

Studieteknikk og strategier for bedre læring

Studieteknikk er en samlebetegnelse på arbeidsmåter du kan benytte deg av når du skal lære noe. Hensikten med slike teknikker er å optimalisere læring. Alle mennesker lærer forskjellig og det er derfor ikke nødvendigvis slik at det som fungerer for kompisen eller venninnen din fungerer for deg. Det er derfor viktig at du stoler på deg selv og følger den arbeidsmåten du synes fungerer. Som ny student er du kanskje usikker på hvilke arbeidsmåter dette kan være. Et tips er å sjekke ut boksene med ressursark som ligger på Skrivesenteret sin nettside. De mest kjente studieteknikkene omfatter, ikke overraskende, lesing og notatskriving.

Her er noen gode tips fra UB:

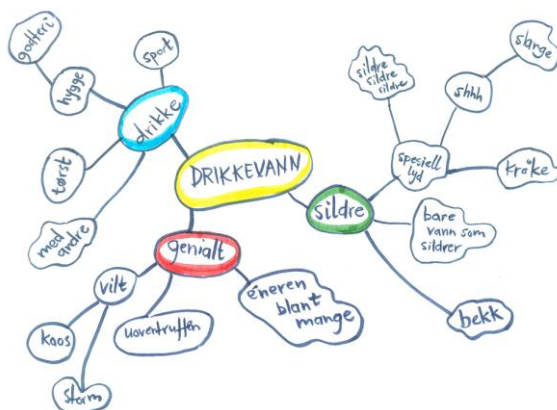
Tenk, noter, tegn, spør og svar!

Dette fungerer:

1. Tenk deg godt om mens du leser
2. Noter viktige stikkord, ideer og sammenhenger
3. Tegn et tankekart
4. Still deg selv lure spørsmål basert på notatene dine og det læreren har lagt vekt på
5. Svar på spørsmålene dine uten hjelpemidler, og sjekk etterpå hvor godt du har svart

Dette fungerer ikke så godt:

1. Understreking/ tekstmarkering
2. Lese det samme om igjen
3. Skrive lange sammendrag



En annen svært god ressurs er Universitetsbibliotekets samling av videoer **Strategier for bedre læring** som du finner på <https://vimeo.com/showcase/7458752>

Videoene forklarer prinsipper for hvordan du lærer best i en studiesammenheng, og forslår konkrete læringsstrategier og studieteknikker basert på disse. Videoene tar for seg mange ulike temaer og teknikker. Metakognisjon og selvregulering er for eksempel viktig når du skal planlegge og gjennomføre våre egne læringsaktiviteter. I videoene får du også presentert tre viktige prinsipper i læringsaktiviteter: vi husker bedre det vi forstår, vi må øve oss for å lære, og vi må ha fokus på det vi holder på med. Videoene gir også tips til tidsfordeling av arbeidsøkter, planlegging, selvtesting, mønstergjenkjenning, og å ta notater. Husk også at det er viktig å delta på undervisning, og kanskje skaffe deg en kollokviegruppe (studie – eller skrivegruppe).

Hvorfor er det nyttig for deg å se disse videoene?

De fleste av oss er kjent med ideen om læringsstiler – at vi lærer best visuelt, verbalt, auditivt eller gjennom bevegelse. Det kan godt være sånn at vi foretrekker å høre en lydbok heller enn å lese den. Men, gode læringssituasjoner foregår sjelden slik. Man blir ikke bedre i anatomi gjennom å sykle, og det er vanskelig å lære seg koding gjennom å lese om det i en bok.

En som studerer for å bli kirurg vil selvfølgelig ha lest, hørt forelesninger, sett visuelle diagrammer og videoer – og hen øver seg praktisk og får muntlige tilbakemeldinger fra veiledere i øvingssituasjoner. Man må rett og slett kombinere ulike læringsmetoder, slik det beskrives i denne [bloggposten](#). På engelsk kalles dette «dual coding», og handler om å kombinere ord og visuelle hjelpemidler slik som bilder, diagrammer og grafikk. Ved å representere informasjon på to (eller flere) måter lærer vi rett og slett bedre.

Se videoene og opplev «dual coding» i praksis, og vær kreative i deres egne læringsstrategier!