



Hur pluggar du?

Ifrågasätt din studieteknik!

Ingmar Andersson

Därför ska du läsa boken

Texten vänder sig till dig som tänker läsa på högskolan, men du kommer att ha nytta av boken redan på gymnasiet. Att få in en vana tar tid. Hur många nya studenter har jag inte mött som står där med sina första tusen sidor och säger: "Varför har ingen lärt mig det här förut?" Studieteknik verkar vara ett ämne som du bara förväntas kunna, medan du har schemalagda lektioner varje vecka i matte, engelska och samhällskunskap.

Ifrågasätt din studieteknik genom den här boken. Vare sig du går på gymnasiet eller på högskolan måste du sedan omvandla råden och tipsen till din egen situation.

På gymnasiet hade jag själv absolut ingen genomtänkt studieteknik. Jag tog mig ändå igenom med bra betyg. Kämpade mig igenom, kanske jag hellre ska skriva. När jag sedan började på universitetet gick jag en halvdags kurs som på sikt förändrade hela mitt sätt att plugga. Det blev inte bara roligare. Jag kände också att kunskaperna fastnade bättre och att jag fick en djupare förståelse. En tjock bok var inte längre något problem att ta till sig.

Mina tre största argument för en genomtänkt studieteknik är numera:

- ✓ Det går snabbare
- ✓ Jag får en djupare förståelse
- ✓ Det blir roligare

Därför åker jag ut till universitet, gymnasieskolor och mässor för att dela med mig av det som förändrade hela mitt sätt att studera.

I en deckare måste du läsa kapitel för kapitel. Att tjuvkika längst bak förstår hela storyn. Så är det inte med en kursbok. Där kan du gärna hoppa i texten och ta till dig huvuddragen direkt. Det betyder att du i den här boken inte nödvändigtvis måste börja med kapitel ett, även om det finns en viss logik i hur materialet är ordnat. Men om du till exempel vill gå rakt på sak kan du utan dåligt samvete hoppa över de första avsnitten.



Ingmar Andersson

	Därför ska du läsa boken.....	2
Kapitel 1	Sätt dina metoder under lupp.....	4
Kapitel 2	Allt börjar med motivation.....	6
Kapitel 3	Don't wish for it – work for it.....	8
Kapitel 4	Det blir annorlunda.....	12
Kapitel 5	Tre föreläsningar på universitetet.....	15
Kapitel 6	Kursboken ingen thriller.....	16
Kapitel 7	Steg 1: Snabb översikt.....	18
Kapitel 8	Steg 2: Fördjupad översikt.....	19
Kapitel 9	Steg 3: Föreläsning.....	20
Kapitel 10	Steg 4: Studieplanering.....	23
Kapitel 11	Steg 5: Intensivläsning.....	26
Kapitel 12	Steg 6: Repetition.....	31
Kapitel 13	Ta paus om du vill hinna.....	34
Kapitel 14	Textbooks in English.....	37
Kapitel 15	Har du problem?.....	40
Kapitel 16	Du är vad du minns.....	44
Kapitel 17	Är snabbläsning mirakelmedicinen?.....	49
Kapitel 18	Annorlunda på skärm.....	59
Kapitel 19	Tentan – testet på din studieteknik.....	61
Kapitel 20	Vilken typ är du?.....	66
Kapitel 21	Förbered dig i tid.....	72
Kapitel 22	Hittade du din egen teknik?.....	75

Sätt dina metoder under lupp

Har du vågat fråga dig varför du gör som du gör? Hur transporterar du kursens budskap in i din hjärna? Du kanske har en perfekt teknik som du har slipat på under hela din skoltid. Eller så har du i det andra ytterlighetsfallet inte alls funderat över hur du lär dig. Du har helt enkelt bara lärt dig. Rakt upp och ner. Inga konstigheter. Du har läst och förstått.

I vilket fall blir det en stor omställning att komma till högskolan. Fler böcker att plöja. Mer självstudietid än på gymnasiet. Och du kommer definitivt att gå djupare in på ett enskilt ämne. Klarar du det?

Du måste dyka

Nicholas Carr ruskade om många när Atlantic publicerade hans artikel *Is Google Making Us Stupid?* Han skrev att vi får allt svårare att koncentrera oss på längre och djupare boktexter. Efter några sidor går tankarna till annat. Vi vill inte läsa mer utan istället göra som på internet – surfa runt bland länkarna, skumma igenom texterna och komma fram till slutsatsen innan vi nästan har hunnit börja läsa. "Once I was a scuba diver in the sea of words", säger Carr om att läsa en rejäl kursbok, och beskriver sedan hur han läser på nätet: "Now I zip along the surface like a guy on a jet ski".



På högskolan kan du inte studsas fram på ytan med en vattenskoter, utan du måste dyka ner till botten. Det kräver en bra studieteknik.

En instruktionsbok för studier

Jag köpte en USA-tillverkad bästol för barn (en liten ryggsäck). Det var en enkel konstruktion med minimal risk för skador på barnet. Ändå följde det med en bok på tio sidor om hur jag skulle ställa in de olika remmarna och hur farligt det kunde vara att använda stolen utan att följa instruktionerna. Det framgick också att jag absolut inte hade någon rätt att stämna tillverkaren om barnet ändå skulle råka trillade ut. Tio sidor för den lilla prylen. Hur många sidor ska behövas för att du ska få en bra studieteknik? Och för att du inte ska stämna mig om du ändå missar en tenta.



Inte rätt eller fel

Daniel Kallos, professor i pedagogik, berättade att han redan kunde läsa när han kom till första klass i skolan. Men läraren accepterade inte det, utan tvingade honom att börja om från början. "Jag hade nämligen lärt mig läsa på fel sätt", sa han på en föreläsning.

Det finns självklart bättre och sämre sätt att plugga. Oerfarna studenter definierar ibland saker i termer av rätt eller fel – ett slags absolut syn på kunskap. Men hela det akademiska förhållningssättet bygger på kritiskt tänkande och

att ifrågasätta även självklara "sanningar". Då blir det också svårt att prata om rätt och fel i studieteknik. Använd ditt sunda förnuft och ditt kritiska tänkande. Prova det jag skriver.

Du kan behöva testa en ny metod under några dagar innan du förkastar den. Det finns alltid en "tröskel" att ta sig över. Att springa fungerar likadant. Det känns jättejobbigt att komma igång. Steget är tungt och flåset dåligt. Men efter några löppass lossnar det. Snart känns det som att du flyger fram (nåja!).

Allt börjar med motivation

Många länder har svindyra undervisningsavgifter. I USA exempelvis sparar många föräldrar hela barnens liv för att sedan kunna skicka dem till college och universitet. Nåde dem om de inte är motiverade! I flera länder har förresten

studenter strejkat i protest mot höga studieavgifter. Häftigt att strejka som student. Den som öppnar en bok och börjar läsa blir strejkbrytare.

I Sverige behöver du inte betala för



Att läsa tillsammans är ett superbra sätt att upprätthålla motivationen.

undervisningen – om du är svensk eller europeé vill säga. Resten av världen får betala om de vill komma hit och plugga. Förstår du verkligen hur stort det är att plugga när det är gratis?

Studietekniken handlar mycket om HUR, i viss mån också VAR och NÄR. Men det börjar alltid med ATT – att du vill. Motivation alltså. Inläring beror mer på attityd än förmåga, har det sagts. Studietekniken må vara viktig, men utan rätt förhållningssätt kommer du ingenstans.

”Man kan föra hästen till vatten men man kan aldrig tvinga den att dricka”.

Att läsa tillsammans är ett superbra sätt att upprätthålla motivationen. Och samtidigt lär du känna nya kompisar. Det är nog faktiskt det bästa sättet att få nya vänner på universitetet. Mycket bättre än alla fester om du nu måste välja bara en metod. Men det måste du förstås inte.

Upp mot toppen

Att läsa på högskolan är lite som att bestiga Mount Everest. Etappvis tar du dig upp via olika basläger. En tenta - en inlämningsuppgift - en uppsats. Till slut står du på toppen och tar din examen. Men du var inte först upp. Det var Edmund Hillary redan 1953.

Hillary sa senare i en intervju: ” När jag var på toppen av Mount Everest tittade jag på andra bergtoppar och tänkte på hur jag ska kunna bestiga dem”. Precis -

examen är inte slutet på ditt pluggande. Yrkeslivet kräver ständig fortbildning. Det finns dessutom människor som är motiverade nog att läsa för sitt höga nöjes skull. TV4 berättade om en 83-årig man som studerade statsvetenskap vid Karlstad universitet. Han hade nu tagit mer än 200 hp och ville bara ha mer. Och en lika gammal kvinna studerade i Växjö med motiveringen ” Jag är väl evigt nyfiken och kan helt enkelt inte sluta”.

För övrigt hoppas jag dina studier inte är jämförbara med antikens arme Sisyfos. Minns du honom? Han som om och om igen, i all evighet, vältrar ett klippblock uppför ett berg. Varje gång han närmade sig toppen tappar han taget så att stenen rullade tillbaka ner i underjorden, och han fick börja om från början igen. Så kan det vara om någon annan försöker tvinga dig att studera. Att vara ”hotiverad” är motsatsen till att vara motiverad. Piska istället för morot.

Snart ska du använda det du lärt dig

Att lära sig det som står i boken är bara första steget. Den riktigt stora grejen med högskolestudier är att upptäcka mönster, jämföra bakomliggande teorier, dra slutsatser och skapa ny kunskap. Oscar Wilde sa: ”Ingenting som är värt att veta kan läras ut.” Så sant, det är först när du har baskunskaperna – verktygen – som du börja använda dem. För det spelar egentligen ingen roll hur många språk du behärskar om du inte har något att säga.

Don't wish for it – work for it

Den svenske psykologen Anders Ericsson har ägnat trettio års forskning åt varför någon blir extremt skicklig inom sitt område. Hans forskning visar att hemligheten är hårt arbete. Och då pratar han om siffran 10 000 timmar. Så mycket träning behövs för att bli en världsledande pianist lika väl som ett fotbollsproffs. Men det räcker inte med att öva mycket. Det gäller också att öva rätt, på gränsen av sin förmåga och helst under ledning av en duktig lärare. Filmen "10 000 timmar" med Peter Magnusson handlar om just detta.

Jämför med en högskoleutbildning på fem år (50 veckor per år) och 40 timmars studier per vecka.

**5 år x 50 veckor x 40 timmar
= 10 000 timmar**

Fem års heltidsstudier på universitetet kan alltså göra dig världsbäst inom ditt ämne. Om du tar seriöst på dina studier vill säga. Inte jobba samtidigt som du heltidsstuderar. Det går i alla fall inte ihop med 10 000-timmarsregeln. Men om du är världsbäst när du går ut får du lätt ett höjdarjobb och studielånen kan du betala tillbaka i ett nafs.

Jag träffade en pappa som var så nöjd med att sonen inte hade tagit en enda krona i studielån. Sonen hade jobbat heltid parallellt med sina studier – som också var på heltid. Pappan väntade sig att jag skulle tycka det var fantastiskt, och för artighetens skulle tyckte jag så. Men mina tysta tankar gick i helt andra banor: Det går att prestera på olika nivåer. I en del utbildningar kan



man slinka igenom med en medelmåttig insats. Man kan inta en undanskymd profil på grupparbeten. Göra bara det nödvändiga och med alla medel minimera sin läsning för att precis nå över kanten för godkänt. Hur tillfredsställande är det? Hur känns det innerst inne? Kommer studenter med den inställningen någonsin att bli engagerade, brinnande och framåtsträvande i sitt kommande yrke?

"Framgång beror på 100 % inspiration och 100 % transpiration" lyder ett talesätt. Så sant. Inga högskolepoäng är gratis, inte ens med bra studieteknik.

Kanske lärarens fel?

Det är inte ovanligt att ge sina lärare skulden för ett misslyckat resultat. "Peka på mig och säg att det är mitt fel", sa läraren som blev anklagad av en elev. Eleven pekade och sa: "Det är ditt fel". Läraren igen: "Kolla på dina fingrar. Ett finger pekar på mig men tre på dig. Där har du svaret på varför det inte fungerar".



Jag älskar dessa fingrar. Därför att de peka på vem som har ansvaret för studierna. Ett finger framåt – på läraren, som har ett stort ansvar. Men tre fingrar

pekar bakåt – på eleven själv. Där ligger det största ansvaret Att plugga och bli duktig kräver hårt arbete. Det är inte idrottstränaren som är viktigast, utan det är den som utför själva träningen. En bra idrottstränare, liksom en bra lärare, ger råd och tips men sedan är det idrottaren/eleven som har avgörandet i sin hand.

Min gamle lärare varnade oss ofta för att bli matade som fågelungar. Att bara gapa och svälja. Det går inte i längden. Du måste ta skeden själv. Stoppa in maten i munnen. Tugga ordentligt.

Författaren Lena Andersson jämför i en DN-artikel dagens studenter på högskolan med kunder i en frisersalong. På samma sätt som kunderna går till frisören, betalar och får en klippning, så går studenterna till högskolan och förväntar sig att sitta ner och få den kunskap som de har rätt till. Hon skriver: "Tror man att utbildningstjänster utgörs av att läraren bearbetar studentens tänkande och hjärna såsom frisören bearbetar kundens hår, har man gruvligt missuppfattat tingens väsen."

Egentligen borde du som student kalla dig själv för lärare. En som bakar kallas ju bagare, en som snickrar kallas snickare, så varför skulle inte en som lär sig kallas lärare? Förutom det rent språkliga skulle ordet lärare sätta fokus på den som har huvudansvaret för själva inläringen, och det är ju du själv.

kapitel 3

Hårt arbete är en del av studietekniken

Faktum är att varken högskolelagen eller högskoleförordningen reglerar hur många timmar per vecka som är heltidsstudier, men när jag googlar kommer siffran 40 timmar/vecka hela tiden upp. Wikipedia säger till exempel: "1,5 hp motsvarar heltidsstudier under en arbetsvecka, eller 40 timmars studier inklusive självstudier". Högskolan i Skövde skriver på sin webb: "Tanken är att heltidsstudier ska motsvara ungefär 40 timmars arbete i veckan, men du kan naturligtvis fördela dessa timmar som du vill över kursen du läser."

Okej – 40 timmar totalt. Hur många timmar lärarledd tid kan du räkna med? Enligt Universitetskanslerämbetets rapport (UKÄ 2015:20) får humaniora, samhällsvetenskap- och juridikstudenter 8 – 9 timmars undervisning per vecka, lärarstudenter 10, teknik- och naturvetare 16 och hälsovetare 19. Resten av tiden upp till 40 timmar bör då utgöras av självstudier vad jag förstår. UKÄ tror sig i sin rapport veta att de flesta studenter faktiskt fyller på med timmar så att studietiden blir ungefär 40 timmar, men är ändå lite osäkra då Högskoleverket 2007 kom fram till helt andra siffror, som visade att det särskilt inom humaniora och teologi, samhällsvetenskap och juridik var lite si och så med fliten. UKÄ ska nu göra en ny undersökning under 2016.



I en utvärdering av heltidsstudier i historia vid Stockholms universitet svarade majoriteten av studenterna att de lagt ner mellan elva och tjugo timmar i veckan på sina studier. Läraren David Tjeder skriver självkritiskt: "De alternativ vi ger studenterna är: 0–10, 11–20, över 21. Redan skalan säger något om en högskola som har kapitulerat inför hur lite studenter ägnar sig åt studier. På en heltidskurs som denna borde skalan förstås också innehålla alternativen 21–30, 31–40, mer än 40."

I en rapport från Göteborgs universitet (Berlin GU 2013:09) står: "Studenterna fick ange hur många timmar de ägnade åt studierna en normal vecka. Medelstudietiden för universitetets helfartsstudenter var 33 timmar i veckan. Det ska dock sägas att spridningen i studentgruppen är stor – somliga studerar inte ens tio timmar i veckan, medan andra lägger över femtio timmar i veckan på studierna."

Frågan om antalet timmar är alltså något du själv måste svara på. Hur många timmar är *du* beredd att lägga på dina studier?

Våga vara duktig!

I idrott är det status att vara duktig. Men i vanliga läsåmnen? Är det status att vara bäst i skolan? Inte självklart.

Snarare finns en tendens att låtsas ha fått ett dåligt resultat på provet även om man har fått högsta poäng. Annars finns risken att bli pikad för att vara alltför pluggig. Så var det när jag själv gick i skolan för många år sedan, och jag märker att detta fortfarande lever kvar. Inte bara på högstadiet utan även på gymnasiet. Till och med på de högskoleförberedande programmen. Eller har jag fel? Vad säger ni som själva pluggar? Är det sant? Hur kan det i så fall vara så? Har det med den svenska jantelagen att göra? Ingen ska vara bättre än någon annan.

I många länder är det tvärtom en ära att vara duktig i skolan. "Veckans student" utses på många ställen, här ett exempel från USA. "This week we are recognizing Andrea Pernar, an 11th grader at Paxon School for Advanced Studies. She is an outstanding student with a 4.8 GPA! Andrea is in the IB & AP program at Paxon. She said she really loves the sciences and languages and wants to be a chemical engineer. For her incredible academic excellence, Andrea Pernar is our Student of the Week!"

I mitt jobb på komvux möter jag ofta personer som har avslutat gymnasiet med hyfsade betyg men är ändå förtvivalade för att betygen inte räcker till de utbildningar de vill läsa. Många säger

att de lätt skulle ha kunnat fixa bättre betyg. Men de tog skolan med en klackspark. Ett C räckte gott. Men det gör det tyvärr inte till många utbildningar.

En tjej hade C i snitt från samhällsprogrammet. Med meritpoäng var hennes meritvärde 17,5. Hon tyckte inte ens att hon behövde göra högskoleprovet för betygen var så bra. Hon hade haft lätt för sig och i princip glidit igenom gymnasiet. Nu var det bara den där formella ansökan till civilekonomprogrammet i Umeå som fattades. Gissa om hon blev förvånad när sist antagen hade 18,5.

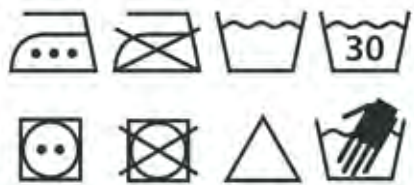
Sverige tog 15 medaljer i vinter-OS 2014. Medaljörerna var med rätta stolta. Även många av oss som tittade kände oss stolta, enbart för att vi också var svenskar precis som dem. Och tänk att jag har en kompis, vars pappa kände en av medaljörernas mammor – lite grann i alla fall.

Att vara duktig i idrott är status. När ska vi våga vara stolta över betyget A i samhällskunskap, matematik, naturkunskap och historia? Eller glädjas över att åtminstone känna någon som någon gång i livet kämpat sig till ett A.

Det blir annorlunda

På hösten brukar jag hålla kurser i studieteknik för nya studenter. Förvånansvärt nog är det ett jätteintresse trots att samtliga nybörjare faktiskt redan har pluggat tolv år i skolan. De borde ha en bra studieteknik sedan tidigare. Hur skulle de annars ha kommit ända till universitetet?

Men skillnaden mellan att plugga på gymnasiet och på universitetet är ändå ganska stor. För det första måste du som flyttar hemifrån lära dig en del nya symbolen:



På gymnasiet kanske du bara kunde en enda symbol:



Jag såg förresten en helgarderande text på några småbarnskläder: "Remove child before washing". Kanske för unga studenter med barn?

Städa, diska, tvätta, stryka, handla, laga

mat - sådant tar en massa tid - tyvärr. Har du oflyt tvingas du dessutom under de första veckorna att bo i kappsäck medan du jagar bostad. Du kanske först nu börja märka att tid är en bristvara. Högscoleprovets höga tempo kanske ska spegla hur ont om tid det egentligen är i livet.

Mer böcker

Litteraturlistan kan vid första anblicken se skrämmande lång ut, men en del är förhoppningsvis referenslitteratur. Ändå måste man konstatera att textmängden ökar väsentligt jämfört med gymnasiet. Nu måste du dessutom skriva tenta på hela boken, eller kanske flera böcker samtidigt.



Hur reagerar studenter i allmänhet på så mycket text? Många säger att det är jobbigt i början. En del har nog tyvärr haft taktiken på gymnasiet att läsa allt lika intensivt. Det går inte längre. Några ropar på en kurs i snabbläsning, som om det skulle lösa informationsöverflödet. Det gör det självklart inte. Du kommer aldrig att kunna läsa världens alla böcker hur fort du än läser.

Lösningen är helt enkelt att selektera.

Att välja ut. Konsten att våga hoppa över. Eller rättare, konsten att läsa på olika sätt beroende på text. Ibland är varje ord viktigt och då finns ingen annan taktik än att läsa just ord för ord. Men ibland kan du skumma sidorna i hög fart. Det kanske är en redan känd text, något som läraren gått igenom på föreläsningen och som du fattade redan då, eller kanske en "lågintensiv" text – en berättande text utan en massa fakta. Ofta gäller det också att greppa helheten, se mönstren och sammanhangen snarare än att lära in detaljer. Så är det väl i och för sig redan på gymnasiet.

Mer frihet

På vissa utbildningar, speciellt inom humaniora och samhällsvetenskap, är det sparsamt med föreläsningar. Du förväntas läsa mycket på egen hand. Självstudier innebär dock inte att du nödvändigtvis måste studera själv. Hitta kompisar att plugga med! Det är guld värt. Kanske ni kan sitta på biblioteket eller i andra utrymmen på skolan. Du lär dessutom känna folk väldigt bra genom att plugga tillsammans. Fester i all ära, men här har du din chans att verkligen komma kursare in på livet.

Kan inte låta bli att associera till rull-

trappor. Många stannar när de stiger på en rulltrappa trots att de har bråttom både före och efter. De är fullt friska och kan gå själva men väljer ändå att stå passiva och bara följa med upp. Det är någon annan som pushar på.

När läraren på gymnasiet använder ord som "ta hem boken så ni kan göra läxan, glöm inte föredraget imorgon, hur långt har ni hunnit?" är det lätt att bli lite passiv. Då åker du rulltrappa.

På universitet måste du vara beredd att gå själv! Att planera dina studier. Att hålla dina deadlines.

Att vara självständig och ha förmågan att gå vidare på egen hand. Som att gå upp för en vanlig hederlig trappa - utan rull.

Mer krav

En del känner nog hur kraven ökar. Men kraven får en annan karaktär av helhet, förståelse och ifrågasättande. Många upplever faktiskt universitetet som en befrielse. Gymnasiet kan vara hemskt om man jagar bra betyg. Man måste prestera på topp precis hela tiden. Massor av kurser igång samtidigt. På universitetet är det ofta en eller högst ett par kurser i taget.

CSN kräver att du klarar dina poäng för att få fortsatta studiemedel, så där finns



kapitel 4

självklart ett stressmoment. Många studenter kanske också sätter press på sig själva när kompisar och föräldrar kollar hur det går.

Mer skoj

Världens roligaste tid väntar dig! Nya kompisar och nya intressanta utmaningar. En ny värld kommer att öppnas.



Poängsätt din studieteknik

Hur gör du på gymnasiet? Kolla din poäng.

- 1 poäng:** Jag vet oftast inte vad som kommer på lektionen.
- 2 poäng:** Före en lektion brukar jag kolla igenom det som läraren ska ta upp.

- 1 poäng:** Jag antecknar inget på lektionerna för då blir det svårt att hänga med.
- 2 poäng:** Jag antecknar för att senare kolla igenom det jag skrivit.

- 1 poäng:** Jag läser så ögonen blöder kvällen före ett prov.
- 2 poäng:** Jag planerar läsningen så att jag hinner repetera före provet.

- 1 poäng:** Jag läser kursboken som en deckare - från början till slut.
- 2 poäng:** Jag har olika lästeknik för kursböcker och berättande böcker.

Hur gick det?

Jag fick 4 poäng: Fortsätt att läsa den här boken och du kan bli en superstudent.

Jag fick 5 poäng: Bättre än 4, men du behöver fundera mer över din studieteknik.

Jag fick 6 poäng: Du är på rätt väg, men har en bit kvar.

Jag fick 7 poäng: Du har lyckats bra i skolan. Men allt bra kan bli bättre.

Jag fick 8 poäng: Har du läst boken "Att tala sanning"?

Tre föreläsningar på universitetet

På gymnasiet förstår du antagligen det mesta som läraren säger på lektionerna. Annars kan du alltid be om en förklaring. På universitetet ojar sig en del över att de inte har förstått ett dugg, men de har troligen ändå uppnått den första nivån av förståelse.

Här är tre föreläsningar



Under den första föreläsningen fattar du 50 % och klagar tillsammans med dina kompisar över hur ostrukturerad läraren var. Men du hoppas på en förbättring och tar det lugnt inför fortsättningen.

Under den andra föreläsningen blir du rejält besviken. Ungefär 25 % av det som sägs går in i ditt huvud. Innehållet byggde nämligen på den första föreläsningen.

Efter tredje passet känner du dig körd och går till studievägledaren för att byta program.

Ett bättre sätt



Före föreläsningarna tittar du igenom aktuellt material och försöker kanske också lösa några enkla uppgifter. Du är

väl förberedd. Under föreläsningarna fattar du 75 %. Då är du i gott sällskap trots allt.



Efter föreläsningarna går du sedan hem och "fattar resten". Du bekräftar det som sagts, och försöker reda ut det som är svårbegripligt. Det är nu som du når full förståelse.

Och det här är resultatet



- ✓ Du förbereder dig innan föreläsningen.
- ✓ Du blir aktivare och gladare under föreläsningen.
- ✓ Efteråt förstärker du det som sagts och lägger de sista pusselbitarna.

Min erfarenhet är att många glömmet att läsa före. Om du gör det blir det tredubbelt jobbigt efteråt, eftersom du inte heller greppade vad som sades på föreläsningen.

Fortsätt att läsa om de sex stegen före, under och efter föreläsningen.

Kursboken ingen thriller

Vilken var den första bok du läste?
Kanske "Svenskbiten" som innehåller en jättespännande berättelse:

Pappa äter ägg

Det är måndag. Pappa äter ett litet ägg.
Det är tisdag. Pappa äter ett litet ägg.
Det är onsdag. Pappa äter ett litet ägg.
Det är torsdag. Pappa äter ett litet ägg.
Det är fredag. Pappa äter ett litet ägg.
Det är lördag. Pappa äter ett litet ägg.
Det är söndag. Pappa äter ett STORT ägg.

Enormt nervpirrande. Spänningen byggs upp inför den stora finalen. Vad kommer att hända? Att kolla längst ner i berättelsen skulle förstöra alltihop. Du måste ta dig igenom veckans alla dagar innan du äntligen får veta hur det hela slutar. För så läser man berättande böcker.

Men så kan du inte läsa en kursbok!

Jag tror faktiskt att många studenter läser kursböcker på samma sätt som berättande böcker. Från början till slut. Helst bara en gång. Nej, börja istället med att skaffa en helhetsbild av kursboken. Vad handlar den om?

Jag monterade ihop en cykel där den första sidan i manualen sammanfattar allt:



Läs i sex steg

Här är sex steg för hur du kan planera ditt liv ihop med kursböckerna. Steg 1 och 2 är det som sker före föreläsningen, steg 4, 5 och 6 efter.

1. Snabb översikt
2. Fördjupad översikt
3. Föreläsning
4. Studieplanering
5. Intensivläsning
6. Repetition



Det här påminner ganska mycket om att läsa en morgontidning (tråkigt nog så gör färre och färre det). Du ögnar igenom den vid frukosten. Rubriker, ingresser, bilder och bildtexter (steg 1 och 2 ovan). Vid lunchen blir det diskussion om något som stod i tidningen (lite som föreläsningen i steg 3). Du bestämmer dig (steg 4 – studieplanering) för att läsa några artiklar mer noggrant när du kommer hem (5 - intensivläsning). Kanske du även repeterar (steg 6) något från dagens diskussion.

Sedan glömmet du aldrig.



En modell av verkligheten

Kom ihåg att de sex stegen är en modell över hur du kan läsa en kursbok. Alltså ett tankeschema, något som försöker förklara. I kemin byggde vi molekyler, men ingen av oss trodde på allvar att en etanolmolekyl bestod av två svarta, en röd och sex vita plastkuler. Ändå hjälpte det oss att förstå.

En student sa till mig:

”Vi har fyra olika böcker och vi ska bara läsa delar av dem. Vi har fått kompendium och internettexter. Vi har fått frågor och gruppuppgifter. Hur menar du egentligen att vi ska läsa?”

Just det – du måste omsätta modellen till din egen värld. Använd din frihet och din kreativitet för att utveckla en egen lösning. Med modellen i bakhuvudet måste du själv forma din läsning.

Steg 1: Snabb översikt

När du tar dig an en kursbok måste du allra först fråga dig: *Vad är syftet med boken?* Den frågan måste du egentligen ställa dig redan före steg 1. Det finns åtminstone tre olika syften.

a. Du letar efter fakta, ungefär som i en uppslagsbok. Eller så är någon avgränsad sak beskriven i boken, exempelvis den där speciella teorin i kapitel fem. Den typen av läsning brukar kallas *lokaliseringsläsning*. Du letar upp det du vill läsa och endast det.

b. Boken är referenslitteratur och ger en vidgad förståelse eller behandlar saker lite vid sidan av ämnet, men du behöver ändå få ett visst hum om innehållet. En sådan bok kan du skumma igenom. Då kan du nöja dig med steg 1 och 2, snabb och fördjupad *översiktsläsning*.

c. Du måste lära sig innehållet ordentligt. Inga kompromisser. Då behöver du gå igenom alla sex stegen inklusive *intensivläsningen*. Kanske det ändå räcker med *översiktsläsning* av vissa delar? Det märker du i så fall under steg 1 och 2, som du ju alltid genomför. Om så är fallet kan du inrikta det intensiva läsandet på delar av boken som är mer relevanta.



Åter till steg 1, den snabba översikten. Om du tycker att den "riktiga" läsningen börjar först på steg 5 (intensivläsningen) så påstår jag att du har fel. Det är redan i den snabba översikten som läsningen börjar. Du läser boken innan du egentligen börjar läsa den:-)

I steg 1 är det fråga om högst en timma om boken inte är alltför tjock. Du skaffar dig ett helhetsintryck. Vad handlar boken egentligen om?

- ✓ Du läser på bokomslaget.
- ✓ Du hittar bokens syfte i förordet och introduktionen.
- ✓ Du kollar innehållsförteckningen för att se hur boken är disponerad.
- ✓ Du läser sammanfattningen för att snabbt få bokens huvudtankar.
- ✓ Du "blädderläser" boken (eller delar av den) vilket kan betyda 10 - 20 sekunder per sida.

Sedan är det dags att lägga boken åt sidan. Låt tankarna få mogna till nästa dag.

Steg 2: Fördjupad översikt

Dagen efter kan du göra en lite djupare översikt. Du kommer att känna igen mycket från gårdagen. Gör en snabb återblick på innehållsförteckningen och sammanfattningen. Koncentrera dig sedan på det som ska tas upp på nästa föreläsning. Kolla på det som sticker ut lite extra:

- ✓ Rubriker och mellanrubrikerna ger en helhetsbild.
- ✓ Bilder, bildtexter, diagram, tabeller och faktarutor har högt läsvärde och finns inte där för skojs skull.
- ✓ Kursiv, fet och understruken text innehåller viktig information.

Om boksidorna består av text, text och åter text – läs första meningen i varje stycke. Det är ett välkänt och effektivt sätt att skumläsa. I första meningen anges ofta "tonen" för hela stycket.

Prova får du se. Det funkar. I alla fall i "läsämnen" av typen samhällsvetenskap, ekonomi och humaniora. Troligen inte lika bra i fysik och kemi. Definitivt inte i matematik.

Ibland är kursboken en vetenskaplig rapport. Den börjar i så fall med att författaren presenterar huvudfrågan, själva problemet. Detta utreds sedan i mitten av boken för att på slutet sammanfattas i en lösning. Mellanpartiet kan du med gott samvete hoppa över i detta skede.

Om boken har instuderingsfrågor, eller om du har fått frågor från läraren, så försök besvara dem. Kanske du också behöver slå upp en del specialord som du märker finns i texten. Koncentrera dig på de avsnitt som ska tas upp på föreläsningen.



Steg 3: Föreläsning

Nu börjar det roliga! Dags för föreläsningen. Du är oerhört nyfiken på vad läraren ska säga. Taggad upp över öronen! Undrar om hon förklarar den där modellen som jag inte riktigt fattade. Eller kommer hon att säga vilken teori som hon själv tror mest på? Du märker när läraren är lite utanför bokens innehåll – bäst att anteckna extra noga. Men det här behöver jag inte skriva upp, det fanns ju i en tabell i boken.

Var påläst före en föreläsning är det absolut viktigaste studietekniska rådet alla kategorier.

LÄS FÖRE EN FÖRELÄSNING!

Jag skulle vilja skrika ut det till alla studenter som kommer helt oförberedda till föreläsningarna, trots att de vet vad som ska behandlas. Så här sa en lärare: "Tänk dig att jag blir sjuk. Förbered dig så att du själv kan hålla föredraget." Lite överdrivet, men tänkvärt.

Om du är förberedd blir föreläsningen nästan som den första repetitionen. Du får dina kunskaper bekräftade. Du kan genast placera in lärarens genomgång i ett sammanhang. Du för en "inre dialog" och blir aktiv på ett helt annat sätt än annars. Du märker vad föreläsaren anser vara viktigt. Allt detta underlättar din fortsatta planering.

Ibland glömmer föreläsaren vissa led i sitt resonemang, men eftersom du redan har förkunskaperna är det inget problem för dig. Om föreläsaren är ostrukturerad och hoppar hit och dit är det ännu svårare att hänga med för den som inte har förberett sig.

Din förberedelse minskar risken för att du ska bli en levande kopieringsmaskin, som inte får missa något av det som sägs eller skrivs på tavlan. Relativt få nyckelord påminner dig senare lätt om sammanhanget. Ibland vet du att något är så väl beskrivet i boken att du inte alls behöver skriva upp det.

Att läsa i förväg kan hjälpa dig att få nya kompisar. Din bänkgreanne, som inte är förberedd, tappar tråden direkt och fattade inte ett smack. Nu gäller det att ta mod till dig: "Häng med på en fika så ska jag förklara alltihop för dig". Du har fått en vän för livet.

Lyssna med pennan i handen



Du kanske ser det som självklart att

anteckna under föreläsningarna. Så har du alltid gjort. Eller har du aldrig gjort det? Använder du förresten penna och papper, eller använder du din dator?

Varför antecknar du?

Det enkla svaret är att anteckna för att inte glömma. Men det finns andra svar.

- ✓ För att alla andra gör det (buu!)
- ✓ För att ge till kompisen som är sjuk (ädelst syfte, men svårt att läsa andras slarviga handstil)
- ✓ För att inte somna på föreläsningen (bra skäl, att sova tyder på en viss nonchalans)
- ✓ För att kunna gå tillbaka och repetera efteråt (ja självklart – det svaret vill alla lärare höra).

Hur antecknar du?

”Använd ett linjerat kollegieblock som alla andra gör. Sedan skriver du som en galning. Ju fortare läraren pratar, desto fortare skriver du.” Jag hade en lärare som gjorde en grej av att skriva och sudda samtidigt. Medan han förflyttade sig därframme vid tavlan skrev han med högerhanden. En meter efter kom vänsterhanden och suddade ut alltihop. Då gällde det att skriva snabbt. Idag hade någon filmat hela spektaklet och lagt det på nätet. Men då var inte Youtube uppfunnit.

Själv använder jag kollegieblock med helvita papper. Jag tycker att linjerna bara irriterar. Eller behöver du linjerna för att hålla raka rader? Kanske du blir deprimerad om raden sjunker på slutet.

Det kompenserar jag genom att skriva i en svag båge uppåt. Det påminner om en glad gubbe. Och då blir jag jätteglad!



Jag skriver bara på vänster sida. Inget på höger. När vänster är fullt bläddrar jag och fortsätter på nästa uppslag. Vänster – vänster – vänster. Försöker skriva selektivt, hitta nyckelorden, göra hemmagjorda förkortningar, allt för att hålla uppmärksamheten på läraren därframme.

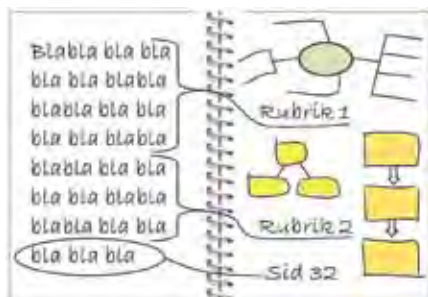


Detta kallas *linjär anteckningsteknik* och är inte alltid populärt bland ”experter”. Men under föreläsningen vill jag inte lägga en massa onödig tid på att utforma fina mindmaps och välsnidade bubblor.

När jag kommer hem på kvällen får jag

kapitel 9

dock min revansch. Nu gäller det att bearbeta det jag har skrivit. Inte renskriva, utan bearbeta. Och det gör jag på höger sida.



Där kan det ibland passa med en mindmap, en tankekartor. Eller en "hierarki", om exempelvis en snubbe har två anställda som ska passa in i ett organisationsschema. Eller ett "flödesschema" när fossila bränslen orsakar växthusgaser som orsakar högre temperatur som orsakar snösmältning som orsakar högre havsyta som orsakar... Eller kanske jag behöver strukturera min text genom att sätta klamrar och rubriker på höger sida. Och varför inte en hänvisning till boken sidan 32, där det finns en tabell som förklarar allt mycket bättre.



Ja, så gör jag. Pennan är min bästa vän. Jag kan lätt rita figurer, skriva på snedden och få till olika stora bokstäver. "Men datorn" säger du. Ja, datorn är självklart alternativet till pennan, och det finns bra anteckningsprogram. Om läraren använder en smartboard kanske du tankar in direkt därifrån till din dator. Eller får du utskriften av lärarens PP-bilder? Mobilen då? Du kan ta ett kort på den fullskrivna tavlan innan läraren suddar ut alltihop. Eller lyssnar du hellre in budskapet? Då kanske du kan spela in föreläsningen. Ibland lägger läraren själv ut sin föreläsning på nätet, både för den som vill repetera och för den som missade att komma.

Steg 4: Studieplanering

Vilken frihet att börja plugga på högskolan! Fem föreläsningar i veckan. Och de är frivilliga. Jippi!

Några kallar det här för *den akademiska friheten* även om begreppet mer syftar på forskningens frihet gentemot politik och ekonomi. En student definierade i alla fall akademisk frihet som "jag gör som jag vill, när jag vill, om jag vill". Det blev tyvärr ett litet tankefel.

Vi har kommit till steg 4: Studieplanering.

1. Snabb översikt
2. Fördjupad översikt
3. Föreläsningen
4. **Studieplanering**
5. Intensivläsning
6. Repetition

Dansa inte på deadline



Alla har vi väl mött dessa tidsoptimister som inte sällan håller en ära i att vara ute i sista sekunden. Några gånger har jag kommit till mataffären strax före

stängningsdags. Massor av folk kommer springande med andan i halsen och jag är alltså ibland en av dem – en *dead-lineromantiker*.

Många böcker har skrivits om ämnet *prokrastinering* – det finare ordet för skjuta-upp-sjukan. En av de senaste i raden är Rozental/Wennerstens *Dansa på deadline*. Man kan fråga sig om uppskjutandet sitter i personligheten. Delvis är det nog så, men det lutar mer åt att det är en dålig vana. Och det känns på ett sätt skönt, för en dålig vana kan brytas.

Så får du saker gjorda

- ✓ starta direkt utan att fundera alltför mycket
- ✓ sätt upp delmål
- ✓ ta korta pass
- ✓ stäng av det som ger snabb belöning, typ Facebook
- ✓ belöna sig själv efteråt

Många tycker det är bra att "ta spjärn mot en deadline". Jag vet själv hur svårt det är att få en sak gjord som inte har någon sista tidsgräns. Att läsa till en tenta har verkligen en deadline. Det håller inte att bli klar dagen efter. Men det går att läsa som en galning den sista natten före tentan. Inte så smart dock.

Skjuta-upp-sjukan är förresten smittsam och du riskerar att drabbas av

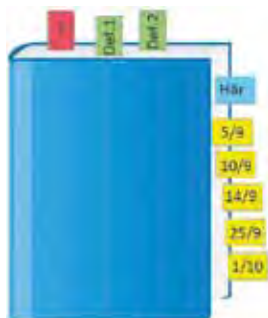
kapitel 10

andrahandsprokrastinering. Det är när ni jobbar tillsammans med en uppgift och någon i gruppen säger de berömda orden: "Jag ska bara ...". Då gäller det att peppa varandra. Författaren Fritiof Nilsson Piraten har ett tänkvärt citat på sin gravsten:

Här under är askan av en man
som hade vanan att skjuta allt till
morgondagen.
Dock bättrades han på sitt yttersta och
dog verkligen den 31 jan. 1972.

Planera boken

Ta en liten post-it-lapp. Sätt den på bokens sista sida, längst ner till höger. Skriv datum när du ska vara klar (helst före tentan:-). Gör sedan ett register i bokens högerkant genom att placera ut lappar vid varje nytt kapitel. Skriv datum på var och en av lapparna. Du får på det sättet en planering, som visar ditt slutmål och dina delmål.



Det fina med post-it-lappar är förresten att du lätt kan flytta dem om plane-

ringen ändras. Men den sista lappen kan du inte flytta!

Vad är viktigt och vad är mindre viktigt?

Vad kan jag redan? Det är två super-viktiga frågor när du sätter datum på lapparna. Ett kapitel kanske du bara behöver bläddra igenom, medan ett annat kräver flera dagar.

Det är en stor konst att prioritera. Konsten att våga hoppa över. Eller rättare – konsten att våga skumma. Att inte alltid köra 30 kilometer i timmen. Ibland måste du gasa på. 110 på motorväg – det är att skumma och sedan vara nöjd med helhetsbilden som du har fått. Är du en perfektionist så tar det emot i början, men för att överleva måste du prioritera. Tänk på att du faktiskt redan har gjort både en snabb och en fördjupad översikt. Du har dessutom varit på föreläsningen. Du kanske redan är klar med vissa delar av boken, eller som sagt, bara behöver skumma sidorna lite snabbt.

Det här med post-it-lappar förresten – jag brukar använda fyra olika färger:

- ✓ gula för registret i högerkanten,
- ✓ gröna högst upp för att markera en viktig sida som jag troligen måste återvända till flera gånger, exempelvis en illustration eller en definition av ett centralt begrepp. Ett exempel är periodiska systemet i kemi,
- ✓ blå lapp förekommer bara i ett exemplar och är "här-är-jag-märket", ett perfekt bokmärke som aldrig glider ur boken,
- ✓ röda lappar använder jag ibland

för att markera svåra sidor som jag hoppar över i första skedet



Planera tiden

Var har du din almanacka? I mobilen eller som en papperskalender? Spelar ingen roll. Huvudsaken är att du använder den när du börjar på högskolan. Föreläsningar, grupparbeten, bio, träningar, fester. Allt har sin givna plats i kalendern. Men du måste få plats med en sak till – ordet SJÄLVSTUDIER! Vilket inte nödvändigtvis betyder att du ska sitta själv och läsa. Att läsa med

andra är kul. Men läsa, det måste du. Och om du skriver in det i almanackan blir det dessutom gjort.

Ska all den här planeringen vara nödvändig?

"Jag har en plan, tajmad och klar in i minsta detalj" sa Charles Ingvar Jönsson. Det kanske inte alltid gick som han hade tänkt. Men min egen erfarenhet säger att planering är tidsbesparande och avstressande utan att ta död på det spontana. Ibland säger studenter "jag jobbar så fort jag får en ledig stund". Sådana stunder dyker i alla fall sällan upp för mig. Jag *har* aldrig tid. Jag måste *ta* mig tid.

Steg 5: Intensivläsning

Intensiv har synonymer som het, passionerad, våldsam och ihållande. Och det är vad det handlar om. Det är nu du ska lära dig på djupet. Detta är vad många kallar "den riktiga läsningen". Du ska göra innehållet till din egendom.

Börja med frågorna



Frågor ställer in ditt fokus. Finns det frågor i boken? Har läraren gett dig frågor? Eller har du möjlighet att kolla på tidigare tentor som kompisar har delat med sig av, eller som du till och med har fått av din lärare? Det som var viktigt förra året måste vara viktigt även i år.

Anslut hjärnan till ögonen

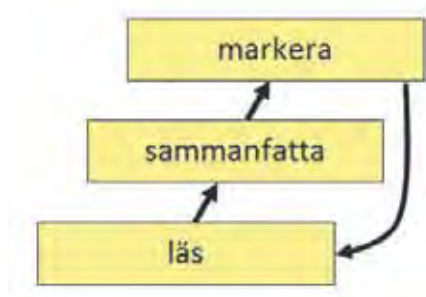
Dags att börja läsa! Ögonen rör sig framåt ord för ord, rad för rad. Efter en stunds läsning "vaknar du" och märker att du inte har fattat ett endaste dugg. Ögonen har flutit på över raderna men hjärnan har varit totalt bortkopplad.

Känner du igen dig? Det är lätt att tappa fokus. Tankarna flyger iväg åt ett annat håll, eller kanske helt enkelt bara försvinner ut i det blå. Jag märker själv

att den här sortens tankeresor dyker upp när jag är trött och omotiverad. Så första rådet är alltså att vara utvilad och motiverad. Hur konkret är det på en skala? Inte speciellt, så här kommer mer.

Läs – sammanfatta – markera

Det är viktigt att du får en god läsrhyth. Alltså själva pulsen i läsningen, den regelbundna rörelsen framåt.



Läs

Bestäm dig för att läsa ett avgränsat stycke, inte alltför långt. Om det finns underrubriker så blir det till nästa sådan, annars till en annan naturlig avgränsning i texten.

Sammanfatta

Stanna upp, blunda eventuellt (går bra att titta också) och försök tyst för dig själv sammanfatta vad du just har läst. Ingen lång utläggning, utan en kort och kärnfull sammanfattning. Om du med

egna ord kan beskriva kärnan i texten har du fattat huvudbudskapet.

Markera

Att göra över- eller understrykningar i boken var förr det absolut vanligaste studietekniska knepet alla kategorier. Men när gymnasiet kursböcker nu ska återanvändas av nästa årskull går det inte. Du kanske kommer i samma situation på högskolan – du har lånat boken på biblioteket, eller så äger du den i bästa fall, men om du skriver i den kan du inte sälja den dyrt till någon stackars student som kommer året efter.

Själv gör jag inte några markeringar i boken förrän jag har läst hela avsnittet. Det är först då jag kan bedöma vad som är viktigt. Men jag är selektiv. Jag har sett böcker där nästan vartenda ord är markerat, och då har man hamnat på fel nivå. Överstrykningar är ju ett sätt att korta ner och sammanfatta en text.

Jag brukar även använda marginalerna i boken. Där ger jag struktur åt texten. När författaren skriver "för det första... för det andra... för det tredje..." skriver jag siffror i marginalen. Ibland använder jag symboler, till exempel ett utrops-tecken för viktiga saker och ett frågetecken för något jag inte riktigt fattar.



Om du inte vill skriva i boken kan du använda ett papper istället. Det behöver du förresten göra ändå. På pappret hamnar ofta små figurer som hjälper minnet. Pennan är min absolut bästa vän när jag läser. Eller är du så modern att du använder datorn istället?

Svara på rubriker



Ett enkelt sätt att förhöra dig själv är att svara på rubriker. Gör först om rubrikerna till frågor som du sedan besvarar. Eftersom rubrikerna brukar sammanfatta huvudbudskapet kommer dina svar att utgöra kärnan i texten. Prova själv på den text och de fyra underrubrikerna som du just läst. Gör dem till frågor. Svara sedan med dina egna ord.

✓ Börja med frågorna

Varför ska du börja med frågorna?

✓ Anslut hjärnan till ögonen

Hur ansluter du hjärnan till ögonen?

✓ Läs – sammanfatta – markera

Hur gör du för att läsa, sammanfatta och markera?

✓ Svara på rubriker

Hur svarar du på rubriker?

kapitel 11



Reflektera tillsammans

Efter ett lite längre avsnitt är det dags att analysera texten. Då är det guld värt att läsa tillsammans med någon. Kan ni se några mönster? Vilka slutsatser drar ni? Kan teorierna användas på er egen vardag? Reflektion innebär också kritiskt tänkande – är det här verkligen rimligt? Finns det andra perspektiv?

Tyst som en mus

När jag föreläser om studieteknik brukar jag fråga studenterna om de normalt läser tyst eller högt. Utan alltför stort krav på vetenskaplighet räcker ungefär 80 % upp handen för "tyst" och 20 % för "högt".



Det går normalt långsammare att läsa högt än att läsa tyst. Det beror på att läpparna rör sig vid högläsning, och du kan därför inte läsa snabbare än vad du pratar. En medelstudent pratar ungefär

150 ord i minuten (en äkta norrlänning hinner nog bara 100 ord). Vid tyst läsning utan läpprörelser avverkar du ungefär 200 ord varje minut.

På tal om pratfart så kan jag inte låta bli att nämna Fran Capo, "fastest talking woman in the world". Hon klarar 600 ord per minut. Kolla in henne på Youtube. Liiite stressande. Hon skulle nog må bra av några år i Luleå!

Har du funderat på vad som passar dig bäst? På ett bibliotek, eller på bussen, är det knappast lämpligt att läsa högt. Visserligen är det många som helt ogenerat pratar om allt möjligt i telefonen, men ändå. Några säger att "det fastnar bättre" när tre saker samverkar – ögon, öron och mun. I tyst läsning används bara ögonen. Men å andra sidan kanske flytet i läsningen försämras när det går långsamt. Läsforskaren Holmkvist, som normalt läser tyst, säger i en uppsats:

Det kan vara bra för förståelsen av svåra texter att högt uttala det man läser, trots att det tar lite längre tid. Jag gör själv så när jag får något riktigt obegripligt att läsa, till exempel första manus på vissa studenters uppsatser.

Inta din rätta pose

Dags att studera. Du sätter dig med böckerna vid bordet. Stopp där – "du sätter dig". Helt oreflekterat sätter du dig ner. Varför? Vart tog det kritiska tänkande vägen, grundpelaren i alla studier?

Prova att stå upp istället. Sedan jag upptäckte denna hemlighet har jag alltid stått upp när jag pluggar. Koncentrationen höjs. Det blir omöjligt att somna. Bara hästar kan stå och sova - och du är ingen häst. Många som sitter försöker hålla sig vakna med kaffe eller cola. Håll dig istället vaken genom att stå!

Köp ett väggmonterat klaffbord för några hundralappar på Ikea (ursäkta reklamen). Det får plats i vilket studentrum som helst och på det kan du ha både böcker och en dator.



Jag har stått upp och läst i många år och kan ärligt talat inte fatta att studenter reflexmässigt sätter sig så fort de ska läsa. Ibland blir en vana så stark att den aldrig ifrågasätts. En engelsk författare sa: "Om du inte regelbundet ifrågasätter din studieteknik bör du kontrollera din puls - du kanske är död!"

Jag tillämpade tekniken på jobbet när rektorn höll sitt årliga hösttal. Om man uttrycker sig diplomatiskt kan man säga att han inte är världens snabbaste man. Jag blev så fruktansvärt sömning att jag var tvungen att ställa mig upp, med ursäkten "jag måste stå en stund, jag har fått ryggsnitt".

Pröva också att gå sakta runt i rummet

med boken i handen. Jag lovar - det är jätteeffektivt. Men akta så du inte går in i väggen!

Du kanske ska variera dig genom att byta ställning; sitt en stund först om du nu tycker det är så jättebra - stå sedan ett tag - gå runt en sväng i rummet - lägg dig och läs på soffan - ställ dig upp igen (om du inte somnade i föregående läge).

Att göra något med kroppen samtidigt som du studerar stöds av pedagogisk forskning. Det kallas ibland för taktil/kinestetisk inläring. Att gå är alltså ett sådant sätt. Ett annat är att du petar dig i näsan samtidigt som du lyssnar. Men jag rekommenderar hellre att du tar en penna och gör anteckningar, eller låter fingrarna studsa på tangentbordet. Har du förresten prövat att gunga med hela kroppen när du läser? Judarna gör så när de ber vid Västra muren i Jerusalem. Att ta paus regelbundet, och göra något fysiskt i pausen, tar jag upp längre fram i boken.

Musiken hjälper eller stjälper



Some are happy, some are sad
oh, we got to let the music play
oh, oh, listen to the music
All the time

Läser du med musik i bakgrunden all the time? Eller vill du ha tyst? När jag frågar studenter genom handuppräkring brukar det bli ungefär fifty-fifty. Inom parentes kan jag berätta en pin-

kapitel 11

sam historia när jag ställde frågan i en yrkesklass på gymnasiet. Ingen räckte upp handen, varken för musik eller för tyst. En elev sa då: "Fråga istället hur många som inte läser alls så ska vi räcka upp handen allihop".

Jag var tidigare övertygad om att bakgrundsljud alltid är ett störningsmoment. Kanske därför att jag själv hatar bakgrundsmusik när jag studerar. Jag fick också stöd av forskaren Frans Mossberg vid Ljudmiljöcentrum, Lunds universitet, som i en studie kom fram till att musik generellt sett stör när man läser (googla på *Tonerna sabbar tentan Mossberg*). En annan röst sa att "det enda positiva med musiken är att den faktiskt får vissa personer att över huvud taget sätta sig med böckerna".

Kan det vara så att du som spelar musik egentligen inte lyssnar på den aktivt? Musiken finns bara där för att skapa lugn. Kan det också vara en generationsfråga? Många ungdomar är vana vid att ständigt lyssna på musik, och då

blir det naturligt att göra det även när man pluggar. Kanske är det också beroende på vilket ämne du studerar? Jag har hört många studenter säga att just i matte är musiken ett måste.

Ibland fungerar musiken som en dämpare av störande bakgrundsljud. Du kanske befinner sig i en bullrig miljö typ en buss. Då är det sämre att höra alla störande ljud från omgivningen än att lyssna på musiken. Å andra sidan sägs att sorlet på ett café kan vara en väldigt kreativ miljö.

Om du pluggar till musik – vilken sort lyssnar du på? Lugna låtar? Instrumentalmusik utan sång? Eller spelar det ingen roll?

Jag tror att du måste vara ärlig mot dig själv. Testa både med och utan musik. Inte bara en gång. Ta några tysta dagar och sedan några musikdagar. Använd sunda förnuftet och ett stort mått av ärlighet. Vilket sätt är bäst för dig? Ingen annan bestämmer.

Steg 6: Repetition

"Att repetera är väl enkelt. Det är bara att läsa samma sak en gång till."

Innan du läser vidare så vill jag att du repeterar nästa mening tre gånger:

Att repetera rätt är inte lätt.

Att repetera rätt är inte lätt.

Att repetera rätt är inte lätt.

Kolla på uppställningen som vi har gjort tidigare:

1. Snabb översikt
2. Fördjupad översikt
3. Föreläsningen
4. Studieplanering
5. Intensivläsning
6. **Repetition**

Repetitionen kommer sist. Det är egentligen fel, men jag måste ju sätta den någonstans. Den borde faktiskt ha placerats insprängd i steg 5 – om och om igen.

Repetera innan du glömt – inte när du glömt

Hela idén med repetition bygger på att du repeterar innan du har glömt. Det är för sent när du har glömt. Om du repeterar veckan efter har du antagligen glömt det mesta och måste i så fall läsa om alltihop från början.

Repetition är inte repris

En del tycks tro att repetition är att läsa om alltihop. Ungefär som när en TV-såpa går i repris. Men så är det inte. Det är snarare som att snabbspola en film. Du fräschar upp minnet och rekapitulerar handlingen och detaljerna. Repetition är därför den mest effektiva tiden under hela ditt pluggande – du hinner mycket på kort tid.

kapitel 12

Den första repetitionen bör göras snarast möjligt efter att du lärt dig. *Snarast möjligt!* Helst inom en halvtimme.

Du tror du är effektiv när du läser intensivt i 50 minuter och sedan slår igen boken för paus. Nej, läs hellre i 45 minuter och ägna de sista fem minuterna åt repetition av det du just har läst. Innan du avslutar dagens arbete ögnar du snabbt igenom allt som du har läst. Du kollar mellanrubriker, understrykningar och anteckningar. Allt du lärt dig kommer tillbaka igen. Sedan slår du igen boken med en fet smäll och känner dig jättenöjd.

När ni tar en fika efter föreläsningen kollar du igenom anteckningarna. Ett par ord i anteckningsblocket och du associerar genast till en hel utläggning av läraren. Eller så pratar du med dina kompisar om vad läraren har sagt. Det är också repetition – ett tillfälle att få bearbeta det som du har lyssnat till. Om du måste iväg med bussen direkt efter föreläsningen så tar du fram dina anteckningar. Tio minuter senare ska du kliva av, och då är repetitionen klar.

Den andra repetitionen gör du på morgonen. Då har du "sovit på saken" och många frågetecken kan ha rätats ut. Nu tar du några minuter igen till att gå igenom föreläsningen från igår, eller det du pluggade in på egen hand. Allt du lärt dig kommer tillbaka.

Den tredje repetitionen kan du göra efter en vecka, som en liten uppvärmning

inför tentan som är på gång. Då fräschar du upp dig igen.

Ganska många gånger

Det känns som om du har gått igenom ditt material ganska många gånger nu. Låt oss räkna utifrån de sex punkterna.

- ✓ Snabb översikt, din första kontakt med boken.
- ✓ Den fördjupade översikten är kontakt nummer 2.
- ✓ Föreläsningen blir den 3:e gången.
- ✓ Intensivläsningen är nummer 4.
- ✓ Repetitionen direkt efter läsningen är nummer 5.
- ✓ På morgonen läser du för sjätte gången.
- ✓ Repetitionen efter en vecka är nummer 7.

Sju gånger alltså. Inte illa. Det är sant som ordspråket säger: *Repetition är kunskapens moder.*



Den klassiska glömskekurvan har du säkert sett förut. Det var den tyske psykologen Ebbinghaus som i slutet av 1800-talet var den förste att vetenskapligt studera glömska. Han visade att vi glömmer mest under det första dygnet.

Sedan planar kurvan ut. Det är därför det är så viktigt att repetera direkt efter att du lärt dig. Det är då (och endast då) som du är på topp. Låt oss därför direkt repetera det vi lärt oss om repetition.

Repetition om repetition

Inom en halvtimme

✓ Du har bestämt dig för att läsa till nio på kvällen. När det är tio minuter kvar slutar du och tar ett djupt andetag. Sedan bläddrar du tillbaka i boken, ögnar igenom de kapitel som du har läst och kollar in dina anteckningar. Det räcker för att allt ska aktiveras igen i hjärnan.

✓ Direkt efter föreläsningen går ni och fikar. Kolla igenom anteckningarna och funderar med kompisarna över vad läraren sa.

✓ Efter dagens sista föreläsning tar du fram anteckningarna och kollar igenom dem. Kanske du bearbetar på höger sida av blocket, som jag skrev om tidigare i boken.

Efter ett dygn, gärna på morgonen

✓ Hjärnan har bearbetat dina tankar under natten och fått ihop alla lösa trådar. Nu gäller det. Det tar två minuter att borsta tänderna (du vet 2-2-2, två gånger om dan, två centimeter tandkräm och två minuter). Bläddra i boken under tiden. Eller – om du är liiite mer seriös – gå upp tio minuter tidigare och gör vad du ska.



Efter en vecka

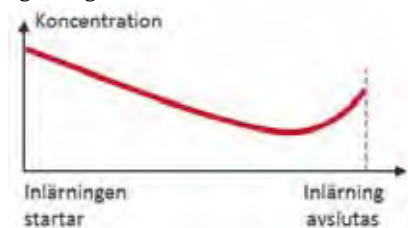
✓ Innan tentan kollar du igenom hela boken och alla anteckningarna. Snabbt, snabbt, snabbt.

Repetitio est mater studiorum

Ta paus om du vill hinna

Om du kör bil i 110 km/timme är det sista du vill göra att stanna. Samma sak med studierna. När det flyter på som bäst kör du vidare. Då är det lätt att glömma pausen. Men någon gång måste du stanna.

När du läser sjunker koncentrationen ju längre passet fortskrider. Självklart kan det gå både upp och ner, men tendensen är nedåtgående. Det har dock visat sig att koncentrationen går upp på slutet – *om du vet när du ska sluta*. Om du i förväg har bestämt när det är dags för paus. Kanske du omedvetet tänker ”nu måste jag skärpa mig lite extra de sista tio minuterna”. ”Scheduled breaks” säger engelsmännen.



Hur länge kan du koncentrera dig?

Det varierar självklart från en person till en annan. 20 minuter för någon, men inte så mycket mer än 50 minuter. Att sitta i flera timmar utan paus tror jag inte alls på. Det är inte antalet studietimmar som räknas utan hur mycket du kan när du är färdig. Den gamla

skolan med 40 minuters lektioner var nog ganska väl avvägd.

Om du tänker umgås med böckerna en förmiddag kommer här ett förslag:

08.00 – 08.45	Läs 45 min (pass 1)
08.45 – 09.00	Paus 15 min (ät en frukt)
09.00 – 09.30	Läs 30 min (pass 2)
09.30 – 10.00	Paus 30 min (fika och en snabb promenad)
10.00 – 10.35	Läs 35 min (pass 3)
10.35 – 10.45	Paus 10 min (toabesök:-)
10.45 – 11.15	Läs 30 min (pass 4)
11.15 – 11.30	Repetera förmiddagens sidor 15 min
11.30 –	Lunch och sedan föreläsning som startar 13.15

Vad ska du göra i pausen?

Lämna skrivbordet absolut. Förflytta både dina tankar och din kropp till en annan plats. I en bok om studieteknik från 1901 finns följande råd:

Under 5-minutersvilan bör lärjungen göra något som är både avkopplande och annorlunda, såsom att ta en nypa frisk luft eller dricka vatten. Vid lite längre vilopass kan lärjungen exempelvis gå en runda i parken, måla en tavla, spela ett instrument eller utöva en sport.

Ta paus när natten kommer

Många skjuter på läsningen till dagarna före tentan. Gör du det så hamnar du oundvikligen i dilemmat som så väl beskrivs i artikeln från DN:



Sov så klarar du tentan

Klockan är 23. Du har suttit en hel dag på biblioteket och pluggat till tentan som är om två dagar. Nu är du i valet och kvalet. Ska du stanna uppe i två, tre timmar till och läsa de sista kapitlen i kurslitteraturen? Eller ska du lägga dig och gå upp tidigt på morgonen? För sömnforskaren Torbjörn Åkerstedt är svaret enkelt.

– Jag skulle gå och lägga mig. De sista timmarna blir nog inte särskilt effektiva. Hjärnan klarar inte av mycket mer än åtta timmars inläring. Om du blir för trött, eller får för lite sömn under natten, minns du ändå inte vad du har läst.

Sömnen har stor betydelse för hur väl du lyckas i dina studier. Det är under sömnen som minnena fastnar. Det du har läst under dagen lagras först i ett mellanlager, korttidsminnet. Under natten flyttas de nya kunskaperna över till långtidslagret i hjärnbarken. Om du får för lite sömn sker inte överflyttningen. Då minns du inte heller det du läste.

Ta paus från Facebook och Instagram

Vågar du stänga av din telefon när du pluggar? På Sveriges radios webb finns ett reportage om *multitasking* – att göra flera saker samtidigt. Professor David Meyer har forskat i ämnet i tjugo års tid och säger att multitasking kan vara förödande. Hans forskning ger tydliga besked – om du försöker göra flera saker samtidigt så halveras effektiviteten. Sociala nätverk lockar dig att ständigt skifta fokus. Det är svårt att inte kolla kompisarnas status eller vänta med att läsa ett sms som just plingat in.

Testa din trötthet

Om du vill vara lite mer flexibel med dina paustider kan du prova *Karolinska Sleepiness Scale*. Den här skalan har använts av lastbilschaufförer (som förhoppningsvis aldrig kom ner till 10). Då skulle den väl kunna passa även en student.

kapitel 13

1. Extremt pigg
2. Mycket pigg
3. Pigg
4. Ganska pigg
5. Varken pigg eller sömning
6. Första tecknet på sömning
7. Sömning, ej ansträngande vara vaken
8. Sömnig, viss ansträngning vara vaken
9. Mycket sömnig, ansträngande vara vaken, kämpar mot sömnen
10. Extremt sömning, somnar hela tiden

Stanna upp då och då när du pluggar. Titta på skalan och gör en självskattning. Är du på nummer ett – extremt pigg – så hoppar du antagligen upp och ner i stolen av förtjusning över det du läser. Då måste du fortsätta. Men när du hamnar ner mot 5 eller 6 är det dags att ta paus. Om du sjunker till 10 har du redan tagit paus utan att veta om det.

200 filmade seminarier från Saco Studentmässan

om yrken, utbildningar,
utlandsstudier, arbetsmarknaden,
studieteknik och inspiration
i studievalet.

www.youtube.com/sacomassor



Textbooks in English

”Vi svenskar är särskilt duktiga på engelska”. This view is not uncommon, but perhaps we overestimate our knowledge? In comparison with many other countries, we probably are quite good. However, it is a long journey to master English as if it was our mother tongue.



In a survey made by Professor Philip Shaw at Stockholm University, British and Swedish students read the same English textbook. He then tested how much the students had understood. The results show (the obvious?) that you learn more proficiently in your mother tongue than in a foreign language. The average Swedish student reads on the same level as a weak British student, and most Swedes had learned less than most Britons.

You must take your time

One major difference is the reading speed, thus you read slower in a foreign language. Therefore, your time allowance to complete an English book needs to be much greater compared to a Swedish one. It can also be dependent upon how

proficient your Swedish is to begin with – those who have the most difficulty with the English language are often also shaky in Swedish.

Obviously, our English vocabulary is limited, especially in the case of academic terms. “Everyday words” must occasionally be guessed, even though they are obvious and natural to anyone reading in their native language. When reading, it is almost impossible to look up every unfamiliar word, because one will never reach the end of the book.

Researcher Hedda Söderlundh had 120 students read an academic text. One half read the original in English, the other half a translation into Swedish. Who do you think understood the text best? Exactly – those who read in Swedish had a better and deeper understanding of the content than those who read the same text in English. When we read in English, we are forced to focus on the text itself in order to understand the words. This results in a shallower grasp of the key thoughts, ideas and concepts the text is meant to present.

As a new student, it becomes not only a transition from Swedish into English, but also a shift from everyday language to academic language. Additionally, you must keep track of two languages simultaneously – the books are in

kapitel 14

English, but lectures, discussions, and exams are often in Swedish.

Dare to take on the books

Those who struggle with English literature are unfortunately the ones already struggling with Swedish. This can lead students not to read English books at all. Some become content with just attending lectures given in Swedish. The books may end up only being used as "reference", if something from the lecture is not understood. If you do as such, you may pass the exam, even if it is just barely, but you gain no experience at all from reading academic English. Do not fall into this trap; it can end badly.

What are you going to do when you get an English course book?

Well, start with a private English lesson. Learn the words unknown to you in the table of contents, the summary, and in the first twenty pages. Learn the words thoroughly and fit them into context. You will then have the keys to the rest of the text. Do not forget the most important thing of all – you must be willing to devote more time than usual when reading an English book.

Slå upp minimalt i lätta texter

Själv slår jag upp minimalt om det är en relativt lätt text. Då är helheten viktigast och några obekanta ord här och där stör inte nämnvärt.

Gör ditt eget lexikon när det är svårt

I intensivare texter har jag hittat min egen modell. Jag gör helt enkelt en egen privat engelsklektion innan jag börjar läsa boken "på riktigt".

1. Jag läser bokens innehållsförteckning och sammanfattning och stryker samtidigt under alla obekanta ord.
2. Jag läser de första 20 sidorna i boken och stryker även där under ord som jag inte förstår. Jag stannar inte upp i läsningen utan stryker bara under orden och fortsätter sedan att läsa.



3. När jag kommer till ett naturligt stopp (exempelvis en mellanrubrik) bestämmer jag vilka av de understrukna orden som jag ska översätta. Många gånger är det de allra flesta som jag har strukit under, men några ord hoppar jag oftast över.
4. Jag gör min egen ordlista genom att skriva ner orden och

översättningarna på ett papper eller i mobilen. iTranslate är en bra app.

<i>Laudable</i>	<i>berömvärd</i>
<i>paradigm</i>	<i>tankemönster</i>
<i>emerges</i>	<i>framträder</i>
<i>disregarded</i>	<i>bortsedd</i>

5. Jag pluggar in orden ordentligt – ungefär som när jag pluggade glosor på högstadiet.

6. Nu kan jag läsa boken med stor behållning.

Jag lär mig alltså först de viktigaste orden innan jag egentligen börjar läsa boken. Innehållsförteckningens rubriker, sammanfattningen och de första sidorna täcker ofta upp bokens specialord och fackuttryck. Om jag avsätter den här tiden från början behöver jag sedan inte stanna upp i min läsning. Jag får bra flyt och en bättre helhetsbild och förståelse.

Förut läste jag direkt från kapitel ett, slog upp svåra ord allt eftersom de dök upp och skrev sedan den svenska översättningen direkt i boken i anslutning till det ord som jag slog upp. Nästa gång jag träffade på samma ord hade jag glömt betydelsen och hittade då inte tillbaka till översättningen. Jag fick slå upp ordet igen. Detta sätt att läsa har jag nu helt förkastat.



Läs en engelsk bok under sommaren

Det behöver inte alls vara en kursbok. En vanlig deckare duger bra. Huvudsaken att du vänjer dig vid engelska texter. Annars kan det bli jobbigt när din första kursbok på engelska ligger där på bordet framför dig.

Har du problem?



Vilka utbildningar tänker du på när du hör ordet *problemlösning*? Kanske utbildningar till ingenjör, datavetare och naturvetare? Möjligen också jurist och ekonom? Faktum är att i nästan samtliga utbildningar har studenterna "förmånen" att få lösa problem, även om matteintensiteten varierar.

Jag skriver inte det här kapitlet för ingenjörerna, för jag är ingen sådan. Men du som behöver ta dig an lite "mjukare" problemlösning får gärna läsa vidare.

En lärare sa: "Ni kanske tycker att det ser enkelt ut, men vänta bara tills jag har förklarat det för er." Hoppas inte mina tankar ska göra att du upplever det så. Men låt mig ge dig en mall för problemlösning, lite punkter som du kan ha i bakhuvudet.

1. Förstå problemet

- a) Härma
- b) Visualisera
- c) Ta det lugnt
- d) Förenkla
- e) Skriv allt
- f) Bryt ner
- g) Ställ frågor
- h) Förstå vad du inte förstår
- i) Kämpa själv

2. Lös problemet

Rätt metod eller egen metod

3. Förvandla till matematik

4. Se tillbaka

1. Förstå problemet

Det går inte att lösa ett problem som du inte har förstått. Här följer en verktygslåda för att förstå. I en enskild uppgift använder du kanske bara en eller ett par av metoderna.

a) Härma

Det mest grundläggande i all mänsklig inlärning är att härma. Att apa efter, att imitera, att plagiera. I universitetsvärlden är plagiat närmast en svordom, men inte här och nu. Här vill jag nästan likställa det med det underbara ordet repetition.

Ofta går läraren igenom på tavlan. Ta matte som exempel. Läraren räknar

ut ett tal, ett typtal – typisk för det som ska läras. Du hänger med i resonemanget och känner dig nöjd. Vad gör du sedan? Jo, kastar dig entusiastiskt över nästa uppgift i boken. *Du har låtit dig luras att du har förstått!*

När läraren räknar på tavlan, och du förhoppningsvis samtidigt skriver i ditt block, får du en *passiv förståelse*. Du måste omvandla den till *aktiv förståelse*. Det gör du helt enkelt genom att räkna om typtalet. Repetera det. Räkna talet en gång till utan att tjuvkika. Facit finns i ditt block – som säkerhet.

Först när du själv har tagit kunskapen till ditt hjärta är det dags för nästa nivå – den första egna uppgiften. Du ska inte hoppa till nästa nivå förrän du är mogen. Ett hus måste byggas från grunden. Våningarna vilar på varandra.

b) Visualisera

Att visualisera problemet är att rita en bild över de samband som förekommer. Vilka fakta ges? Skriv upp alla relevanta data i figuren. Då får du en samlad bild för att lösa problemet. Och du får bort all betydelösa information.

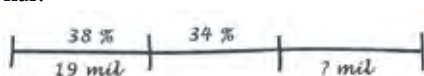
Här är en enkel uppgift för att visa tekniken:

Familjen delade upp sin fjällresa i tre etapper.

Första etappen körde de 38 % av den totala sträckan och i den andra etappen 34 %.

Hur långt åkte de i den tredje etappen, om de i den första åkte 19 mil?

Den enkla visualiseringen kan se ut så här:



c) Ta det lugnt

Problemlösning kräver eftertanke. Varje ord, symbol och siffra är viktig. Ofta måste du läsa rad för rad, siffra för siffra för att förstå. Snabbläsningstekniker går inte att använda.

d) Förenkla

Ibland hjälper det att förenkla problemet. Om du till exempel har jättestora tal eller många decimaler kan du tillfälligt omvandla dem till heltal. När du på det sättet får bort alla krångliga siffror blir det lättare att tänka på själva problemet. Det är som på en restaurang där du får betala 397 kronor för "Grillad vitlök- och citrontimjanmarinerad secreto och kotlettkappa med confiterad sida som serveras med karamelliserat äpple, puré på fermenterade svarta bönor, soyastekt svamp och lök samt rödvinssås och potatispuré". På den ruffiga finlandsbåten mellan Umeå och Vasa för några år sedan hade de förenklat och det fanns tre rätter på menyn: "Gris", "Broiler" och "Fisk" – allt till samma pris.

e) Skriv allt

När du löser ett problem, skriv då ut hela lösningsskedjan. Rafs inte ner bara några få rader för att sedan kolla i facit. Om du inte lär dig skriva ner hela lösningen kommer du att få problem på tentan, men än värre – när det blir

kapitel 15

svårare problem vet du inte hur du ska ställa upp dem. Och skriv tydligt! Oläsliga siffror och symboler är långt värre än oläsliga ord.

f) Bryt ner

Ett stort problem kan behöva brytas ner i delproblem, som du först löser var för sig.

g) Ställ frågor till dig själv

Fråga dig saker som: Vad vet jag? Vad vet jag inte? Påminner det om något jag tidigare stött på? Finns det flera sätt att lösa problemet? Ibland kan det vara bra att prata högt för sig själv. Om du tycker att gränsen till att vara tokig ligger farligt nära, kan du jobba tillsammans med en vän. Då slipper du prata med dig själv.

h) Försök förstå vad det är som du inte förstår

Om du inte kommer vidare så ta reda på varför. Vad är det du inte förstår? Är det själva problemet som du inte kan greppa? Är det lösningsmetoden som du inte kommer på? Eller förstår du inte orden och begreppen?

i) Kämpa själv innan du frågar

Så snart du har sett någon annans lösning av problemet har du tappat en stor del av nyttan med problemlösning. Du tjänar oerhört mycket på att först försöka själv. Kämpa så mycket du bara kan innan du tittar på den lösning som någon annan har tänkt ut.

2. Lös problemet

Om du inte vet vilken metod du ska använda, eller vilka formler som är relevanta, kan du till en början experimentera med en egen metod. Ofta brukar man kunna tänka sig till ett rimligt svar utan att faktiskt räkna ut det.

3. Förvandla till matematik

Om du har använt en "hemmagjord" metod är det nu dags att förvandla dina tankar till matematiska formler och uppställningar.

4. Se tillbaka

- ✓ Är svaret rimligt?
- ✓ Använde jag en bra metod?
- ✓ Vad lärde jag mig för att i framtiden kunna lösa liknande problem?

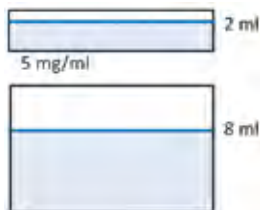
Ett praktiskt exempel

Uppgiften är från sjuksköterskeprogrammets tenta i läkemedelsberäkning vid Mälardalens högskola.

En ampull innehåller 2 ml Apozeepam med styrkan 5 mg/ml. Den ska spädas med 8 ml vatten. Vilken styrka får den spädda lösningen?

Försök räkna ut själv innan du tittar på mitt förslag.

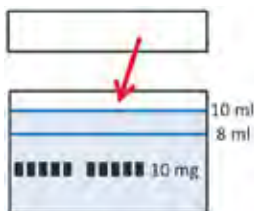
Först vill jag förstå problemet. Jag använder visualisering och skriver ner alla fakta.



Jag löser först ett delproblem. Eftersom det är 2 ml vätska i ampullen innehåller den 5 mg plus 5 mg av ämnet Apozeepam, alltså 10 mg.



Jag tömmer ampullen i bägaren. Vätskenivån höjs från 8 ml till 10 ml. Själva Apozeepamet (de 10 milligrammen) hamnar också i bägaren.



Jag räknar ut styrkan på mitt eget sätt. I uppgiftens text framgår att styrkan mäts i milligram per milliliter (mg/ml).

- ✓ 10 mg i 10 ml vätska
- ✓ 1 mg i 1 ml vätska
- ✓ Styrka: 1 mg/ml

Jag förvandlar det som jag räknat ut till en matematisk uppställning som jag tror att läraren kan acceptera.

- ✓ $5 \text{ mg/ml} \times 2 = 10 \text{ mg totalt}$
- ✓ $8 \text{ ml} + 2 \text{ ml} = 10 \text{ ml vätska}$
- ✓ 10 mg blandas i 10 ml vätska
- ✓ Styrka = $10 \text{ mg}/10 \text{ ml} = 1 \text{ mg/ml}$

Jag ser tillbaka och funderar på om svaret är rimligt. Ja – styrkan var 5 från början, och när vätskan blandades ut blev den svagare.

Jag har följt den mall som finns först i kapitlet:

- ✓ Jag förstod problemet genom att visualisera och skriva upp allt.
- ✓ Jag löste först ett delproblem.
- ✓ Jag löste uppgiften med min egen metod.
- ✓ Jag förvandlade allt till matematik på slutet
- ✓ Jag såg att svaret var rimligt.
- ✓ Jag är nöjd att patienten fick 1 milligram och inte 1 kilo

Du är vad du minns

En gång sa min lärare ungefär så här: "Den här lektionen ska vi lära oss så mycket nytt att ni först måste glömma en del, annars kommer ni inte att få plats med det nya". Tur att han skojade.

Redan de gamla grekerna

Det har alltid funnits individer som har imponerat på sina medmänniskor genom en fantastisk förmåga att minnas. I de flesta fall använder de sig av speciella system som med ett samlingsnamn brukar kallas *mnemotekniker*. Många av dessa tekniker går ut på att skapa inre bilder som associerar till det man vill komma ihåg. Bilderna ska helst vara fantasifulla och överdrivna. Om man

exempelvis ska komma ihåg en inköpslista kan man i minnet "fästa" varorna på kroppen. En svensk kille, Jonas von Essen, är världsmästare i minne 2014 och självklart medlem i Svenska Minnesförbundet, dit jag dock inte minns webbadressen.

Jag ska egentligen inte uttala mig då jag inte provat seriöst, men jag tycker ändå att många mnemotekniker verkar tidskrävande och bygger på fantasier som kan kännas ganska meningslösa för en akademiker. Det bästa sättet att minnas en massa "nonsenskunskap" är nog ändå att lagra det i din dator. Då kan du istället koncentrera dig på viktigare saker.

Fusk eller okunskap?

När minnet sviktar tar tyvärr en del studenter till otillåtna metoder. De fuskar helt enkelt. Det vanligaste fusket är plagiat – att använda andras tankar och formuleringar men ge sken av att det är egna ord. Den som gräver ner sig lite i frågan inser snabbt att den är komplicerad. Redan Mark Twain sa att "allt är plagiat" och att alla idéer är begagnade och medvetet eller omedvetet stulna från miljoner andra källor.

De flesta är nog överens om att man plagierar om man kopierar någon annans text rakt av och sedan klistra in i den i den egna uppsatsen utan att hänvisa till källan. Men plagiat kan vara så mycket mer. Om du exempelvis översätter en utländsk text till svenska och använder den utan källhänvisning är det plagiat. Det är också plagiat om du, utan att ange källan, använder en befintlig text men ändrar ordföljd, byter ut ord mot synonymer, tar bort eller lägger till enstaka ord.

Ibland pratar vi om "allmängods" - allmän kunskap. Sådant behöver inte anges som citat. Att skriva "Jorden är rund (källa Wikipedia)" känns exempelvis onödigt. En tumregel, om än grov, är att om du själv måste slå upp ska du ange källan.

Jag tror faktiskt att många "fuskare" helt enkelt inte vet om vad som är tillåtet och inte. Men studenten som Östersundsposten berättade om kunde nog inte skylla på det. Där var det rakt av Ctrl+C & Ctrl+V som gällde. Universitetsläraren tyckte sig känna igen texten i den uppsats som lämnades in. Och det var inte så konstigt. Läraren satt just och läste sin egen uppsats, författad några år tidigare – av honom själv.

Det är intressant att läsa några rättsfall och inse att livet inte alltid är svart eller vitt. I Lund beslutade disciplinnämnden att stänga av en tjej, eftersom "studentens svar på tentan var för lika texterna i kursböckerna". Men hon överklagade med motiveringen att hon har ett bra minne. Hon fick rätt och rättens ordförande konstaterade: "Bra minne är en positiv egenskap för lyckade studier". Undra om det uttalandet kom från hjärtat?

Vad har jag nu snott allt det här? Vilka är mina källor? Gissa det! Du kan alltid prova att köra texten i Google eller i något plagiatprogram. Jag gjorde faktiskt just det – skickade min egen text genom plagiatprogrammet Urkund. Resultatet löd: "Cirka 0 % av detta dokument består av text liknande den som påträffats i våra källor. Den största markeringen som satts ut är 0 ord lång och liknar sin källa till 0 %."

Skönt – jag var rädd att Saco inte skulle låta mig skriva färdigt boken. Om en student blir upptäckt med plagiat kan högskolans disciplinnämnd stänga av i upp till sex månader.



Du ska inte bara minnas något, du ska begripa det också

Att du minns är inte samma sak som att du kan. Särskilt inte om du bara minns en massa lösryckta delar. Du måste ordna in delarna i sitt sammanhang. Likväl måste du hela tiden minnas en massa detaljer. Tänk på vilken situation som helst i livet. Du vet vad folk heter,

vilken skola de pluggar på och vad de jobbar med. Men ändå – den bästa minnestekniken är nog att försöka förstå sammanhanget. När du begriper något så minns du det.

I mitt eget jobb ser jag det tydligt varje dag. Reglerna för antagning till högskolan upptar en bok på 246 sidor, omöjlig att lära sig utantill. Men när jag förstår hur reglerna har växt fram, varför meritpoängen kom till, hur Brex-gruppen bildades i och med det nya betygssystemet och så vidare, ja då har jag satt in allt i ett sammanhang.



All studieteknik är till för att minnas bättre

När du frågar någon om vägen avslöjas plötsligt en massa minnestekniker. Du måste vara skärpt och lyssna noga – *koncentration* har vi beskrivit som viktigt för att minnas. Om vägbeskrivningen är komplicerad måste du be personen att berätta en gång till – alltså *repetition*. Eller kanske du behöver få vägen visualiserad i en kartskiss – *anteckningsteknik*. I vissa fall får du be den som beskriver att ta det mer summariskt och inte fördjupa sig i alla trädgårdar och brevlådor som måste passeras – *översiktsläsning*. På något sätt blir alla studietekniska knep samtidigt minnesteknik.

1. Att inte fråga läraren eller kurskompisen när en svårighet dyker upp gör att du minns bättre. Du bearbetar ett problem på egen hand, vrider och

vänder på det och gör det till ditt eget. Så snart du har sett någon annans lösning har du tappat en stor del av nyttan med problemlösning. Du tjänar oerhört mycket på att först försöka själv. Kämpa så mycket du bara kan innan du tittar på den lösning som någon annan tänkt ut.

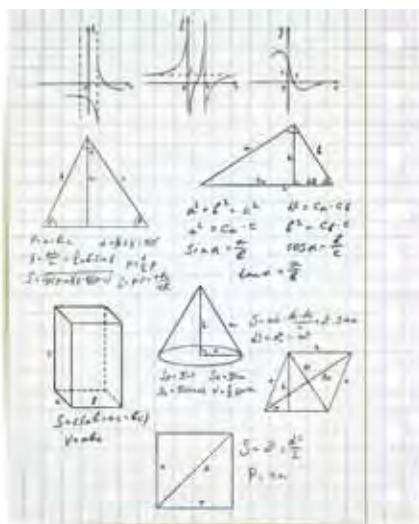


2. Att associera innebär att du knyter samman två eller flera saker. Detta sker ofta undermedvetet. Ny kunskap länkas till den kunskap du redan har. Därför blir det allra svårast om du läser något helt nytt. Då har du inget att referera till. Vill du komma ihåg detaljer som till exempel namn så kan du tänka på något som personen berättar om sig själv, eller troligen ännu bättre, något som har med personens utseende att göra. Det kan i så fall vara bäst att hålla den associationen för dig själv.



3. Att gruppera är att ge struktur åt det du vill minnas. Det kan du göra på flera sätt.

- ✓ Dela i undergrupper. Hund, bil, traktor och katt är fyra saker att minnas, men det blir lättare om du ordnar dem under rubrikerna djur och fordon.
- ✓ Du kan dela långa texter genom att sätta underrubriker.
- ✓ När du vill komma ihåg siffror, exempelvis telefonnummer, är det lättare att minnas 636-28-30 än 6-3-6-2-8-3-0.
- ✓ I en kursbok är marginalen ett bra ställe att skapa struktur. Där kan du skriva mellanrubriker, numrera och markera.



4. Att skriva ner är ett bra sätt att minnas. "Skriv en fusklapp – men ta inte med den på tentan". Du kommer ihåg både vad du skrev och var du skrev det. Speciellt om du ritar små figurer och tankekartor som stöd för ditt minne.

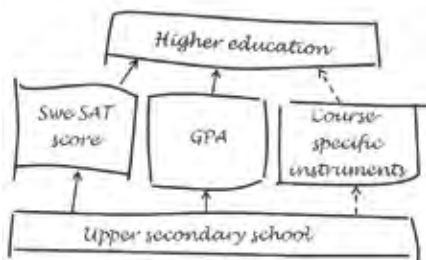
Att "rita ett problem" kallas att visualisera. Det är bra i matematik men kan också vara bra i "vanliga" texter. Här får du en engelsk text. Läs den och försök sedan visualisera den innan du kollar på förslaget på nästa sida.

The Swedish model for selection to higher education can be described by a simple model where two (sometimes three) different components are included. Applicants are ranked on the basis of their SweSAT score and their GPA (grade point average) from upper secondary school. The main idea is that the students who are admitted on the basis of these instruments are those who will show good academic performance. To a lesser extent (for a few programmes like architecture and journalism) the selection are based on scores from various types of course-specific selection instruments.

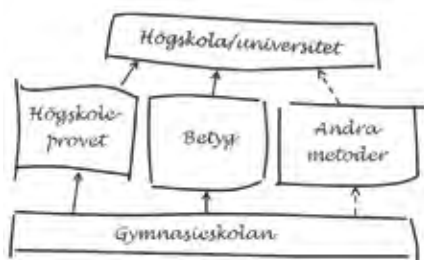
När du har gjort ett eget förslag kan du kolla på nästa sida. Det är ingen facit utan bara ett av många sätt att visualisera texten.

kapitel 16

Texten handlade om urval till högskolan. Först på engelska...



...och på svenska

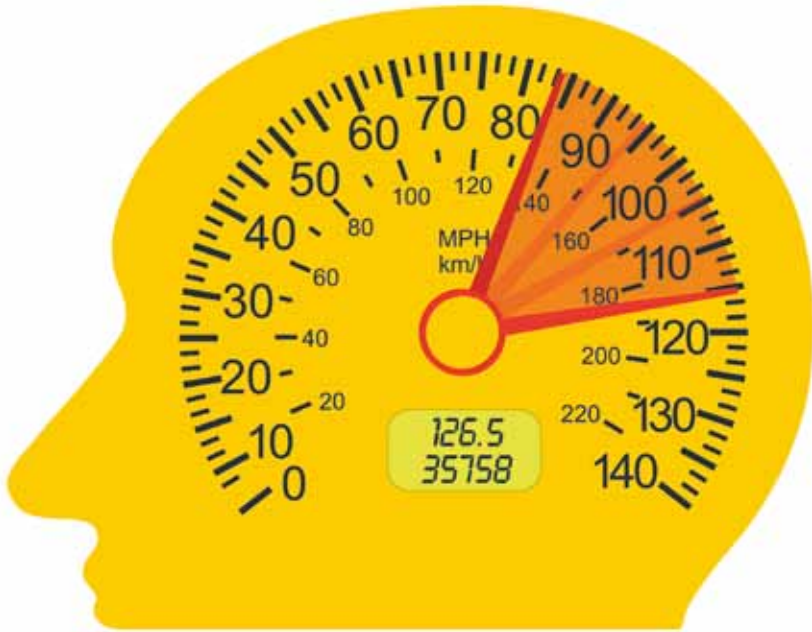


Läs om mer än 150 högskoleyrken

Sacos förbund är experter på högskoleyrken och vill gärna dela sin kunskap med dig så att du kan göra ett medvetet studieval.

Läs allt om mer än 150 högskoleyrken och ställ frågor på www.saco.se/yrken





Är snabbläsning mirakelmedicinen?

Det här kapitlet handlar om *hur* du kan öka din läshastighet med bibehållen förståelse – eller kanske snarare - *om* du kan öka din läshastighet.

Testa din normala läshastighet

Börja med att testa din normala läshastighet. Hur många ord läser du per minut? I texten på nästa sida finns antalet lästa ord utmärkt efter varje rad.



Gör så här:

- ✓ Ställ stoppuret på en minut
- ✓ Läs som du normalt brukar göra, inte fortare (längre fram ska du få testa på att läsa snabbare). Texten börjar med "Viktigare att ...".
- ✓ När klockan ringer – kolla i högerspalten hur många ord du hann läsa på en minut.
- ✓ För pålitligare resultat bör du självklart läsa under längre tid, men här finns inte det utrymmet.

kapitel 17

Viktigare att förstå än att läsa snabbt	7
Läraren sa att vi skulle läsa en text och sedan diskutera i klassen. Snabba tjejen var klar när jag bara hade hunnit halvvägs. Stressande! Den ene efter den andre blev sedan klara. Men hade de fattat? Kanske. Många som har bra flyt i läsningen fattar faktiskt vad de läser. De får ett bra sammanhang i texten. Men hemligheten till att förstå är absolut inte att läsa så fort som möjligt. Hemligheten är att anpassa farten till det aktuella materialet.	23 37 52 67 82 86
Du kanske tycker dig ha problem om du läser för långsamt. Men du har värre problem om du inte fattar vad du läser.	101 109
Du kommer aldrig att hinna läsa allt	116
I dagens informationsflöde är det omöjligt att läsa allt. Hur mycket du än ökar din läshastighet kommer du alltid att ligga efter. Svaret på informationsöverflödet är först och främst att gallra. Välj ut det som är viktigt – och hoppa över resten. Du kan sedan fortsätta att gallra genom det vi brukar kalla för skumläsning, selektiv läsning eller översiktsläsning. Du väljer då en lägre grad av förståelse som kanske är tillräcklig i det aktuella fallet.	131 142 158 171 184 189
Vad är snabbbläsning?	192
Jag vill påstå att du just har läst vad snabbbläsning är – om du nu inte hoppade över förra stycket. Läs det i så fall en gång till! Det är sex meningar. Vill du få en noggrannare beskrivning kan du repetera steg 1 och 2 (snabb och fördjupad översikt) som beskrivs tidigare i boken.	209 227 239 245
Många definierar snabbbläsning som att läsa alla ord i en text, men fortare än normalt. Du skummar alltså inte utan läser din text ”på riktigt” – men snabbare. Vi ska kolla lite mer på det framöver.	258 271 280
Finns ingen mirakelmedicin	283
Det jag skriver i boken är ingen mirakelmedicin till svindlande läshastigheter. Förvänta dig alltså inte att kunna läsa tio gånger så fort efter det här kapitlet. Istället vill jag ge dig några råd för att förbättra dig inom ”hastighetsgränsen”. Många förespråkare på nätet (som ofta tar bra betalt) gör gällande att du kan öka din fart nästan hur mycket som helst med bibehållen förståelse. Detta saknar stöd i forskningen. Kolla själv genom att googla på forskare som Kenneth Holmkvist, Mats Myrberg och Lars Melin.	294 310 323 339 351 363 367
Kom också ihåg att det tar tid att studera – du måste reflektera, samtala och fundera. Trots det sagda kan du troligen öka farten något och ändå behålla förståelsen genom några enkla knep. Men det kan inte nog betonas att den största hemligheten är att anpassa farten till den text du läser.	381 394 407 418



Efter testet

"Normal" läshastighet är någonstans runt 200 ord per minut. Om du är dyslektiker går det betydligt långsammare. "Hastighetsgränsen" uppåt brukar sägas vara 600 ord per minut om du inte skumläser. Jag läser inte så fort och känner inte heller någon som gör det.

Läs färdigt texten om du inte hann klart. Den är en del av det här kapitlet.

Läsfel kanske inte är läsfel

Läs flera ord samtidigt, hoppa inre tillbaka i texten, tysta din inre röst. Det är några saker som ska göra dig till en snabbbläsare, enligt "experter". Är det sant? Låt mig peka på fem "läsfel" som kanske inte är så fel ändå.

1. Ögat hoppar, men inte med jätteskutt

När du läser rör sig blicken framåt längs raderna med en hoppande rörelse. Ögat stannar upp för en kort fixering innan det hoppar vidare till ett nytt stopp. Det sker alltså inte en jämn svepande ögonrörelse över textraderna, som många tycks tro.

✓ Du kan lätt kolla ögonens hoppande rörelse om du sätter dig mitt

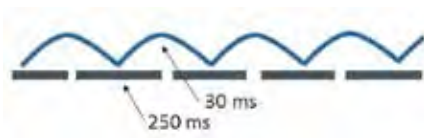
emot någon som håller upp boken och läser tyst för sig själv.

✓ Du kan också hålla fram pekfingeret medan din kompis tittar på det. Rör fingret åt olika håll och se hur ögat hoppar mellan olika fixeringslägen.

✓ Eller ställ dig framför spegeln och titta omväxlande på ditt högra och ditt vänstra öga. Du ser inte din egen ögonrörelse, eftersom du endast kan se när ögat står still – fixerar. Under "hoppet" är du blind. Låt nu en kompis ställa sig bakom medan du tittar omväxlande på vänster och höger öga. Gissa om kompiserna ser dina ögonrörelser!

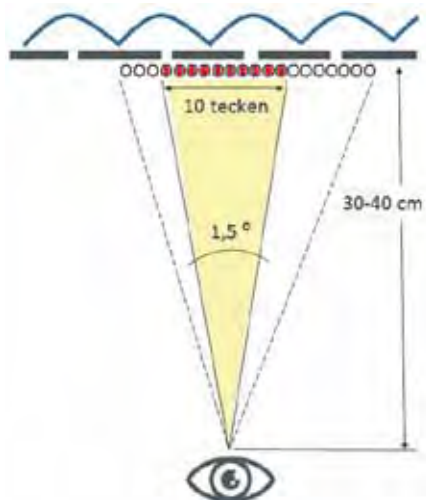


En fixering (ett stopp) tar cirka 250 millisekunder ($1/4$ sekund) och hoppet (kallas *sackader*) 30 millisekunder. Så fortsätter det rad för rad genom hela texten. Det är bara när ögonen står stilla och fixerar på texten som du tar in information.



kapitel 17

Det är alltså själva fixeringarna som tar längst tid. Hemligheten till snabbare läsning skulle därför kunna vara att fixera färre gånger per rad – att ta längre hopp helt enkelt. Men hur enkelt är det egentligen? Nja, det finns en snäv gräns för hur brett du kan se under en enskild fixering. Det kallas för din *visuella spännvidd*.



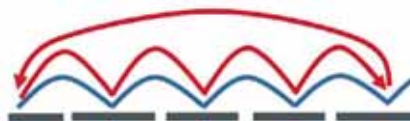
Ögat ger en skarp bild på endast 1,5 grad av synfältet. På normalt läsavstånd (30- 40 cm) blir det knappt två centimeter i boken, alltså max 10 tecken som blir skarpa. Det finns också ett snävt område utanför som vi kan ha viss nytta av, det så kallade perceptuella spannet, vilket "lutar" åt höger för en västerläsning (och åt vänster för den som läser från höger till vänster). Totalt kan vi på det sättet koda av max 20 bokstäver i en enskild ögonfixering. Det finns inga biologiska förutsättningar att träna

upp sig till ett bredare synfält, alltså att öka den visuella spännvidden. Redan på 20-talet visade forskare att många barn i femte klass har nått sin maximala hopplängd.

Ögat kan för övrigt också röra sig med en glidande rörelse, men absolut inte när du läser en bok där texten står still. Det du tittar på måste i så fall röra sig. Om du följer en fågel i luften glider ögat med, eftersom fågeln rör sig. Det har gjorts försök med programvara där ögat kan följa en glidande mask på skärmen, som täcker av texten allteftersom. Programmet verkar inte finnas kvar på nätet så det blev ingen succé.

2. Ibland måste du hoppa tillbaka

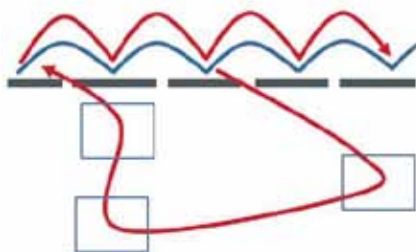
Efter att ha läst en halv mening tycker du dig inte minnas vad du just läste och hoppar tillbaka till första ordet igen. Då måste du börja från början och läsa om alltihop. Sådana återhopp (regressioner) kan vara onödiga och bero på bristande koncentration.



Det finns däremot *nyttiga återhopp* som gör att du ökar din förståelse. Det finns ett starkt samband mellan textens svårighetsgrad och antalet återhopp. Vid riktigt svåra texter kan en sjättedel av alla fixeringar vara nyttiga återhopp. Att i sådana texter bara läsa rakt framåt utan återhopp minskar förståelsen.

3. Det visuella irrandet är ofta onödigt

Mitt under läsningen far blicken plötsligt iväg åt en intressantare del på sidan, till exempel en bild. Det tar sedan lång tid att återvända till rätt ställe i texten. Detta är onödigt och förebyggs bäst genom att du redan i förväg kollar in bilder, bildtexter och faktarutor. Har du däremot inte gjort det i förväg så kan det vara smart att faktiskt kolla in bilderna i samband med läsningen. De är ju inte där för skojs skull.



4. Att läsa högt kan vara rätt

Barn, men även många vuxna, formar varje ord de läser med läpparna. Även inne i gommen kan det röra sig utan att själva läpparna rör sig. Detta bromsar upp läshastigheten och gör att du inte kan läsa fortare än du pratar, vilket är cirka 150 ord i minuten.



Att läsa tyst går oftast snabbare än att läsa högt. Det finns dock ett "men". Du ska förstå också, och då kan det ibland vara bra att läsa högt. Men för att läsa fort är det en broms.



5. Ta inte bort den lilla rösten

Du kan ibland höra någon säga att läsning "enbart med ögonen" är hemligheten till de verkligt höga läshastigheterna. Du ska inte "tänka in" orden utan bara "titta in" dem, som om du fotograferar dem rakt in i hjärnan. Men den som säger så har glömt den lilla rösten som finns i ditt huvud och som hjälper dig att förstå. Har du tänkt på att det finns en sådan röst? Den kallas *mental högläsning* eller *tyst ljudning*. Forskare kallar den *fonologisk aktivering*, och menar att rösten är absolut nödvändig för förståelsen, och att du är farligt ute om du försöker träna bort den.

Gör så här

Här följer sex konkreta råd för att hjälpa dig till en bra läsrätm:

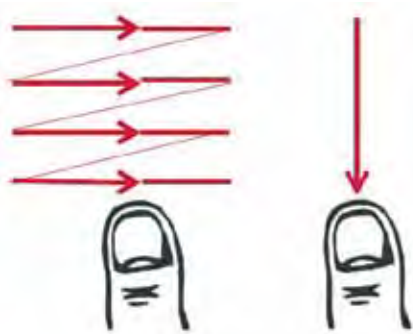
A. Koncentrera dig

Många av oss läser förstrött och slapp, lika väl som vi kan dra benen efter oss när vi promenerar. Det blir lätt en jargong. Bara genom att koncentrera dig på att läsa fort kommer du att öka din läshastighet.

kapitel 17

B. Använd fingret

För att inte "tappa tråden" vid blinkningar eller andra störningsmoment kan du använda fingret eller en penna som "visuell guide". Själv föredrar jag fingret som jag oftast bär med mig:-). Jag glider med fingret utmed raderna samtidigt som jag läser. Det blir jobbigt om fingret måste hela vägen ut till kanten, så jag "vickar" fingret lite kortare sträcker närmare mitten av sidan. I en tidningsspalt låter jag bara fingret finnas mitt i spalten och drar det neråt medan jag läser. Efter en blinkning hittar jag direkt tillbaka till rätt ställe i texten. En del säger att det bara är barn som läser med fingret. Jag tycker i alla fall det är en ovärderlig hjälp till lugn och rytmisk läsning.



C. Tänk på avståndet

Håll boken cirka 30-40 cm framför dig. Detta är normalt läsavstånd. Många har boken för nära ögonen och då blir synfältet väldigt smalt och du tvingas till fler fixeringspunkter. Kanske dags för läsglasögon?

D. Ha boken vinkelrät

Håll boken vinkelrät mot ögonen. Många, som sitter vid ett bord och läser, låter boken ligga platt på bordet och läser därmed texten snett underifrån. Lyft upp boken eller luta den mot några andra böcker.

E. Rör inte läpparna

För att kolla om du rör läpparna eller gommen när du läser kan du helt enkelt stoppa en penna i munnen. Ät inte upp pennan utan placera den ungefär som om du rökte den. Observera att detta är ett test och du ska självklart inte fortsätta läsa med pennan i munnen.

F. Ha bra ljus

Att läsa halvskumt är heldumt.



Testa din läshastighet igen

Gör ett nytt läshastighetstest men med lite andra förutsättningar än det som du gjorde i början av kapitlet.

- ✓ Ställ stoppuret på en minut som tidigare
- ✓ Beakta speciellt punkterna A-F ovan.
- ✓ Den här gången ska du läsa så fort

som möjligt utan att tappa förståelsen. Du ska fortfarande läsa varje ord (ingen skumläsning). Texten börjar med "Texten måste ha ...".

- ✓ När klockan ringer – kolla i högerspalten hur många ord du har hunnit.
- ✓ Jämför med resultatet från det första testet

Ditt Sacoförbund -
experten som finns där
för dig genom
studier och karriär

www.saco.se/studieval



kapitel 17

Texten måste ha en mening för dig	7
Förståelse i förväg och kännedom om ämnet gör att du läser snabbare. Du bör alltså först skaffa en överblick och en struktur av innehållet. Det kan du göra genom att till exempel bläddra igenom boken, läsa det som "sticker ut" (bilder, faktarutor, underrubriker med mera) eller läsa sammanfattningen.	22 38 49 55
När du pluggar inför en tenta, och ögnar igenom boken för femte gången på en vecka, räcker det med att titta på ett fåtal ord per sida för att aktivera minnet. Det går väldigt fort eftersom förståelsen redan är nästan fullständig.	70 87 96
Meningsfullhet är alltså viktigt för att läsa snabbt, vilket enkelt kan bevisas genom att du läser en mening baklänges. Då märker du hur mycket långsammare läsningen sker:	109 122 123
baklänges mening en skriva att genom bevisa kan man Vilket	133
Större ordförråd ger snabbare läsning	138
Ditt ordförråd är viktigt för att kunna läsa fort. När du möter ett främmande ord blir det som att köra bil mot en vägbula. Du måste bromsa in. Är ordet dessutom ett "nyckelord" så kanske du missar hela poängen. Jag minns själv när jag mötte ordet empirisk första gången. Läsningen stoppades upp och jag insåg att det var ett nyckelord som måste slås upp (vet du inte vad empirisk betyder så slå upp det direkt, för det ordet får du garanterat brottas med på universitetet:-)	154 170 183 197 212 223
Barn läser från början varje bokstav för sig. Så småningom avkodar de ett helt ord i taget, en komplett ordbild. I vår hjärna byggs det upp ett "bibliotek" av vanliga ord. En åttaåring kan i snitt tusen ord och en 18-åring femtio tusen enligt en uppgift som jag sett. Det betyder alltså att 18-åringen kan läsa betydligt svårare texter både fortare och med större förståelse.	239 253 269 283 288
Ju mer bekant du är med terminologin, desto fortare går det alltså. Det här är lätt att kolla genom att du läser en text på engelska (om det inte är ditt modersmål). Du kommer att läsa långsammare, inget snack om saker. Samma för dig som är invandrare i Sverige och läser svenska texter.	304 321 334 341
Snabbläsning passar för informationsgles text	346
Det går inte att läsa fort i alla sammanhang. Bäst är när texten är beskrivande, resonerande och diskuterande, alltså i informationsgles text. Då det krävs förståelse och analys av varje detalj måste du rimligen också läsa långsamt och kanske ord för ord.	361 372 387 388
Alla orienterare vet att man springer betydligt fortare i gles tallskog än i snårig ungskog. På samma sätt kan det gå riktigt fort genom informationsglesa sidor, medan faktpäckad text måste få ta sin tid.	402 414 422
Tänk dig ett framtida jobb som tjänsteman i EU-byråkratin (eller för den delen även byråkratin i Sverige), där du varje vecka måste plöja hundratals, ja kanske tusentals, sidor text. Du förväntas vara insatt i de flesta ämnesområden och ha synpunkter på de mest skilda frågor. Då är det omöjligt att staka sig fram ord för ord. Att läsa dubbelt så fort kommer dock inte att lösa ditt problem. Istället måste du prioritera, gallra, skumma och sedan intensivläsa valda delar.	436 449 463 480 494 501



Efter testet

Hur gick det? Om du ökade så är du att gratulera, i alla fall om du förstod vad du läste. Är du besviken över att du inte nådde upp till formel 1-fart? Vi vill så gärna tro att vi kan läsa svindlande fort. Men varför har vi i så fall inte gjort det tidigare, om det nu är så lätt? Vi är självklart olika och några läser snabbare än andra. Men några springer också snabbare än andra. Eller hoppar högre. Eller längre.

Om du vill testa dig med högre pålitlighet kan du gå till min hemsida och hämta några längre texter.
anderssoningmar.wordpress.com

Läs färdigt texten om du inte hann klart.
Den är en del av detta kapitel.

Vad lovar snabbläsarna?

Johan Ulvesson påstod skämtsamt att det borde gå oerhört fort för den som lär sig läsa mellan raderna. Där finns ju ingenting som bromsar farten. Efter ett gott skrott kan jag konstatera att det motsatta gäller – det krävs tankemöda för att läsa mellan raderna, alltså att försöka förstå ett underliggande budskap.

Vad sägs om att läsa den första raden med vänster öga samtidigt som du läser rad två med höger öga. Borde inte det gå dubbelt så fort? Nja – du märker själv hur tokigt det låter. Inte ens den mest skelögde klarar det. Sådana uttalanden är nog mest på skoj, men det finns många andra löften på nätet som saknar stöd i vetenskapen.

Om du fördjupar dig i snabbläsningens historia stöter du snart på namnet Evelyn Woods, som redan på 50-talet började ge kurser i snabbläsning. Ett annat namn som ofta dyker upp är Tony Buzan, som har skrivit *The Speed Reading Book* och lovar läsarna:

Double, if not quadruple,
your current reading speed!

På Best Readers webb kan du läsa:

Efter dina studier med Best Reader kommer du att kunna läsa

- Da Vinci koden av Dan Brown på två och en halv timme,
- fem Harry Potterböcker på tolv timmar.

Observera att dessa siffror inte inkluderar den tid det tar att vända bladen i boken!

Hur seriöst känns det när du läser den sista meningen? Eller när en läsexpert särskriver Da Vinci-koden? På hemsidan finns också Woody Allens berömda, och ironiska (men det har de nog inte fattat) citat: "Jag gick en snabbläsningkurs och läste Krig och Fred på

kapitel 17

20 minuter. Den handlar om Ryssland” (Krig och Fred är en tusen sidor tjock bok som tog Tolstoj sex år att skriva).

På websidan Learning Strategies skriver Peter Bisonett:

I can consume vast amounts of printed information with the same ease as drinking water. And, if you are willing, I can easily teach you. What if you could go through a book as fast as you could turn the pages? Then take a quick tour to PhotoRead at 25 000 words a minute.

Betänk då att normal läshastighet är cirka 200 ord per minut! Mer än hundra gånger snabbare alltså om du tar kursen. Konstigt att jag aldrig har träffat någon som läser så snabbt.

Ögat är ingen kamera. Tar du ett foto får du fokus på hela boksidan. Men ögat kan bara fokusera på en liten, liten yta stor som en tumnagel, när du tittar i en bok. Jag konsulterade en av Sveriges mest erkända läsforskare Kenneth Holmqvist från Lunds Universitet, som mailade följande kommentar.

Snabbläsning är en myt. Många forskare tycker nog att det Tony Buzan och andra säger är så fånigt att det inte ens är värt att bemöta.

Så var glad om du läser 200 ord per minut.

Läser du 400 är du otroligt snabb. Läser du 25 000 är du från en annan planet.



Hemligheten till snabbläsning är att anpassa farten till det aktuella materialet.

30 kilometer i timmen

Ibland är du tvungen att köra sakta. Matematik, fysik, kemi. Lagboken i juridikkursen. Anatomien på sjuksköterskeprogrammet. Varje ord måste sugas in och funderas på.

70 kilometer i timmen

På vissa större gator flyter trafiken riktigt bra. Resonerande och berättande texter med lätt språk.

120 kilometer i timmen

På motorvägen kan du trampa ner gasen. Du skummar och översiktsläser. Du letar kanske efter svar på vissa frågor. Eller så vill du bilda dig en snabb uppfattning om materialet.

1000 kilometer i timmen

Nu är vi i ett jetplan och närmar oss ljudets hastighet. 25 000 ord i minuten. Aldrig i livet att jag kan lära dig! Enda chansen är att du köper "PhotoReading Deluxe Course on CDs, 530 dollars. Buy now. It's risk free." Inte helt riskfritt ändå. Du riskerar att bryta ljudvallen, missa tentan och bli utfattig.

Annorlunda på skärm

Vilket går snabbast – att läsa på skärm eller i bok? Och vem har bäst kunskaper efteråt? Forskning pågår men resultaten är svårtolkade. För det första – vad är en skärm och en bok? Det finns ju läsplattor, paddor, bordsdatorer och telefoner av alla olika storlekar, för att inte tala om olika typsnitt, textstorlekar, radlängder, spalter, radavstånd och papperskvaliteter.

Frågan är också om vi läser annorlunda på skärm jämfört med bok? Skummar vi mer på skärm? Det verkar faktiskt så. Läs om Nicholas Carr i början av boken. Forskaren Maryanne Wolf ser också risken med att vi blir jättebra på att skumma på ytan när vi läser på skärm, men urusla på att djupläsa, eller uppfatta underliggande budskap. Vi läser massor av texter men förstår allt mindre av vad vi läser.



kapitel 18

Gör texten smalare

Om texten flyter över hela skärmen kan du smalna av fönstret för att få en lämpligt bred spalt. Det är lättare att läsa en smal text än en bred.

Kopiera och klistra in i Word

Ibland är bakgrunden på internetsidor rörig med både bakgrundsbilder och färger. Det kanske också blippar upp störande reklam på sidorna. Bara en sån liten sak som den lilla handen, som visar att ett ord är en länk, stör rytmen. Eller ett svåräst teckensnitt. Ett enkelt sätt är att kopiera hela texten och klistra in den i Word. Sedan kan du bestämma teckensnitt, teckenstorlek och spaltbredd, innan du läser på skärmen eller skriver ut på papper om du föredrar det (och vill förstöra miljön:-)

Använd markören

Använd markören som en visuell guide för ögat. Då slipper du tappa bort dig i

texten. Det ger samma stöd som när du använder fingret vid läsning av en bok.

Håll avståndet till skärmen

Om du har en "vanlig dator" (då menar jag inte en iPhone eller liknande, vilken ju är ganska vanlig:-) bör avståndet vara lite mer än till en boksida. 50 cm är ett riktmärke.

Tänd bakgrundsljus

Om du sitter i ett mörkt rum blir kontrasten för stor mellan skärm och bakgrund. Ha lämpligt ljus i rummet.

Scrolla inte i onödan

Läs ner hela skärmen innan du scollar. Du tappar jättemycket koncentration om du scollar rad för rad. Ju större skärm du har desto mer ser du utan att scrolla. Och har du pengar över så vet du att kontrasten, kvaliteten och priset på en skärm ofta har ett samband.

Tentan – testet på din studieteknik

Maraton – fyra svettiga timmar om du är hyfsat tränad. Dagarna före drar du ner på träningen och kör bara kortare pass för att hålla igång kroppen. Äter och sover ordentligt. Så laddar du för maraton – och för en tenta.



Eller kanske ditt träningsprogram innehöll lugnt tempo från början för att stegras på slutet? Sista natten toppade du formen med fyra mils hård löpning. Vem skulle inte få tentaångest av ett sådant program? Genuin tentaångest ligger dock utanför mitt kompetensområde, men jag kan ändå konstatera att rätt uppladdning är en del av medicinen.

Gamla tentor är guld värda. Det som var viktigt förra året bör rimligen vara viktigt också i år. Ibland kanske läraren delar ut gamla tentor så du slipper

jobbet att leta på webbsidor eller fråga tidigare studenter.

Det finns många examinationsformer - rapporter, uppsatser, PM, duggor, quiz, seminarier, grupparbeten, inlämningsuppgifter, hemtentor, praktik, labbrapporter och ex-jobb. Och muntliga tentor – muntor, som en före detta fängelsekund entusiastiskt beskrev för kurskompisen: "Där var en typ som frågade ut mig i ett par timmar, men han fick inte ur mig ett enda ord".

Ändå är det nog den skriftliga tentan – tentamen – som de flesta tänker på när en student ska upp till bevis. Salstentan. Du kommer till en stor sal, legitimerar dig och tar plats. Frågorna delas ut och du har fyra timmar på dig att visa vad du kan. Det finns risk för kortslutning direkt, som i talesättet: "Hjärnan är ett underbart organ. Den startar direkt när jag vaknar på morgonen och stannar inte förrän på tentan."

Här följer några råd för att slippa kortslutning i tentasalen.

Kolla helheten

Läs snabbt igenom alla frågor för att få en helhetsbild. Flera frågor kan tyckas ha ungefär samma svar eller tangera

kapitel 19



Någon måste lämna tentasalen först, och någon annan sist. Men **du** måste inte lämna först!

varandra, och då måste du avgöra vad du ska ta upp i respektive fråga.

Du måste hinna alla frågor under den utsatta tiden. Om du ser att någon fråga kommer att kräva mycket tid gäller det att planera för det. Du bör också ha tid kvar på slutet för att kontrollera svaren.

Börja med en fråga som du behärskar

Vilken fråga ska du börja med? Många börjar på nummer ett och fortsätter i nummerordning och det är säkert okej i många fall. Själv tycker jag att du ska börja med den fråga som du upplever lättast eller som du behärskar bäst. Då kommer du igång med skrivandet och får in flytet.

Dissekerar frågan

Var noga med vad det frågas efter. Det är skillnad mellan att "räkna upp" eller att "beskriva", att "förklara" eller att "diskutera". Det finns många historier om studenter som skrev om sådant som det över huvud taget inte frågades efter – de svarade "god dag yxskaft". Uttrycket kommer från historien om en döv gubbe som svarade i blindo. Även "yes box alright" är ett nonsenssvar från en historia om en person med bristande engelskakunskaper. En student som svarar så passar kanske bättre som politiker än som akademiker:-).

Var strukturerad

Tänk efter hur du ska disponera svaret innan du börjar skriva. Vad ska finnas

med och i vilken ordning? Ibland är det bra att börja svaret med en kort "innehållsförteckning" eller några sammanfattande meningar som stöd, både för dig själv och för den som ska rätta provet. Är det ett stort ämne som ska beskrivas kanske du först måste stolpa upp dina tankar på ett kladdpapper.

Kladdpapper för trådar som dyker upp

Mitt i ditt skrivande är det ganska troligt att associationer plötsligt dyker upp som är relevanta för en kommande fråga, särskilt om du först läste igenom alla frågorna. "Visst ja, det får jag inte glömma att skriva om på fråga 5". Gör då några korta anteckningar på kladdpappret innan du fortsätter där du var.

Kör inte fast

Om du känner att du inte kommer längre med en fråga – fast den inte är besvarad – gå vidare! Att älta tar bara tid och kraft. Lämna frågan för tillfället och återvänd senare.

Kontrollera svaren

Någon måste lämna tentasalen först, och någon annan sist. Men *du* måste inte lämna först! Utnyttja tentatiden och kolla igenom dina svar. Ofta dyker det upp nya associationer som du kan komplettera med. Det kanske visar sig vara den där sista poängen som krävs för godkänt resultat.

Utvärdera dig själv efteråt

Gör en egen analys av din insats på kursen. Betygsätt från A till F och var

ärlig mot dig själv. Du ser snabbt vad du måste justera till nästa kurs. Sedan blir du en superstudent.

	Betyg
Intresse och motivation	
Sömn och vila	
Förberedelse inför föreläsningarna	
Engagemang på föreläsningarna	
Anteckningsteknik	
Frågor och gamla tentor	
Planering av studierna	
Lider av skjuta upp-sjukan	
Tillräckligt med tid	
Läser och förstår	
Förmåga att välja ut det viktiga	
Förståelse av fackuttryck och specialord	
Anpassning av farten till det jag läser	
Pluggmiljön (lugnt-stökigt, sitta-stå, musik-tyst)	
Regelbundna pauser	
Förmåga till koncentration	
Rutin för repetitioner	
En sak i taget	
Samarbete och reflektion med andra	
Strategi för problemlösning	
Klarar engelska kursböcker	
Genomtänkt taktik på tentan	

En omtenta är självklart inte världens undergång men den tär ändå hårt på självförtroendet. Att missa den första tentan är nog ändå det du helst av allt

kapitel 19

ska undvika. Det är som att få ett tidigt baklängesmål i fotboll. Hela spelet påverkas och du får ett psykologiskt underläge.



Hur gör du då för att skjuta in ditt första mål? Jo – *Förbered dig i tid* (läs det kapitlet längre fram i boken). Tyskland vann VM-finalen med 1–0 mot Argentina. Det blev som i många VM-matcher. Det första målet blev avgörande för hela matchen.

En aktiv nolla bättre än en passiv

Att vara en nolla på högskolan låter inte så muntert. Men faktum är att 20 000 personer förra året räknades som nollpoängare. Det var studenter som hade blivit antagna på en utbildning där de sedan inte hade tagit en enda poäng. Utredaren Håkan Andersson kom fram till att nollpoängare finns i två varianter – inaktiva och aktiva.

”Den delmängd av gruppen nollpoänga-

re som inte visar några spår av aktivitet kallas *inaktiva nollpoängare*” säger Håkan Andersson. De har alltså inte gjort ett smack, bara sökt och blivit antagna till utbildningen. Men de började aldrig.

”De studenter som däremot deltar på de obligatoriska momenten men ändå inte tar några poäng är *aktiva nollpoängare*” enligt utredaren. Förra året fanns 5 000 aktiva nollpoängare i Sverige. Det är studenter som vill lära sig en massa nyttiga saker, men de är inte intresserade av att göra tentorna. Av naturliga skäl har aktiva nollpoängare sällan studiemedel från CSN. De motiveras troligen av lusten att läsa för egen skull eller som fortbildning. Poängen är inte det viktiga, utan kunskapen. Jag hoppas att din drivkraft ska likna de aktiva nollornas, men att du självklart också ska klara dina tentor och dina poäng.

Larva och charma för god karma

Du kanske känner dig långt ifrån arbetsmarknaden när du är nybörjare på universitetet, men tiden där går jättefort. Snart står du inför ditt examensarbete och strax därpå är det dags för examen. Då är kontakter livsviktiga. Att du klarar dina tentor och dina poäng bäddar självklart för ett bra läge inför ditt första jobb. Det finns en sak till som du inte får missa – kontakten med arbetslivet redan under studietiden.

Varje termin åker jag till några olika universitet för att prata studieteknik med nya studenter. Hon som ringde

och bad mig komma till universitetet i Luleå sa: "Kan du komma andra veckan i september? Då är det ändå bara en massa larv häruppe, så det passar bra med studieteknik också under den veckan". "Va? Nej tack, inte om det låter så."

Det visade sig dock att LARV är en förkortning för *Luleås arbetsmarknadsvecka*, där studenter och blivande arbetsgivare möts över mässbord, företagspresentationer och mingel. Veckan i september kan bli världens viktigaste investering inför framtiden.

Sådana dagar ordnas för övrigt på de flesta universitet. Ett av de bästa namnen jag sett är *Chalmers studentkårs arbetsmarknadsdag* CHARM. Det säger verkligen något om vikten av goda relationer med blivande arbetsgivare.

Studentorganisationerna, som ofta

arrangerar dagarna, verkar gilla förkortningar. I Linköping heter det *LARM*, i Karlstad *HotSpot*, i Umeå *Uniaden*, på KTH *Armada* och på Högskolan Väst det finurliga *InWest*. Kontakter med arbetsgivare är verkligen ett sätt att investera i framtiden. Uppsalastudenterna verkar ha mindre fantasi och säger kort och gott *Kontaktdagarna i Uppsala*. Dagarna har dock arrangerats i 30 år så de kanske inte är helt fel ute ändå.

KARMA-dagen betyder *Kalmarstudenternas Arbetsmarknadsmässa* och för osökt tankarna till lagen om orsak och verkan. Kanske Kalmarstudenterna är de som har hitta namnet mitt i prick. Det gäller för studenterna att skaffa kontakter under universitetslivet som de sedan kan använda i nästa liv – ute i arbetslivet.

Börja redan i ettan att larva och charma för god karma!

Är utbildningen lönsam?

Olika utbildningar lönar sig olika mycket ekonomiskt. Skillnaden kan vara mycket stor.

Kolla löneskillnaderna på www.saco.se/dinlivslon



Vilken typ är du?

När jag håller kurser i studieteknik tycker jag mig urskilja fem typer av studenter. Det är

- ✓ korvstopparen
- ✓ Sista minuten-typen
- ✓ den överambitiöse
- ✓ glidaren
- ✓ sömngångaren

Alla fem behöver hjälp på sitt eget sätt. Det finns kanske också en sjätte typ – **den perfekta**. Men sådana studenter behöver ju inga råd och tips så jag träffar dem sällan. Kanske den typen är hemma och pluggar när de andra går på föreläsning om studieteknik.

Läs om de fem typerna och se det som en sammanfattning och en repetition av boken.



Jag läser
texten noga
en gång
från början
till slut

1. Korvstopparen

Om du är en korvstoppare försöker du pressa in så mycket fakta som möjligt utan någon större reflektion. Du börjar

från sidan ett i kursboken och läser ord för ord, sida för sida tills du har plöjt hela boken. Någon större eftertanke har du inte tagit dig tid till. Och inga diskussioner med kompisar. Du har bara försökt att trycka in de fakta som förmedlats utan att "förhålla dig till texten".

Korvstopparen har inte insett skillnaden mellan en skönlitterär bok och en kursbok. En berättande text läser du på samma sätt som du ser en film – du följer händelsen från början till slut. Men när du läser en kursbok lägger du ett pussel.



Först tittar du på kartongen, fotot över det färdiga pusslet. Det gör du genom att kolla innehållsförteckningen och sammanfattningen samt bläddra igenom boken lite lugnt. På en knapp timme är du klar.



Dagen efter lägger du kantbitarna. Du skummar boken och kollar rubriker, bilder, fakturor, kursiv och fet stil och annat som "sticker ut". Du kan läsa första meningen i varje stycke för att få en snabb uppfattning om innehållet. Några timmar kan det ta och sedan är du redo för föreläsningen.



De stora dragen i pusslet växer fram under föreläsningen. Det kan vara svåra saker, men eftersom du läst i förväg är du med på noterna. Du var förberedd och kan nu ta till dig av det som sägs.



Efter föreläsningen lägger du klart pusslet. Nu växer detaljerna fram. Du kan lägga fokus på rätt saker. Vissa avsnitt läser du intensivt och andra mer översiktligt.



Jag läser som en galning sista kvällen innan tentan

2. Sista minuten-typen

Att få saker gjorda när ingen pushar på är svårt. Det är frestande att skjuta saker framför sig. Du har ju oceaner av tid fram till tentan. Varför börja nu?

Tiden flyger dock iväg och en vacker dag vaknar du upp och inser att sista natten närmar sig. Du börjar läsa som en galning. Ögonen blöder. Du gör allt för att rädda dig undan en omtenta. När

du sedan sitter där i tentasalen är du helt slutkörd. Du kanske klarar dig med blotta förskräckelsen. Men du har glömt det mesta när du lite senare som bäst behöver det.

Sista minuten-typen är expert på att skjuta upp saker. Det är en "sjukdom" som väldigt många studenter, kanske nästan alla, lider av i någon mån. Några har dock stora symptom. Om du ofta stressar för att hinna i tid till skolan på morgonen så tillhör du definitivt uppskjutarna. PLANERING är det bästa botemedlet mot sjukdomen. Inga kända biverkningar har upptäckts.

Använd en kalender och var väldigt konkret. Skriv upp när du ska läsa, likaväl som du skriver upp när du ska på bio, gym och fester. Om det står "plugga" i papperskalendern eller i telefonen blir det tydligt att du måste ta dig an böckerna.

Det är bra att sätta upp delmål. Att bara se tentan långt därborta gör att du kanske aldrig kommer igång. I böckerna kan du sätta post-it lappar med datum för att garantera att du ligger i fas.

Att läsa tillsammans är speciellt bra om du är en sista-minuten-typ. Bestäm tider när ni träffas på biblioteket eller hemma hos någon. Dela kalender på nätet. Då kan du inte skjuta upp – du måste ju ta hänsyn till de andra.

kapitel 20



Inse fällorna

Om du ska läsa hemma är det vääääldigt långt mellan din aktuella position och skrivbordet. Fällorna är många på vägen. Dammsugaren vill träffa dig, liksom kylskåpet, telefonen och Instagram. Du måste inse var fällorna finns, och besegra dem! Det gör du genom att säga till dig själv medan du förflyttar dig mot skrivbordet: "Börja direkt, börja direkt, börja direkt". Eller du kanske klarar det ändå hehe.

När du precis har satt dig med boken kommer en störande tanke upp i huvudet: "Jag måste tömma tvättmaskinen". Använd då en komihåg-lapp (eller komihåg-app) där du snabbt rafsar ner "tvättmaskinen". Lappen lägger du sedan en bit bort på bordet. Du har på det sättet lastat av ett störningsmoment som annars skulle poppa upp i huvudet hela tiden. När du tar paus finns lappen (eller appen) där för att påminna dig.

Genomför korta läspass i början, kanske en halvtimme. Ta 10 minuters paus mellan passen. En generell rekommenda-

tion är faktiskt att läsa 20 – 50 min följt av paus i 5 – 15 minuter. Om du läser i 5 och tar paus i 50 har du missuppfattat det hela.



Jag läser
allt väldig
noga för att
inte missa
några detaljer

3. Den överambitiöse

Du vill så mycket. Du har höga ambitioner och vill lära dig precis allt. På gymnasiet kanske du satt med näsan i böckerna natten lång. Det fungerade och du var nöjd om än väldigt trött.

På universitetet kommer du aldrig att hinna läsa allt. "Allt" är ju på sätt och vis alla världens böcker. Åtminstone alla inom ditt ämne. På litteraturlistan finns troligen böcker som du nog måste betrakta som referenslitteratur. Nyttiga böcker som du ändå inte hinner läsa till punkt och pricka.

Det viktiga ordet för den överambitiöse är SELEKTION. Att gallra i materialet och välja ut det centrala.

En bra hint finns i tentorna från förra året. Det som var viktigt då måste ju vara viktigt även nu. Att ha frågor i

bakhuvudet när du börjar läsa gör att du fokuserar din läsning. Du letar efter något. Det är ungefär samma sak som när du gör högskoleprovet, delen LÄS och den engelska motsvarigheten ELF. Där ska du läsa en text och svara på ett antal frågor. Hur gör du? Min taktik är i alla fall att först läsa frågorna, sedan texten. Då vet jag vad jag ska leta efter.

På föreläsningarna får du självklart också signaler om vad du bör fokusera på. Därför är det viktigt att du för det första går på föreläsningarna, och för det andra antecknar. Skriver du inget glömer du snabbt. Jag hörde en student säga att det är bättre att fokusera på det som sägs och inte anteckna, då det bara stör. Det tror jag inte ett dugg på.

Det krävs mod att översiktsläsa och att hoppa över. Är du överambitiös måste du anta den utmaningen. Inte alltid förstås. Du måste helt enkelt anpassa farten.



Som orienterare (även om jag är dåligt klädd för orientering på bilderna) vet jag hur lätt steget känns i den glesa

tallskogen jämfört med den täta bushen – de informationsglesa sidorna kan du skumma jättefort medan den faktaspäckade texten måste få ta sin tid.

Låt mig citera ur en historiebok. Det handlar om när tåget kom till Europa, men jag tycker egentligen det handlar om läsning och i synnerhet översiktsläsning:



De första resenärerna var i allmänhet mycket negativa till tågresan. Det gick alldeles för snabbt; landskapet drog förbi med blixstens hastighet och man såg ingenting. Resan blev därför mycket långtråkig. Så småningom byts leda till förtjusning. Istället för att praktiskt taget inte ha sett någonting började man istället se allt. Kanske inte längre de små detaljerna men väl det vidsträckta landskapet.

Vissa ämnen (typ matte) är definitivt mer lämpade för det långsamma sättet att ta sig fram. Det är en konst att skilja på när du måste åka ångtåg och när du kan ta expreståget.



Det är lugnt.
En omtenta
har ingen
dött av

4. Glidaren

Några studenter som jag mött är avslappnade i överkant. De har tagit orden "frihet under ansvar" till en helt ny nivå. Det finns så många roligare saker att göra än att plugga. Och vad spelar en missad tenta för roll? Det finns ju omtentor men inga omfester.

Det är faktiskt inte roligt att ligga efter med tentor. Då har du plötsligt två kurser att plugga till – samtidigt. Och snart hinner du inte gå på en enda fest.

CSN är inte speciellt snäll mot den som missar sina poäng, så där kanske finns en viss motivation. För det är oftast just MOTIVATION som glidaren saknar.

Kanske du inte pluggar av fri vilja? Det var mamma som övertalade dig. Eller hade du inget annat bra alternativ efter gymnasiet? – du var ju ändå tvungen att göra något vettigt. Du kanske inte alls visste vad du egentligen ville plugga. Du saknade ett mål. Eller beror den bris-

tande motivationen på att du inte kom in på ditt förstahandsval? Jag träffade en avhoppare som hade sökt tandhygienist och sjuksköterska på ett stort antal orter, men blev antagen på sitt 12:e val – en kandidatutbildning i hälsovetenskap. Och där hade han "glidit runt" i över ett år.

Man kan leda hästen till vatten, men man kan inte tvinga den att dricka.

Tänk på att alla utbildningar har en del tråkiga kurser, hur mycket du än har valt av fri vilja. Så ibland måste du faktiskt kämpa dig igenom. Då är läsning i grupp ett bra sätt. Ni kan sitta tillsammans och beklaga er över det irrelevanta kursinnehållet. En vacker dag kanske ni tillsammans upptäcker hur nyttiga kunskaperna faktiskt är.

Många glidare kan om de bara vill, men problemet är ofta att viljan saknas. En helt annan glidartyp är den som inte klarar sina studier hur mycket den än vill. Att glida runt kan vara ett sätt att dölja sin okunnighet. Det är lättare att säga till kompisarna att man tar det lugnt än att säga att man faktiskt misslyckas trots stora ansträngningar. En sådan person är definitivt på fel plats.

Bloggaren "den evige studenten" verkar vara nöjd trots allt. "Alla vänner tror snart att jag är doktorand eller liknande, men inte, jag gillar ju bara att njuta. Njuta av det goda livet. Det är studentlivet."

Är du en glidare vill jag ge dig rådet att ta ett snack med studievägledaren. Är du verkligen på rätt kurs?



5. Sömngångaren

Vad gör du egentligen på nätterna? Du kanske lägger dig alldeles för sent? Är du till och med kompis med en "glidare" – men vill mer med studierna. Eller du kanske bara inte orkar koncentrera dig på din uppgift?

"Jag somnar när jag sätter mig med böckerna" säger du. Jag frågar: "Varför sätter du dig över huvud taget med böckerna?". Stå istället upp när du läser! Eller gå och läs. Då blir du mycket mer

koncentrerad och kan omöjligt somna – om du inte börjar gå i sömnen förstås.

Att läsa högt i stället för tyst är ett sätt att hålla dig vaken. Du vet ju själv att det är svårare att somna när någon pratar i rummet. Och om det dessutom är du själv ...

Om du har svårt med koncentrationen så bestäm dig för att läsa korta pass med många pauser. Den traditionella uppiggaren kaffe kanske inte skadar i pausen, även om det finns nyttigare saker att stoppa i sig.

Anteckna medan du läser. Om du står vid ett ståbord och dessutom har en penna i handen har du två chanser att hålla dig koncentrerad. Detta går utan problem att göra samtidigt. Annars bör du fokusera på bara en sak i taget, alltså inte på både kursboken och Facebook. Men när du tar paus kan du kolla på Facebook om glidarkompisen har vaknat och uppdaterat kvällens aktiviteter. Sedan läser du ett kort pass till och ser fram emot kvällen. Eller uppdaterar din status: "Sorry, måste plugga ikväll och sedan lägga mig i tid".

Förbered dig i tid

Du kanske går på gymnasiet och som bäst fundera över vilken utbildning du ska välja till hösten. Ändå är det några saker som är bra att göra redan på gymnasiet. Speciellt om det kommer några regniga dagar.



Träna på högskoleprovet

Provet är tänkt att mäta din förmåga att klara av högskolestudier. Halva provet handlar om matematik och logiskt tänkande. Den andra halvan testar dig i svenska och engelska. Provet sker under tidspress och speglar den press du kommer att få när du börjar plugga på högskolan. Att träna på gamla högskoleprov är alltså ett bra sätt att förbereda dig inte bara för själva provet utan också för högskolan.

Jag har slutat förvånas, men blir ändå plågad varje gång jag möter elever som har offrat en hel kväll på att gå igenom gamla prov. Nu är de helt utpumpade men kan ta den smällen – 2,0 är i princip klart. Men sorry – det är inte ens i närheten av vad man behöver göra. Den stora massan förbereder sig troligen på det sättet, så vill du sticka ut ska du vara betydligt mer seriös än så.

Att förbereda sig "på riktigt" kommer att kosta! Räkna med heltidsarbete i en vecka – minst. Bäst gör du det tillsammans med en kompis. Utgå från gamla prov på studera.nu. Börja med att fundera över hur ni bäst ska lösa uppgifterna. Gör därefter delprov för delprov. Rätta tillsammans och analysera sedan varje svar, både de som var rätt och de som var fel. Var du säker på svaret? Gissade du? Varför gissade du rätt? Varför blev det fel? Hur skulle du ha gjort istället?



Slipa på studietekniken

Träna in en bra studieteknik. Skaffa dig en vana som sätta sig i ryggmärgen. När du märker hur lätt du lär dig redan på gymnasiet så får du mer lust att plugga vidare. Att du just nu läser den här boken visar väl att du håller på att förbereda dig. Eller lägg undan boken ett tag och kolla på tio filmer om studieteknik som du hittar på min webbsida www.anderssoningmar.wordpress.com.

På Umeå universitet ställdes frågan om vad som utmärker en lyckad student. Svaren var minst sagt varierande. De handlade om ambition, vilja, fokusering, intelligens, att vara kär, att inte vara kär (så man hinner plugga), förkunskaper, kompisar, boendemiljö och – det som de flesta studenter rangordnade högst – en bra studieteknik.



Räkna på sommaren

Sommarlov, en stor kaffe latte och lite matte kan bli din lycka inför framtiden. Sluta läs om du hatar matte och tänker bli dansare, konstnär, teolog eller bibliotekarie. Du som älskar matte över allt annat kan också ligga lågt i väntan på höstens kursstart i teknisk fysik.

Men du som är mittemellan. Som de flesta. Du kanske ska bli ingenjör eller gå någon annan matematikintensiv utbildning? Du har fått ditt D eller E i Matte 3 och 4, men du har egentligen inte riktigt fått kläm på derivator och exponentialfunktioner. Ta chansen och läs sommarmatte! Direkt via nätet. Ingen kostnad, du behöver inte ens köpa böcker. Kursen anordnas gemen-

samt av flera universitet. Du kan ligga med datorn på stranden och spana in både kurvors lutning, potenser och naturliga logaritmer. Och sannolikheten för att lyckas till hösten borde vara nära nog 100 %.



Läs en bok på engelska

Det tar alltid längre tid att läsa på ett främmande språk än på ditt modersmål. Det är som när du kör bil. Ett svårt ord blir en fartbula på vägen. Du måste stanna upp och tappar farten och flytet. Ju fler fartbular du ska över desto längre tid tar det. Blir det alltför många stopp så får du svårt att förstå texten. Därför rekommenderar jag dig att läsa en bok på engelska i sommar. Det kan vara en deckare om du vill. Huvudsaken är att du läser och förstår. Då blir steget till en engelsk kursbok mindre.

Skumma den första boken innan kursstart

När du väl kommer till din nya studieort är det tusen saker att fixa. Och tusen nya roliga kompisar att lära känna. Nollning. Ny mataffär. Ny pizzeria. Nytt gym. Ny bostad (om du har tur –

kapitel 21

annars soffs i källaren hos en gammal tant). Allt är nytt. Och allt tar mycket längre tid än vanligt. Du kommer inte att hinna läsa jättemycket de första veckorna. Därför gäller det att vara smart i förväg.

Den bästa förberedelsen du kan göra är att skumma igenom den första kursboken innan du börjar. Litteraturlistan kommer ofta i förväg. Det brukar bli rusning till biblioteket när första kursen börjar så var ute i god tid. Kanske du kan låna på hemortens bibliotek eller köpa av någon tidigare student. På nätet finns självklart Blocket men även sajter som campusbokhandeln.se och kurslitteratur.se.

Tänk på det sociala

Kolla på högskolornas kataloger och webbsidor – glada ansikten överallt. Du och dina nya kompisar går på fester, gym och matställen. Ni tar en fika efter föreläsningen och pluggar tillsammans på biblioteket. Att vara student är härligt! Tyvärr finns det en annan sida också. 16 000 av Sveriges studenter har inte någon nära vän enligt SCB, och forskare i Uppsala säger att 60 procent av studenterna känner sig ensamma ofta eller ibland.

Hur ska du göra om du inte är den supersociala typen men ändå vill få ett socialt liv?

- ✓ Ställ dig tidigt i bostadskö och försök få rum i studentkorridor, så slipper du att bo ensam i en källare långt bort från skolan.

- ✓ Sök till en ort där många studenter kommer utifrån och själva behöver nya kompisar.
- ✓ Sök ett program snarare än enstaka kurser, där det är större risk att du blir anonym.
- ✓ Kolla upp hur schemat brukar se ut. Studierna är inte alltid jättesocialt upplagda, utan kan ha få föreläsningar och mycket självstudier. Själv tycker jag att heltidsutbildningar ska ha minst tio lärarledda timmar i veckan.
- ✓ Delta på inspark och nollning även om du inte är helt förtjust.
- ✓ Fika och ät tillsammans med andra trots att det kostar lite mer.
- ✓ Engagera dig i något utöver studierna – kanske kåren, en studentförening, mentorskap för internationella studenter eller anmäl dig som studentambassadör.

Men – det absolut bästa rådet alla kategorier är att

- ✓ plugga tillsammans med andra

Hittade du din egen teknik?

”Den som inte kan ge minst tre svar på en och samma fråga är en fanatiker”

Citatet är *inte* från en mattelärare (vilket i och för sig hade varit befriande), men i studieteknik är det definitivt sant. Det finns sällan en enda sanning. Det som fungerar för en person kanske inte alls gör det för en annan. Vi är olika som personer och lär oss därför på olika sätt. Många studenter har berättat för mig om sina egna små knep – metoder som aldrig gått igenom någon vetenskaplig granskning, men som ändå funkar för den personen.

Vi tar in vår kunskap i första hand via synen, hörseln och rörelsen/känseln. Vi läser med ögonen, lyssnar med öronen och gör saker med kroppen.



Att läsa böcker – alltså att ta in kunskapen genom ögonen – är det klart vanligast sättet att lära sig på universitetet. Du måste helt enkelt plöja ett antal tusen sidor. Därför har en stor del av boken

handlat om hur du på bästa sätt kan läsa dig till din kunskap.



Under föreläsningarna är det hörseln som står i fokus. Öronen använder du också när du diskuterar med dina kurskompisar, när du läser högt och när du ”pratar kursen” med dig själv genom att försöka sammanfatta med egna ord. Kanske även bakgrundsmusik kan hjälpa dig. Det är ämnen som tagits upp tidigare i boken.



Det där med kroppen då? Under föreläsningarna kan det vara svårt att hoppa upp och ner i stolen. Men att ta paus är viktigt och då bör du upp och röra på

kapitel 22

dig. Du kan stå och gå när du läser. När du antecknar rör du på händer och fingrar. Labbar och praktikperioder, som finns i många utbildningar, är högskolans verkliga "learning by doing".



"Den som inte kan ge minst tre svar på en och samma fråga är en fanatiker"

Om du frågar mig hur man lär sig bäst har jag tre korta svar: genom ögonen, genom öronen och genom kroppen.

Sacoförbunden kan högskoleyrken



Saco och förbunden är experter på högskoleyrken. Vi vill vara ditt stöd från studievalet och genom hela karriären.

Vi hjälper dig att göra ett medvetet val på www.saco.se/studieval



Gör ett medvetet studieval!



Saco och förbunden är experter på högskoleyrken.
Vi hjälper dig att göra ett medvetet val på www.saco.se/studieval

Svårt att komma igång?
Använd vår planeringsguide
INÅT-UTÅT- FRAMÅT

Behöver du inspiration?
Gör vårt personlighetstest
"Vad passar jag som?"

Vad kan man bli?
Yrken A-Ö - fakta om
mer än 150 högskoleyrken

Finns det jobb när du är klar?
Kolla vår prognos
Framtidsutsikter



Är utbildningen lönsam?
Olika utbildningar lönar sig olika mycket ekonomiskt
och skillnaden kan vara mycket stor.

Beställ våra studievalsböcker gratis på www.saco.se/studieval





Utveckla din karriär hos oss

Vill du arbeta med samhällsutveckling och påverka Sveriges infrastruktur? Vi på Trafikverket har flera spännande möjligheter att erbjuda dig!

Du kan söka till vårt traineeprogram, skriva examensarbete eller sommarjobba hos oss. Läs mer om vårt uppdrag och dina karriärmöjligheter på vår hemsida och följ oss gärna på LinkedIn. Tillsammans utvecklar vi samhället.