

STUDIETEKNIK

FOR STUDIESTARTERE





TRE TIPS TIL AT BRUGE TIDEN KLOGT

Det kræver tilvænning og tid at knække koden til, hvordan man studerer på universitetet.

En central del af dette er at finde frem til gode studiestrategier og studieteknikker, der fungerer for lige netop dig, så du bruger din tid bedst muligt.

Vi vil gerne hjælpe dig godt på vej med **tre gode tips til at bruge din tid klogt**.

Der er selvfølgelig mange flere gode tips og teknikker, du kan gøre brug af. Derfor får du også links til uddybende information på sidste side.

1. En forstyrrelse koster 25 minutter!

Det er umuligt at koncentrere sig, hvis der er rod på det mentale skrivebord. Fx køb gave til mor, byt vagten, bag muffins til studiegruppen.

Det tager op til 25 minutter at vende tilbage til samme niveau, hvis du bliver forstyrret, mens du er koncentreret. Som studerende har du brug for at arbejde koncentreret mange timer hver dag. Særligt digitale forstyrrelser kan gøre det svært at holde koncentrationen.

Luk ned for den støj, der kommer udefra, og parker den mentale støj, der kommer indefra (fx på en to-do-liste).

Hvis du formår at lukke ned for forstyrrelserne, vil du opleve at:

- Du er langt mere effektiv
- Du undgår frustrationer og oplever, at det er meget sjovere at studere
- Du kan holde fri med god samvittighed

Spørg dig selv: Hvad forstyrrer mig, når jeg læser?
Hvordan kan jeg fjerne forstyrrelserne?



2. Tal, om det du ikke forstår

Vi kan bedst lide at tale, om det vi forstår. Men hvad gør vi med alt det, vi ikke forstår?

Når der er noget, vi ikke forstår, er det bedste, vi kan gøre altid at tale om det.

Når vi sætter ord på tingene, får vi nye erkendelser - og de fører os tættere på en forståelse af det, der er svært. Så sæt ord på og forsøg at præcisere det, du ikke forstår.

Brug din studiegruppe, din mor, din guldfisk.

3. Giv din hjerne gode betingelser, når du læser

Hjernen er en muskel! Den skal både varmes op og have rekreation.

Sådan gør du:

- Orienter dig: Hvad er det for en tekst/opgave? Hvad skal jeg kunne forstå ved stoffet?
- Læs forordet og konklusionen, skim afsnittene, aflur konteksten. Skab et overblik over teksten.
- Beslut dig for, hvordan du vil gribe teksten an. Hvad er det meningen, du skal med teksten? Få et nogenlunde overblik eller forstå hver en detalje?
- Afsæt tid. Hvor lang tid vil du bruge på teksten?
- Læs 30-45 min og hold rekreativ pause i 5-10 min.

Rekreativ pause: Lav kaffe, kig ud af vinduet, tøm skraldespanden.

Ikke-rekreativ pause: Facebook, Zalando, Youtube, planlægge fødselsdag.





VIL DU VIDE MERE..

- Du kan læse meget mere om [studiestruktur- og teknik her](#).
- Hvis du har brug for mere individuel hjælp til at optimere din studieteknik, kan du kontakte [Studie- og trivselsvejledningen på SDU](#).