

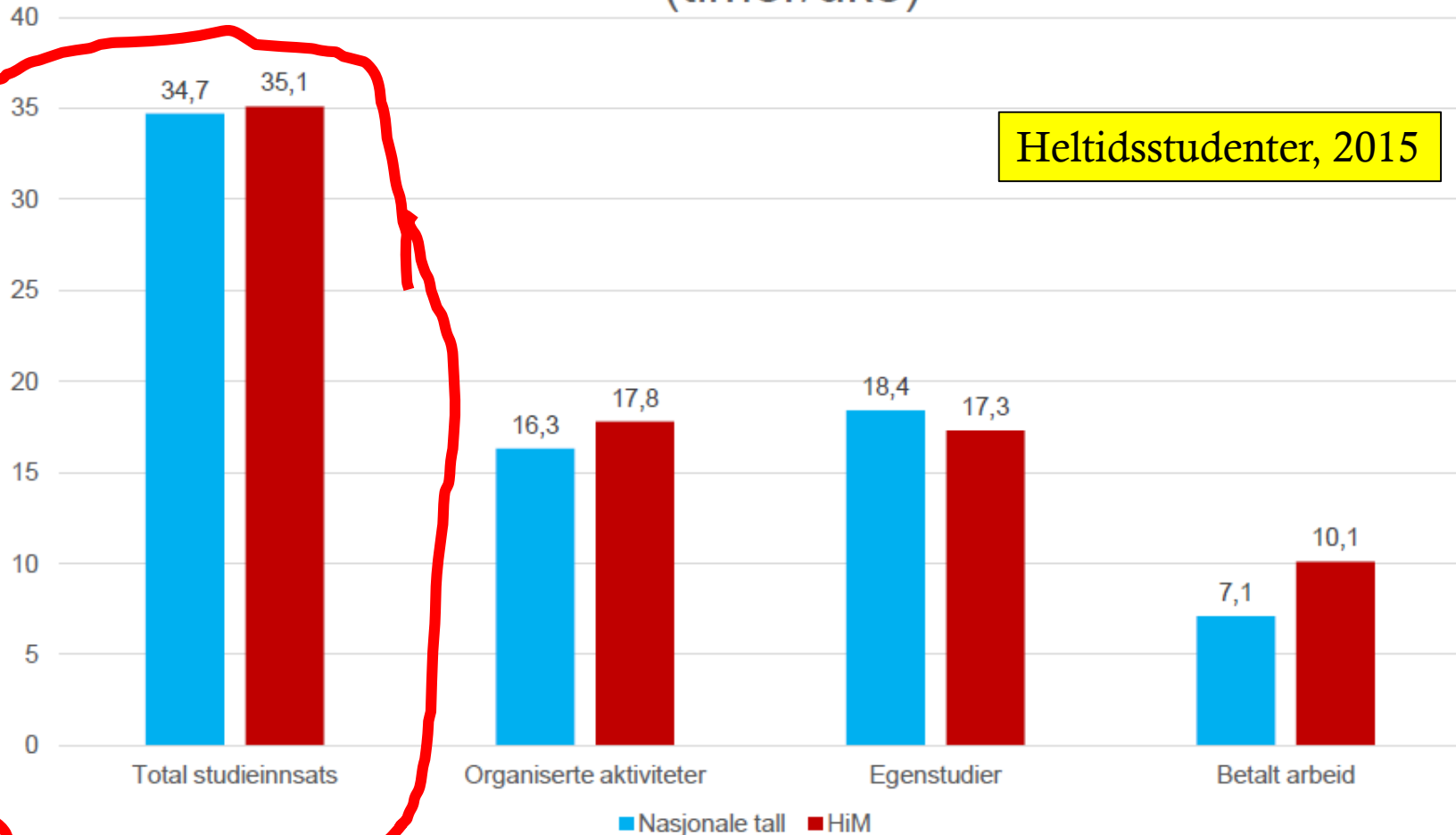


Studieteknikk - et kurs for studenter



Timer / uke

Tidsbruk for heltidsstudenter– Nasjonale tall og HiM (timer/uke)





Tips 1: 42 timer/uke

Eksempel:

$$42 \text{ timer} / 7 \text{ dager} = 6 \text{ timer} / \text{dag}$$

$$42 \text{ timer} / 6 \text{ dager} = 7 \text{ timer} / \text{dag}$$

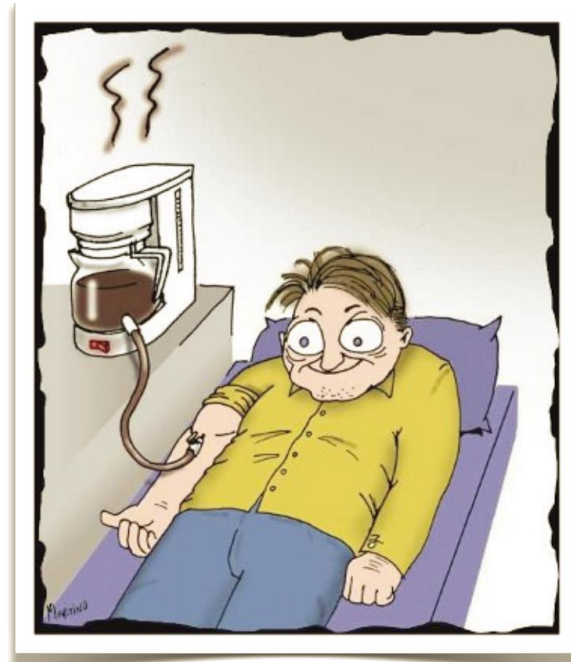
NB:

Lørdag og søndag: jobbedager

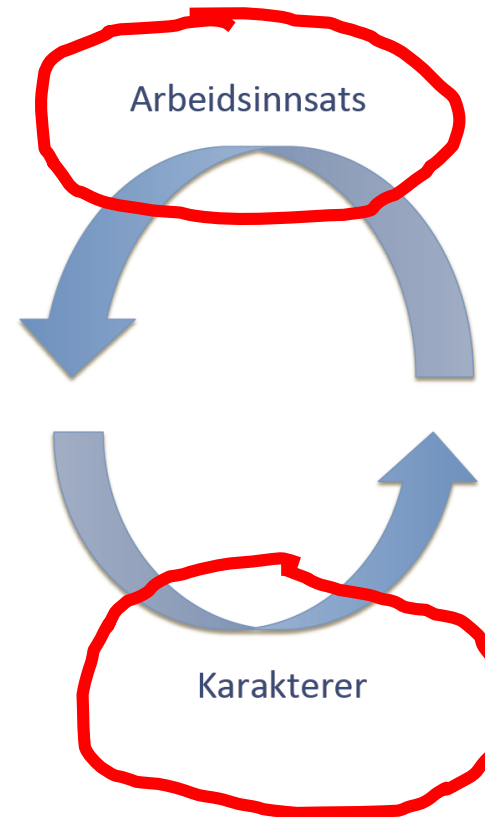


Hardt (student)arbeid

Det finnes ingen snarveier. Kun **hardt arbeid**.



Studiene krever INNSATS fra deg!





Tips 2: Timeplan

Les når du er mest opplagt

- 09:00 – 12:00: forelesning
- 12:00 – 13:00: pause
- 13:00 – 16:00: oppgaver
- 16:00 - 18:00: middag / pause
- 18:00 – 20:00: oppgaver
- 20:00 – 23:00: TV-serie (belønning)

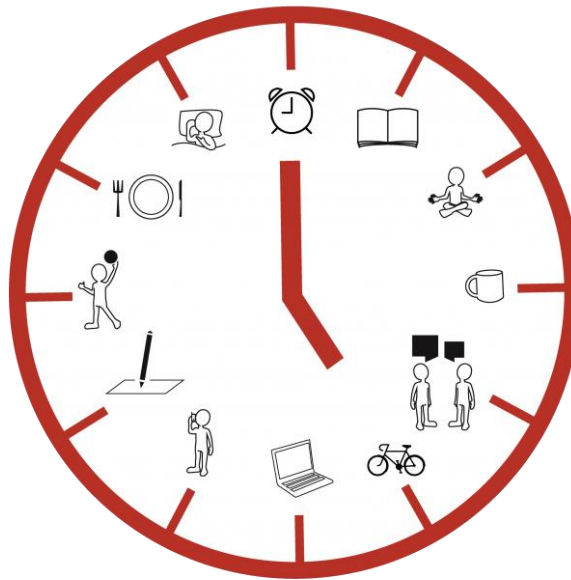
Tid	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Freitag	Lørdag	Søndag
06							
07	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Sove
08		Trening	Forelesning	Trening	Trening	Trening	Sove
09	Forelesning	Trening	Forelesning	Trening	Trening	Trening	Sove
10	Forelesning	Forelesning	Kollokvie	Forelesning	Friskole	Lese	Sove
11	Lunsj	Forelesning	Kollokvie	Forelesning	Lunsj	Lese	Sove
12	Kollokvie	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Forelesning	Lese	Sove
13	Kollokvie	Kollokvie	Lese	Kollokvie	Forelesning	Lese	
14	Kollokvie	Kollokvie	Lese	Kollokvie	Lese		
15	Lese	Lese	Lese	Lese	Lese		
16	Lese	Lese	Lese	Lese		Party	Trening
17	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	Party	Trening
18		Lese				Party	
19		Lese		Lese		Party	
20						Party	
21						Party	
22							

Studier er artig! ☺



Tips 3: Rutiner

Få rutiner i dagliglivet hvor studier får den plassen det skal.





Tips 4: Datoer + oversikt

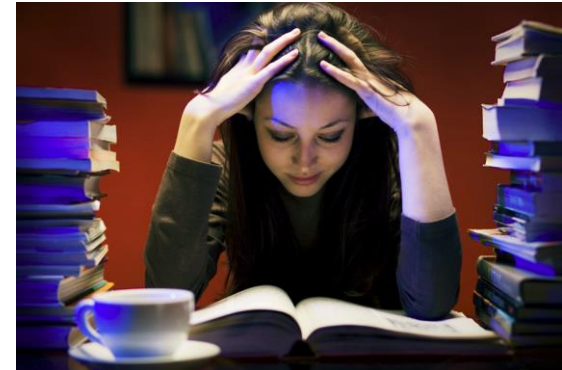
- frister
- datoer
- innleveringsfrister
prosjektarbeid / oppgaver?





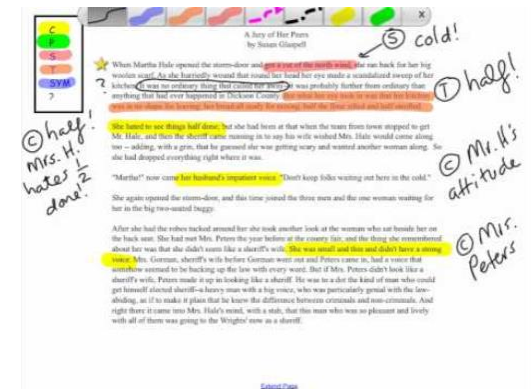
Tips 5: Leseteknikk

- oversikt over teksten
- overskrifter , illustrasjoner , sammendrag
- innholdfortegnesle
- hør deg selv i teksten
- reproduser



Tips 6: Tekstmarkering

- **Tekstmarkering**
 - gir aktiv lesning
 - Letter repetisjonen
 - Styrker hukommelsen
- **Marker nøkkelsetninger eller nøkkelord**
 - gir aktiv lesning
 - Letter repetisjonen
 - Styrker hukommelsen
- **Marker ca. 10% av teksten.**
 - Noen ganger mer og noen ganger mindre





Tips 7: Sammenndrag og begrep

- **øv på å forklare begreper og metoder**
- **muntlig eksamen**



Tips 8: Notatteknikk

- **noter** i forelesningene
- MAT100: ikke skriv for mye i kompendiet
- **spør** foreleser!
- **møt opp** på alle forelesningene / se alle videoen!





Tips 9: Legg bort mobil tlf.

- **legg bort** mobil tlf på forelesning
- du **ødelegger for andre** i forelesningen dersom du har mobil tlf eller PC
- **legg bort** mobil tlf når du gjør skolearbeid





Contents lists available at SciVerse ScienceDirect

Computers & Education

journal homepage: www.elsevier.com/locate/compedu



Laptop multitasking hinders classroom learning for both users and nearby peers

Faria Sana^a, Tina Weston^{b,c}, Nicholas J. Cepeda^{b,c,*}

^aMcMaster University, Department of Psychology, Neuroscience, & Behaviour, 1280 Main Street West, Hamilton, ON L8S 4K1, Canada

^bYork University, Department of Psychology, 4700 Keele Street, Toronto, ON M3J 1P3, Canada

^cYork University, LaMarsh Centre for Child and Youth Research, 4700 Keele Street, Toronto, ON M3J 1P3, Canada

ARTICLE INFO

Article history:

Received 11 September 2012

Received in revised form

5 October 2012

Accepted 12 October 2012

Keywords:

Laptops

Multitasking

Attentional control

ABSTRACT

Laptops are commonplace in university classrooms. In light of cognitive psychology theory on costs associated with multitasking, we examined the effects of in-class laptop use on student learning in a simulated classroom. We found that participants who multitasked on a laptop during a lecture scored lower on a test compared to those who did not multitask, and participants who were in direct view of a multitasking peer scored lower on a test compared to those who were not. The results demonstrate that multitasking on a laptop poses a significant distraction to both users and fellow students and can be detrimental to comprehension of lecture content.

© 2012 Elsevier Ltd. Open access under [CC BY-NC-ND license](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).



Tips 10: Konsentrasjon

- for å **lykkes med studiene** må man lære seg kunsten å konsentere seg
- gjør **en ting** om gangen





Tips 11: Gruppearbeid

1. En designert leder

2. Sett konkrete mål

3. Klare rolleinndelinger

4. Del på ressursene

5. Effektiv kommunikasjon

6. 100 % dedikasjon

7. Ikke dyrk store egoer

Tips 12: Les oppgaven

- **les** (eksamens)oppgaven
- **les** (eksamens)oppgaven
- **les** (eksamenso)ppgaven
- **les** (eksamens)oppgaven





Tips 13: Forstå oppgaven

- Ikke alltid, men veldig ofte, er det å **FORSTÅ** oppgaven det vanskeligste
- Bruk tid på å **FORSTÅ** oppgaven
- Ofte, men ikke alltid, så er det slik at når man **forstår oppgaven så er svaret enkelt å finne**





Tips 14: Skriv pent

- Påstand: 20% av dere får EN karakter dårligere i MAT100 pga. rotete håndskrift
- skriv **ryddig**
- skriv **oversiktlig**
- bruk **god plass** på arket

$$\frac{x^3 - y^2}{\sqrt{z}} = 2 \sqrt{\frac{(x^a - y^b)(3z + 2x - y^3)}{a^3 + b^2}}$$



Tips 15: Lande en konklusjon

- Noen ganger er det en **lang vei** fra man leser oppgaven, til oppgaven er løst
- En del studenter ønsker å ”lande en konklusjon” veldig tidlig
- Tren opp evnen til å **ikke lande en konklusjon for tidlig**





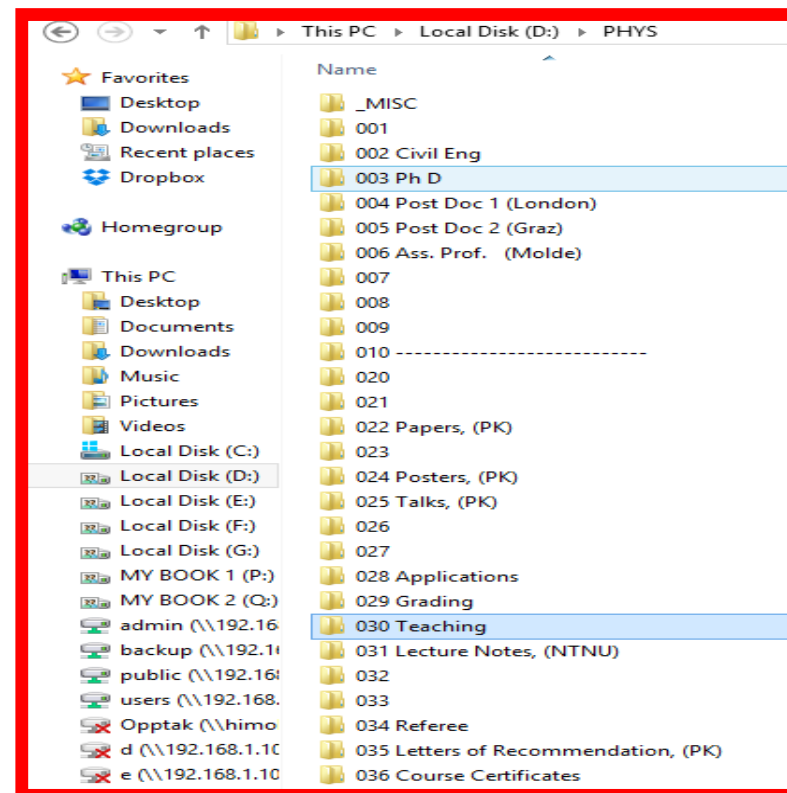
Tips 16: Ryddig

- ryddig pult => ryddig i hodet
- **fjern** alt som ikke har med faget å gjøre
- ha **eksamens-hjelpemidler** tilgjengelige



Tips 17: Organiser PC

Ha et ryddig system i PCen:



Tips 18: Organiser arkene

Ha et ryddig system med ringpermer:
(kursmateriell)



Notater fra 1998:

①

For en kord. translasjon

(

2

$$x'^{\mu} = x^{\mu} + a^{\mu} \quad (= U x^{\mu} U^{\dagger})$$

er

$$U = e^{-i a_{\mu} p^{\mu}}$$

, dvs.: impuls p^{μ} er generator for translasjoner

(

Basis:

En lign

$$\delta O = -i [Q_i, O] \delta \theta^i$$

for vi

$$\partial_{\mu} O \cdot \underbrace{\delta x^{\mu}}_{\delta x^{\mu}} = -i [Q_v, O] a^v$$

(

$$\partial_{\mu} O \cdot a^{\mu} = -i [Q_v, O] a^v$$

som har ident. $Q_v = i \partial_v = p_v$

Siden p_v er en selv adj. op. så kan p_v eksponensieres, dvs. en endelig transl. kan genereres fra et prod. av infinitesimale

(

$$\Rightarrow \underline{U} = e^{-i \theta^i Q^i} = \underline{e^{-i a_{\mu} p^{\mu}}}$$

□



Jobb eller ikke?

Romsdals Budstikke
30. aug. 2016



Må ha jobb: Økonomistudentene Eivind Tronsli og Annette Bugge ved Høgskolen i Molde forteller at det er hardt å få endene til å møtes med studentbudsjett. Jobber man for mye går det ut over skolen, og prioriterer man skolen blir det tynt i lommeboka. – Man får litt dårlig samvittighet uansett hva man prioriterer. Uten ekstrajobb hadde det ikke gått rundt, sier de. **Foto: Erik Birkeland**

Hvordan overleve som student

Moldestudenter får gode råd fra "Luksusfellen".

PLUSS +

Erik Birkeland
Mobil: 47829741

Publisert: 29.08 2016 20:21 | Sist oppdatert: 30.08 2016 07:10



Tips 19: Dropp jobb

- Heltidsstudent? Dropp jobb!
- Vær «profjesonell» student





Tips 20: Gamle eksamensoppgaver

- **typiske** spørsmål / trender
- **SIMULER** eksamen: sett av 4 timer
- rett deg selv
- gi deg selv karakter



Avdeling for økonomi, informatikk og samfunnsfag

Høgskolen i Molde

Eksamen i

MAT110 Statistikk 1

(Molde og Kristiansund)

Eksamensdag : Fredag 1. juni 2012
Tid : 09:00 – 13:00
Faglærer/telefonnummer : Molde:
Per Kristian Rekdal / 924 97 051
Kristiansund:
Knut Nedal / 408 45 257
Hjelpemidler : KD + formelsamling (del 1 & del 2)
Antall sider inkl. forsiden : 11 + vedlegg (1 side)
Målform : Norsk (bokmål)

Noen generelle råd:

- Kladdark skal ikke leveres. Disse blir ikke sensurert.

Tips 21: Forstå, ikke bare pugg

- blir **tid** på forståelse
- finn **forklaringer**
- prøv å forklare med **egne ord**



Tips 22: Selvdisciplin

1. Legg **vekk**:

- mobil
- Facebook
- mail

2. Lag **avtaler** med medstudenter

- Avtaler er forpliktende

3. Lørdag = arbeidsdag for studier

4. Gode arbeidsplaner disiplinere

- Skriv kontakt med deg selv

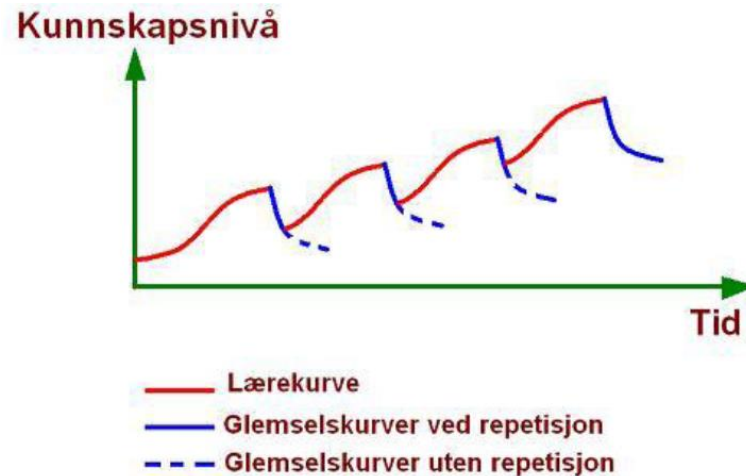
- "På tirsdag skal jeg jobbe 6 timer med SØK100, inklusiv forelesning.
Hvis ikke så får jeg ikke se neste episode av 'Game of Thrones'".

5. Gi deg selv belønning



Tips 23: Repetisjon

1. Repetere **systematisk**
2. Man overfører kunnskapen fra **kort**tidshukommelsen til **lang**tidshukommelsen
3. Hvis du ikke repeterer vil 70-90% av detaljene være borte etter 24 timer



Tips 24: Spør emneansvarlig om studieteknikk

1. Emnene er forskjellige
2. Kurskonseptet er forskjellig
3. Emneansvarlig kjenner kurset og vet hva slags studieteknikk som kan passe.





Lykke til med studiene!

