

Att få studieharmoni

Rune Olsson, PIE, IEI, LiU
<http://pulsro.se/studieharmonie/>

Det vi kommer att ta upp i dag

Praktiska grejor

Användbart direkt

Kanske ändå mer användbart i livet efter detta dvs i arbetslivet efter utbildningen

Högskola för att lära om "livet" inte bara yrkeskunskaper.

Tid för eftertanke.

→ Material på:

<http://pulsro.se/studieharmoni>

Att öka sitt självförtroende

Belöna bra arbetsinsats
och inte bara bra resultat

Grundlagen för studieframgång Effekt av studier = **T x I x P x S**

- **Tid** vid ämnet, motivation
- **Intensitet**
- mängd **Positiva** tankar om sig själv
- **Struktur**
- Svag på en, måste kompenseras med mer av en annan

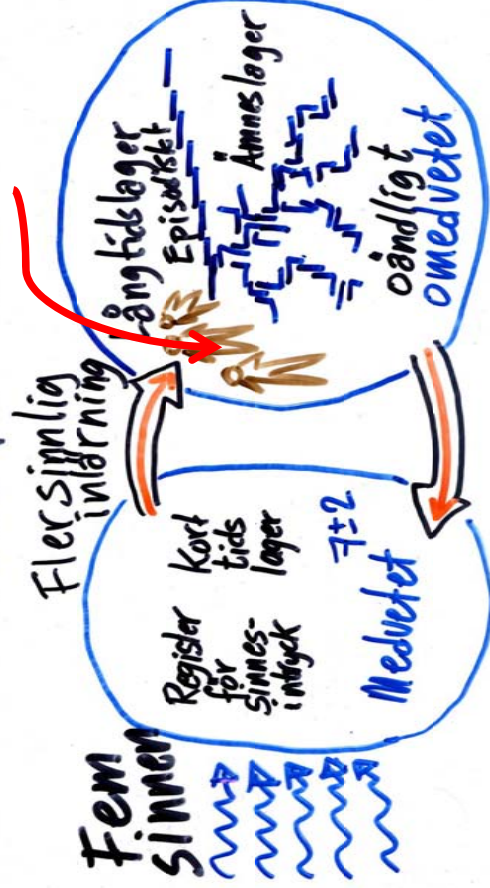
1 Tid vid ämnet

- Sitta och plugga, på biblioteket, Wikipedia
- Diskutera med klasskompisar
- Bästa "pluggtid"
- Permanent veckoschema, intentionen
- Notera hur lång tid du sitter. Belöna efter ett visst antal tim.

2 Intensitet

- Flersinnligt: Se, Höra. Göra
- Hjärnan vill ha roligt!
- Motivation: Skapa personliga minneskrokar
- Sambandskarta: Se helheter och hur begrepp hänger ihop.
- Arbeta fort. Ta tag!
- Pausa

Modell för minnet



3 mängd Positiva tankar om sig själv

- Misslyckande = tillfälle till inläring
- Koll på strultankar ("Vad tråkigt")
- Säg ALDRIG "nu ska jag LÄSA i kursboken" Säg : "Nu ska jag **TA IN** kunskapen i kursboken".
- Fokus på framgång: Belöna dig. Unna dig det.
- Avspända hjärnan

4 Struktur

- Människans kropp mår bäst av regelbundna vanor
- Regelbunden arbetsrutin
- Ordning på grejor
- På studieplatsen syns framgång
- Arbetsordning: Förtag - Intag - Omtag - Nytag

1 Tid vid ämnet

- Sitta och plugga
- På biblioteket
- Söka på nätet, Wikipedia
- Diskutera med klasskompisar
- Bästa "pluggtid"
- Meningen med livet
- Permanent veckoschema, intentionen
- Notera hur lång tid du sitter. Belöna efter ett visst antal tim.

1 Tid vid ämnet

Meningen med livet

- "Vad tycker jag är roligt?"
- "Vad vill jag bli när jag blir stor?"
- "Vad är viktigt för mig att göra för att bli det jag vill bli?"
- "Hur fixar jag det?"
- "Vad vill jag göra idag för att nå mitt mål i framtiden?"

1 Tid vid ämnet

"Permanent" veckoschema

- Människan är en biologisk processindustri.
- Som en sådan mår vi bäst av regelbundna vanor.
- "Vilken tid på dagen är min bästa Hjärntid?"
- Ett "permanent" veckoschema visar intentionen med din bästa rytm.
- Dagsplanen kan ändras om något inträffar
- Ta med sport och vänner i tidsplanen.

1 Tid vid ämnet

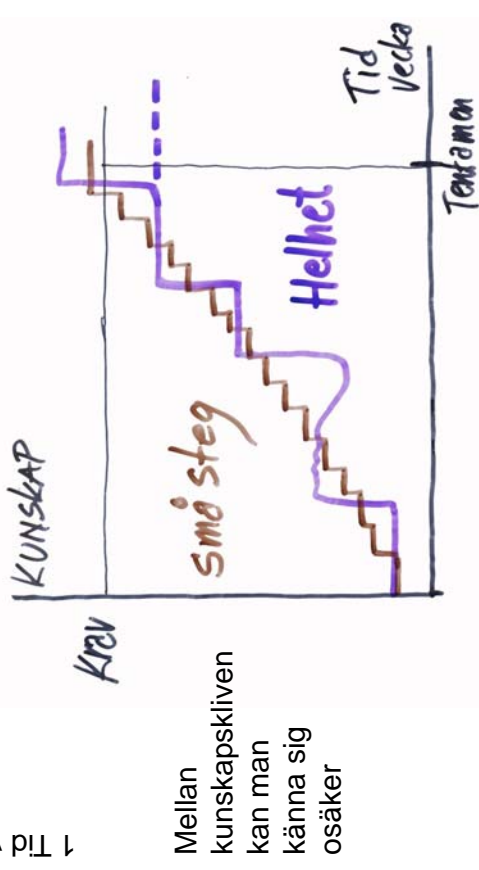
Belöna din arbetsinsats

- Tag tid hur mycket du sitter vid studierna
- Det kan räcka att bara sitta och duscha hjärnan med pluggämnet.
- Ge tid för undermedveten bearbetning: Intuition
- Förståelsen kan komma senare.
- Särskilt viktigt för "stor-stegare"

2 Intensitet

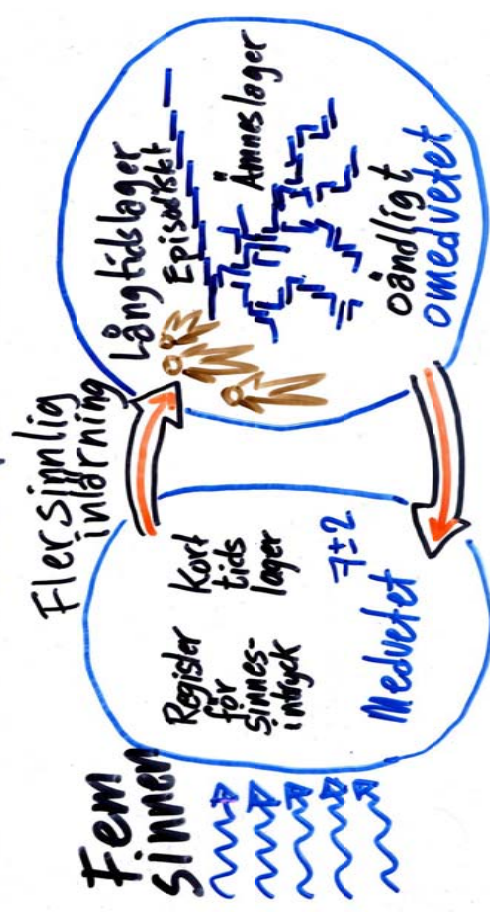
- Flersinnligt: Se, Höra. Göra
- Hjärnan vill ha roligt!
- Motivation: Skapa personliga minneskrokar
- Sambandskarta: Se helheter och hur begrepp hänger ihop.
- Arbeta fort. Ta tag!
- Pausa

Hur kunskapen växer i många små eller några få stora steg under en läsperiod



1 Tid vid ämnet

Modell för minnet



2 Intensitet

Flersinnligt

- Fler sinnesintryck → lättare komma åt
- Färger
- Rytmt, sång
- Mysig studieplats: påminner om framgång
- Skojig inre "video"

2 Intensitet

Sambandskarta

- "Mind map"
- Tankekarta: bild av hur du tänker
- Sambandskarta: Se helheter och hur begrepp hänger ihop.

Jag vet sex riddare, Som lärt mig allt jag kan
De kommer när jag ropar deras namn
Dom heter

Vad...?

Hur ...?

Vem ...?

När ...?

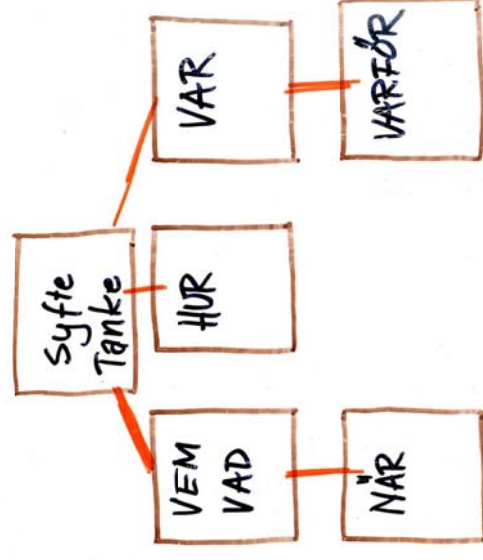
Var ...?

Varför ...?

**Den som inte
ställer en fråga,
får inte något svar**

4 Struktur

AH söka samband under inläring
Samla i lådor



4 Struktur

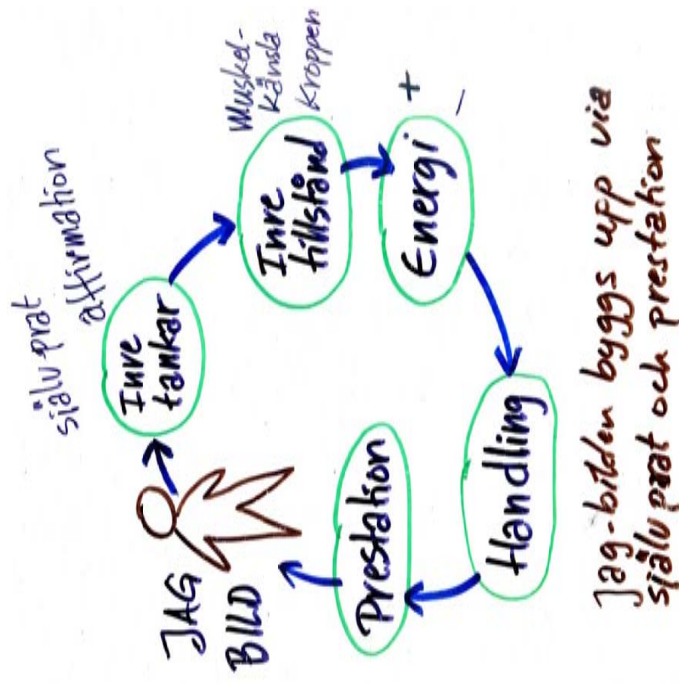
Exempel på enkel sambandskarta med frågelågorna



3 mängd Positiva tankar om sig själv

- Misslyckande = tillfälle till inlärning
- Koll på strultankar ("Vad tråkigt")
- Säg ALDRIG "nu ska jag LÄSA i kursboken" Säg: "Nu ska jag **TA IN** kunskapen i kursboken".
- Fokus på framgång
- Belöna dig. Unna dig det.
- Avspända hjärnan

3 mängd Positiva tankar om sig själv



Att lära sig om sig själv:

Tänk efter efter

- Veckan som gått ...
- Vad har fungerat bra?
 - Upprepa: Vad? När? Hur? Vem+
- Vad kan förbättras?
 - Förändra → styr? Vad? När? Hur? Vem?
- När ska jag tänka på detta nästa gång?

3 mängd Positiva tankar om sig själv

3 mängd Positiva tankar om sig själv

Den inre övervakaren



3 mängd Positiva tankar om sig själv

Förstå stress

- Lära känna igen kroppens signaler
- Din Tolkning av situationen
- Misstag = tillfälle till inläring

Bemästra stress

- Avspänning
- Från Meningen med livet
- Till Personlig planering
- Kost och motion

3 mängd Positiva tankar om sig själv

Tömna hjärnan - mental avspänning

Varje dag: på morgonen, före lunch, före plugg, före projektarbete, vid start av möte ...

- 1 Lugn plats. Gärna lugn musik.
- 2 Sitt stadigt med rak rygg. Utan stöd för huvudet
- 3 Följ din andning. Räkna andetagerna från ett till tio
- 4 Känn muskelspänning rinna ut mot stolen och golvet
- 5 Säg något upp-peppande
Se dig som framgångsrik
- 6 Efter ca 10 min: Vakna och sträck på dig

3 mängd Positiva tankar om sig själv

Mental träning i vardagen

- Öva avspänning varje dag
- Somna mjukt: när du lagt dig i sängen, tänk på bra saker som hänt under dagen
- Vakna mjukt: när du ligger i sängen, sträck på dig och mjuka upp lederna, innan du stiger upp

Inse att du har ansvar för dina handlingar.

- Skylt över spegeln:

" Här ser du personen som har störst inflytande på ditt liv!"

- Belöna dig när du har gjort framsteg.
- Sätt lappar vid tidstjuvar som datorn, kylskåp etc:

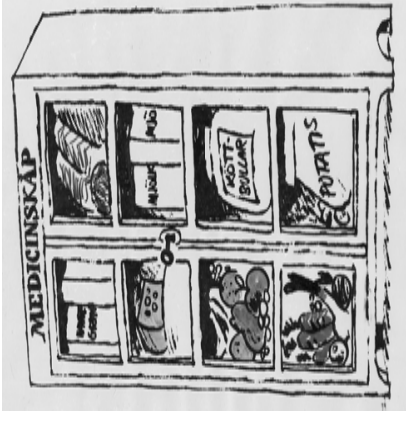
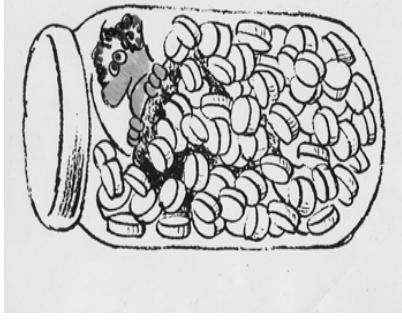
VILKET ÄR BÄSTA SÄTTET ATT ANVÄNDA MIN TID JUST NU?

3 mängd Positiva tankar om sig själv

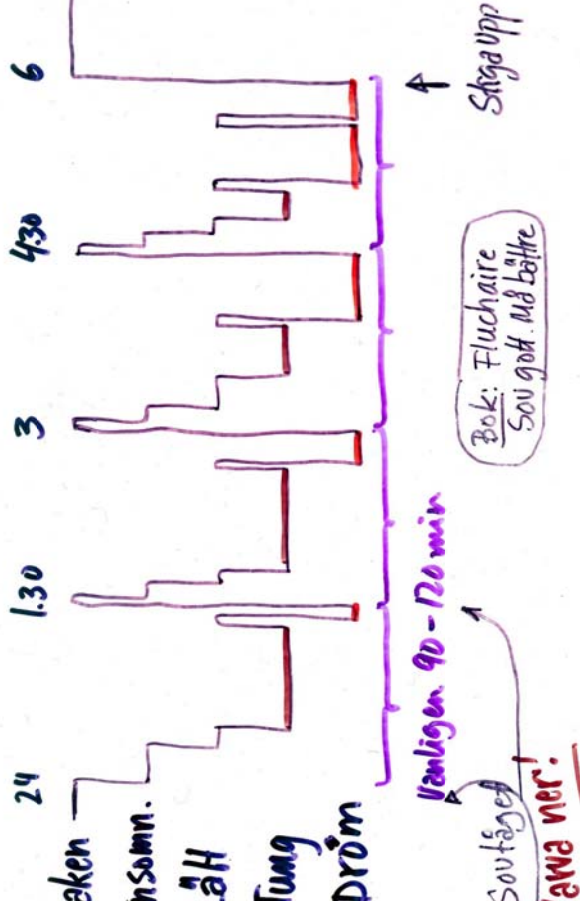
Undvik alla droger:

Sprit
Kaffe
Huvudvärkstablett

Rätt mat är medicin för kroppen



Sömn cykler.

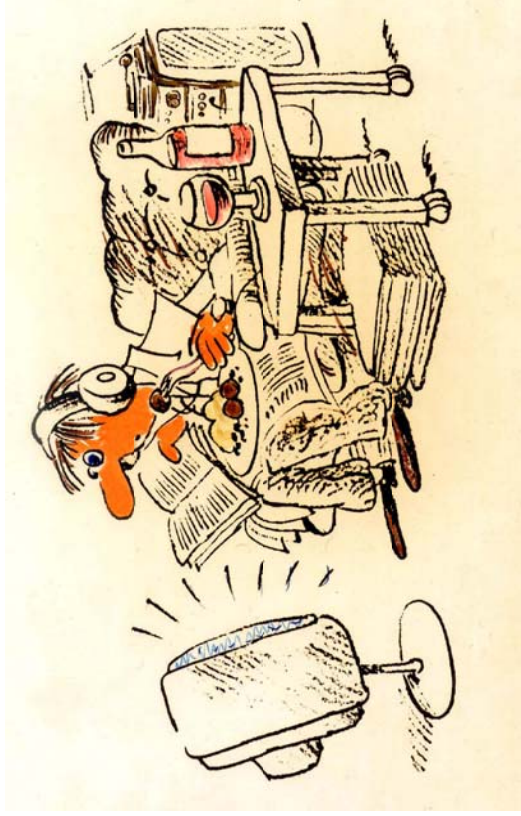


4 Struktur

- Människans kropp mår bäst av regelbundna vanor
- Ordning på grejor
- På studieplatsen syns framgång
- Regelbunden arbetsrutin
- Förtag - Intag - Omtag - Nytag

Läs artiklar: studieharmoni nr 2 Det finns inget kylskåp på biblioteket, nr 3 För-In-Om-Nytag

En vanlig studieplats?



4 Struktur

Studieplatsen

- Regelbundna rutiner
- Framgång syns runtom: klarade tentor, tävlingsvinster, minnen av bedrifter etc
- Lätt att hitta det man behöver: penna, papper, färgpennor, etc
- Bort med saker som kan stjåla uppmärksamheten: andra kursböcker, Dator-spel, krukväxter

4 Struktur

Att bereda vägen för inlärning

När	Gör	Mental inställning
Kvällen före	Bläddra igenom föregående avsnitt och det avsnitt som kommer på nästa föreläsning	Vad känner jag igen? Vad är nytt för mig? Koppling till mitt "mål med livet"?
Under föreläsning	Ha boken tillhands. När läraren går igenom något som du känner igen, så markera det avsnittet i boken.	Vad är nytt – gammalt
Efter föreläsning	När du inte hittar avsnittet i boken: Gör en egen anteckning	Det här kommer jag ihåg!
I slutet av veckan	Snarast bläddra igenom och skriv ren de otydliga anteckningarna	Få se hur allt hänger ihop: Gör sambandskarta
Inför tentamen	Sammanfatta Sök mönster Blädderläs hela boken Sök hur de olika sambandskartorna hänger ihop	Komplettera sambandskartan "Nu har jag överblick över tillräckligt"

Struktur

4 Struktur

ÖKA LÄRARTÄTHETEN

- Plugga med kompisar – regelbundet
 - Arbetsrutiner inövas
- Fasta grupper
- Öppna grupper
 - Boka sal, fyll på till 4 i gruppen, starta jobba,
- Sök svar på oklarheter

4 Struktur

Arbetsordning för att lära en helhet

TA TAG

1 FÖRTAG

ordna lugn yttre miljö

ordna lugn inre miljö: spänn av, bläddra igenom

2 INTAG

30 min

arbeta snabbt, hitta det nya, ca hoppa över ...

3 OMTAG

→ Stäng boken

Ca 30 min

tankeflöde, sambandskarta

4 NYTAG

Paus, Röra på sig

Högst 10 min

Fixa blodsocker, Ögonvård

4 Struktur

OMTAG

1 Stäng boken

2 kom ihåg det du tagit in. Skriv, rita

Nyckelbegrepp, detaljer, sök deras samband

3 Öppna boken och skumma texten mycket snabbt. Hitta det nya

4 Komplettera sambandskartan

4 Struktur

NYTAG

• Högst 10 min

• Kroppsrörelse

– Axlar, skulderblad

– Böj rygg bakåt

• Mat

– Blodsockret! Frukt.,

– Undvik kaffe

• Ögonvård

– Tvätta i kallt vatten

– Ögonvila

4 Struktur

Att sammanfatta

Går att göra på olika sätt

Undvik att göra bara dessa.

- Bara ögna igenom det man läst

- Överstrykningspenna

- Stryka under

- Kommentarer i kanten

- Skriva lineärt på papper

- Inlärningsstråd

- Sambandskarta

Här kommer djupinläring

4 Struktur

Under medeltiden

Romarikets ekonomiska vilande på jordbruk Det fanns en **land** som visserligen var litet, men den dominerade livet i vissa städer. Hantverkarnas och arbetarnas löner hölls nere liksom de livliga böndernas och lantarbetarnas genom påbud och förordningar. **Konst** Dösklättnarna hade t ex påbud att jägna. Gåck lämna den snart där han var född utan konstens tillstånd och liknande regler gällde för skrämedlemmar och arbetare i städerna.

Exan 300-talet stagnerade handeln De yttre vargale övergick till att skaffa sig livsmedel och till att göra hushållsvar. **Stora och** växte fram, som krigslantarbetare till sig, vilka förbjöds att flytta. Inte bara lantarbetare och soldaters **stark** utan även anbetningsmän och tjänstemäns, från generation till generation. **Med kejsartidens slut** upplöstes det världiga **konstriket** mer eller mindre i självförsärande storslag. Samhället upplöstes i stånd, vilka människorna tillhörde efter hand **med feodalism** samhället växte fram från omkring år 500 i Kr till omkring år 1200 i Kr.

Med pennanmedeltidens tillbakablickning minskade städerna, näs bebyggelse i England och Frankrike minskade de starkt och i Italien levde folk bland ruinerna av de romerska palatsen.

I Europa användes för viden det en **central planering** skick konsultvårdning av jorden. När statismakten försåg sig skötte inte detta lika effektivt och justfästas sätte in i **Enning** där konstbevakningen inte har samma betydelse, kunde jordbrukaren däremot **konst** upp **ekonomistämningar** på mot romarikets norra gränser. **Germanerna** fick med tiden ett allt större inflytande och besatte allt viktigare poster inom den romerska armén. De stod dock frammande för den klassiska kulturen som de motte likom för den katolska kyrkan. Detta medförde bl a att **kråk** började inta en alltmer **fanzalig** hållning gentemot den klassiska kulturarvdriftningen, som delvis kom att bevaras i **Kloster** runt om i Europa.

Under 1100-talet stagnerade handeln åter **nya vägar** och **städer** växte fram. **Försligheten** i samhällstid skilde samtidigt och **nya** åter och tänkesatt **transpender** fram.

4 Struktur

Under medeltiden

Romarikets ekonomiska vilande på jordbruk Det fanns en **land** som visserligen var litet, men den dominerade livet i vissa städer. Hantverkarnas och arbetarnas löner hölls nere liksom de livliga böndernas och lantarbetarnas genom påbud och förordningar. **Konst** Dösklättnarna hade t ex påbud att jägna. Gåck lämna den snart där han var född utan konstens tillstånd och liknande regler gällde för skrämedlemmar och arbetare i städerna.

Exan 300-talet stagnerade handeln De yttre vargale övergick till att skaffa sig livsmedel och till att göra hushållsvar. **Stora och** växte fram, som krigslantarbetare till sig, vilka förbjöds att flytta. Inte bara lantarbetare och soldaters **stark** utan även anbetningsmän och tjänstemäns, från generation till generation. **Med kejsartidens slut** upplöstes det världiga **konstriket** mer eller mindre i självförsärande storslag. Samhället upplöstes i stånd, vilka människorna tillhörde efter hand **med feodalism** samhället växte fram från omkring år 500 i Kr till omkring år 1200 i Kr.

Med pennanmedeltidens tillbakablickning minskade städerna, näs bebyggelse i England och Frankrike minskade de starkt och i Italien levde folk bland ruinerna av de romerska palatsen.

I Europa användes för viden det en **central planering** skick konsultvårdning av jorden. När statismakten försåg sig skötte inte detta lika effektivt och justfästas sätte in i **Enning** där konstbevakningen inte har samma betydelse, kunde jordbrukaren däremot **konst** upp **ekonomistämningar** på mot romarikets norra gränser. **Germanerna** fick med tiden ett allt större inflytande och besatte allt viktigare poster inom den romerska armén. De stod dock frammande för den klassiska kulturen som de motte likom för den katolska kyrkan. Detta medförde bl a att **kråk** började inta en alltmer **fanzalig** hållning gentemot den klassiska kulturarvdriftningen, som delvis kom att bevaras i **Kloster** runt om i Europa.

Under 1100-talet stagnerade handeln åter **nya vägar** och **städer** växte fram. **Försligheten** i samhällstid skilde samtidigt och **nya** åter och tänkesatt **transpender** fram.

4 Struktur

Under medeltiden

Romarikets ekonomiska vilande på jordbruk Det fanns en **land** som visserligen var litet, men den dominerade livet i vissa städer. Hantverkarnas och arbetarnas löner hölls nere liksom de livliga böndernas och lantarbetarnas genom påbud och förordningar. **Konst** Dösklättnarna hade t ex påbud att jägna. Gåck lämna den snart där han var född utan konstens tillstånd och liknande regler gällde för skrämedlemmar och arbetare i städerna.

Exan 300-talet stagnerade handeln De yttre vargale övergick till att skaffa sig livsmedel och till att göra hushållsvar. **Stora och** växte fram, som krigslantarbetare till sig, vilka förbjöds att flytta. Inte bara lantarbetare och soldaters **stark** utan även anbetningsmän och tjänstemäns, från generation till generation. **Med kejsartidens slut** upplöstes det världiga **konstriket** mer eller mindre i självförsärande storslag. Samhället upplöstes i stånd, vilka människorna tillhörde efter hand **med feodalism** samhället växte fram från omkring år 500 i Kr till omkring år 1200 i Kr.

Med pennanmedeltidens tillbakablickning minskade städerna, näs bebyggelse i England och Frankrike minskade de starkt och i Italien levde folk bland ruinerna av de romerska palatsen.

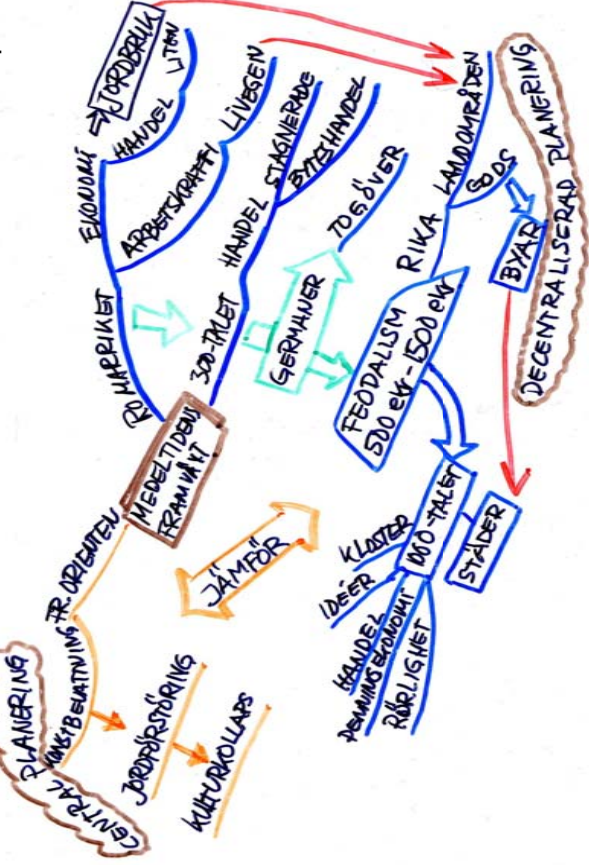
I Europa användes för viden det en **central planering** skick konsultvårdning av jorden. När statismakten försåg sig skötte inte detta lika effektivt och justfästas sätte in i **Enning** där konstbevakningen inte har samma betydelse, kunde jordbrukaren däremot **konst** upp **ekonomistämningar** på mot romarikets norra gränser. **Germanerna** fick med tiden ett allt större inflytande och besatte allt viktigare poster inom den romerska armén. De stod dock frammande för den klassiska kulturen som de motte likom för den katolska kyrkan. Detta medförde bl a att **kråk** började inta en alltmer **fanzalig** hållning gentemot den klassiska kulturarvdriftningen, som delvis kom att bevaras i **Kloster** runt om i Europa.

Under 1100-talet stagnerade handeln åter **nya vägar** och **städer** växte fram. **Försligheten** i samhällstid skilde samtidigt och **nya** åter och tänkesatt **transpender** fram.

romarikets upplöstes, feodalism **1100-talet** **städer** och **ny** **fanzalig** **nya** i **hand** **penning**

4 Struktur

Under medeltiden: tankekarta, mind map



Kolla in artiklarna!

Här finns en massa grejor som är bra för student!

<http://pulsro.se/studieharmonie/>

LYCKA TILL

- MED STUDIER
- MED RESTEN AV DITT LIV

Snabbtips

Att öka sin studieharmonin

- Sök meningen med ditt livet
- Öva avspänning varje dag.
- Lev i din biologiska rytm
- Tänk efter efter: sök framgång"
- Arbeta med andra
- Regelbundna studievanor.

Snabb Tips: Att öka koncentrationen

- Vid studieplatsen: se det som påminner om framgång
- Pausa regelbundet
- Variera kroppshållning
- Regelbundna vanor
- Rensa bort skräptankar.

→ Mental träning!

STUDIEMETOD

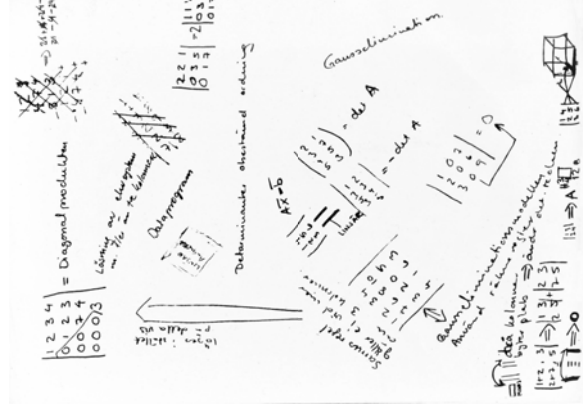
- 1 Hitta motivet för att just du ska lära detta!
"Jag ska använda dessa kunskaper...
Var ... När... Hur..."
- 2 Skaffa överblick
- 3 Gör en rimlig tidsplan
- 4 Använd arbetsordningen: För – In – om – Nytag
- 5 Flersinnliga tankar
- 6 Använd kunskapen
med andra, diskutera, repetera, tillämpa

Arbeta in kunskap stegvis under veckan

- Steg 1: Före föreläsning, genomgång
 - Bläddra igenom: kontakt med 15%
 - Steg 2: Direkt efter föreläsning
 - Viktiga avsnitt, begrepp Lägg till 40%
 - Steg 3: veckosammanfattning
 - Repetera Lägg till 10%
 - Steg 4: inför tentamen
 - Fördjupa, sök samband Lägg till 10%
- SUMMA 75% av kursen → DET RÄCKER!
Säga aldrig till dig själv: "Lära detta till 100%!"

Hantera svårigheter t ex i matematik

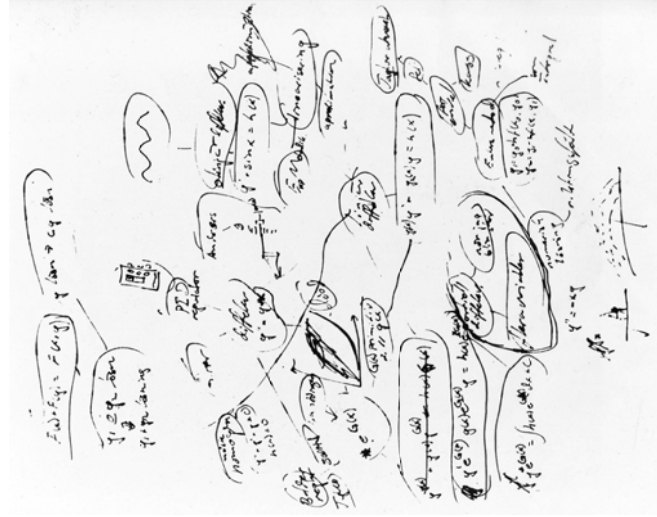
- Samlas hela klassen
- Indelning i 4mannagrupper.
- Var och har sina svårigheter nedskrivna
- Var och en frågar de andra: "Vem kan förklara?" Beta av era listor
- Två 4-grupper möts och tar upp det som ingen klarat hittills
- Resterande svårigheter tas upp i hela klassen
- Det ingen klarat av frågar man läraren om.



Sambandskarta:
Determinanter i
matte
Denna kom fram
vid ett "omttag"

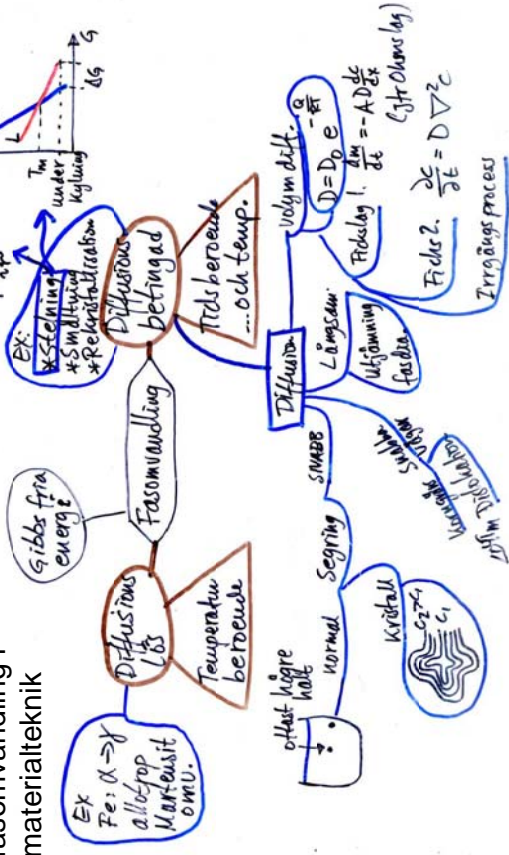
4 Struktur

Sambandskarta: Föreläsning om Taylorutveckling mm i matte Denna kom fram vid ett "omtag"



4 Struktur

Sambandskarta: Föreläsning om fasomvandling i materialteknik

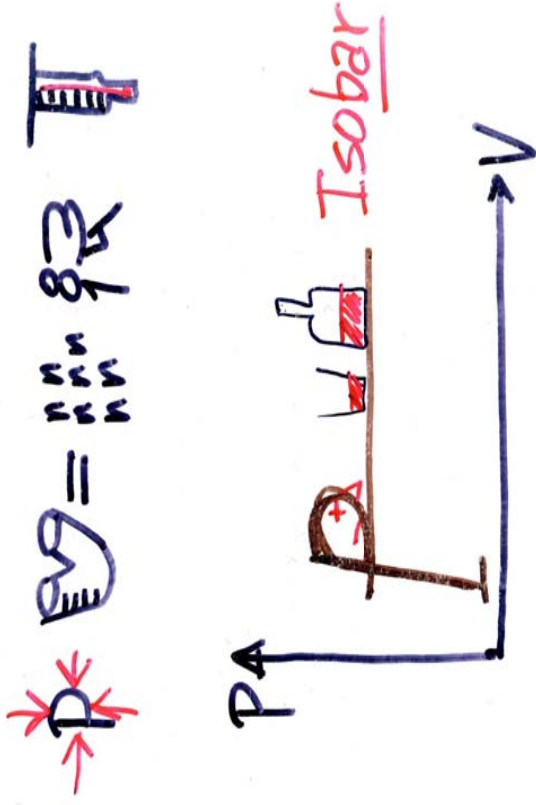


4 Struktur

Tvårsinnlig text
 GRJVA DARR
 KORT LÅNG
 ÖÖ AVBRUKEN
 $F = \sum x a a a$

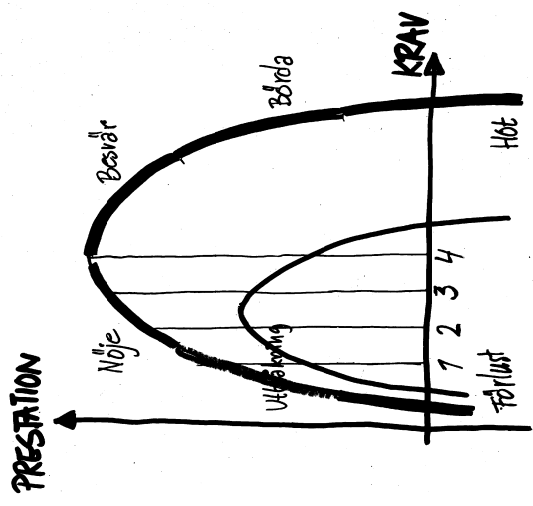
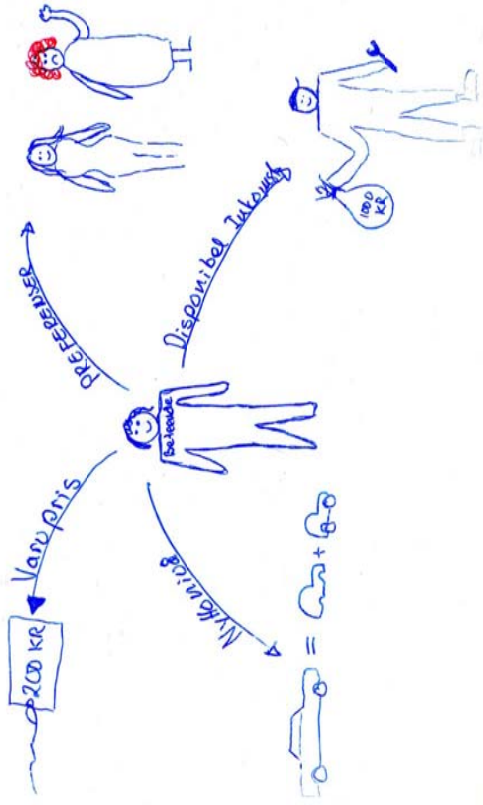
4 Struktur

Exempel på tvärsinnlighet i fysikaliska formler



4 Struktur Företagsekonomi

Sambandskattor kan bli mycket personliga och svåra att förstå för någon annan



Samband mellan ställt krav och utförd prestation

Två bågar för två olika personer vid samma tillfälle eller båda för samma person vid två olika tillfällen

Brain Waves	Frequency	Mental Condition
δ -wave	0.5 ~ 3 Hz	Sound sleep
θ -wave	4 ~ 7 Hz	Doze sleep
α -wave	8 ~ 13 Hz	Awake, relaxation
β -wave	14 Hz ~	Awake, excitation