



LUND
UNIVERSITY

Studieteknik för akademiska studier

STUDIEVERKSTADEN VID LUNDS UNIVERSITET



Studieverkstaden

Akademiskt skrivande

Studieteknik

Läs mer och boka tid för handledning på vår hemsida:
www.lu.se/studieverkstad



LUND
UNIVERSITY

Grunden för en konstruktiv, produktiv och rolig studievardag

- Själereflektion
- Planeringsrutiner
- Fokus – även på distans
- Arbetskamrater
- Läs- och anteckningsteknik
- Repetition



Vem är jag som student?

Är jag lätt distraherad?

Hur ofta kollar jag mobilen?

När och var pluggar jag bäst??

Prokrastinerar jag? När, var och hur?

Hur motiverar jag mig själv?

Vilka är mina kort- och långsiktiga mål?



Prokrastinering



Iterativ inlärnning – se till att möta ett material många gånger

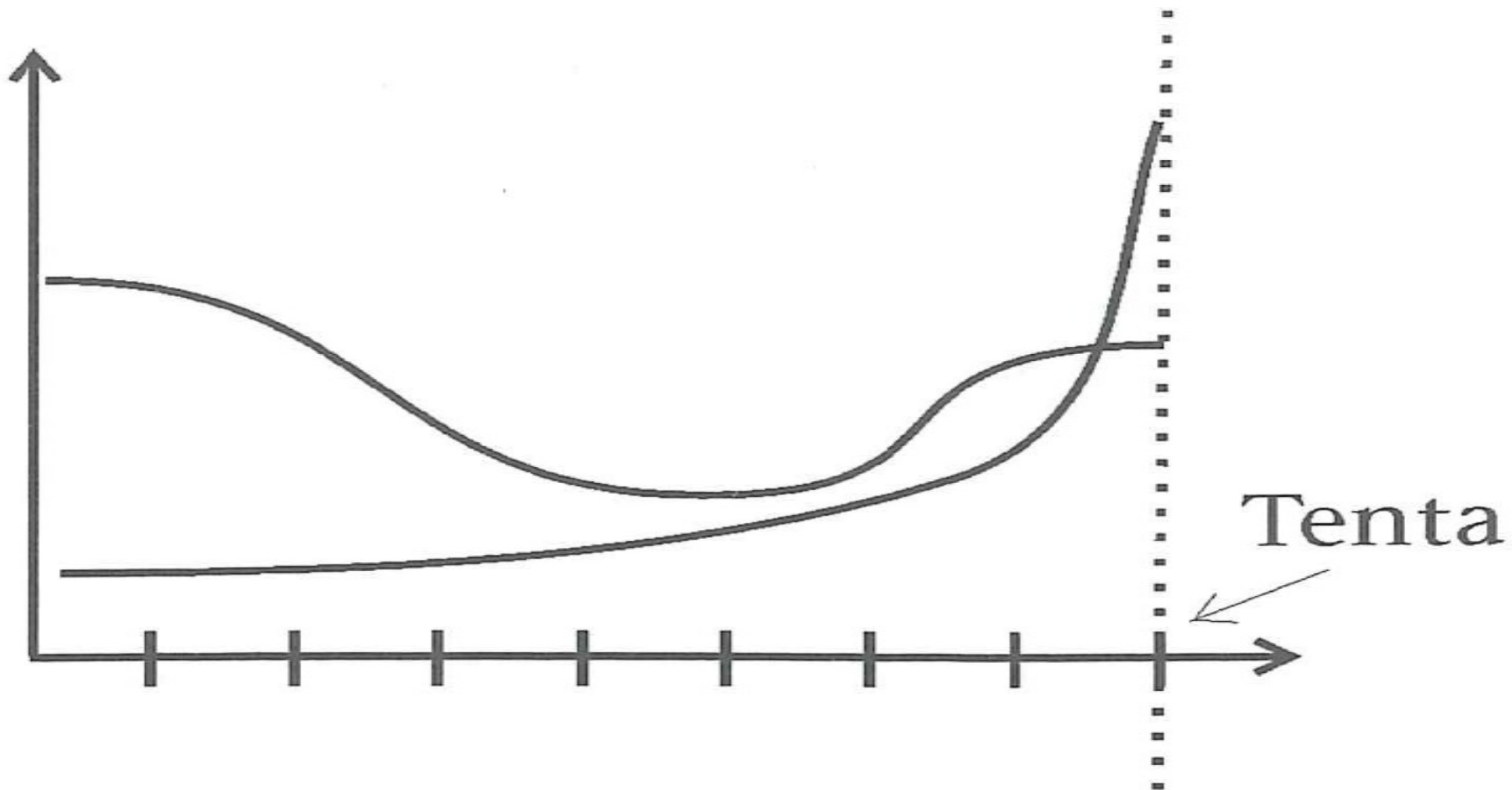
FÖRE ...

UNDER ...

EFTER ...

... läspasset/föreläsningen/övningen/gruppmötet





Två olika sätt att plugga, vecka för vecka fram till tentan.

Planeringsrutiner

Kursöverblick

- v. 37 Föreläsningar börjar
- v. 40 Seminarium
- v. 44 Grupparbete
- v. 46 Lämna in paper
- v. 49 Redovisning
- v. 50 Tenta



Veckoplanering

- Sidor som ska läsas
- Uppgifter som ska göras
- Undervisning att gå på



Formulera som
konkreta delmål



Konkretisera delmål utifrån

- kursmål
- föreläsningsplan/schema
- kurslitteratur/läsanvisningar
- övningar och instruktioner
- gruppuppgifter
- instuderingsfrågor
- gamla tentor



Vad är ett bra delmål?



Ett bra delmål:

- är konkret
- är realistiskt
- är relevant
- går att bocka av ✓

Veckoschema

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							

Planera in

- föreläsningar
- övningar
- studiegruppträffar
- läspass
- träning
- fritidsaktiviteter
- vila
- ...

RÄKNA:

Heltidsstudier innebär
40 timmar/vecka.



Veckoschema

TIME	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG
7	Morgonrutin	Morgonrutin	Morgonrutin	Morgonrutin	Morgonrutin	
8	Förb. föreläsning	Läsa inför onsdag, inkl. mindmap	Förb. föreläsning	Skrivpass	Springa	
9	Föreläsning 9.15-12.00		Föreläsning 9.15-12.00		Förb. studiegrupp	Förbereda seminarium
10						
11				Planera nästa vecka		
12	LUNCH	LUNCH	LUNCH	LUNCH	LUNCH	LUNCH
13	Rep. efter föreläsning	Läsa inför onsdag	Rep. efter föreläsning	Studiegrupp	Förbereda seminarium	Utflykt med kompisar
14	Skrivpass		Läspass, intensivläsning		Efterarbete studiegrupp + läsa	
15		Skrivpass				
16	Repetition					
17		Yoga		Fika med kompis	Repetition	



Tips för distans-studier



- Håll isär plugg och fritid.
- Förbered dig på samma sätt som om du skulle ge dig iväg hemifrån.
- Variera din pluggmiljö!
- Ta hand om kropp och knopp även hemma!



Ta pauser!

men vänta nu














A photograph of a modern building facade with a grid of windows. The building has a dark brown, textured exterior. The windows are arranged in a regular grid pattern. At the top of the building, there is a sign that reads "men vänta nu" in a light blue, sans-serif font. The sky is a pale, overcast grey. In the foreground, there is a small, dark, circular object, possibly a table or a piece of furniture, partially visible.

Pomodoro-tekniken

1. Välj ett delmål att arbeta med.
2. Arbeta koncentrerat med uppgiften i 25 minuter. Notera eventuella distraherande tankar.
3. Anteckna kort vad du gjort.
4. Ta en paus på 3–5 minuter. (Byt miljö, gör något fysiskt.)
5. Upprepa från punkt 2 om du inte hann klart eller från punkt 1 om det är dags för en ny uppgift.
6. Efter fyra pomodori: Ta en lite längre paus, ca 15–30 minuter.



Pomodoro och delmål

Varierad bearbetning av text	Tid
Läs inledning m.m. för att få en överblick	 
Gör en tankekarta över textens huvuddrag	
Normal-läs ett utvalt avsnitt	 
Skriv en kort sammanfattning av det lästa	
Intensiv-läs ett utvalt avsnitt	 
Slå upp centrala begrepp (ev. alternativa källor)	
Diskutera texten med din studiegrupp	   



Gör nåt!

Hur mycket minns man?

- Lyssnar: 20 %
- Lyssnar och ser: 50 %
- Lyssnar, ser och gör: 70 %
- Undervisar andra: 90 %



Bilda effektiva studiegrupper

för att diskutera, repetera, lära av varandra, ge respons, skriva instuderingsfrågor ...



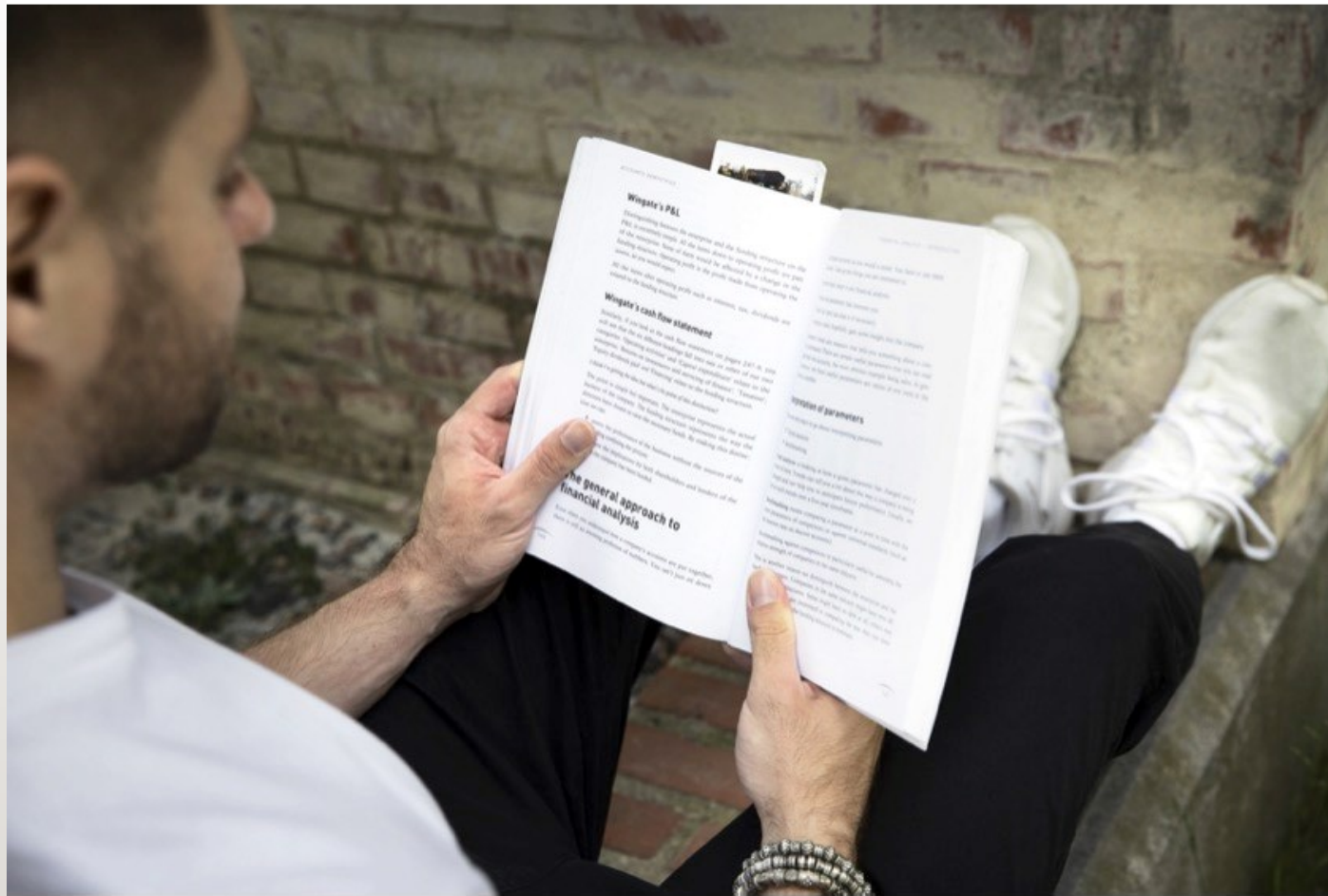
- Definiera era förväntningar och formulera ett kontrakt.
- Träffas på avtalade tider med dagordning och ordförande.
- Förbered er!
- Lägg undan mobiler och andra distraktioner.



Gemensamma arbetsdagar

- Bestäm tid (och plats) i förväg.
- Berätta för varandra om era mål för passet/dagen.
- Ta gemensamma pauser.
- Fråga varandra hur det går.
- Beskriv problem för varandra.
- Beskriv för varandra vad och hur ni lärt er under passet/dagen.





Genom att skriva sätter du igång lärprocesser



LUND
UNIVERSITY

Iterativ inlärninng – se till att möta ett material många gånger

FÖRE ...

UNDER ...

EFTER ...

... läspasset/föreläsningen/övningen/gruppmötet



➤ Vad vet jag redan om detta ämne?

➤ Vad har jag läst om tidigare om ämnet?
Lyssnat på?

**Helhet före
detaljer**

**Förtrogenhet före
förståelse**

➤ Vilka egna erfarenheter har jag om ämnet?

➤ Hur hänger ämnet ihop med min förra föreläsning?
Den kommande?



Skaffa dig överblick

Vad är det här för sorts text och vad ska jag använda den till?



titel, baksidestext, förord, abstract

innehållsförteckning

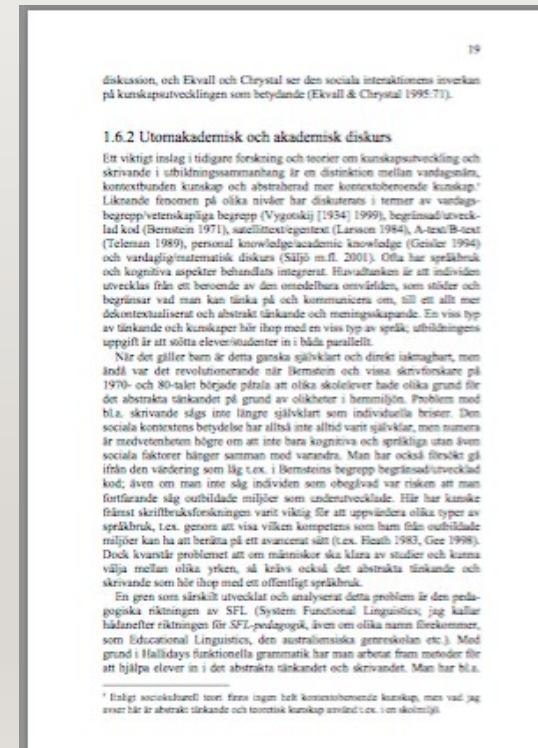
rubriker, nyckelord i marginalen, fetstilta eller kursiverade ord, texttrutor

illustrationer, figurer, grafer, modeller

sammanfattningar, register

Välj lästeknik utifrån läsmål – vad ska du få ut av texten?

skumma,
normalläs *eller*
intensivläs



En aktiv läsare tänker kritiskt

- Vad betyder detta för ...?
- Vilka styrkor och svagheter har ...?
- Vilka skillnader finns mellan ...?
- Hur skulle ... kunna användas för att ...?
- Varför är ... viktigt?
- Vilka motargument finns för ...?
- Vilken lösning finns till problemet med ...?
- Vad orsakar ...? Varför?



Aktivera lärande, fokus och minne med bearbetande anteckningar

• NOTERAT

- Nyckelord
- Exempel
- Citat
- Modeller
- Referenser

• REFLEKTERAT

- Frågor
- Associationer och idéer
- Visualiseringar
- Konkretiseringar
- Ifrågasättanden



Överblicka litteraturen i en anteckningsmatris

Ämne: _____

	Källa 1	Källa 2	Källa 3	Källa 4
Idé 1				
Idé 2				
Idé 3				



Topic: Women in WWII

	Cornelsen	Stewart	Bruley	Scott
Alteration of women's roles because of WWII	<ul style="list-style-type: none"> - Women accomplished the WASP program, opening new doors, challenging stereotypes, and proving that women were as capable as men (p. 113) - Women could compete with men as equals in the sky because of their exemplary performance (p. 116) - WASP created opportunities for women that had never previously existed (p. 112) - Women's success at flying aircrafts "marked a pivotal step towards breaking the existing gender barrier" (p. 112) 	<ul style="list-style-type: none"> - WAAC (Women's Army Auxiliary Corp) was 1st chance for women to serve in army, given full army status in 1943 as WAC (p. 28) - Needs of the war were so great that women's traditional social roles were ignored (p. 30) - Military women paid well for the time period and given benefits if they became pregnant (p. 32) - The 1940's brought more opportunities to women than ever before (p. 26) 	<ul style="list-style-type: none"> - Women given opportunities - Women joined military as a break from the home to help the war (p. 220) - Unconscious decision to cross into male-dominated roles (p. 221) - Seized these new opportunities to bring about change (p. 230) 	<ul style="list-style-type: none"> - Women born in the 1920's found new doors open to them where they once would have encountered brick walls (p. 526) - Even women not directly involved in the war were changing mentally by being challenged to expand their horizons because of the changing world around them (p. 562) - War also brought intellectual expansion to many people (p. 557)
Hardships and oppositions women faced	<ul style="list-style-type: none"> - "From the outset male pilots resented women's presence in a traditionally male military setting" (p. 113-4) - "The WASP were routinely assigned inferior planes that were later found to have been improperly maintained" (p. 114) - discrimination against WASP at every level of military service, women were only paid 2/3 of what men were for doing identical tasks (p. 114) 	<ul style="list-style-type: none"> - Women in the military given extensive physical and mental tests, but still discriminated against, ridiculed, and considered inferior to men (p. 29) 	<ul style="list-style-type: none"> - Women given unskilled labor positions by government because only seen as temporary workers, therefore no reason to train them (p. 221-2) - Women given less significant work and viewed as less intelligent and physically able (p. 224) - "The Church-Bliss diary reveals how dilution arrangements... ensured that women working in male preserves were prevented 	



Ställ frågor till matrisen

- Är beskrivningarna i källtexterna olika utförliga?
- Vad används de till?
- Motsäger de varandra på något sätt?
- Är de relaterade till varandra? Hur?
- Tar de upp olika aspekter av samma ämne? Saknas några aspekter?
- Hur detaljerad/djup är varje analys?

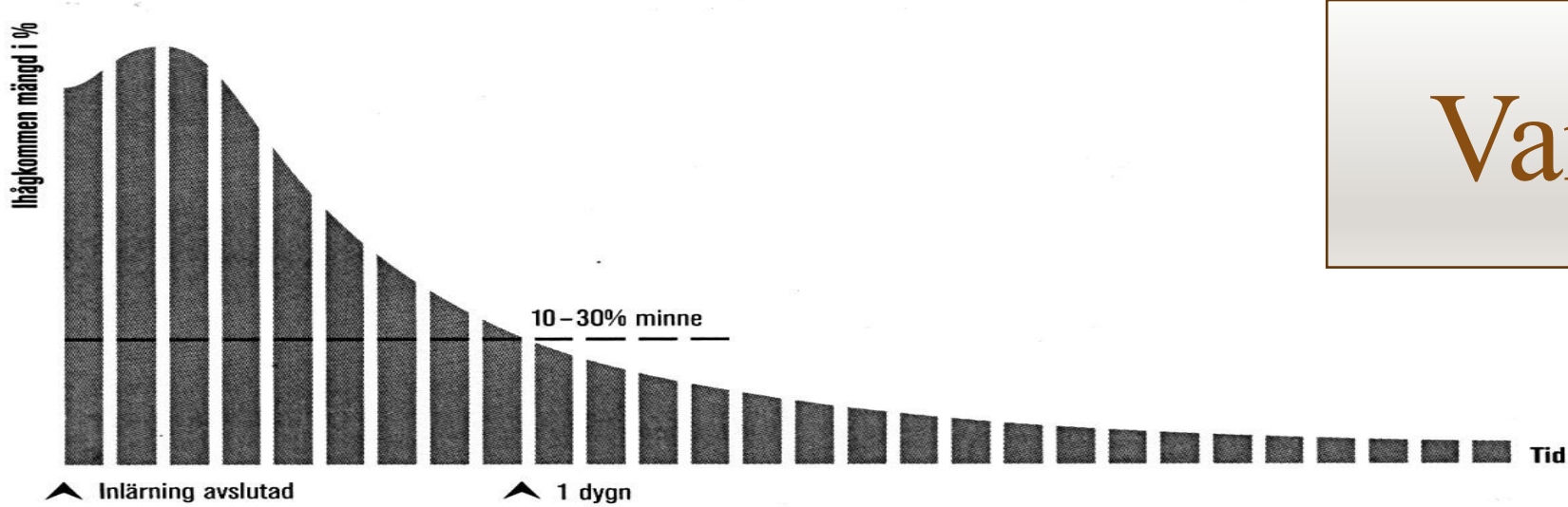


Avsätt tid för att repetera

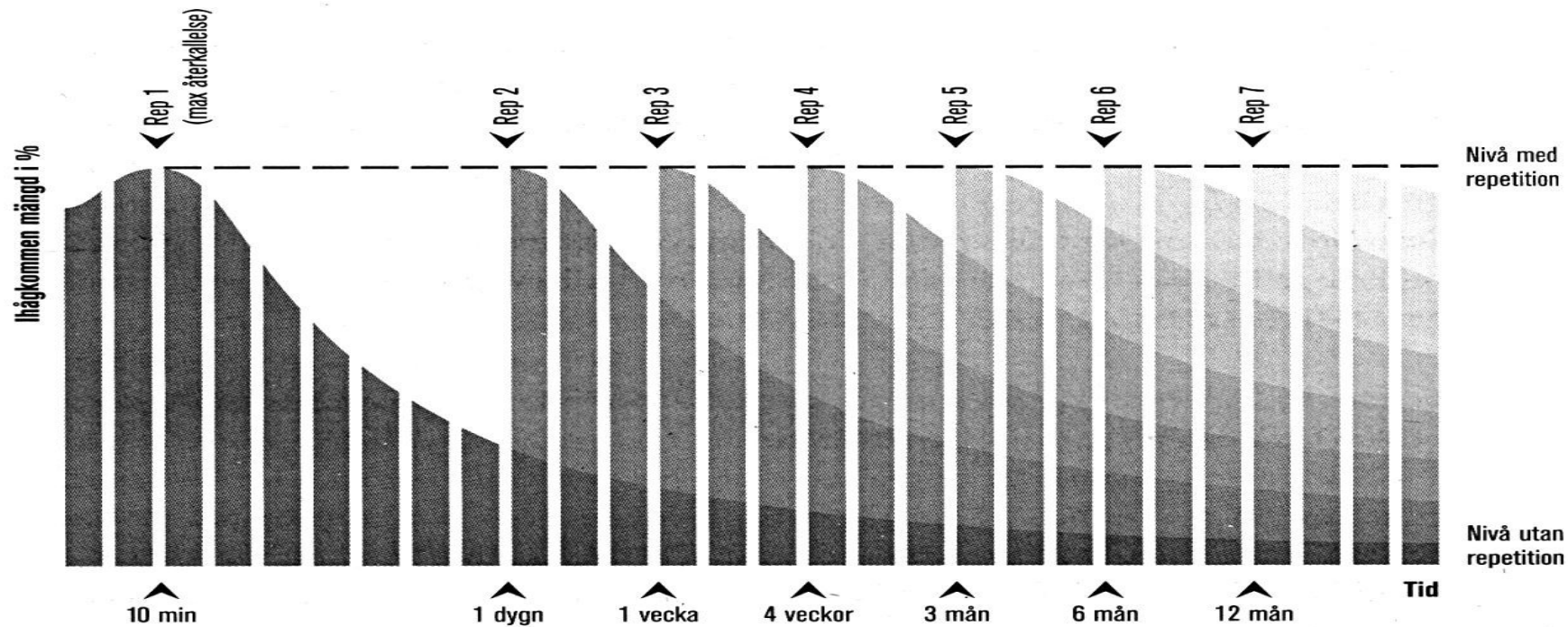
- Inom en timme
- Inom ett dygn
- Efter en vecka
- Efter en månad



Varför repetera?



FIGUR 3:4 MINNET EFTER INLÄRNINGSPERIODEN



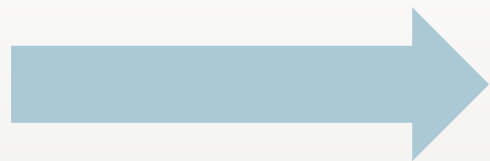
Ur *Studieteknik för universitet och högskola* av Kellquist/Eneroth (2000)



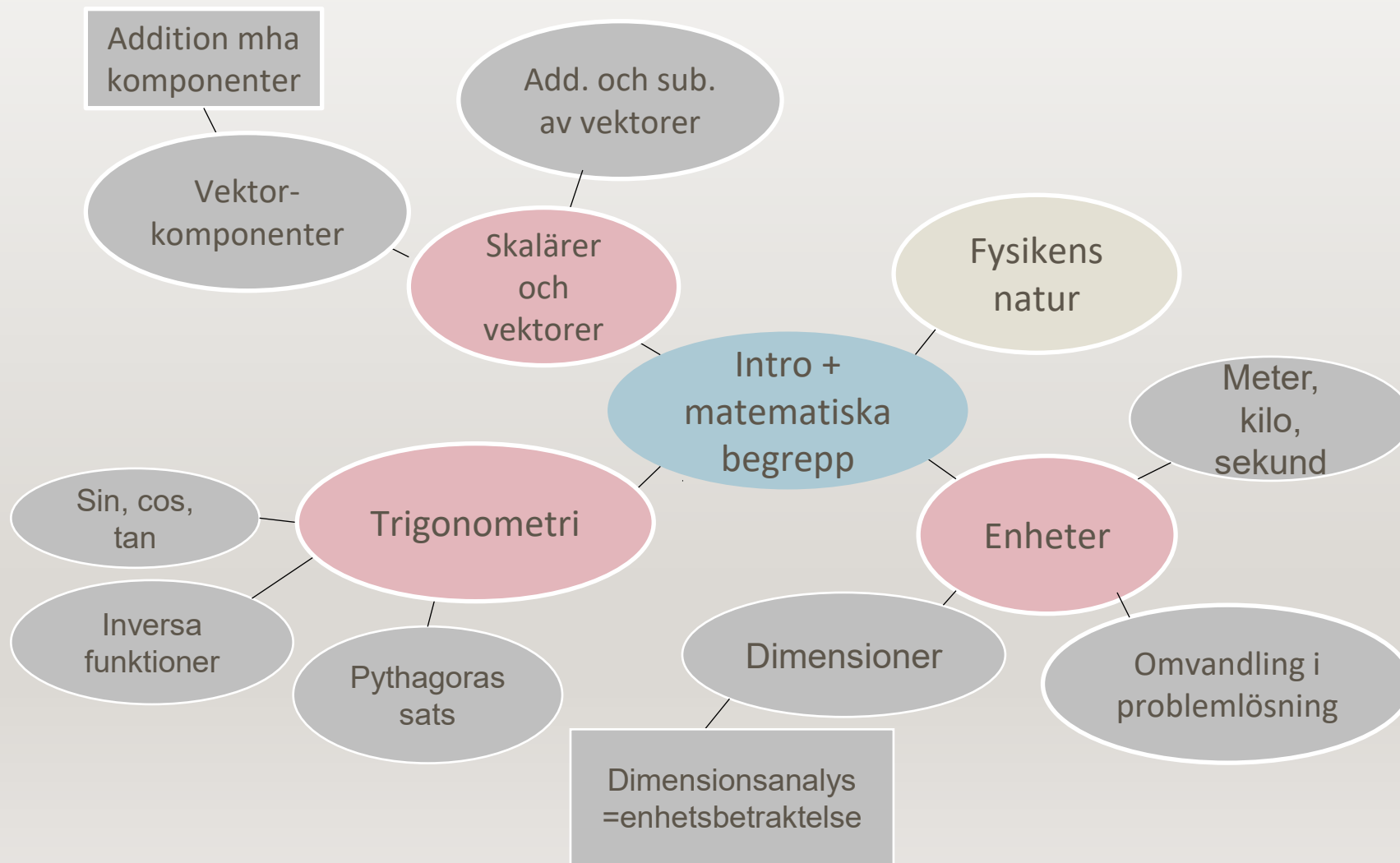
Repetition kan vara ...

- reflektion
- samtal
- tankekarta
- egen sammanfattning
- studiedagbok





Tankekartor + begreppsordlista



Sammanfatta utifrån din egen förståelse

- Huvudpoängerna verkar vara ...
- Exempel som användes för att illustrera/övertyga om det ...
- Frågor som väcktes hos mig ...
- Associationer till erfarenheter/kunskap jag har sedan tidigare ...

Gå sedan vidare/tillbaka till kurslitteraturen för att fördjupa kunskapen
och få svar på dina frågor!

Aktivera minnet med *recall & review*

1. Lägg undan boken och anteckningarna. Berätta högt för dig själv eller skriv ner allt du kommer ihåg.
2. Gå tillbaks till texten eller anteckningarna och gå igenom materialet på nytt. Notera det du kom ihåg fel och det du inte kom ihåg.
3. Börja om med punkt 1.

“rereading fact-based material again and again (specifically 14 times on average) resulted in substantially lower recall a week later than reading and reproducing the material just a few times (specifically 3,4 times on average)”
(Roediger & Karpick 2006)

Studiedagbok

Uppvärmning: Vad ska du göra idag? Sätt upp delmål.

Vid problem: Beskriv problemet. Hur skulle du kunna lösa det? Behöver du ta hjälp? Vad kan du göra så länge?

Att göra-lista att anteckna på efterhand och att plocka delmål från:

- *
- *
- *

Avrundning: Vad har du gjort/kommit fram till? Hur ska du arbeta vidare?



Ge dig själv tid att reflektera



- och
vara
ledig



LUND
UNIVERSITY



Aktuellt VT23:

- Föreläsningar:
 - **Effektiva lässtrategier**
8 mars 13:00-16:00
(Genetikhuset)
 - **Effektiva skrivstrategier**
28 februari, 13:00-15:00
(Genetikhuset)
- Skrivträffar
 - Datum publiceras snart - håll utkik på vår webbsida!
- Handledning
 - Studieteknik
 - Akademiskt skrivande

Boka handledning i
TimeCenter via vår hemsida!

Genetikhuset på Sölvegatan 29b
www.lu.se/studieverkstad



LUND
UNIVERSITY