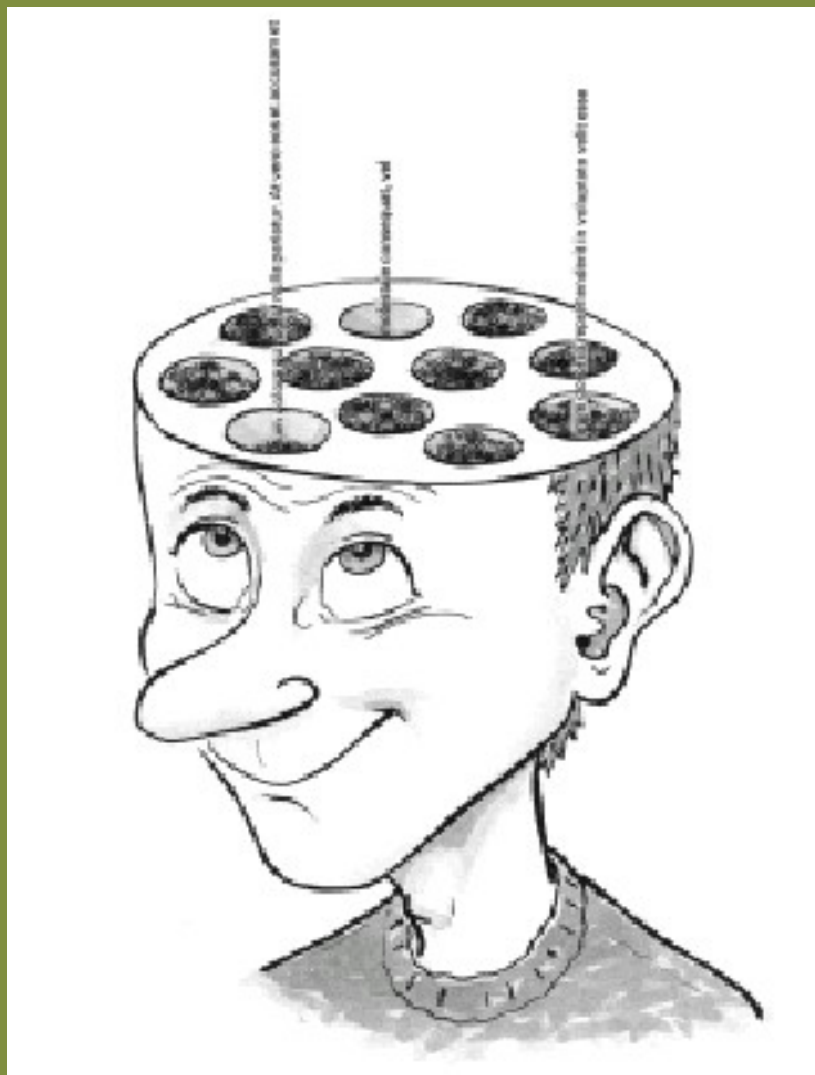


At lære og at  
huske

# Studieteknik

## Koncentration og hukommelse



# Program



At lære og at  
huske

- Koncentration

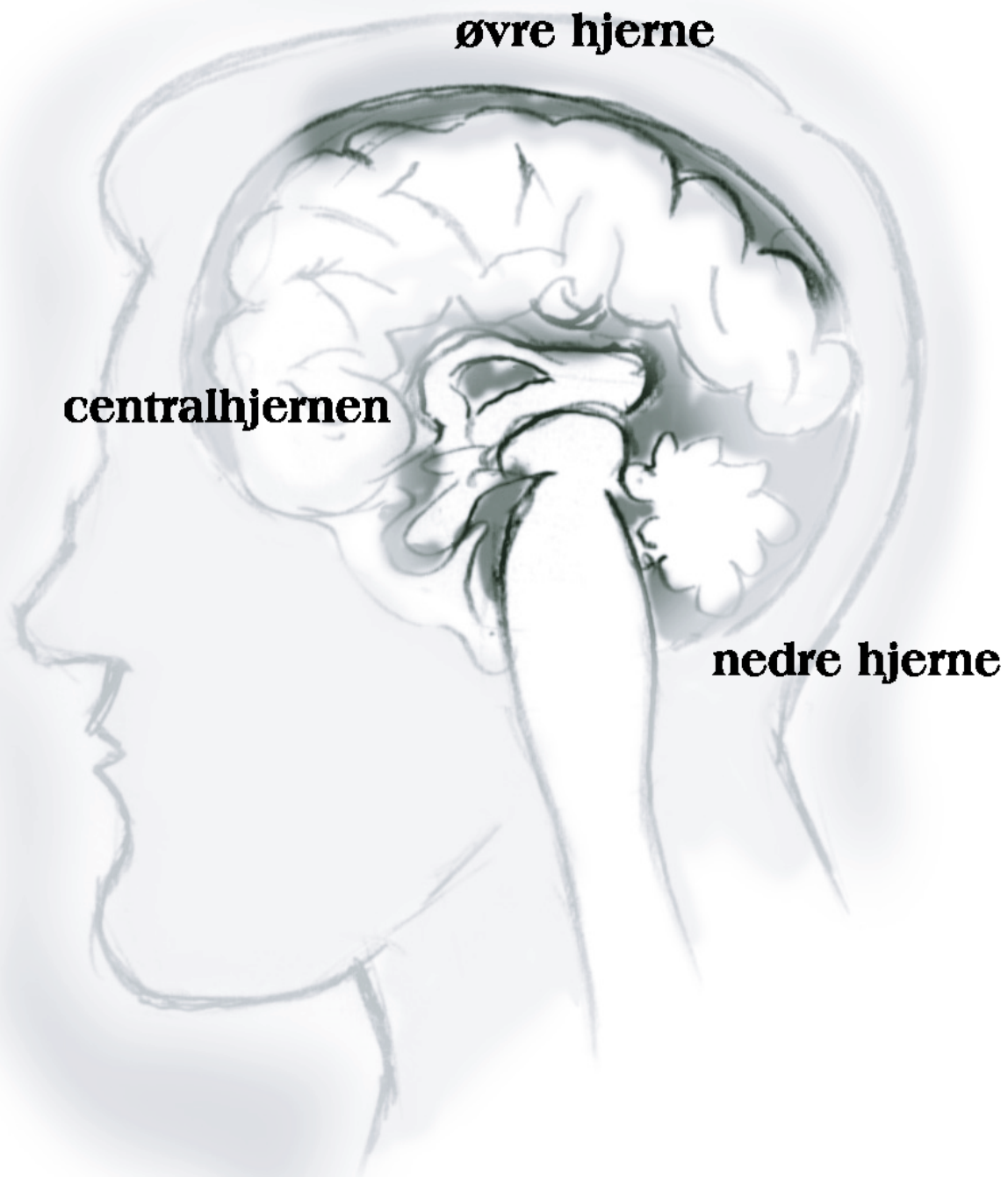
- ryd det mentale skrivebord
- pauser
- Primetime
- Task swoping

- Hukommelsen

- Glemselsdiagram
- Hukommelsestyper
- Memoteknik



# Hjernen



At lære og at  
huske

# Ryd det mentale skrivebord

**Det skal jeg have gjort**  
deadline

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____




# Koncentrationskurve

At lære og at huske



# Koncentration



At lære og at  
huske

## Rydde det mentale skrivebord

- Skriv en liste over uafsluttede opgaver

## Varm hjernen op, før du læser

- Opsummer, hvad du i forvejen ved om emnet

## Stimulér nysgerrigheden

- Spørg til opgaven

## Hold pauser

- Korte pauser øger effektiviteten

## Find din primetime

- Arbejd på det tidspunkt af døgnet, hvor din koncentration er i højsædet



At lære og at  
huske

## Møde med mig selv



# Koncentration



At lære og at  
huske

**For at øge din koncentration, bør du:**

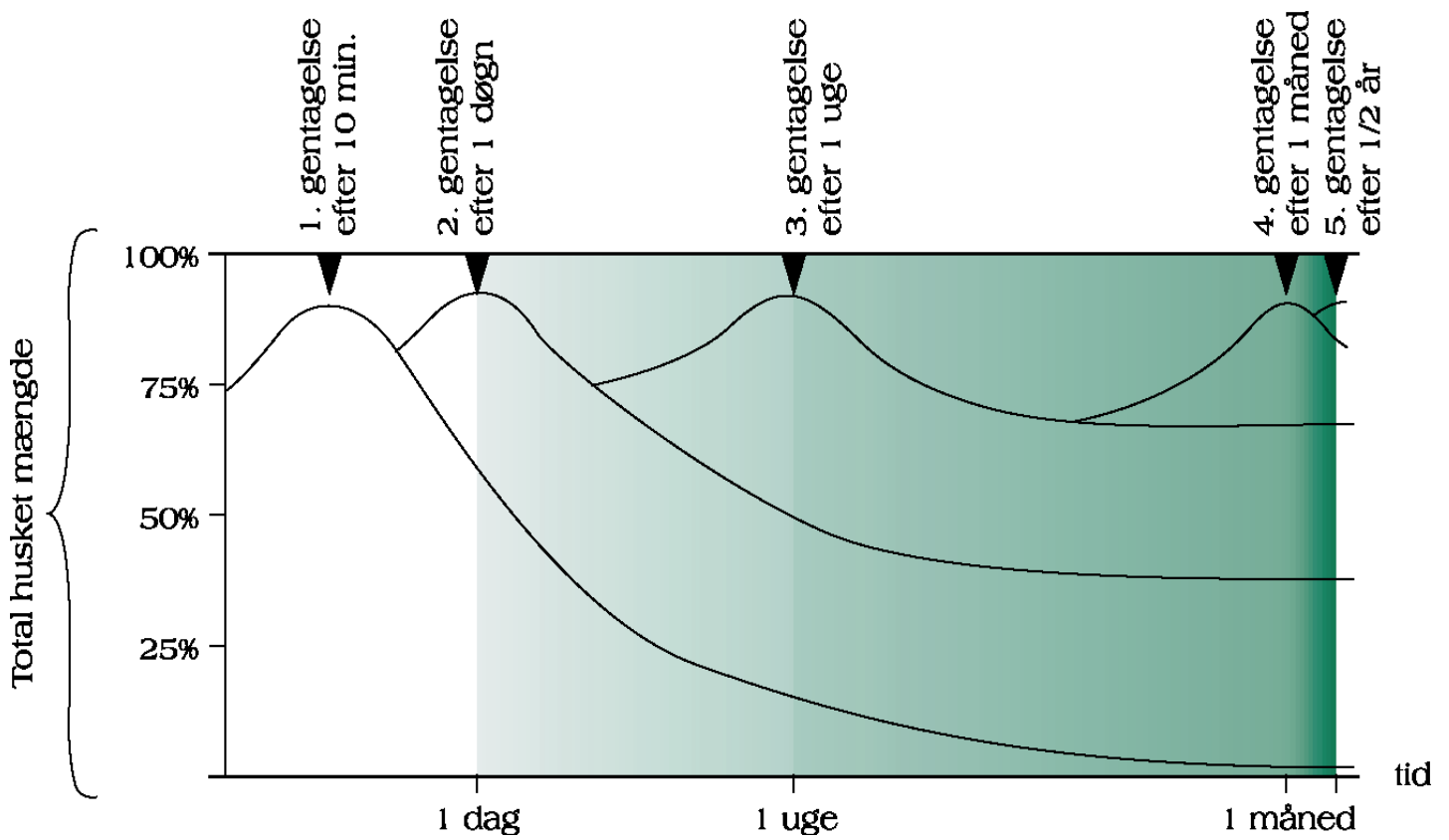
- Rydde det mentale skrivebord
  - Skriv en liste over uafsluttede opgaver (tankemylder)
  
- Hold pauser
  - Korte pauser øger effektiviteten
  
- Find din primetime
  - Arbejd på det tidspunkt af døgnet, hvor din koncentration er i højsædet
  
- Reducér task swoping
  
- Tag de store sten først





At lære og at huske

# Hukommelsesdiagram

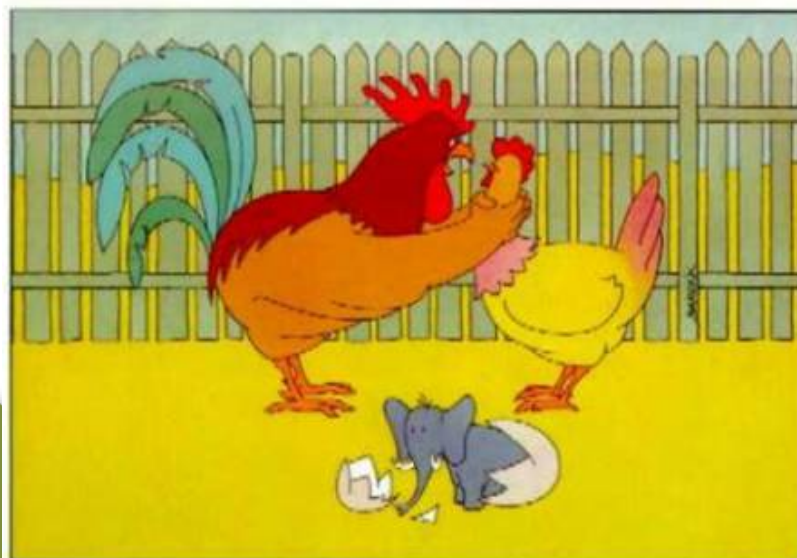


# Langtidshukommelsen

At lære og at  
huske

**Evnen til at lagre viden i langtidshukommelsen afhænger af flere faktorer:**

- Billeder - stof, som er levendegjort i billeder, er lettere at genkalde end tør teori
- Motivation - en positiv og interesseret holdning til det du skal lære, er en forudsætning for at optimere din hukommelse
- Forståelse - i hvilken grad du læser med forståelse. Kundskaber der hænger sammen, har lettere ved at fæstne sig i hukommelsen
- Konteksten - hvad foretager du dig efter indlæring. Hukommelsen bliver bedre, når stoffet får nogle minutter til at falde på plads



# Gode associationer

At lære og at huske



- Gør associationerne så livlige/levende som muligt. Lad delementerne påvirke hinanden
- Overdriv størrelse og antal
- Gør associationerne latterlige, tåbelige eller komiske
- Gør associationerne absurde, ulogiske eller bizarre
- Vend op og ned på verden. Skriv med en pølse, brug en stegepande som hat.



# Hukommelsespaladset

At lære og at huske

## Loci-metoden

Vælg et hus du kender rigtig godt. Det kan være dit barndomshjem eller nuværende hjem.

Placere informationerne i de enkelte rum. Brug fantasien til koble informationen og rummet sammen på en morsom, mærkelig, absurd eller spændende måde.

Det er en god ide at kende turen i huset, hvis rækkefølge er vigtig



At lære og at  
huske

# Memotekniker

## Navne

Brug bogstavrim (alliteration)

1. Navn + frugt, grøntsag, dyr, personkarakteristika etc.

*Ex.: Jeppe jordnød, Tiger Tina, Tisse Tom*

2. Navn + erhverv

*Ex.: Bodil boligsælger, Maria muddermaske*

## Chunking

Tal: 4522255839 (45 22 25 58 39)( 452 225 5839)



## Hukommelsestyper

Når hukommelsen aktiveres bruger vi alle vores sanser til at lagre informationer. Typisk vil der dog være en sans, der er mere dominerende end de andre.

- **Visuelle personer** husker især, hvad de har set. De er gode til at huske, hvad de har læst. De er gode til at finde vej og til at huske farver og indretning af rum. Til gengæld bliver de forstyrret at uorden.
  - **Bruger meget ord som:** Se, kigge, perspektiv, syn, afsløre, oplyse, klar, tåget, lyst, mørkt, vision etc.
  - **Bruger ofte disse udtryk:** Havde øje for, under fire øjne, ikke skyggen af tvivl om, set fra mit synspunkt, se lyst på, have et klart billede af, det kommer an på fra hvilken side man ser det fra, lad os se nærmere på det, set i lyset af etc.



# Hukommelsestyper

- **Auditive personer** er gode til at huske ord, de har hørt. Enten det nu er i diskussioner, sange eller f.eks. slogans. De auditive typer bliver ofte forstyrret af urolig baggrundsstøj, mens de beroligende og velkendte lyde ikke påvirker dem.
- **Bruger meget ord som:** Høre, lytte, lægge øre til, undertone, resonans, harmonisere etc.
- **Bruger ofte disse udtryk:** Jeg har hørt en fugl synge om, sagt lige på og hårdt, snakke efter munden, nu må piben have en anden lyd, lad os slå på tromme for det, gå stille med dørene, der ringer en klokke.



# Hukommelsestyper

- **Kinæstetiske eller motoriske personer** er gode til at huske følelser og oplevelser. De lægger vægt på at røre ved ting og ved de mennesker, de taler med. Urolige bevægelser forstyrrer denne type.

➤ **Bruger meget ord som:** Føle, mærke, gribe om, fornemme, skabe kontakt etc.



➤ **Bruger ofte disse udtryk:** Holde hovedet koldt, få fast grund under fødderne, komme i berøring med, gribe fat i, trække i trådene, hånd i hånd med, få en spand koldt vand i hovedet, hed om ørerne, stramme balderne.