



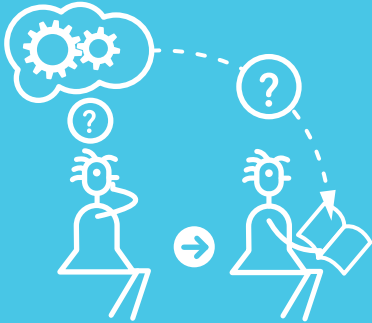
LEARNINGSIENTISTS.ORG

Sex strategier för effektivt lärande

Alla dessa strategier är evidensbaserade och baseras på forskning inom kognitiv psykologi. Vi förklarar här hur varje strategi kan användas och vad som är viktigt att överväga när du använder strategin. Vi hänvisar också till forskning för varje strategi.



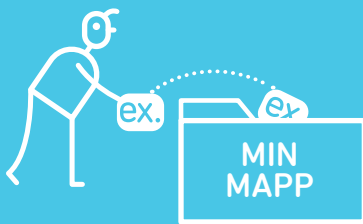
Förklara och beskriv med många detaljer.



Öva på att hämta information ur minnet.



Använd särskilda exempel för att förstå innehåll som är abstrakt



KONKRETA EXEMPEL

UTVECKLA

ÖVA HÄMTNING

Sprid ut dina studier över tid



SPRID I TID

VÄXLA

DUBBEL KODNING



Växla mellan delar och avsnitt medan du studerar

Kombinera ord och bilder

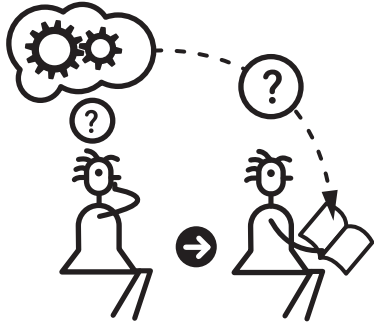


Sex strategier för effektivt lärande

Alla dessa strategier är evidensbaserade och baseras på forskning inom kognitiv psykologi. Vi förklarar här hur varje strategi kan användas och vad som är viktigt att överväga när du använder strategin. Vi hänvisar också till forskning för varje strategi.



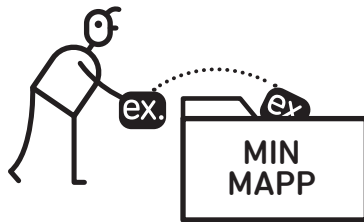
Förklara och beskriv med många detaljer.



Öva på att hämta information ur minnet.



Använd särskilda exempel för att förstå innehåll som är abstrakt



KONKRETA EXEMPEL

UTVECKLA

ÖVA HÄMTNING

Sprid ut dina studier över tid



SPRID I TID

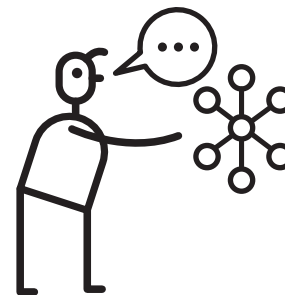
VÄXLA

DUBBEL KODNING



Växla mellan delar och avsnitt medan du studerar

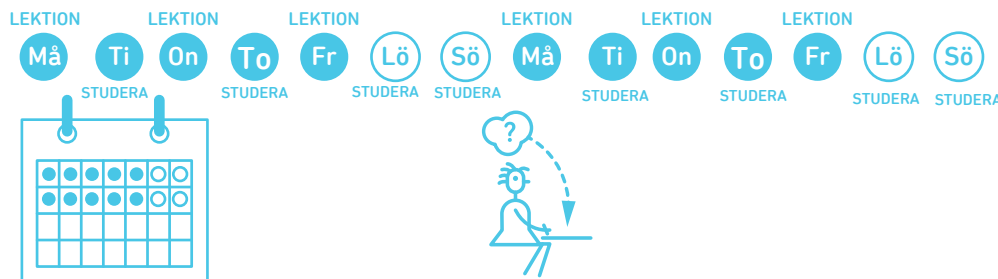
Kombinera ord och bilder



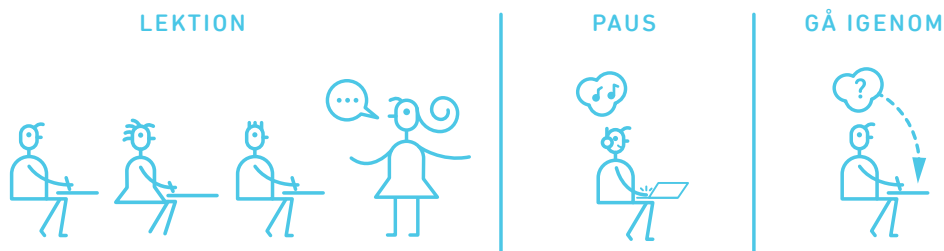


SÅ GÖR DU

Planera tidigt inför kommande prov och lägg undan tid för att kunna studera varje dag. Fem timmar spridda över två veckor är bättre än samma fem timmar på en gång.



Gå igenom materialet från varje lektion, men inte direkt efter lektionen.



När du gått igenom materialet från de senaste lektionerna, var noga med att gå tillbaka och studera tidigare lektionsmaterial för att hålla kunskapen färsk.



VÄNTA LITE!



Istället för att bara läsa om dina anteckningar från lektionen, se till att använda effektiv studiestrategi när du sätter dig ner för att läsa på.



Det här kan verka svårt och du kan glömma en del information från dag till dag, men det är faktiskt bra! På så sätt tränar du på att hämta informationen från minnet (Se Öva hämtning).



Skapa korta uppehåll (några få dagar) och träna lite åtgången. Fortsätt så tills du studerat allt material!

FORSKNING

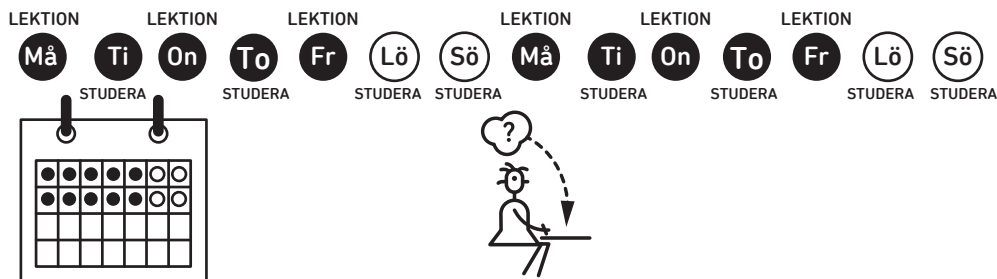
Läs mer [studiestrategin Sprid i Tid](#)

Benjamin, A. S., & Tullis, J. (2010). What makes distributed practice effective? *Cognitive Psychology*, 61, 228-247.

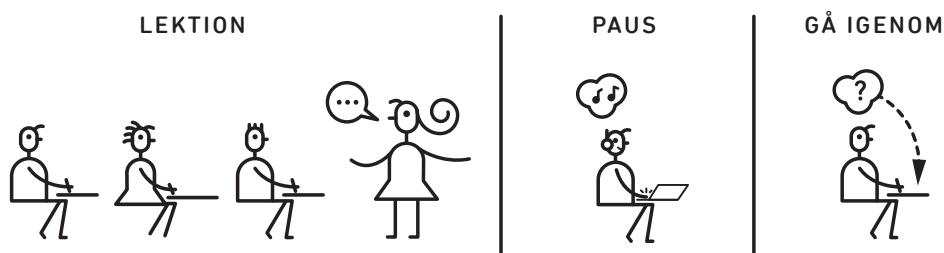


SÅ GÖR DU

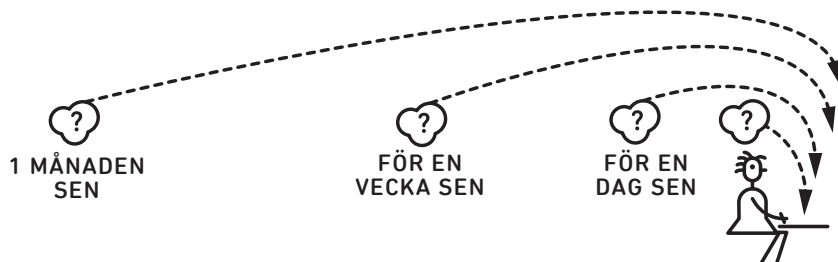
Planera tidigt inför kommande prov och lägg undan tid för att kunna studera varje dag. Fem timmar spridda över två veckor är bättre än samma fem timmar på en gång.



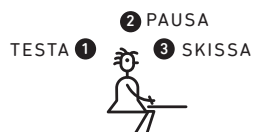
Gå igenom materialet från varje lektion, men inte direkt efter lektionen.



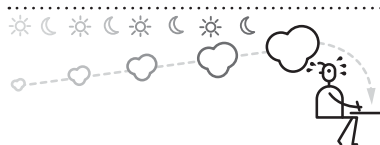
När du gått igenom materialet från de senaste lektionerna, var noga med att gå tillbaka och studera tidigare lektionsmaterial för att hålla kunskapen färsk.



VÄNTA LITE!



Istället för att bara läsa om dina anteckningar från lektionen, se till att använda effektiv studiestrategi när du sätter dig ner för att läsa på.



Det här kan verka svårt och du kan glömma en del information från dag till dag, men det är faktiskt bra! På så sätt tränar du på att hämta informationen från minnet (Se Öva hämtning).



Skapa korta uppehåll (några få dagar) och träna lite åtgången. Fortsätt så tills du studerat allt material!

FORSKNING

Läs mer studiestrategin Sprid i Tid

Benjamin, A. S., & Tullis, J. (2010). What makes distributed practice effective? *Cognitive Psychology*, 61, 228-247.



LÄR DIG STUDERA GENOM ATT...

Öva hämtning

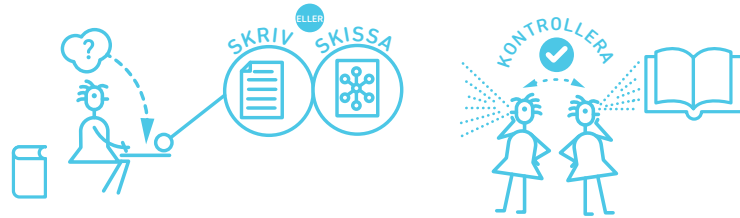
ÖVA PÅ ATT PLOCKA FRAM KUNSKAP FRÅN MINNET

LEARNINGSOCIENTISTS.ORG

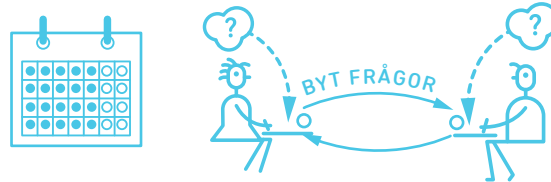


SÅ GÖR DU

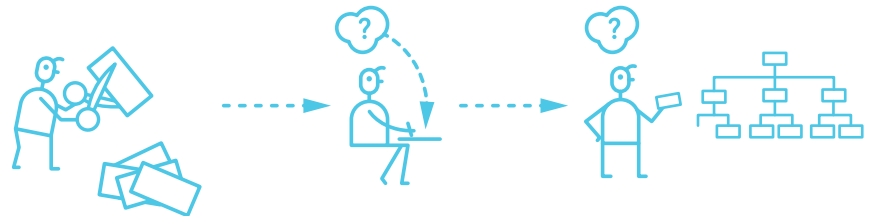
Lägg undan allt ditt material från lektionerna och skriv ner eller skissa direkt från minnet. Var så noga som möjligt. Sen, kontrollera mot lektionsmaterialet för att rätta och hitta viktiga punkter som du missat.



Gör så många övningsprov som du kan. Kan du inte få tag på övningsprov försök göra dina egna. Byt sedan frågor med en kamrat och träna på att lösa varandras frågor och problem.



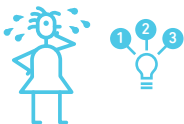
Du kan också göra minneslappar. Se till att du övar på innehållet, inte bara vad orden betyder utan också vilka minneslappar som hör ihop.



VÄNTA LITE!



Att hämta ur minnet fungerar bäst när du går tillbaka till lektionsmaterialet för att kontrollera om du hade rätt.



Att hämta fram kunskap utantill från minnet är svårt! Om vissa delar är speciellt svåra, öva då enbart på dessa tills du klarar att plocka fram allt material utantill.



Var noga med att inte bara öva hämtning av enstaka ord. Se till att öva på att kunna återge hela koncept och hur materialet hänger ihop samman.

FORSKNING

Läs mer om studiestrategin
[Öva Framplockning](#)

Roediger, H. L., Putnam, A. L., & Smith, M. A. (2011). Ten benefits of testing and their applications to educational practice. In J. Mestre & B. Ross (Eds.), *Psychology of learning and motivation: Cognition in education*, (pp. 1-36). Oxford: Elsevier.



LÄR DIG STUDERA GENOM ATT...

Öva hämtning

ÖVA PÅ ATT PLOCKA FRAM KUNSKAP FRÅN MINNET

LEARNINGSOCIENTISTS.ORG

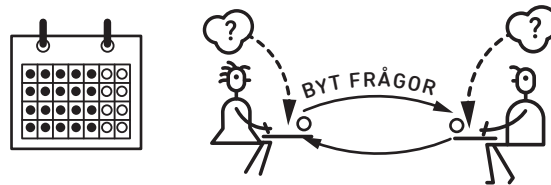


SÅ GÖR DU

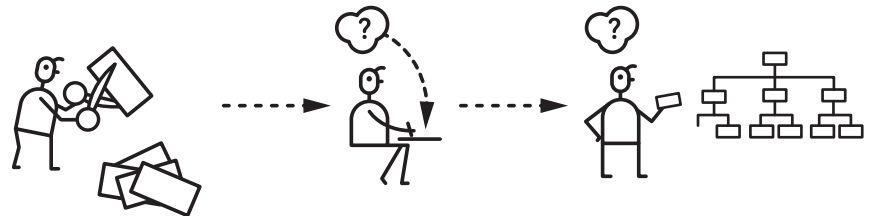
Lägg undan allt ditt material från lektionerna och skriv ner eller skissa direkt från minnet. Var så noga som möjligt. Sen, kontrollera mot lektionsmaterialet för att rätta och hitta viktiga punkter som du missat.



Gör så många övningsprov som du kan. Kan du inte få tag på övningsprov försök göra dina egna. Byt sedan frågor med en kamrat och träna på att lösa varandras frågor och problem.



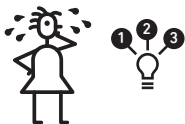
Du kan också göra minneslappar. Se till att du övar på innehållet, inte bara vad orden betyder utan också vilka minneslappar som hör ihop.



VÄNTA LITE!



Att hämta ur minnet fungerar bäst när du går tillbaka till lektionsmaterialet för att kontrollera om du hade rätt.



Att hämta fram kunskap utantill från minnet är svårt! Om vissa delar är speciellt svåra, öva då enbart på dessa tills du klarar att plocka fram allt material utantill.



Var noga med att inte bara öva hämtning av enstaka ord. Se till att öva på att kunna återge hela koncept och hur materialet hänger ihop samman.

FORSKNING

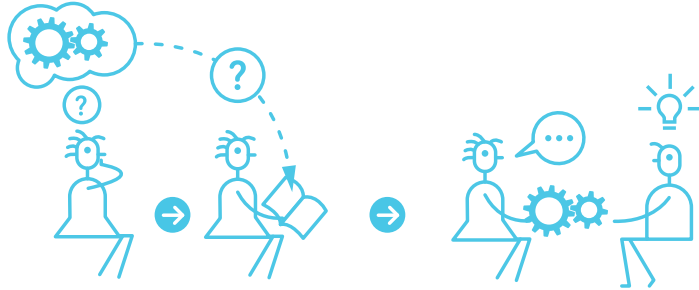
Läs mer om studiestrategin
Öva Framplockning

Roediger, H. L., Putnam, A. L., & Smith, M. A. (2011). Ten benefits of testing and their applications to educational practice. In J. Mestre & B. Ross (Eds.), *Psychology of learning and motivation: Cognition in education*, (pp. 1-36). Oxford: Elsevier.

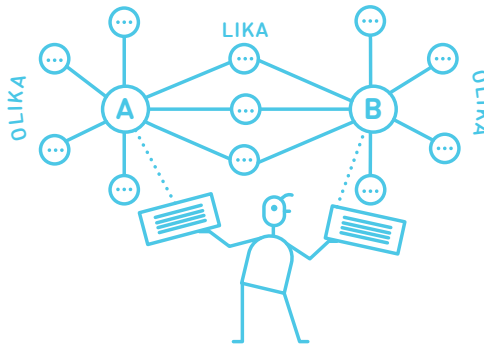


SÅ GÖR DU

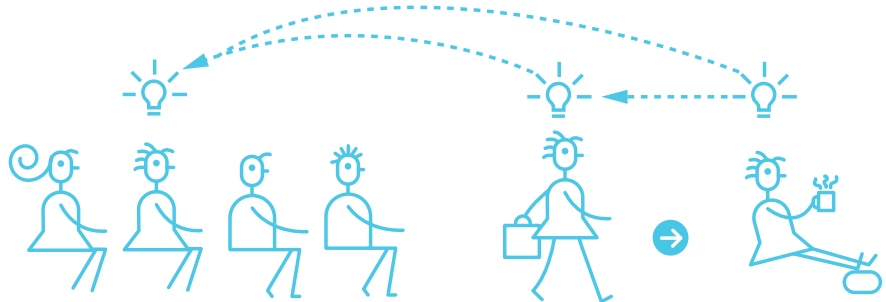
Ställ frågor till dig själv medan du studerar om hur saker fungerar och varför. Hitta sedan svaren i materialet från lektionerna och diskutera dem med dina klasskamrater.



När du utvecklar materialet gör kopplingar mellan olika delar för att förklara hur de fungerar tillsammans. Ta två delar och tänk efter på vilka sätt de är lika eller olika.



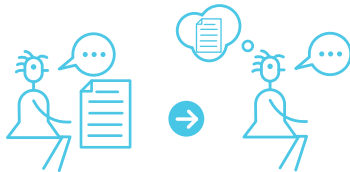
Beskriv hur det du studerar påminner och hör ihop med egna upplevelser eller minnen. Under dagen, försök leta efter och koppla samman händelser eller föremål med det du lärde dig på lektionen.



VÄNTA LITE!



Se till så att det du försöker förklara och beskriva verkligen stämmer. Fråga din lärare eller se efter i kursmaterialet om du känner dig osäker.



Träna tills du kan förklara koncept och idéer utantill.

FORSKNING

Läs mer om studiestrategin Utveckla

McDaniel, M. A., & Donnelly, C. M. (1996). Learning with analogy and elaborative interrogation. *Journal of Educational Psychology, 88*, 508-519.

Wong, B. Y. L. (1985). Self-questioning instructional research: A review. *Review of Educational Research, 55*, 227-268.



LÄR DIG STUDERA GENOM ATT...

Utveckla

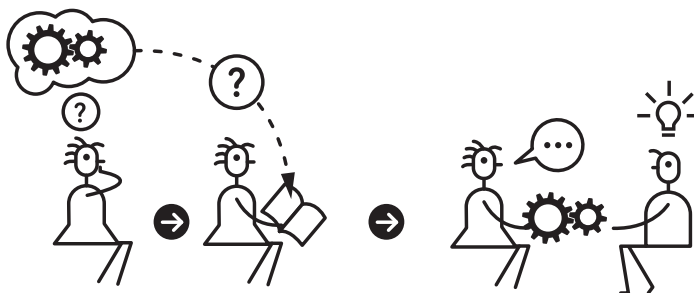
FÖRKLARA OCH BESKRIV MED MÅNGA DETALJER.

LEARNINGSOCIENIISIS.ORG

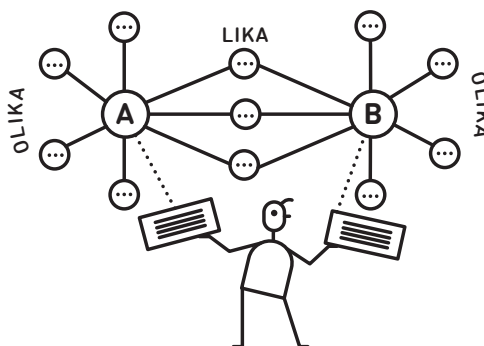


SÅ GÖR DU

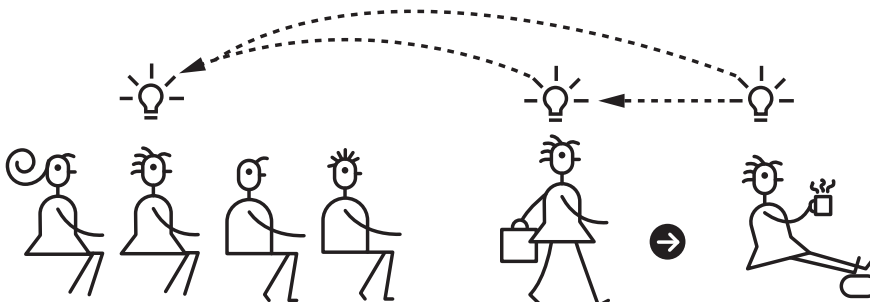
Ställ frågor till dig själv medan du studerar om hur saker fungerar och varför. Hitta sedan svaren i materialet från lektionerna och diskutera dem med dina klasskamrater.



När du utvecklar materialet gör kopplingar mellan olika delar för att förklara hur de fungerar tillsammans. Ta två delar och tänk efter på vilka sätt de är lika eller olika.



Beskriv hur det du studerar påminner och hör ihop med egna upplevelser eller minnen. Under dagen, försök leta efter och koppla samman händelser eller föremål med det du lärde dig på lektionen.



VÄNTA LITE!



Se till så att det du försöker förklara och beskriva verkligen stämmer. Fråga din lärare eller se efter i kursmaterialet om du känner dig osäker.



Träna tills du kan förklara koncept och idéer utantill.

FORSKNING

Läs mer om studiestrategin Utveckla

McDaniel, M. A., & Donnelly, C. M. (1996). Learning with analogy and elaborative interrogation. *Journal of Educational Psychology, 88*, 508-519.

Wong, B. Y. L. (1985). Self-questioning instructional research: A review. *Review of Educational Research, 55*, 227-268.



LÄR DIG STUDERA GENOM ATT...

Växla

VÄXLA MELLAN DELAR OCH AVSNITT MEDAN DU STUDERAR

LEARNINGSOCIENTISTS.ORG



SÅ GÖR DU

Växla mellan olika delar när du studerar. Studera inte en del för länge.

AVSNITT
A



AVSNITT
B



AVSNITT
C



Studera materialet igen, men i en ny ordning för att stärka din förståelse.

AVSNITT
A B C



STUDIETILLFÄLLE
1

AVSNITT
C B A



STUDIETILLFÄLLE
2

AVSNITT
A C B



STUDIETILLFÄLLE
3

När du växlar mellan olika delar gör kopplingar mellan fakta och idéer.



VÄNTA LITE!



Det är bra att växla mellan olika idéer, men växla inte så ofta att du inte hinner förstå varje del eller avsnitt.



Det känns oftare svårt att studera när du växlar och blandar olika delar - Men var lugn, du lär dig bättre!



FORSKNING

Läs mer om studiestrategin
Växla

Rohrer, D. (2012). Interleaving helps students distinguish among similar concepts. *Educational Psychology Review*, 24, 355-367.



LÄR DIG STUDERA GENOM ATT...

Växla

VÄXLA MELLAN DELAR OCH AVSNITT MEDAN DU STUDERAR

LEARNINGSOCIENTISTS.ORG



SÅ GÖR DU

Växla mellan olika delar när du studerar. Studera inte en del för länge.

AVSNITT
A



AVSNITT
B



AVSNITT
C



Studera materialet igen, men i en ny ordning för att stärka din förståelse.

AVSNITT
A B C



STUDIETILLFÄLLE
1

AVSNITT
C B A



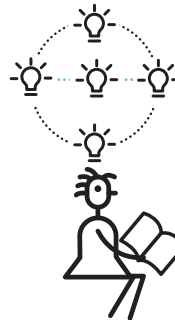
STUDIETILLFÄLLE
2

AVSNITT
A C B



STUDIETILLFÄLLE
3

När du växlar mellan olika delar gör kopplingar mellan fakta och idéer.



VÄNTA LITE!



Det är bra att växla mellan olika idéer, men växla inte så ofta att du inte hinner förstå varje del eller avsnitt.



Det känns oftare svårt att studera när du växlar och blandar olika delar - Men var lugn, du lär dig bättre!



FORSKNING

Läs mer om studiestrategin
Växla

Rohrer, D. (2012). Interleaving helps students distinguish among similar concepts. *Educational Psychology Review*, 24, 355-367.



LÄR DIG STUDERA GENOM ATT ANVÄNDA...

Konkreta exempel

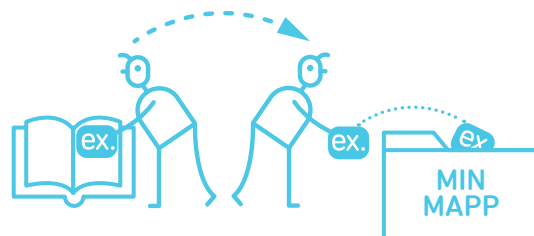
ANVÄND EXEMPEL FÖR ATT FÖRSTÅ INNEHÅLL SOM ÄR ABSTRAKT

LEARNINGSOCIENTISTS.ORG

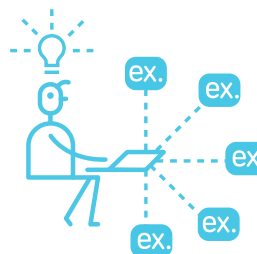


SÅ GÖR DU

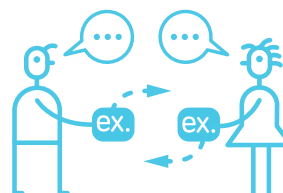
Samla så många exempel som möjligt. Från böcker, lektioner eller klasskamrater.



Samla exempel som din lärare har använt, leta i materialet från lektionerna efter så många exempel som möjligt.



Dela exempel med varandra i klassen. Träna samtidigt på att förklara dem för ännu bättre inläring.



VÄNTA LITE!



Det finns många exempel som inte stämmer, speciellt på internet. Kontrollera med din lärare så att dina exempel stämmer och är korrekta.



Bäst av allt, är om du kan skapa dina egna exempel, då lär du dig som allra bäst.

FORSKNING

Läs mer om studiestrategin
Konkreta Exempel

Rawson, K. A., Thomas, R. C., & Jacoby, L. L. (2014). The power of examples: Illustrative examples enhance conceptual learning of declarative concepts. *Educational Psychology Review*, 27, 483-504.



LÄR DIG STUDERA GENOM ATT ANVÄNDA...

Konkreta exempel

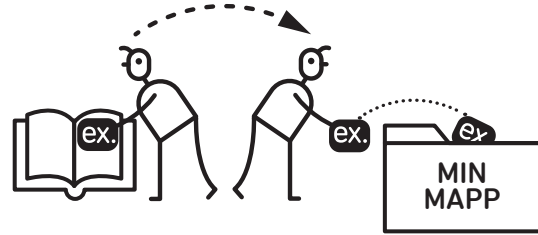
ANVÄND EXEMPEL FÖR ATT FÖRSTÅ INNEHÅLL SOM ÄR ABSTRAKT

LEARNINGSOCIENTISTS.ORG

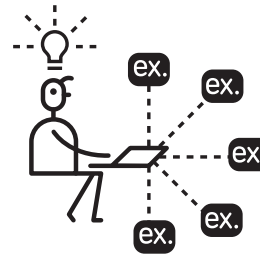


SÅ GÖR DU

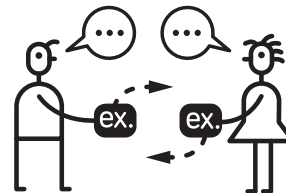
Samla så många exempel som möjligt. Från böcker, lektioner eller klasskamrater.



Samla exempel som din lärare har använt, leta i materialet från lektionerna efter så många exempel som möjligt.



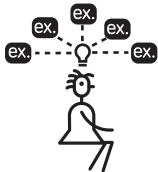
Dela exempel med varandra i klassen. Träna samtidigt på att förklara dem för ännu bättre inläring.



VÄNTA LITE!



Det finns många exempel som inte stämmer, speciellt på internet. Kontrollera med din lärare så att dina exempel stämmer och är korrekta.



Bäst av allt, är om du kan skapa dina egna exempel, då lär du dig som allra bäst.

FORSKNING

Läs mer om studiestrategin
Konkreta Exempel

Rawson, K. A., Thomas, R. C., & Jacoby, L. L. (2014). The power of examples: Illustrative examples enhance conceptual learning of declarative concepts. *Educational Psychology Review*, 27, 483-504.



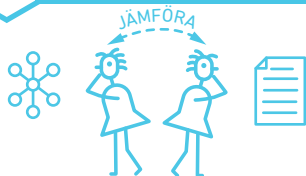
Dubbel kodning

KOMBINERA ORD OCH BILD

LEARNINGSOCIENISTS.ORG



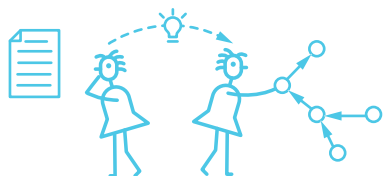
SÅ GÖR DU



Leta efter bilder från lektionerna. Titta igenom bilderna och jämför med orden i lektionsmaterialet.



Titta på bilderna och förklara med egna ord vad de betyder.

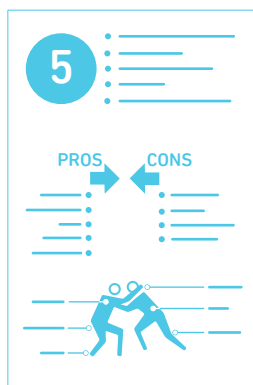


Ta information som du försöker lära dig, rita bilder som passar till.

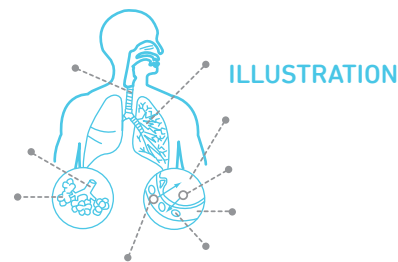
VÄNTA LITE!

Rita och skissa på många olika sätt. Du kan till exempel skapa tidslinjer, serier eller diagram för att förklara materialet du ska lära dig.

PLANSCH



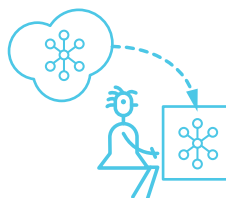
SERIER



TIDSLINJE



Träna på att rita och skissa direkt ur minnet.



FORSKNING

Läs mer om studiestrategin
Dubbel Kodning

Mayer, R. E., & Anderson, R. B. (1992). The instructive animation: Helping students build connections between words and pictures in multimedia learning. *Journal of Educational Psychology*, 4, 444-452.



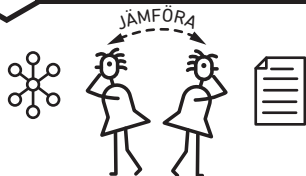
Dubbel kodning

KOMBINERA ORD OCH BILD

LEARNINGSOCIENTISTS.ORG



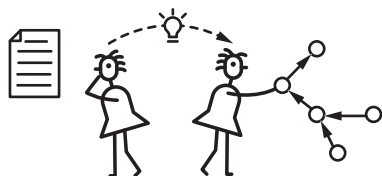
SÅ GÖR DU



Leta efter bilder från lektionerna. Titta igenom bilderna och jämför med orden i lektionsmaterialet.



Titta på bilderna och förklara med egna ord vad de betyder.

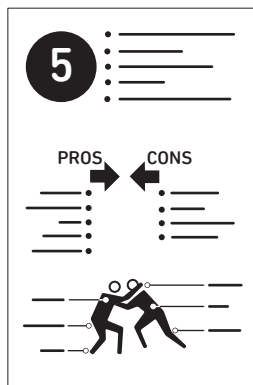


Ta information som du försöker lära dig, rita bilder som passar till.

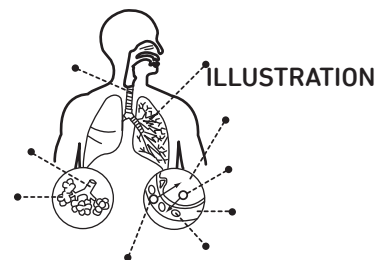
VÄNTA LITE!

Rita och skissa på många olika sätt. Du kan till exempel skapa tidslinjer, serier eller diagram för att förklara materialet du ska lära dig.

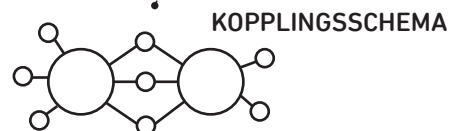
PLANSCH



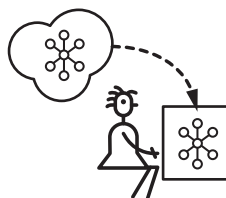
SERIER



TIDSLINJE



Träna på att rita och skissa direkt ur minnet.



FORSKNING

Läs mer om studiestrategin
Dubbel Kodning

Mayer, R. E., & Anderson, R. B. (1992). The instructive animation: Helping students build connections between words and pictures in multimedia learning. *Journal of Educational Psychology*, 4, 444-452.