



Plugga smart – hitta din studieteknik

Daniel Andersson, Studentcoach på Högskolan i Gävle



Rätt attityd och bra studieteknik



Tid



**Ansträngning/
energi**



Fokus



**Strategier i
studierna**

Ställ in dig på...

...åtta timmars arbetsdag

...att ta eget ansvar och söka svar själv



**"Hur mycket tid
behöver jag lägga
på studierna?"**



**"Jag tycker det är
svårt att veta vad och
hur jag ska göra, det
är ingen som
berättar för mig".**



Ta kommando – gör dig redo

Kursplan

- Innehåll
- Mål
- Examinationsform

Litteraturlista

- Litteratur till kursen
- Låna/beställ i tid

Studiehandledning (Canvas)

- Instruktioner
- Uppgifter
- Kursmaterial

Planera studierna



**Överblick och
struktur**



**Tydliga mål och
uppgifter**



**Fokusera och
prioritera**

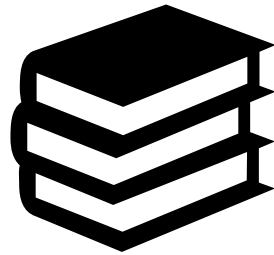


**Använda tiden
effektivt**

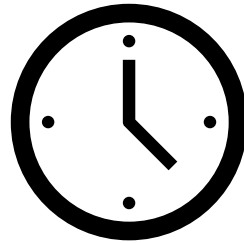
Tydlig planering



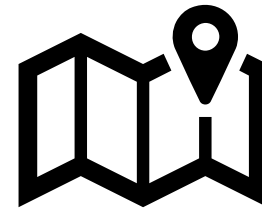
Vad?



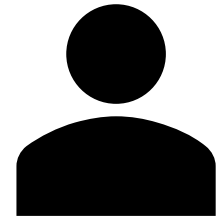
Hur?



När?

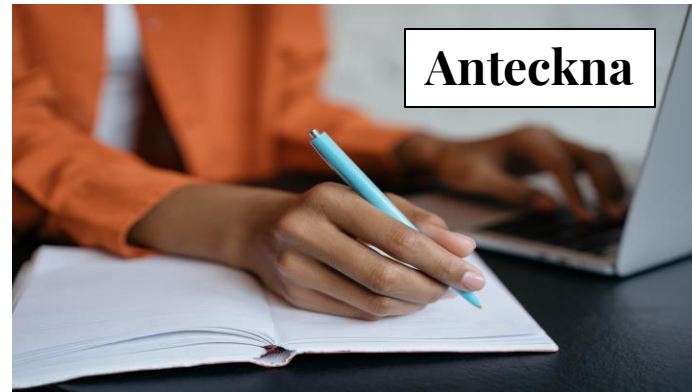
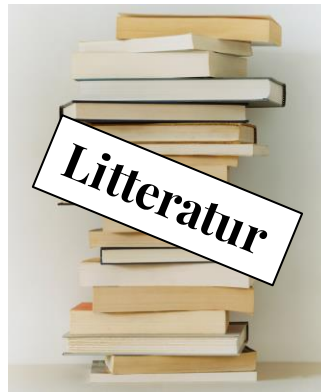


Var?



Vem?

Utveckla studietekniken



Samlat
lärande



Föreläsningar

- ✓ Kom förbered
- ✓ Var aktiv
- ✓ Gör efterarbete



Gå på föreläsningarna!

Före

- Föreläsningens tema?
- Vad är kursmålen?
- Översiktsläs litteraturen

Under

- Fokus på att lyssna
- Ta anteckningar
- Nyckelord och fraser

Efter

- Renskriv och komplettera
- Sammanfatta
- Repetera



Litteratur

Översiktsläsa

- Innehållsförteckning
- Sammanfattningar
- Bilder, grafer
- Inledande rader på varje avsnitt
- "Bladderläs" några sekunder per sida

Intensivläsa

- För att lära
- Sammanfatta med egna ord
- Stryka under

Koncentration

- Pauser
- Pomodorometoden (25 min – 5 min)



Ha bra material



**Nyckelord, begrepp,
fraser**



**Förkortningar,
symboler**

Anteckna

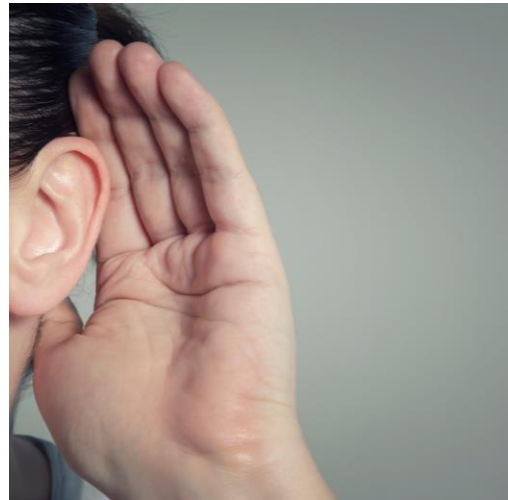
Föreläsningar och litteraturläsning

- Vara aktiv
- Bearbeta
- Använda vid inläring och repetition

Plugga med andra



Lär av varandra



Lyssna

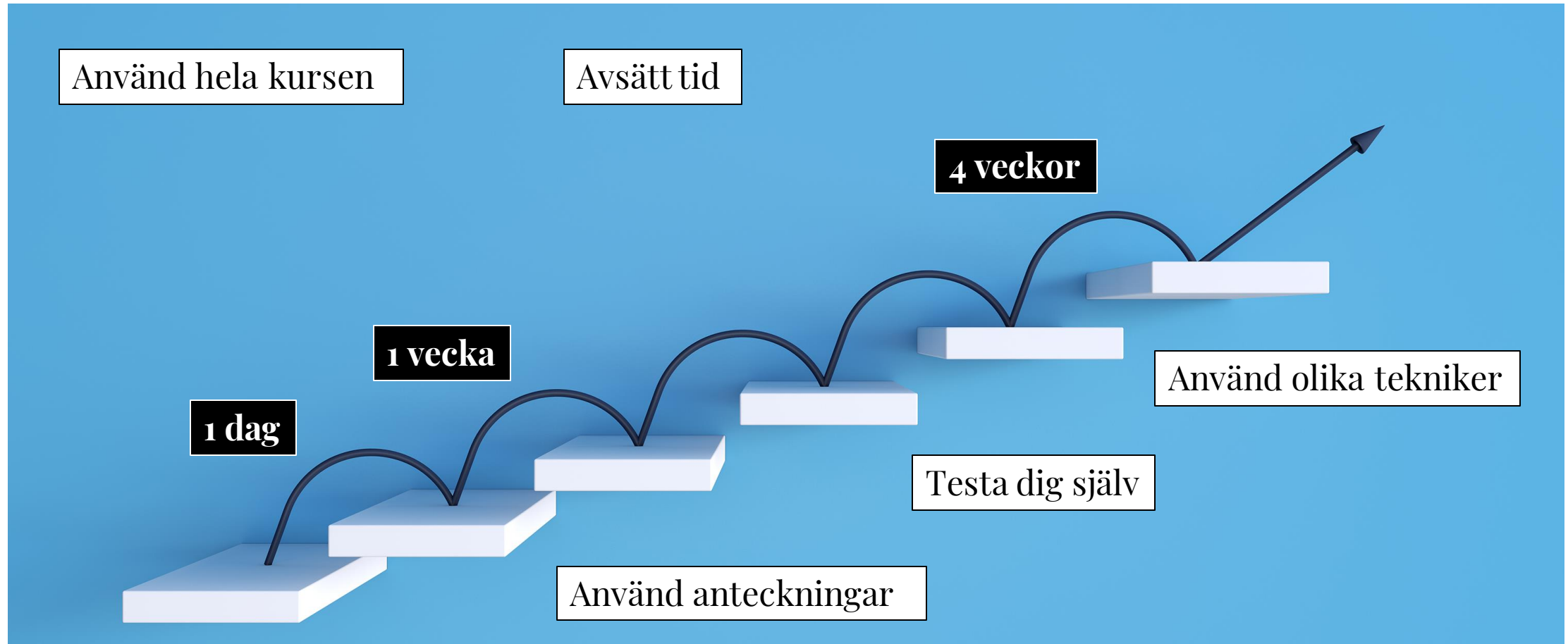


Diskutera



Förklara och fråga

Repetera



STUDIE- HJÄLPEN

Studieteknik, studieplanering
och motivation

Vi hjälper dig att skapa förutsättningar
för att lyckas med dina studier.

Gå på våra föreläsningar, kom på drop-in
eller boka ett samtal.



hig.se/studiehjälpen



Studiehjälpen

Daniel Andersson, Studentcoach

Lisa Olsson, Hälsovägledare

Sofia Lagerberg Alfredsson,
Samordnare för pedagogiskt stöd

Kontakt

studentcoach@hig.se



Alltid på en tisdag!

Tisdagar
kl: 12.15-12.45

Studie- och karriärstödande aktiviteter via Zoom

DAG	AKTIVITET	ANSVARIGA
23 jan	Plugga smart – hitta din studieteknik Det är inte de som pluggar mest som lär sig bäst, utan de som pluggar på bäst sätt.	Studiehjälpen
30 jan	Skriva välstrukturerade uppgifter Handfasta tips om hur du får din text att bli logiskt sammanhängande med en tydlig struktur.	Skrivarverkstaden
6 feb	Så lyckas ni med grupparbeten Här får ni råd, tips och kunskap i hur ett bra grupparbete kan komma till.	Studenthälsan
13 feb	Tala inför grupp Orsaker till att du känner obehag att tala inför grupp och tips om hur du kan hantera det.	Studenthälsan
20 feb	Utbytesstudier & utlandspraktik Roliga och spännande erfarenheter som berikar och ger bredare kunskaper. Ta chansen och hitta din plats!	International Office
27 feb	Sov gott! Det är inte ovanligt med sömnproblem. Här får du kunskap, råd och tips.	Studenthälsan
5 mars	Hitta vetenskapliga artiklar Lär dig känna igen och söka efter vetenskapliga artiklar.	Biblioteket
12 mars	Sluta skjuta upp Tips på vad du kan göra för att komma igång med studierna på ett bra sätt istället för att skjuta upp arbetet till sista stund.	Studiehjälpen
19 mars	Kom i gång med din karriärplanering Tips på hur du själv kan navigera på din framtida arbetsmarknad.	Studievägledningen
26 mars	Hur det går till att bli doktorand och forska Information, råd och tips om att bli och vara doktorand.	Forskare från Högskolan i Gävle
2 april	Få ordning på referenserna Spara, sortera och infoga med referenshanteringsprogrammet Zotero.	Biblioteket
9 april	Stressa mindre Lär dig mer om hur du kan motverka och hantera onödigt stress.	Studenthälsan
16 april	Tips och tricks i Word Hantera rubriker, sidnummer och innehållsförteckning.	Biblioteket
23 april	Yogapass Våga prova på att yoga en liten stund. Bra för kropp och själ.	Yogaledare från Studievägledningen

Läs mer på: www.hig.se/alltidpaentisdag





Högskolan i Gävle

hig.se