

STUDIETEKNIK

Förutsättningar

- Sömn
- Regelbundna måltider
- En lugn plats - Stäng av störande inslag (t ex musik och TV)
- Lägg bort mobilen!

Planera

- Dela upp innehållet, t ex texter, uppgifter och frågor, i mindre delar
- Börja i god tid (4-5 dagar före provet)
- Bestäm hur långa pass du behöver plugga
- Lägg in korta pauser (t ex 5-10 min)
- Repetera det du gjorde dagen innan innan du fortsätter med nästa del
- Sista kvällen repeterar du allt genom att förhöra dig själv eller bli förhörd

Plugga

- Läs texten högt
- Sammanfatta innehållet med egna ord (skriv)
- Ställ frågor till texten och formulera svar (skriv)
- Formulera svar med fullständiga meningar. Använd ämnesspecifika ord!
- Rita förenklade bilder av innehållet (skisser, symboler, pilar)
- Minnesramsor (Mamma Vattnar Jorden Medan Jag Sätter Ut Nya Plantor)

Undvik

Att enbart läsa texten om och om igen är en dålig inlärningsmetod.

Lär dig mer om studieteknik

UR PLAY: [Orka plugga](#)

UR PLAY: [Pluggkoden](#)