

Tips og råd for deg som student

Ilan Dehli Villanger, Rådgivning og Veiledning

Motivasjon

Tenk deg studiet som en arbeidsdag (hvor du av og til må jobbe overtid)

- Bli nysgjerrig – hva skal du lære?
- Skumme og leke
- Forbered deg til forelesning – 15 min
- Finn inspirerende litteratur/sider om faget – f. eks på forskning.no og ted.com
- Belønning

Tips for studiene

- Du skal være eier av ditt eget prosjekt og din egen fremtid
- Fokus på oppgaven; ikke resultat
- Små delmål, kom i mål mange ganger
- Belønn deg selv eller hverandre
- Spør foreleser tidlig i semesteret, delta aktivt
- Lag en semesterplan, månedsplan, ukeplan

Tips for studiene

- Fokus på egenprestasjon, ikke andres
- Samarbeid, felles suksess skaper glede
- Sosiale aktiviteter, gjør noe du liker
- Gjør noe du er god til, opplev mestring

Tips for studiene

- **Mat og hvile**

- pauser, hjernen trenger tid til å bearbeide
- Kosthold: Prøv å spise så sunt som mulig

- **Luft og lys**

- husk å puste
- Lys i mørketiden

- **Trening,**

- fysisk aktivitet styrker mentalt og kroppslig.

Planlegging

- **AKTIVITETSPLAN**

- legg inn forelesninger, tidsbruk på lesesal, trening og andre aktiviteter

- **UKEPLAN**

- opplisting av det som skal gjøres kommende uke
- opplisting av hva du skal lese av nytt stoff
- hva du skal repetere

- **DAGSPLAN**

- sett opp en liste med hva du skal gjøre (oppgavenr., hvilke sider i pensum du skal lese, hvilke sider du skal repetere)
- stryk ut det du har gjort
- sett opp en dagsplan hver fredag

Aktiv lesing

Tekstmarkering

- Markering er viktig – gir aktiv lesing!
- Ideelt sett ved andre gangs gjennomlesing
- Marker nøkkelsetninger
- Skriv i boka!
- Vær lærer - fortell deg selv eller venner hva du har lest og lært!
- Lag gjerne diskusjonsgrupper med medstudenter!
- Tankekart

Aktiv lesing

Hvordan fikserer du blikket når du leser?

Fokuser blikket litt inn på linjen. Ikke på bokstaven ytterst!

Større fikseringsfelt:

Beveg øynene ned langs en loddrett linje langs midten av en bokside. La øynene følge fingeren/blyanten som du beveger nedover med jevn hastighet.

Kortere fikseringstid:

La fingeren/blyanten følge teksten, men i et raskere tempo enn normalt. Øynene blir tvunget til å følge tempoet og vil tvinge dem til å foreta kortere stopp.

www.hurtiglesing.no/

Aktiv lesing

Tekstmarkering

- Markering er viktig – gir aktiv lesing!
- Ideelt sett ved andre gangs gjennomlesing
- Tommelfingerregel: Tekstmarker ca 20 %
- Marker nøkkelsetninger
- Skriv i boka!
- Vær lærer - fortell deg selv eller venner hva du har lest og lært!
- Lag gjerne diskusjonsgrupper med medstudenter!
- Tankekart

Eksempler på markering

Rødt på overskrifter

Gult på eksempler/forklaringer

Grønt på fakta

Blått på definisjoner

Repetisjon

- Legg opp til jevnlig repetering – brems glemselen!
- Lag repetisjonsskjema
- Små knep for å repetere:
 - Forberede deg før forelesning
 - Renskrive notater etter forelesning
 - Jobbe med øvinger/oppgaver
 - Sette av tid til repetisjon hver dag
 - Tekstmarkere
 - Lese over egne notater
 - Lag tankekart!
- Finn en metode som passer deg!

Repetisjon og lesing

- Ta pauser – la hjerne få hvile seg!

Eksempel:

1. økt: Jobbe i 40 minutter – ta en pause
2. økt: Jobbe i 20 minutter – ta en pause
3. økt: Jobbe i 20 minutter – ta en pause

Lurt tips

Vanskelig å komme i gang?

Utsetter du?

- les i 10 minutter før du bestemmer deg for om du skal fortsette
- sett opp noen bittesmå oppgaver
- Gjør avtaler med andre
- La mamma vekke deg

Lurt tips

Husk! Eksamensnerver er sunt! Men ikke la dem ta overhånd.

- Fokuser på mestring. Fyll hjernen med gode eksamensopplevelser – selvoppfyllende!
- Bruk positive affirmasjoner og positive visualiseringer
 - Pust godt ut og inn, og si til deg selv:



Lure tips

Fyll hjernen med gode eksamensopplevelser!

- Selvsuggesjon
 - Skap positive tanker og forestillinger om deg selv!
- Affirmasjonstrening
 - Bekreft en tilstand som om den var der!
- Gradvis eksponering
 - Nærm deg utfordringen trinn for trinn!

Lure tips

- Håndter negative tanker!
 - Inviter dem på te, eller prøv tavlemetoden!
- Det verste som kan skje?
 - Våg å tenke ut tanken!
- Unngå onde sirkler
 - Løsningen er ikke alltid å lese enda mer!
- Kunsten å slappe av”
 - Bruk gjerne avslappingsøvelser!
- Et lykketroll med på eksamen!
 - Ritualer kan fremme konsentrasjon og redusere spenning

Lure tips

- Når du leser - formuler med egne ord!
 - forklar deg selv utregninger, temaer
- Sitter du fast – spør om hjelp!
- Hvis du blir veldig trøtt – ta deg en lur eller gå en tur!
- Legg opp til hyggelig lesetid – stearinlys og te!
- Ta deg nyttige avbrekk!
 - finn på noe du kan glede deg til!
- gjør noe helt annet, f. eks trening, gå tur, kino!

Lure tips

- Søvn og riktig kost! Det er greit å ikke få sove godt før eksamen. Kroppen vil sette deg på allerten.
- Les gjennom hele oppgaven, start med noe du er sikker på!
- Disponer tiden din!
- Fokuser på oppgaven, ikke resultatet
- Fokuser på egen prestasjon
- Ta deg pauser når hjernen begynner å løpe løpsk og konsentrasjonen svikter
- Jernteppe under eksamen
 - Luft eksamensvakten
 - Bruk affirmasjon og avspenningsøvelser
 - Ha et hvitt ark foran deg. Sett ned tanker som dukker opp
- Belønn deg selv etter eksamen, uansett hvordan det går!