

LÄSSTRATEGIER

Effektiva lässtrategier

- När jag läst en text diskuterar jag innehållet med någon annan.
- När jag läser igenom texten stryker jag under de viktigaste meningarna.
- Jag sammanfattar texten med egna ord.

Mindre effektiva lässtrategier

- Om jag skall skriva en sammanfattning, läser jag texten så många gånger som möjligt.
- Om jag vill lära mig en text läser jag snabbt igenom den två gånger.
- Jag koncentrerar mig på de delar av texten som är lätta att förstå.
- Jag försöker kopiera så många meningar som möjligt.



Högskolan Skövde

Virpi Westin
Samordnare för studenter med
funktionsnedsättning

Tel: 0500 - 44 80 96

E-post: virpi.westin@his.se



Studieteknik



HÖGSKOLAN
I SKÖVDE



Studierutiner

För att underlätta inläringen och lyckas med dina studier finns det en mängd olika ideér att pröva. Viktigt är att hitta ditt sätt att studera på. Tänk igenom vilka sätt du bäst lär dig på och vad som är bra studierutiner för dig.

När du skapar ditt studieschema, börja med att lägga in mat, sömn och motion. Studiepassen läggs du in när du är som mest pigg och utvilad.

Ordna en bra studieplats. För en del fungerar det bäst att studera hemma, andra behöver komma hemifrån för att inte distraheras av vardagen. Då kan högskolans bibliotek eller Studieverkstan vara en bra studieplats.

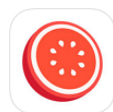
Heltidsstudier innebär 40 timmars studier i veckan enligt CSN:s definition. I perioder behövs mer tid än så.

POMODOROTEKNIKEN

Pomodoro är en bra teknik om du har svårt att komma igång med en uppgift, eller lätt tappar koncentrationen och inte riktigt får någonting vettigt gjort. Du jobbar koncentrerat 25 minuter i taget. Du kan använda timern på din mobil, men det finns också appar att ladda ner. Eller så kan man använda en äggklocka.

<https://tomato-timer.com/>

App till iOS Focus keeper



Gör så här:

1. **Planera** vad ska du göra, vad är viktigast och hur mycket tid tror du att du behöver för varje uppgift? Skriv en lista så ser du konkret vad det är du vill få gjort.
2. **Arbeta**. Vrid upp klockan till 25 minuter och sätt igång med den viktigaste uppgiften.
3. När alarmet ringer, kryssa av uppgiften på din lista.
4. **Pausa** 5 minuter. Fuldansa, vattna blommor eller titta på kattvideor, vad som helst bara du inte tänker på ditt arbete! Paus för hjärnan helt enkelt.
5. Påbörja ett ny 25 minuters arbetspass, osv

En hel Pomodoro-omgång innebär att du gör 4 arbetspass på vardera 25 minuter, med korta pauser däremellan. Efter en hel omgång Pomodoro tar du en längre paus på 30-60 minuter, innan du påbörjar en ny Pomodoro.

Övriga "regler":

- Om du distraheras mitt under en Pomodoro, skriv ner din tanke ("Kom ihåg att köpa bröd!") på en lapp och återkom till den senare.
- Ifall du blir klar med din uppgift mitt i en Pomodoro, ska du repetera eller finslipa ditt arbete tills alarmet ringer.
- Grundtanken är alltså att ingenting får avbryta en Pomodoro!

<https://francescocirillo.com/pages/pomodoro-technique>

BÄTTRE KONCENTRATION

- Bestäm två tidpunkter på dagen när du läser och svarar på mail.
- Träna dig i att hantera avbrott.
- Facebook, Twitter och andra distraktioner är tillåtet under paus.
- Skilj mellan akut och viktigt.
- Visualisera din dag (rita ett schema).
- Rensa i den digitala röran. Ta bort triggers på datorskrivbordet.
- Fokusera på en sak i taget.
- Sakta ner tempot.
- Börja litet, bara att ha påbörjat uppgiften ger tillfredsställelse.
- Skapa en sund morgonrutin.
- Stäng av TV:n.
- Se till att sova tillräckligt och regelbundet.
- Rör på dig.

