

FÖRtag - INtag - OMtag - NYtag

Arbetsordning för att lära sig en helhet

"Hur ska jag göra för att lära mig nytt lättare? Det är sådana massor man ska plöja igenom och jag tycker att jag gör inget annat än sitter och pluggar och ändå får jag inte in så mycket, tycker jag." Känns tongångarna igen? Många sliter ut sitt tålmod och självförtroende i långa kvälls- och nattmanglingar. Och vägen ut kan vara att arbeta kortare tid! Låter konstigt men det finns faktiskt en hel del man kan prova för att sätta fart på tänkeriet.

Tänk att du har fått en hel elefant att äta upp. Med hela köttberget framför dej så är det lätt att få kväljningar. Men om du stoppar ner köttet portionsförpackat i frysen så har du möjlighet att ta upp en matbit i taget. Likadant är det med att ordna upp sina studier.

Självförtroende

Att tro sej kunna klara studierna är halva framgången. För att bygga upp sin självförtroende behövs framgång. Den enklaste vägen är denna: Det första man bör ordna är användningen av tiden. Dela upp det du ska lära i gripbara steg, kontrollera att du lärt dig något efter varje steg och känn glädjen av att lyckas. Och det andra är att unna dig att lyckas ofta. Dela upp det du ska arbeta med under en kväll i flera mums bitar.

Grundregler: Ta tag i det du vill göra. Gå helhjärtat in för det du föresatt dej. Ta rejäla TAG. Koncentration. Använd till en början en timer som anger den tid som du tänkt för ett visst steg. Bort med självprat av typ: "Ja, jag får väl börja jobba med den här tråkiga, skitsvåra matten."

De fyra stegen

Det är viktigt att du kopplar på rätt sorts tänkande i hjärnan. Det är omöjligt för hjärnan att samtidigt ta in nya sinnesintryck och analysera, bearbeta det nya på ett djupare plan.

Den arbetsordning som beskrivs här är en syntes av strategier som har tagits fram ur studier av tusentals framgångsrika studenter. Personer som läste snabbt och hade bra behållning, intervjuades och observerades när de studerade. Deras beteende har kondenserats till följande arbetsordning: FÖRtag - INtag - OMtag - NYtag eller Förberedelse, Instoppning, Bearbetning och Paus.

Följ stegen systematiskt. Hela cykel med de fyra stegen kan ta ca 40 min - 1 timme att genomföra. Vill du läsa under längre tid kan du köra flera cykler i följd. Just det att återkomma till och repetera ett avsnitt är just en av de viktiga poängerna. Genom att arbeta mer än dubbelt så snabbt som du gör nu så hinner du gå igenom varje avsnitt två gånger på samma tid som det tar för en gång nu. Och du får bättre behållning.

Jag kommer här att ge en översikt av läsordningen. Jag ger några alternativa under varje steg. Alla tipsen passar dej säkert inte alltid eller fungerar för alla ämnen.

FÖRtag

ORDNA YTTRE MILJÖN

- Välj tidpunkt på dagen när energin är som bäst. Inte alltid möjligt, utan man får ta det tillfälle som finns. Undvik dock att regelbundet studera efter kl 23. Din kropps biologiska rytm kan få en knäck som det tar år att rätta till.
- Arrangera studieplatsen så att du får stöd i det du ser och minimalt med störningar. Det du ser när du tittar upp ska förstärka din koncentration.
- Ordna bra belysning. Helst glödlampa. Undvik lysrör.
- Dra ur telefonjacket. Telefonsamtal är en vanlig störning. Be vänner ringa t ex efter ett visst klockslag.
- Sätt upp en skylt på dörren: "Inläring pågår. Återkom kl 22."

ORDNA INRE MILJÖN

- Gör en avspänningsövning så att hela hjärnan syresättes.

- Ta på dej rätt inre stämning t ex genom att ta bort de tankar som är onödiga och som hindrar dej från att lära effektivt. Du kan t ex intala dej att det kommer att bli roligt att läsa, att du kommer att lära dej mycket, att det blir nyttigt, att det kommer att gå lättare än förra gången osv
 - Skaffa översikt över avsnittet så att du aktiverar gamla kunskaper och väcker din nyfikenhet och utmaning. Läs hela inledningen och innehållsförteckningen i en bok som du inte sett i tidigare.
 - Skumma FORT över texten som du vill läsa, högst 2 min per 100 sid!
- Läs första meningen i varje stycke eller bara en blick per sida. Eller läs rubriker.
- Ställ in dej på svårighetsgraden. Det är helt omöjligt att lära sej allt till 100% vid första genomläsningen. Säg till dej själv vad du tycker är realistiskt att få in vid nästa tillfälle. Det brukar röra sej om 10-20-30 %.
 - När du översiktsläser, så ställ dig frågor kring det du läser. Du kan också överföra rubriker till frågor.
 - Nu kan du fastställa ett grovmönster för ämnets uppbyggnad. Ett sätt är att formulera frågor vilka du senare söker svar på under noggrannare studier.

Följande är användbara:

Vilket är **syftet**?

Vad är **huvudtanken** med avsnittet?

Vem och **vad** beskrivs? (Substantiv, grejor, personer)

Hur gör man? (verb, handling)

Var är det geografiskt eller ämnesvis?

När utspelar sig händelserna som beskrivs? När är formler tillämpbara?

Varför ska jag lära mig detta? Vad finns för nytta efter examen?

VARFÖR och HUR är viktiga fråge-startare för att få ett djup i kunskaperna.

FÖRtaget varar i ca 5-10 min utöver ordnandet av yttre miljö och en avspänning.

INtag

- Sitt med rak rygg
- Vinkla upp boken så att huvudet kan hållas nästan rakt upp
- Anpassa avståndet till mer 25 cm
- Låt ett finger glida över sidan där du läser flytande text. Det blir lättare för ögat att följa. Prova att göra likadant när du arbetar med matte.
- Nu ska du först göra dig fartblind! Läs så snabbt du bara kan. Låt fingret styra. Om du tycker att du förstår det du läser till den grad av förståelse som du föresatt dej, så öka takten lite till. När du börjar nå gränsen, så sakta bara lite, lite.
- För fingret fort så ökar koncentrationen.
- Sök svaren på de frågor du formulerade tidigare. Gör detta främst i form av nyckelord och inre bilder
- Hoppa över sådant som du inte förstår direkt. Detta är kanske det svåraste för nybörjaren. "Jamen, jag ska ju lära mig detta. Inte kan jag bara hoppa över. Till sist så fattar jag ju ingenting." Första gången du läser ett avsnitt kanske du bara förstår ca 20-40% av det lästa. Läs snabbt så att du hinner repetera. Och lyckas en gång till att lära mer än du kunde några minuter tidigare.

OMtag

Detta är det viktigaste steget. Det är nu som du bevisar för dej själv att du verkligen lärt något. När du läst ca 10-40 min så har din hjärna blivit så full av intryck att du behöver bearbeta och sammanfatta.

1 Det första du gör är: **STÄNG boken** och fråga dej: Vad har jag sett eller lärt? Vänta på att det dyker upp något.

Sammanfatta det du läst i olika typer av bilder som visar samband med det du läst. Här är några förslag på arbetssätt:

- Besvara de frågor som du fick fram under FÖRtaget ovan.
- Skriv de nyckelord från de inre bilder som du minns och sök samband mellan dem.
- rita någon annan typ av sambandskarta (tanke-karta, mind-map)

ALLT som du har fått ner på pappret har du faktiskt lärt dej. Det du ser finns som minnesspår i din hjärna. Beröm dej för det.

- 2 Öppna härefter boken och gå över texten ännu snabbare en gång till. Denna gång söker du efter nytt eller komplettering av det du skrivit ner tidigare.
- 3 Komplettera sambandskartan med det du tycker att du har missat. Samtidigt bör du beröm dej än en gång för det som du faktiskt har lärt.

Det viktiga är att söka samband, hur de olika begreppen hänger ihop sinsemellan och med det du lärt tidigare.

Överhuvudtaget: skapa bilder av det du läst!

Stryk inte under och använd inte överstrykningspenna. Detta bara minskar läshastigheten och långtidsminnet. Dessutom dissocieras det överstrukna från helheten. Ungefär som när ett neonljus fångar ögat till reklamen för en viss produkt.

OMtaget tar lika lång eller lite längre tid än INtaget.

NYtag

Nu är det dags för en paus på högst 10 min om du skall fortsätta studera. Efter längre paus sviktar minnet. Ät när du läser, så att du fyller på näring så att blodsockerhalten är lagom hög och konstant. Ät bara under Nytaget. Aldrig samtidigt med läsandet.

Rör på dig. Ofta skapar en stel kropp en stel tanke. Var noga med att vara mjuk i axlar, rygg och nacke.

Rulla på axlarna. Rita cirklar med axelspetsarna.

Gör lite ögonvård. T ex tvätta med kallt vatten, massera runt ögonen (absolut inte gnugga på ögonen!!).

Ta så och njut över ditt välförrättade värv!

Belöna dina strävanden att lära dej studera effektivt t ex med en stund med kompisarna eller framför TV!