPhone) (Gratis).
- När du väl antecknar under en föreläsning så finns det flera metoder att välja mellan. Här är en länk som går igenom mycket om anteckningsteknik:

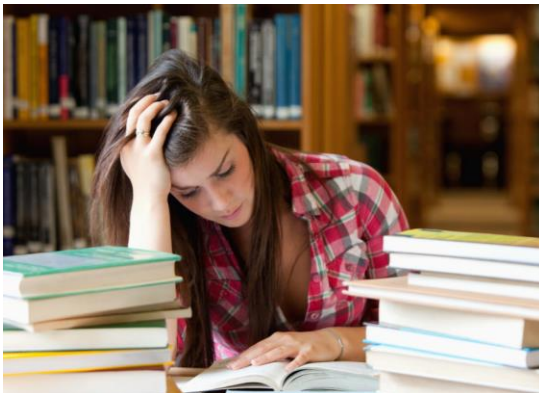
<http://lifehacker.com/back-to-basics-perfect-your-note-taking-techniques-484879924>



## Plugga

Plugg bör följa föreläsningarna och inte lämnas till sista stunden. Det finns flera sätt att gå till väga. Nedan samlas några appar och tekniker som kan hjälpa.

- Individer med funktionsnedsättning har rätt att få tillgång till *Legimus* om deras hinder försvårar läsningen (kontakta biblioteket om du är osäker beträffande din behörighet). Hos Legimus kan digitala skolböcker beställas där texten lätt kan läsas i olika storlekar och boken går att läsa upp med hjälp av en talsyntes om så önskas. Ett bokmärkessystem finns integrerat samt flera sätt att navigera runt i boken. Appen finns både till PC, mobil och webbläsaren.
- När det kommer till att nöta in fakta så finns det flera bra appar som använder sig av minneskort (Studiecards/Flashcards). *Quizlet*, *Memrise* och *Anki* (Mobil & PC), samt *Brainscape* (iPhone), är bara några av ett flertal alternativ. Ett tips är att hela klassen gör en kortlek tillsammans som alla kan dela och använda.
- *Feynman Technique* är en teknik grundad av en berömd fysiker som också var känd för att vara bra på att förklara komplexa koncept. Kort och koncist så går tekniken ut på att repetera genom att förklara ditt material för någon annan än dig själv. Här är en utförligare förklaring: <https://www.linkedin.com/pulse/20141024121647-107244930-how-to-learn-anything-faster-with-the-feynman-technique>
- *SimpleMind* är ett tankekartprogram som låter dig strukturera digitala tankekartor i olika färger där det bland annat också går att flika in bilder (Mobil & PC). Här är en länk där fler alternativ dokumenteras: <http://lifehacker.com/five-best-mind-mapping-tools-476534555>
- *Pomodoro* är en pluggteknik som går ut på att du pluggar 25 minuter med 5 minuter paus emellan. Efter fyra 25-minuterssessioner så tar du en längre paus och då har du avslutat ett helt set. Går självfallet att justera och forma sessionernas längd efter behov. Då rekommenderas objektiv dokumentering av pluggsessionernas utfall så att ni försäkras en optimering av era kapaciteter. Småsaker, så som att komma ihåg att ta pauser regelbundet är lätt att glömma (PC, Android och iPhone).



## Studieverkstan

Det vore synd om Skövde högskolas egen resurs *Studieverkstan* försumrades eftersom den erbjuder liknande resurser som detta dokument och mer därtill, t.ex. att få möjlighet att träffa riktiga personer för handledning. Klicka på följande länk om du vill veta mer:

<http://www.his.se/Ar-student/Studievagledning/studieverkstan/>

## Koncentration och Distraktionsreducering

Att kunna sitta stilla och fokusera är väldigt viktigt i studiesammanhang. Det är ofta man önskar att koncentrationen skulle vara en längre stund.

- *Binaural Beats* är ljud som (sägs) sätta din hjärna i ett tillstånd som lättare möjliggör olika aktiviteter tex. att plugga. Här är ett av flera exempel:  
<https://www.youtube.com/watch?v=V40Nxxgvz7aU>.
- *StopTinnitus* appen har både vitt ljud och tinnitus-behagligt ljud (iPhone & Android).
- *BrainFM* är en musiktjänst som hjälper koncentrationen (PC & iPhone). Det finns en gratis testperiod.
- *MyNoise* och *Noisli* är två gratis alternativ som är riktigt bra. Hitta ett bakgrundsljud som hjälper dig (tex kaffebakgrund eller regnljud). Båda tjänsterna finns tillgängliga i webbläsaren och till mobil.
- *focus@will* är en app som levererar koncentrationsmusik (PC och Mobil). Gratis testperiod.
- *Freedom* appen blockerar utvalda websidor, program med mera (PC & Mobil).  
*Cold Turkey* appen låter dig också blocka allt på datorn tills du skrivit en bestämd ordmängd (PC).
- Appen *Forest: stay focused* ser till att ett träd får växa om du lämnar din telefon i fred en bestämd tid (PC, Android och iPhone).



## Rutin och Planering

Rutiner är otroligt viktigt för hjärnan och lärande samt är ett bra förebyggande redskap för stressiga studieperioder.

- *Wunderlist* är en to-do list med flera funktioner (PC & Mobil).  
*ToDoist* gör liknande saker (PC, Android & iPhone) med fokus på email (gratis).
- *Google kalender* kan göra mycket, skriv in saker du vill få gjort. Det går galant att synkronisera den med ditt programschema och kursschema (går att synkronisera med fler kalenderappar)
- *IFTTT* är ett program som låter dig automatisera samspelet mellan vissa program som stöds, t.ex. om du får ett email så kan du automatisera så att det direkt sparas i molnet.
- *Windows Scheduler* låter dig automatisera delar av Windows eller ställa in program att starta vid en specifik tid, t.ex. en låt.

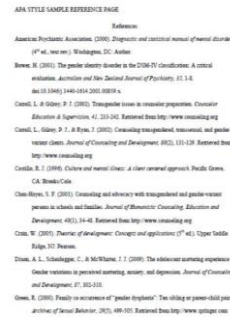
- *Habitica* är ett rollspel som genom spelmoment låter dig etablera rutiner (gamification) (PC, Android & Iphone).
- *Chore Wars* är liknande med fokus på små grupper, t.ex. sysslor i hemmet eller ett grupparbete i skolan.
- *Student Agenda* och *My Study Life* är två appar (Android & iPhone) som låter dig spara scheman över kurser och markera deadlines tillsammans med andra aktiviteter.
- *EverNote* och *OneNote* är program som låter dig samla på dig anteckningar av flera olika slag, bilder, länkar, videos m.m. och synka dem mellan enheter och andra program.
- *Commitment Device* är ett psykologiskt begrepp som innebär att man får motivation externt utöver sin egen, inre motivation. Ett exempel är grupparbeten och schemalagda tider. Då uppstår det ett grupptryck att delta under de planerade tiderna. *Beerminder* tar det här en nivå högre genom att man betalar in en summa pengar som man sedan får tillbaka om man gör det som man har bestämt sig för att göra, t.ex. plugga varje dag i en vecka.



## Artiklar och Referenser

De flesta studenterna behöver pilla och troligtvis strula med referenser. Här är lite tillbehör och resurser som kanske kan hjälpa till (bör alltid dubbelkolla referenserna!).

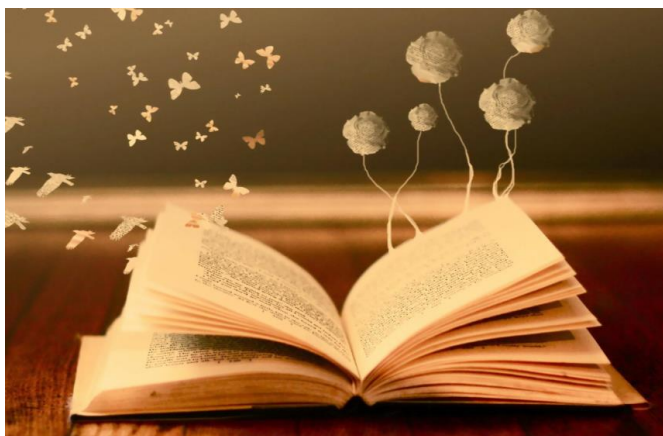
- *Mendeley Desktop* är en textläsare som är knuten till ett nätverk som möjliggör delandet av ens artiklar mellan enheter samt sparandet av markering och noteringar i texterna, man kan även lätt dela texterna med andra.
- *Google Scholar* är en databas som även tillhandahåller referenser i olika format.
- *Libris* låter dig lätt få referenser till böcker.
- *EndNote* är ett betalprogram som också hjälper dig med referenserna. Du kan spara dem och dela dem med andra.
- *BibTex* är ett textformat där du kan spara dina referenser och sedan använda dem med hjälp av sparade nyckelord.
- En del Databaser låter en ladda ner filer i epub-format vilket möjliggör att artiklarna blir lättlästa på mobiler.
- *Reciteworks.com* är en sida som skannar din text efter formaliafel (Bara Apa & Harvard style).



## Läsa och skriva

Alla har inte lika lätt att läsa och i dagens internetkultur finns det otroliga mängder distraktionsmoment såsom reklam och annonser. Ibland går det riktigt trögt att komma igång med skrivandet. Funktionsnedsättning kan också förhindra avsevärt, tur att det finns appmöjligheter.

- *Open Dyslexic Font* är en textstil framtagen för dyslektikerläsvänlighet (PC och Mobil).
- *Mercury Reader* är ett chrome-webbläsare-tillbehör (extension) som omformaterar texten och gör den mer läsvänlig.
- Windows webbläsare *Edge* har en liknande funktion som kallas *Reading View*.
- Både windows, iphone och android har alla bra inbyggda diktafoner som kan användas för att komma igång.
- *Dragon Dictation* är också en populär diktafon (iPhone).
- *Claro PDF* låter dig läsa upp pdf-filer med olika talsynteser. Programmet sparar vart du ligger samt dina anteckningar.  
*TorTalk* är en svenskutvecklad talsyntes till dator (PC) (Gratis testperiod)
- PC, Android och iPhone har alla inbyggda talsynteser som kan användas efter behov.
- *EditMinion* är en sida där du kan klistra in bitar av text och få den kommenterad av ett program. Bara på engelska (PC).
- *StavaRex* är ett skrivprogram för dyslektiker som ger både stavningsförslag och ordförslag som på ett tydligt sätt beskriver kontexten ordet bör användas i.
- *Penultimate* (iPhone) för skrivande och anteckning digitalt med styluspenna.



## Datahantering

Att kunna spara dokument, böcker, artiklar, grupparbeten i molnet och sedan ha tillgång till det på flera enheter är en riktigt användbar resurs. Flera appar har stöd för de tillgängliga molntjänsterna.

- *One Drive*, *Google Drive* och *Drop Box* är de vanligaste alternativen. Går att använda alla tre samtidigt.

## Sömn

Sömn är otroligt viktigt för att minnen ska etsa sig fast och vara tillgängliga för tentor och resten av livet.

- *I Can't Wake up!* Är en väckarklocka som har finurliga knep så som pussel som måste lösas innan alarmet kan slås av (Android).
- *Sleep Cycle Alarm Clock* (Android & iPhone) och *Sleep as Android* (Android) är två appar som låter dig analysera din sömn och väcker dig så att du lättare kan vakna och komma upp på morgonen.
- Inte en app, men för övrigt så rekommenderas en sådan här *Wake-up light*:  
<http://www.businessinsider.com/i-tried-the-famous-wake-up-light-for-a-week-2015-8?r=US&IR=T&IR=T>



## Resurssidor

Här är några exempel på sidor som specialiserar i appar samt annat smått och gott. De ger mycket mer information samt priser.

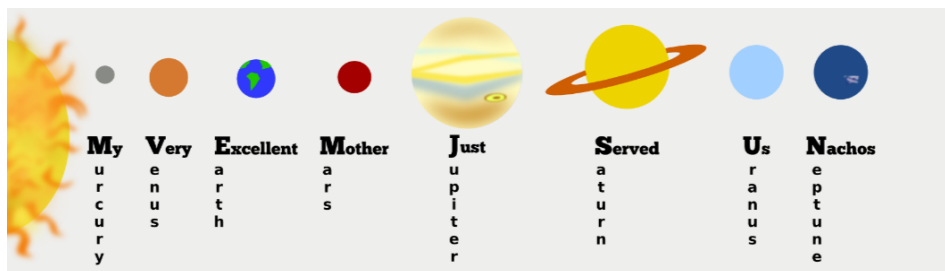
- Skolappar.nu
- Logopedniskolan.se
- Lifehacker.com (Du måste klicka in dig på app-avdelningen)
- *AccelaStudy* utökar ditt ordförråd (iPhone).
- Dictionary.com, tyda.se och synonymer.se för att slå upp ord och hitta synonymer.
- *WolframAlpha* är en sökmotor som kan svara på massor av frågor, bland annat statistik, språk och näringsinnehåll.
- Cheatography.com låter dig söka efter anteckningar för olika ämnen. Värt att titta om något användbart finns där.

- Sub-Reddit <https://www.reddit.com/r/educationalgifs/> är beroendeframkallande informativ!
- Collegeinfo geek.com Han som driver den här sidan har många idéer som har till syfte att hjälpa till med skolan. Här är namnet på några av hans mer informativa youtube-klipp:
  - How to Study Effectively with Flash Cards
  - The Most Powerful Way to Remember What You Study
  - How to Read Your Textbooks More Efficiently

## Minnestekniker (Mnemonics)

Det kan hjälpa att använda minnesteknik med vissa typer av material och det finns massor av information i det här området. Det är viktigt att förstå informationen innan man memorerar den.

- En av de vanligaste metoderna går ut på att använda sig av en minnesramsa där första bokstaven i varje ord är första bokstaven i det du försöker att komma ihåg tex. ordningen av planeterna i solsystemet: *Mor vattnar jorden medan jag sätter ut nya plantor*. Den fungerar bäst när man ska memorera ordningsföljd. Det finns metoder för att komma ihåg sifferkombinationer (Dominic system).
- Metoden som är mest appliceringsbar går ut på att använda sig av sitt platsminne och sin fantasi genom att skapa en händelse i en riktig plats (*method of loci*). Sedan skapar du kreativa bilder medan du går igenom platsen, förslagsvis din lägenhet. Du kanske ska handla ägg, då ligger det ett jättestort ägg på toaletten som går sönder när du tittar på den samtidigt som en höna gråter över sitt förlorade barn. Liknande imaginära bilder skapar du för resterande artiklar från inköpslistan.
- Här är några bra sidor som har massor med exempel och information om *mnemonics*:  
<https://www.safaribooksonline.com/library/view/mind-performance-hacks/0596101538/ch01.html>  
<http://www.magneticmemorymethod.com/>  
[http://mt.artofmemory.com/wiki/Main\\_Page](http://mt.artofmemory.com/wiki/Main_Page)



## Podcast

Podcasts/poddar är inte allas kopp te, men det går inte att förneka det breda kartotek detta medium erbjuder. Skönheten ligger i att bärbart podcastlyssnade möjliggör lärande medan annat blir gjort, såsom diskande, städning och hundrastning. Ett strålande sällskap till promenader. Podcastspelare gör podcastupplevelsen smidigare.

- *Podcast Alley* och *Podcast Republic* (Android), *Overcast* (iPhone) samt *Sticher* (PC och Mobil). Det går alltid att lyssna i webbläsaren om så önskas.  
Här är några podcasts som rekommenderas. Sök gärna själv efter podcasts inom ämnesområden som intresserar dig. Kanske finns det en podcast som behandlar just det koncept som du råkar ha svårt att förstå nu och bara väntar på att du skall börja lyssna.
- The science of everything
- Found my Fitness
- Dan Carlin's Hardcore History
- Harvard Medical Labcast
- Intelligence Squared
- History of Philosophy Without any Gaps
- Brain Science with Ginger Campbell, MD
- All in the Mind
- The Titanium Physicist Podcast
- The Skeptics' Guide to the Universe

## Kurssidor och Infosidor

- Om kurserna som din aktuella skola erbjuder inte riktigt räcker till eller om du vill komplettera materialet till en kurs du läser så finns det flera möjligheter.
- The Great Courses (Månadskostnad) <https://www.thegreatcoursesplus.com/>
- Khan Academy (Gratis) <https://www.khanacademy.org/>
- Coursera (Mobil)
- CrashCourse har kompakta kurser (Youtube)
- Bozeman Science har mycket biologi (Youtube)
- En neurobok på nätet: <http://neuroscience.uth.tmc.edu/index.htm>
- Samling av länkar till kurssidor: [http://www.refseek.com/directory/educational\\_videos.html](http://www.refseek.com/directory/educational_videos.html)  
<http://www.businessinsider.com/the-37-best-websites-for-learning-a-new-skill-2015-8?r=US&IR=T&IR=T>
- Samling av länkar till kurssidor: <http://www.businessinsider.com/the-37-best-websites-for-learning-a-new-skill-2015-8?r=US&IR=T&IR=T>
- Samling av länkar till Kurssidor: <http://learnsomethingnew.co/>





## Bra för hjärnan

Vetenskapen har visat på att du kan göra flera saker som hjälper med minnet.

- Regelbunden träning. Helst kondition men styrketräning är också bra. Det är korrelerat med aktivitet i delar i hjärnan som tar hand om inläring. För att inte nämna alla de andra hälsoeffekter och humörförhöjningar.
- *8 Minute Workout* är ett appalternativ om tiden brister när det kommer till träning
- Meditation hjälper dig med både koncentration och välmående, samt stress. Finns flera olika varianter med diverse inriktningar.
- Appen *Calm* hjälper dig med meditation och avslappning och appen *10% happier* är ytterligare ett alternativ.
- Kost. Både din kropp och hjärna behöver näring för att fungera optimalt. T.ex. så har omega3, valnötter, blåbär, kakao och grönkål visat sig att främja minneskonsolidering.
- Om ni av någon anledning mår psykiskt dåligt så råder jag er att söka upp studenthälsan. Där finns motiverade personer som kan hjälpa er. Skolan är viktig, men inte så viktigt att man bör må väldigt dåligt.



## Tips

Avslutningsvis följer lite tips

- Försök att plugga på gamla tentor, men bara om läraren brukar utgå från dem. Om ni undrar något sök i databaserna som skolans bibliotek har tillgång till, där finns reliabel information.
- Försök att kombinera metoder som inlärningskurvan, med mnemoniks och repetera regelbundet, repetering är ett av de effektivaste sätten att få in information till långtidsminnet. Fokusera på att bygga upp gedigna rutiner och använd pauser, t.ex. med hjälp av *pomodorotekniken*.
- Det är viktigt att verkligen plocka fram information och inte bara gå på känslan att man kan, eftersom denna känsla nämligen inte alltid är sanningsenlig. Därav *Feynman Technique* som lägger fokus på minneshämtning (retrieval) vilket stärker minnena samt testar dem på samma gång.
- Etablera en bra dygnsrytm och en rutin att plugga på morgonen. Det kanske inte känns så när du vaknar, men för de flesta är det enklare att plugga på morgonen, eftersom hjärnan då är som mest alert.

- Läraren föreläser bara och ni får helt själva ansvara för att lära er. Då är det viktigt att ta reda på hur man tittar upp information själv och vad som är ens styrkor och brister när det kommer till lärandet. Det finns flera tekniker för att minimera prokrastinering och flera inlärningsstillvägagångssätt. Lycka till!

### **Lite mer om mig**

Mitt namn är Magnus Jensen och jag studerar tredje året på Skövde högskolas Medvetandestudier - neuropsykologi och filosofi program. Jag har själv levt hela mitt liv med funktionsnedsättning som är i form av obotlig synnedsättning vilket gestaltar sig genom 30% syn (på det bra ögat) och nattblindhet. Skolan är det område som har varit överlägset svårast att anpassa mitt funktionsnedsättning till. Ingenting är anpassat för den som ser dåligt. Jag är otroligt intresserad av pedagogik och lärande. Jag ser flera områden där utbildning kan förbättras. Vetenskap och teknologi har visat på flertalet möjligheter. Jag hoppas denna infosida kan bidra något till din studietid. Tack för mig!



Frågor angående appar eller vetenskapliga belägg för påståenden hänvisas till följande mail:  
[c14magje@student.his.se](mailto:c14magje@student.his.se)

Magnus Jensen Resurs-Informatör

Speciellt tack till *Sara Andersson* för fenomenal rådgivning och korrekturläsning!