

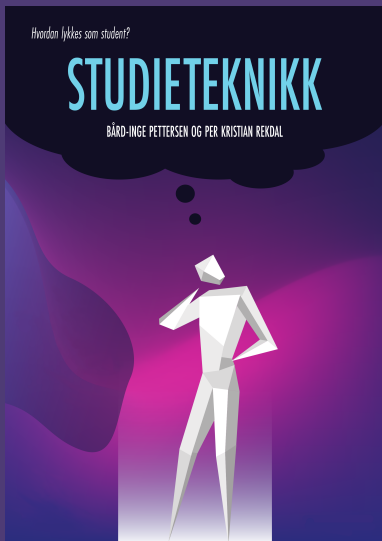
Kunsten å være student – slik lykkes du

Hvordan lykkes som student?

STUDIETEKNIKK

BÅRD-INGE PETERSEN OG PER KRISTIAN REKDAL





Kap. 3:

Grunnleggende studieteknikker – noen konkrete tips

Tidstyver – kan bekjempes ved planlegging og tidsstyring

Langtids- og ukeplan

Del opp tiden – pomodoroteknikk

Skippertak – mulig, men ikke anbefalt

Utsettelse – en fiende for studenter

Spre repetisjonen i tid

Bytt tema – miks rekkefølgen

Omvendt undervisning – kom forberedt

Er det et digitalt skille mellom studentene?

Notatteknikk

Tekstmarkering

Skriv pent

Leseteknikk

Vanskelige først

Intro

Planlegg avstandsintervallene for
studieøkter

Første gjennomgang – på oversikt

Mer å lese

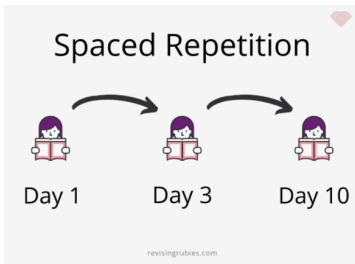
Første repetisjon

Andre repetisjon

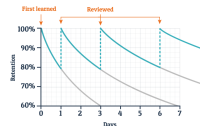
Video

Spre

- spre repetisjonen **systematisk** ut i tid:
 - hjelpe deg å huske informasjon
 - trenger ikke å absorbere all kunnskap med en gang
- hvorfor spre repetisjonen?
 - bedre å fokusere på tema i **korte** og **hyppige** perioder med spre det ut over flere dager
 - istedet for å lese mye på f.eks. en dag



Typical Forgetting Curve for Newly Learned Information

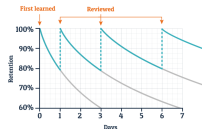


Tips 1

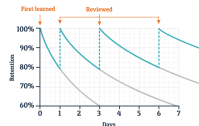
Planlegg avstandsintervallene for studieøktene

- **lengden** på intervallene avhenger av mange faktorer, for eksempel:
 - temaets kompleksitet
 - om det er modningsfag
 - din læringskapasitet
- vanlig valg – **doble** avstanden etter hvert intervall
 - dag 1 → dag 7 → 14 → 28
- repetisjonsøktene – inn i semester- og **ukesplanen** din

Typical Forgetting Curve for Newly Learned Information



Typical Forgetting Curve for Newly Learned Information



Tips 2

Første gjennomgang – på oversikt

- **innholdfortegnesle** – en naturlig oversikt – struktur
- les hovedpunktene – oppsummeringene – læresetningene
- er det vedlegg/tillegsmateriell?
- første gjennomgang – viktig med god gjennomgang
 - **komplett** oversikt
 - «riktig» oversikt
 - sparer tid i kommende repetisjoner



Intro

Planlegg avstandsintervallene for
studieøktene

Første gjennomgang – på oversikt

Mer å lese

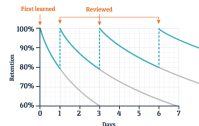
Første repetisjon

Andre repetisjon

Video

Spre

Typical Forgetting Curve for Newly Learned Information



Spre læringen ut i tid

Lyst å lese en sak om det å spre repetisjonen ut i tid?

STUDY SKILLS E-LEARNING REVIEWS COURSES

Study Skills » Study Methods

Spaced Repetition: A Guide to the Technique

Maximize the potential of your brain by using the spaced repetition memory technique in your studies.

By Sander Tamun · Apr 30, 2021

E-student.org is supported by our community of learners. When you visit links on our site, we may earn an affiliate commission.

SHARE



"With frequent repetition, the capacity of consciousness may be increased."

Hermann Ebbinghaus

Spaced repetition is a powerful technique that will help you memorize information in much less time than it would take otherwise. The idea of spaced repetition is to space out your repetitions, or review sessions, so that you are not trying to cram all the knowledge into your brain at once.

More on e-learning

9 Learning Management System (LMS) Examples

What is Corporate E-Learning Really Like?

Learn to Teach Online: Microcredential for Educators

Grunnleggende studieteknikker – noen konkrete tips

Spre repetisjon i tid

Intro

Planlegg avstandsintervallene for studieøktene

Første gjennomgang – på oversikt

Mer å lese

Første repetisjon

Andre repetisjon

Video

Spre

Typical Forgetting Curve for Newly Learned Information

Days	Retention (%)
0	100
1	80
2	75
3	70
4	68
5	65
6	62
7	60

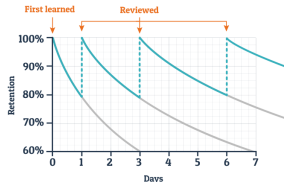
Spre læringen ut i tid

Tips 3

Første repetisjon

- første repetisjon – hent **frem kunnskap** fra tidligere gjennomgang
- følg de **samme stegene** som sist
- styrke de allerede **eksisterende minnene** du har tilegnet deg
- ny minner – mer tidkrevende og kognitivt krevende prosess

Typical Forgetting Curve for Newly Learned Information



Intro

Planlegg avstandsintervallene for studieøktene

Første gjennomgang – på oversikt

Mer å lese

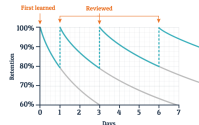
Første repetisjon

Andre repetisjon

Video

Spre

Typical Forgetting Curve for Newly Learned Information



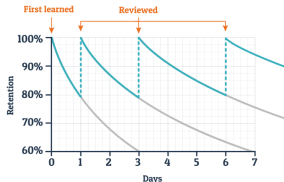
Spre læringen ut i tid

Tips 4

Andre repetisjon

- andre repetisjon – **igjen**, hent frem kunnskap fra tidligere gjennomgang
- hjernen gjentatte ganger henter frem kunnskap
 - **lenkene** mellom nervecellene **sterkere**
 - informasjonen lagres i **langtidsminnet**

Typical Forgetting Curve for Newly Learned Information



Intro

Planlegg avstandsintervallene for studieøktene

Første gjennomgang – på oversikt

Mer å lese

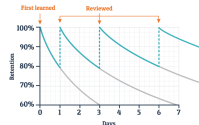
Første repetisjon

Andre repetisjon

Video

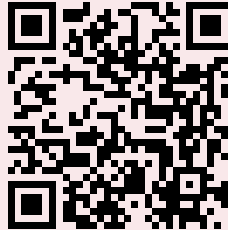
Spre

Typical Forgetting Curve for Newly Learned Information



VIDEO

Lyst å se en god video om sprdt repetisjon og spredt læring?



Grunnleggende studieteknikker –
noen konkrete tips

Spre repetisjon i tid

Intro

Planlegg avstandsintervallene for
studieøktene

Første gjennomgang – på oversikt

Mer å lese

Første repetisjon

Andre repetisjon

Video

Spre

Typical Forgetting Curve for Newly Learned Information



Spre læringen ut i tid

SPØRREUNDERSØKELSE

Har du en plan på hvordan repetisjon blir en del av rutinene dine i studiehverdagen?

- ☐ Nei, bare følger studieprogresjonen, ikke noe ut over det
- ☐ Nei, repeterer kun før eksamen
- ☐ Ja, jeg har en plan på at jeg jevnlig repeterer gjennom hele semesteret – uke for uke

