
Studieteknikk

...for dem som ønsker å bli nr.1



Lær deg de mest anerkjente studieteknikk teoriene, modellene og rådene for å maksimere utbytte av studiene dine.

Forord

Hvordan bør du legge opp studiene for å få størst mulig utbytte av dem?

Selv om det ikke finnes noe fasitsvar på dette grunnleggende spørsmålet, finnes det allikvel en del studieteknikker som har vist seg mer effektive enn andre.

I denne boken går jeg igjennom de mest anerkjente studieteknikk teoriene og modellene, og jeg konsentrerer meg om de teknikkene forskerne er enige om er svært effektive. I tillegg kommer jeg med en del praktiske råd og tips som har vist seg virkningsfulle for å forstå og huske innholdet.

Boken starter med en rask gjennomgang av læringsprosessen, slik at du forstår den. Selve forutsetningen for å lære noe nytt. Deretter tar jeg for meg viktigheten av å legge en plan for studiene og hvordan denne planen bør utvikles.

Etter dette tar jeg for meg bokens hovedinnhold: - *Nemlig hvilke lese-, huske- og notatteknikker som har vist seg effektive, og hvordan du bør bruke forelesningene, og deltagelse i gruppe- og kollokviégrupper for å nå dine læremål. Alt pakket sammen med praktiske råd og tips underveis.*

Selv om boken er universell, passer den best studenter på høyskole- og universitetsnivå.

Innhold

Forord.....	2
Innhold.....	3
Brukervilkår (terms of use).....	5
Læringsteorier.....	6
Bevisst og ubevisst læring.....	7
Læringsprosessen.....	8
Læringsformer og -teorier.....	9
Barn VS. Voksne – Hvem lærer raskest?.....	12
Kunnskaps- vs ferdighetsfag.....	13
Planlegg studiene.....	14
Langtidsplan.....	14
Ukesplan.....	15
Dagsplaner.....	15
Finn din studierytme og lærestil.....	16
Ha nødvendig utstyr innen rekkevidde.....	17
Ha orden i sysakene.....	17
Start med å skaff deg oversikt.....	17
Vanskelig pensum?.....	19
Finn det viktige stoffet.....	19
VØL.....	19
Presskriving.....	20
Aktiv læring (lesing).....	21
Vær kritisk til det du leser og hører.....	21
Descartes fire metoderegler.....	21
Engasjer deg i forelesningene og gruppearbeidene.....	22
Surf og spør Google før eller etter hver økt!.....	22
Lesehastigheten.....	23
Hva kan gjøres for å øke lesehastigheten?.....	24
Læreplataår.....	26
Pauser.....	27
Glemsel.....	28
Overlæring.....	29
Repetisjon.....	30
Hvordan huske det du leser?.....	31
Leseteknikker.....	32
BISON overblikk.....	32
Lær helt – ikke delvis.....	33
Skumlesing/hurtiglesing.....	33
Nærlesning.....	34
Punktlesing.....	34
Bruk av fargekoding.....	34
Høytlesning.....	35
Skru av mobilen.....	35
Bruk av musikk.....	35
Bruk av lydbånd (CD/DVD/USB/mobil o.l.).....	36
Notatteknikk.....	37
Skrive notater eller stikkord underveis.....	37

Tekstmarkering	38
Skriv tydelig med trippel linjeavstand	38
Bruk egne ord	38
Post-it lapper	39
Skrive sammendrag.....	39
Hold orden på notatene!	39
To-kolonne notater	39
Visualiser hvert enkelt kapittel og alt kjerneinnhold	41
Brain mapping – tankekart.....	42
Virkningen.....	44
Forelesninger	45
Bør jeg droppe forelesninger?.....	45
Før forelesningen	46
Under forelesningen.....	47
Etter forelesningen.....	47
Repetér notatene dine	48
Kollokviégrupper og gruppearbeid.....	48
Effektiv læremåte	49
Hvor stor skal gruppen være?	49
Venner eller ukjente?	50
Ulike personlighetstyper	50
Teamkontrakten	51
Ledelse og ærlighet.....	51
Velg en gruppeleder	52
Sett opp konkrete mål	52
Sørg for en klar rolleinndelinger.....	53
Del ressursene og utnytt hverandres sterke sider	53
Vellykkede grupper kommuniserer effektivt	53
Vellykkede grupper er 100 % dedikerte.....	53
Legg egoen hjemme.....	54
Øvingsarena for tilbakemeldinger	54
Vær med på flere kollokvier	54
Ta tak i konflikter tidlig.....	55
Ha det gøy.....	55
Ta kunnskapen i bruk	56
Det fysiske studiemiljøet.....	57
Kosthold	58
Task Force eksamen.....	59

Brukervilkår (terms of use)

Dette er en papirversjon av artikkelserien:

<http://kunnskapssenteret.com/studieteknikk/>

Papirversjonen er lastet ned for personlig bruk. Det er ikke lov til å kopiere innholdet eller spre det til andre uten skriftlig samtykke på forhånd. Andre kan laste ned sin egen personlig papirversjon ved å bestille papirversjonen her:

<http://kunnskapssenteret.com/download>

Ønsker du å bruke artikkelserien som en del av et undervisningsopplegg kan du inngå en klasse- eller partneravtale som gir deg muligheten til å distribuere kopier til alle dine elever og kursdeltakere. Nærmere informasjon finner du her:

<http://kunnskapssenteret.com/partner>



Kort om Kjetil Sander (f.1968)

Etter at Kjetil ble uteksaminert fra NMH/BI i 1996 jobbet han først som markeds- og systemsjef i NorgesGruppen Servering ASA, før han kastet seg på ".com-bølgen" og ble "grunder" og "forretningsutvikler".

Siden slutten av 1990-tallet har han vært involvert i mer enn 10 selskaps-etableringer og enda flere spin-off og konsepter. Selv om hovedvekten har vært IT relaterte selskaper og konsepter, har han også vært med på å etablere alt fra barer og klesforretning til konsulent-, telemarketing-, eiendoms- og reiselivsselskap. Noe som har gjort han til en ressursperson innen forretningsutvikling og –drift generelt.

På fritiden har han også bygd opp Kunnskapssenteret.com siden 2001, hvor han har fungert som ansvarlig redaktør og skrevet de drøye 2100 artiklene på høtskole- og universitetsnivå som ligger her (per des. 2015).

I tillegg driver han flere egenutviklede portaler og nettavis, ved siden av å jobbe som daglig leder for webbyrået og hostingsselskapet OnNet AS i Oslo. Samtidig som han har styreverv i flere norske og utenlandske selskaper.

Nettsider: <http://kunnskapssenteret.com>

Facebook: <http://facebook.com/kunnskapssenteret.com/>

E-post: redaksjonen@kunnskapssenteret.com