



Studdis beprövade tips!

- av Marie-Louise Krüger-Forslund, BoGy

Grunden för lyckade studier

- Sov tillräckligt!
- Ät med jämna mellanrum och undvik snabba kolhydrater!
- Rör på dig!
- Slappna av!

Före du pluggar

- Hitta motivation!
- Sätt upp mätbara mål och börja med små mål
- Planera in tid under veckan för
 - skolarbete
 - repetition
 - fritid
- Gör upp en studieplan för veckan innan prov
- Uppmärksamma miljön kring dig när du pluggar:
 - Är miljön organiserad?
 - Tystnad? Musik?
- Skippa multitasking – det fördröjer inläringen
- Lämna mobilen i jackfickan i garderoben

Medan du pluggar

- Svårt att börja? Pröva POMODORO tekniken!
- Var aktiv – rör på dig medan du pluggar.
- Använd dig vid behov av minnestekniker då du ska komma ihåg många begrepp.
- Anteckna nyckelord med förklaringar - försök hålla dig kortfattad

Efter att du pluggat

- Repetera stoffet med jämna mellanrum (tänk på nyckelord, rubriker, viktiga händelser etc. Prata med andra om ämnet. Kolla igenom dina anteckningar, så att du har veckovis överblick vad ni har gjort
- Belöna dig då du har lyckats

Använd dina styrkor

- Ta redan på hur du lär dig bäst!
 - Visuellt: rita tankekartor, flödes-scheman och diagram
 - Auditiv: banda in viktiga begrepp så kan du lyssna på dem om och om igen, banda in glosor
 - Kinestetisk: forma frågor om ämnet och besvara dem, läs/skriv och jobba med pennan i handen