

Lärarhandledning

Kurs i studieteknik baserad på boken

BLI HJÄRNSMART

Lär dig snabbare och bättre!



Handledning av **Johan Rapp**

Efter initiativ av **Sarah Hermiz Rundquist**, leg. gymnasielärare i psykologi och svenska, som även är medförfattare till flera av övningarna
Granskad av Magdalena Gyllenlood, förstelärare i svenska och engelska

Varför göra den här kursen?

När eleverna gått igenom den här kursen har de tagit ett körkort i studieteknik – kanske en av deras viktigaste investeringar i tid och förmåga under sina många år som elever.

De kommer att ha förstått hur de ska göra för att hjärnan lättare ska ta till sig och minnas relevant information. Detta kommer att lyfta deras betyg och hjälpa dem att skapa bestående nätverk av hjärnceller (minnen) som de kommer att ha glädje av hela livet.

Du som lärare kan se kursen som ett smörgåsbord och välja de avsnitt och övningar som är mest relevanta för dina elever vare sig de går på högstadiet eller gymnasiet.

Samtidigt är det starkt rekommenderat att varje elev har ett eget exemplar av boken som kursen bygger på, så att eleven kan repetera och återvända till den under sina studieår.



Tidsangivelser i boken är ungefärliga.

Bildrättigheter

Bilderna av Anders Worm som bifogas sist i lärarhandledningen får användas i undervisningen. Det finns markeringar där det passar att visa bilderna.

Boken finns överallt där böcker säljs
Beställ gärna från laromedia.se

Läs mer på: bonniercarlsen.se

Johan Rapp är också ute och föreläser om boken.
Är du intresserad, kontakta Författarcentrum Öst:
<http://forfattarcentrum.se/kontakt-sektion-ost/>



Text **Johan Rapp**

Illustrationer **Anders Worm**

Danskt band med flikar, 112 sidor, färg och med illustrationer i sv/v

Utgiven av Bonnier Carlsen Bokförlag 2017

ISBN 978-91-638-9512-8

**BONNIER
CARLSEN** 

HÄR BÖRJAR KURSEN

MÅL: Skapa medvetenhet om hur jag som elev ser på mina resultat och min förmåga

TEST: Låt eleverna börja med att göra studieprofilstestet på s. 108 i boken.

Diskutera frågorna med eleverna när de svarat, utan att de för den skull behöver avslöja hur många poäng de fick.

Tidsåtgång: ca 15–20 minuter.

När ni gjort hela genomgången av boken, ett antal lektioner senare, kan eleverna få göra testet igen och berätta om hur de förändrat sin syn på hur man studerar.



Den fiffiga hjärnan

1a. MÅL: Förstå hur ditt fokus/din uppmärksamhet fungerar

Läraren berättar historien om killens besök hos en kompis på landet och hur han går ner till lillstugan i mörkret för att leta efter sin mobil (s. 8–11). Ljuskäglan visar vilket litet medvetandelum vi har. Vår uppmärksamhet omfattar endast det som är i ljuskäglan.

Övning: Läraren sätter på sig en tänd pannlampa och går runt i ett mörklagt klassrum. Någon elev kan också prova att beskriva vad som är och inte är i blickfånget. Tidsåtgång: 5–10 minuter.

1b. MÅL: Förklara hur hjärnan kommunicerar rädsla och flykt

Läraren berättar vidare om hur killen går ner mot lillstugan och plötsligt hör ett skrapande ljud och blir livrädd. Hjärnans signalsubstanser triggar flykt. Här kan du som lärare välja att brodera ut varför detta är viktigt, fråga eleverna vad de tror?

Bild 1

Extra: Peka på amygdalan på bilden + visa video.

Googla på "Amygdala Plays Role in Food and Fear" <https://www.youtube.com/watch?v=9AStzt21ZdE>

Rädslan regleras delvis av denna lilla, lilla del av hjärnan. Det visar till exempel detta experiment med råttor med och utan fungerande amygdala. Råttans uppgift är att hämta en bit mat som ligger nära ett eldrivet monster som hoppar till så snart råttan närmar sig. Råttan med amygdala blev livrädd. Vad hände med råttan utan fungerande amygdala?

Bild 2

1c. MÅL: Förklara belöningssystemet och hur det påverkar oss

Killen hittar mobilen och ser ett textmeddelande från sin pappa. Sms:et sätter igång belöningssystemet (s. 12–14). Berätta om hur belöningssystemet upptäcktes av en slump av två kanadensiska forskare.

Övning: Bikupa

Be eleverna att fundera enskilt för att sedan diskutera med varandra.

- Ge exempel på när belöningssystemet går igång? (Det kan vara bra betyg, "likes" i sociala medier).
- När kan belöningssystemet övergå till ett beroende? (Till exempel spelberoende – "likes-beroende").

Efter bikupan berättar läraren om vad som hände med rätten när den på egen hand kunde framkalla den sköna elchocken genom att trycka på en spak, boken s. 14.

Här är det viktigt att eleverna ser kopplingen till spelberoende, droger och även mobilen.

Tidsåtgång: 10–15 minuter.

ANTECKNA



MÅL: Lära eleverna vikten av att ta anteckningar

Att anteckna är en viktig konst som behöver tränas upp. Den hjälper eleven att koncentrera sig, att prioritera vad som är relevant och är en förutsättning för effektiv repetition (mer om repetition senare).

Diskutera med klassen hur man lämpligast tar anteckningar.

Övning: Lärare (eller elev) håller en cirka 15 minuter lång presentation, förslagvis i schemalagt läroplansämne för att spara tid. Eleverna antecknar i punktform. En av eleverna redovisar presentationen i 2–3 minuter utifrån sina anteckningar. Upprepa en gång till under lektionen och gärna under ett par dagar med andra elever.

OBS! Använd helst penna för anteckningarna. Forskning visar att du minns sammanhang och relevant information bättre med penna jämfört med att anteckna i dator.

Tidsåtgång: 2 x 2–3 minuter/lektion + 10 minuters diskussion om konsten att anteckna.

Minska din letandetid

2a. MÅL: Få eleverna att förstå hur mycket tid de kastar bort på att leta efter saker

Bikupa 1A

- Vilka saker brukar du ofta leta efter?
- Hur lång tid per dag ägnar du åt att leta efter dessa saker?

Eleverna funderar först enskilt och diskuterar sedan med varandra innan kort redovisning.

Fakta om tidsåtgång: Om du letar 15 minuter/dag blir det drygt 90 timmar per år = mer än två hela skolveckor då du bara letar, letar ...

Bild 3

Bikupa 1B

Diskutera sinsemellan: Hur minskar du din letandetid?

Övning: Demonstration med två elever. Du behöver två kortlekar.

Instruktion till elev A: Lägg alla färger (klöver, hjärter osv) i varsin hög + dela sedan upp korten i två delar: 2–10 + knekt–ess, i ordning efter valör.

Instruktion till elev B: Blanda korten väl och lägg dem i en enda rörig hög.

De två eleverna får nu samma uppgift som klockas. Till exempel: Ta fram triss i damer + klöver 3 och spader 5. Eleven med den oorganiserade högen kommer att behöva mer tid.

Slutsats: Du vinner tid på ordning, men inte *för* mycket ordning. Det tar tid att organisera saker också!

2b. MÅL: Lära sig jobba med att-göra-listor

Övning: Skriv en lista över vad du ska göra resten av veckan. Minst 3–5 punkter, så konkret som möjligt och försök tänka ut hur lång tid varje uppgift tar.

Några elever redovisar. Diskutera i öppen klass, varför är det bra med listor?

Tidsåtgång: ca 20 minuter.

Bild 4

2c. MÅL: Skapa rutiner som minskar letandetiden

LÅDAN: Berätta att både killen och tjejen använder "sin låda". Förklara hur det fungerar, att du kan jobba in automatiska beteenden: rutiner s. 28.

Bild 5

Uppgift: Skapa "din" låda (hylla eller annan väldefinierad plats) hemma. Läraren följer upp några dagar senare och igen efter en månad: Hur ser din låda ut? Hur använder du den?

BAKÅTBlickEN: Störst risk att glömma något är när du går från ett ställe till ett annat. Till exempel när du lämnar klassrummet, om du varit ute och fikat, eller åkt tåg ... Om inte armarna satt fast på kroppen och det inte gjorde ont att ta av dem skulle du säkert glömma dem någonstans. Räddningen är bakåtblicken.

Bild 6

Övning: Eleverna ställer sig upp och går två meter från sin stol. Varje gång måste de vända sig om och titta bakåt på bordet, som om de riskerade att glömma något. Gör detta minst tre gånger. Hur jobbar man in en rutin: Göra om, och om igen ... och i olika situationer.

Tidsåtgång: 5 minuter.

De fyra farorna

3a. MÅL: Lära sig om multitasking

Övning: Visa varför multitasking inte fungerar, s. 33–35

En elev i klassen utrustas med en pannlampa och klassrummet mörkläggs så gott det går. klasskompisarna organiseras i fyra grupper. En grupp i taget fångar elevens uppmärksamhet genom handklappningar och i den gruppen lyfter minst tre elever sina händer i tre sekunder och håller upp ett antal fingrar. Eleven ska säga hur många fingrar de håller upp totalt. Detta görs 2–3 gånger med olika grupper.

Nu blir det svårare. Två grupper klappar händerna samtidigt och håller upp fingrar i tre sekunder. Eleven har nu avsevärda svårigheter att räkna fingrarna i bägge läger. Varför? Jo, han eller hon kan bara titta på en sak i taget.

Redogör gärna för experimentet på s. 61, där man scannat en hjärna som blir distraherad.

Läraren berättar när multitasking fungerar och inte fungerar och att den leder till sämre kodning i hjärnan – till exempel läsa i mobilen och lyssna samtidigt ...

Tidsåtgång: 10–15 minuter.

Alternativ övning: Dela upp eleverna två och två. En läser en text. Den andra skickar en ström av textmeddelanden, som den läsande försöker hänga med på samtidigt.

Gör eventuellt om samma sak utan textmeddelanden.

Diskutera skillnaden i koncentration och vad den läsande eleven minns av texten.

Bild 7

3b. MÅL: Undvika att skjuta upp och tidsoptimism

Diskutera: Hur många i klassen skjuter upp saker, till exempel att plugga inför ett prov? Vilka kan konsekvenserna vara? (s. 37–43)

Bild 8

Övning: Det är svårt att uppskatta tid. Ta till exempel en kortlek och blanda. En elev skriver ned (för att ingen ska höra) hur lång tid hen tror att det tar att sortera alla dessa kort i färg och ordning (ess, kung, dam osv). En elev sorterar och en annan tar tid.

Läraren berättar att killen i boken är både uppskjutare och tidsoptimist, gärna någon anekdot. Kanske någon i klassen kan berätta om hen känner igen sig eller någon annan ...

Hjälper tjat? Om nej, varför inte? Vad ska man göra istället?

Poäng: Det är svårare att planera framåt när man är yngre. Man är också oftare tidsoptimist, Slutsats: Lär dig att göra så mycket som möjligt meddetsamma. Vänta inte. Stora saker som du inte kan göra direkt: planera in när du ska göra dem.

Tidsåtgång: 15–20 minuter

3c. MÅL: Undvik att vara händelsestyrd

Tjejen i boken (s. 41) dras lätt med i olika oplanerade aktiviteter och glömmer vad hon egentligen bör fokusera på. Berätta gärna någon anekdot. Har klassen exempel på detta?

Hur ska man komma tillrätta med detta?

Övning: Gör det till en vana att planera vad du ska göra nästa dag. Eleverna skriver ned tre saker de helt säkert ska göra nästa dag. Några redovisar sina punkter. Gör om övningen efter några veckor.

Motivation, din vilja, din drivkraft

4a. MÅL: Förstå vad som driver dig

Berätta om Zlatan Ibrahimović, Sarah Sjöström och Stephen Hawking – deras drivkrafter. Läraren kan också berätta om någon väns, släktings eller sina egna drivkrafter för att göra det mer personligt.

Övning: Be eleverna att två och två diskutera sina starkaste drivkrafter. Hämta inspiration på s. 52. Låt dem sedan skriva ned sin individuella drivkraft så att de kan titta på sitt svar efter ett år eller mer.

Tidsåtgång: 10–20 minuter.

4b. MÅL: Förstå impuls kontroll och långsiktig belöning

Berätta om det berömda marshmallowtestet, samtidigt som du lägger fram två marshmallows, eller annat godis, en i taget – i takt med berättelsen.

Visa Youtube-filmen:

https://www.youtube.com/watch?v=QX_oy9614HQ

Diskutera i klassen vad det betyder, innan du avslöjar forskningens resultat (med framgång senare i livet osv).

Här berättar professor Walter Mischel, som ligger bakom testet:

<https://www.youtube.com/watch?v=XcmrCLL7Rtw> (engelska utan undertext)

4c. MÅL: Förstå olika typer av mål

Förklara skillnaden mellan resultatmål, prestationsmål och processmål.

Övning: Be eleverna skriva ned ett mål de har för den närmaste månaden, ett mål för året och ett för livet. Låt några i klassen berätta vad de skrivit.

4d. MÅL: Förstå varför fysisk motion är viktig för hjärnan

Tala om att hjärnan behöver blod (s. 55–57). Hjärnan har över 90 miljarder nervceller. För att ge alla blod (näring och rening) finns 17 000 mil med blodådror. Genom rörelse får du hjärtat att pumpa och blodet att med kraft nå ut till olika delar av kroppen.

Säg också något om hur musik aktiverar stora delar av hjärnan (s. 68).

Övning: Här behövs lakan och tidningspapper (eller något som man kan göra en boll av).

Dela in klassen i fyra grupper. Uppgiften är att göra en boll av papper och sedan vecka ett lakan (inte linda) runt bollen. Tejp eller snöre behövs.

Lakanet representerar den 3–5 mm tjocka hjärnbarken (storhjärnan) som utlagd på golvet är, tack vare vecken, ungefär lika stor som just ett lakan. Här kontrolleras våra sinnen, rörelser och högre funktioner som språk, minne och känslor.

Möjlig övning: Ta pulsen på elever som sitter och elever som precis sprungit runt skolgården. (Googla på ”ta pulsen” för att se hur du gör.) Lättast är att ta från halsen och räkna antalet slag på en minut. (s. 55)

Poäng: Du lär dig lättare, minns bättre, och utvecklar bättre impulskontroll genom att motion bygger upp kraften i pannloben.

Slutsats: Motion är superviktigt.

Tidsåtgång: ca 20 minuter.

4e: MÅL: Förstå hur sömn påverkar studieresultat

Övning: Eleverna skriver anonymt på en lapp vilken tid de lägger sig på kvällen och när de stiger upp på morgonen. Lapparna lämnas till läraren som läser upp några av dem. Eventuellt kan man ta alla och räkna ut sömnsnittet i klassen.

Läraren förklarar varför sömn är viktig för hjärnan, vad som händer i hjärnan vid sömn och när man får för lite sömn.

Fråga till eleverna: Hur många timmar sömn tror ni rekommenderas?

Tidsåtgång: 5–10 minuter.

4f. MÅL: Förstå korttidsminnet och varför detta är viktigt när man löser uppgifter

En sak som lider stort av dålig sömn är korttidsminnet. Förklara kort skillnaden mellan korttids-/arbetsminne och långtidsminne. (Vi återkommer till långtidsminnet i nästa kapitel).

Övning: En elev får fyra whiteboard-pennor, en svart, en blå, en grön och en röd. Läraren ger en muntlig instruktion: Rita en svart streckgubbe med röda flätor, gröna skor och en pratbubbla med blå text. I pratbubblan ska du skriva de första fyra orden i sången om Pippi Långstrump.

De andra eleverna får inte hjälpa eleven att komma ihåg instruktionen. I något fall kanske eleven lyckas, men det troliga är att det är för mycket information att hålla i arbetsminnet utan repetition av instruktionen.

Poäng: För att lösa uppgifter behöver vi hålla fler saker i huvudet samtidigt. Det är vad arbetsminnet är till för, men det är minnen som försvinner efter kort tid ...

Pluggteknik

5a. MÅL: Förstå hur och varför vi bygger varaktiga minnen

I långtidsminnet lagrar vi minnen. Det kan liknas vid ett palats, som du bygger ut med minnen som du kan ta fram vid behov. Du gör det genom skolan, observationer, böcker, filmer osv.

Men hur ser minnen ut i hjärnan? Förr trodde man att det var ungefär som böckers placering på hyllor i ett bibliotek. Olika minnen hade sin plats i huvudet. Nu vet man att minnen är nätverk av kopplingar mellan hjärnans nervceller. När du minns en viss sak aktiveras ett visst nätverk.

Forskning bekräftar också vad den tyske psykologen Hermann Ebbinghaus kom fram till redan på 1800-talet. Om du inte repeterar vad du lär dig glömmet du det snart. För att nätverken ska bli beständiga måste du repetera.

Övning: En del av klassen får till uppgift att läsa en faktatext, till exempel om hjärnceller: <https://sv.wikipedia.org/wiki/Neurogenes> (Texten ska *inte* vara en sammanhängande story, utan fakta). De får bara läsa texten en gång och inte ta några anteckningar.

En annan del av klassen läser samma text, men tar anteckningar och repeterar.

Dagen efter, eller några dagar senare, görs ett enkelt test för att se hur mycket bättre gruppen som repeterade minns.

Tidsåtgång: 30–40 minuter uppdelat på två dagar.

Alternativ övning: I princip densamma men under en lektion. Det första en del av klassen gör på lektionen är att läsa en text, som ovan, utan att ta anteckningar: 3–4 minuter. En annan del av klassen läser samma text och tar anteckningar och repeterar: 5–7 minuter.

Tidsåtgång alternativ övning: ca 15 minuter.

Gå igenom glömskekurvan och berätta om olika typer av repetition (inte bara att rabbla samma sak om och om igen) och hur man kan bygga bra repetitionsscheman (s. 77).

Bild 9

5b. MÅL: Lär eleverna varför kunskaper kommer lättare efter ett tag

Tänk att du just har börjat läsa tyska. Tyskland är Sveriges största handelspartner så du förstår att det är ett viktigt språk och är motiverad. Men du tycker att det är jobbigt, jobbigare än ämnen som du har sedan tidigare. Varför?

Jämför med ett pussel. När du lägger de första bitarna har du inget att koppla dem till. De hänger helt i luften. Men så börjar en del bitar kunna knytas ihop. Man ser fören på en båt, en klänning på någon som dansar ... Då uppstår ett sammanhang. Det blir lättare och lättare. Ju fler ord du lär dig på tyska, desto lättare blir det.

Så är det med vilket ämne som helst. När pusselbitarna börjar passa ihop lär du dig snabbare och snabbare. Hermann Ebbinghaus, psykologen på 1800-talet, skapade ett diagram som beskriver hur det fungerar: inlärningskurvan (s. 81).

Förklara grafen och tryck på, att för att få den här effekten behöver du minnas grundfakta (pusselbitar). Ju fler du har desto tydligare blir bilden. Därför är det så viktigt att repetera och skaffa kunskapen från olika håll; böcker, filmer, resor ...

Övning: Varannan elev ritar en enkel streckgubbe på ett A4-papper och klipper bilden i 16 eller 20 bitar. De elever som inte ritat, pusslar ihop bilden medan den som ritade tidsmäter (i kronologisk ordning) hur lång tid det tar för varje bit att hamna rätt. Ju fler bitar som finns på rätt plats, desto snabbare går det. Resultatet kan ritas som en kurva i ett diagram (blir början av inlärningskurvan).

Tidsåtgång: cirka 15-20 minuter.

5c. MÅL: Lära ut smarta sätt att minnas och att plugga

Testa minnestekniker och berättelser (s. 86–93).

Övning: Läraren visar följande bokstäver på tavlan eller med projektor i 15 sekunder:

B B I Å L T S H O A L V H S E K J O

Hur många kommer eleverna ihåg? Ordningen är inte viktig. Sannolikt är det få som minns fler än 10 bokstäver. Nu visar läraren istället följande ord på tavlan: BIL BÅT SOL HAV HEJ SKO

Orden består av bokstäverna i den tidigare bokstavsserien. Nu är det troligt att många minns mycket bättre. Till varje ord kan man enkelt föreställa sig en bild och vi minns bilder bättre än något annat. Därifrån är det inte svårt att tänka sig en berättelse som knyter samman de sex orden: Jag tog min BIL till ett HAV där jag har min BÅT. HEJ sa jag och sken som en SOL, men så upptäckte jag: jag hade glömt min ena SKO.

Slutsats: Hjärnan gillar ordning, sammanhang och gärna en lite galen berättelse som knyter ihop alltihop. Jämför med antika minnestekniker, som platsmetoden.

5d. MÅL: Lära sig platsmetoden

Förklara kort vad platsmetoden går ut på (s. 91–93).
Jämför platsmetoden med storytelling.

Övning: Eleverna ska tänka ut en historia i en miljö de känner väl till (till exempel i sitt hem) med galna fantasier som gör att de kommer ihåg till exempel en inköplista med 12 varor, solsystemets planeter – i rätt ordning – eller 15 nya glosor.

De har 5–10 minuter på sig att memorera dem. Några får redovisa.

5e. MÅL: Lära sig fördelen med att göra uppgifter i korta intervaller – Tomattekniken

Hjärnan orkar inte vara koncentrerad hur länge som helst. En student i Italien utvecklade därför Pomodoro-(tomat-)tekniken (s. 95). Den innebär att du hårdkoncentrerar dig på uppgifter i 25 minuters-intervaller med paus emellan. Jämför med att sprinta – alltså springa korta sträckor i hög fart.

Först delar du upp vad du ska göra i 25-minutersblock. Sedan kör du så många block som behövs eller som du orkar. (Flera av bokens testpersoner har börjat med den här tekniken i sin läxläsning. De tycker att det blir roligare och att de lär sig snabbare.)

Övning: Kom överens med eleverna om en dag då halva klassen ska göra sina läxor i minst två 25-minutersintervaller. Den andra delen pluggar som vanligt.

Följ upp med diskussion dagen efter: om erfarenheter av Tomattekniken och bästa sättet att göra sina läxor på. Här kan man dela med sig av tips. Se till att eleverna antecknar.

Hjärnan behöver bränsle

6a. MÅL: Förstå att vad du äter påverkar din förmåga att lära dig

Berätta om hur viktigt det är att vi rör på oss (se s. 55–58) och att vi äter vettigt.

Gå igenom vad sötsaker gör med koncentrationen (s. 97).

- Vad är vettig kost?

Det korta svaret: Ät varierat och ha fasta måltidsrutiner.

Bild 11

Övning: Mat som är bra för hjärnan är ett perfekt ämne att skriva en uppsats om eller göra gruppövningar kring. Samarbeta med andra ämnen, till exempel biologi eller hemkunskap, och låt eleverna laga mat som är bra för hjärnan.

Det finns mängder av information på nätet. Googla till exempel på: "Mat bra för hjärnan", "What food is good for your brain". Se till att eleverna förstår och förklarar varför den är bra, utifrån mineraler, vitaminer osv som kroppen behöver.

Tidsåtgång: Minst en lektion för genomgång + tid för uppsatser/grupparbeten.

Stress

7a. MÅL: Förstå att du själv kan påverka din stress

Varför blir man nervös?

Förklara hur hjärnan fungerar vad gäller flyktimpuls och stress (s. 102–103).

Berätta vad som är bra med stress (s. 100), och när den övergår till att bli dålig.

Bild 12

Övning: Stressbarometern: Gör en undersökning i klassen som ska vara anonym. Alla får gradera på en skala på 1–10 hur stressade de känner sig av skolan. Över 5 är jobbig stress. Räkna ut stressnivån i klassen och inled ett samtal om hur man bäst hanterar stress.

Tidsåtgång: 15–20 minuter.

Den som lär sig innehållet i boken får en mycket bra grund mot stress:

Minska din letandetid, gör listor, m m, s. 25–32

Undvik de fyra farorna: s. 3–45

God sömn s. 70

Motion! s. 56

Äta varierat och på bestämda tider – och Smart pluggteknik, s. 74–95

Muntlig presentation

8a. MÅL: Lära sig grunderna för bra presentationer

Mycket av det som gör det lättare för oss att lära oss saker är också det som fungerar bäst när vi gör presentationer, som gör att publiken verkligen lyssnar, engagerar sig och minns (s. 104–106).

Gå igenom samtliga fem metoder som har minnesordet SERVA, alltså: storytelling, exempel osv.

Bild 13

Övning: Eleverna gör presentationer på valfria ämnen (eller aktuellt tema). Lyssnarna bockar av att de utnyttjar minst fyra av de fem metoderna. De kan också få till uppgift att förklara vilka delar som verkligen fängade deras uppmärksamhet och varför.

Exempel på uppgift: Din speciella plats

Du har säkert någon plats som är speciell för dig – en behaglig plats där du tycker om att vara. Hur ser din speciella plats ut? Presentera platsen för klassen genom att hålla en muntlig presentation med följande innehåll:

- Förklara vad platsen betyder för dig och motivera varför du har valt just denna plats.
- Visa några bilder som du förknippar med platsen.
- Tänk på att klassen kanske inte känner till din speciella plats. Du behöver alltså presentera den så tydligt som möjligt.
- Utgå från förkortningen SERVA när du planerar dispositionen för din presentation:
 - 1) Storytelling (berättelser)
 - 2) Exempel
 - 3) Repetition
 - 4) Visuella inslag (bilder)
 - 5) Analogier (liknelser)

Presentationen ska vara tre till fem minuter lång.

SLUTORD

Som uppföljning kan ni låta eleverna återigen göra studieprofilstestet på s. 108 och se om de ändrat sig sedan de gjorde samma test före kursen. Ge under året/åren eleverna uppgifter så att de bläddrar i boken lite då och då. De har användning av dessa kunskaper hela sitt studerandeliv.

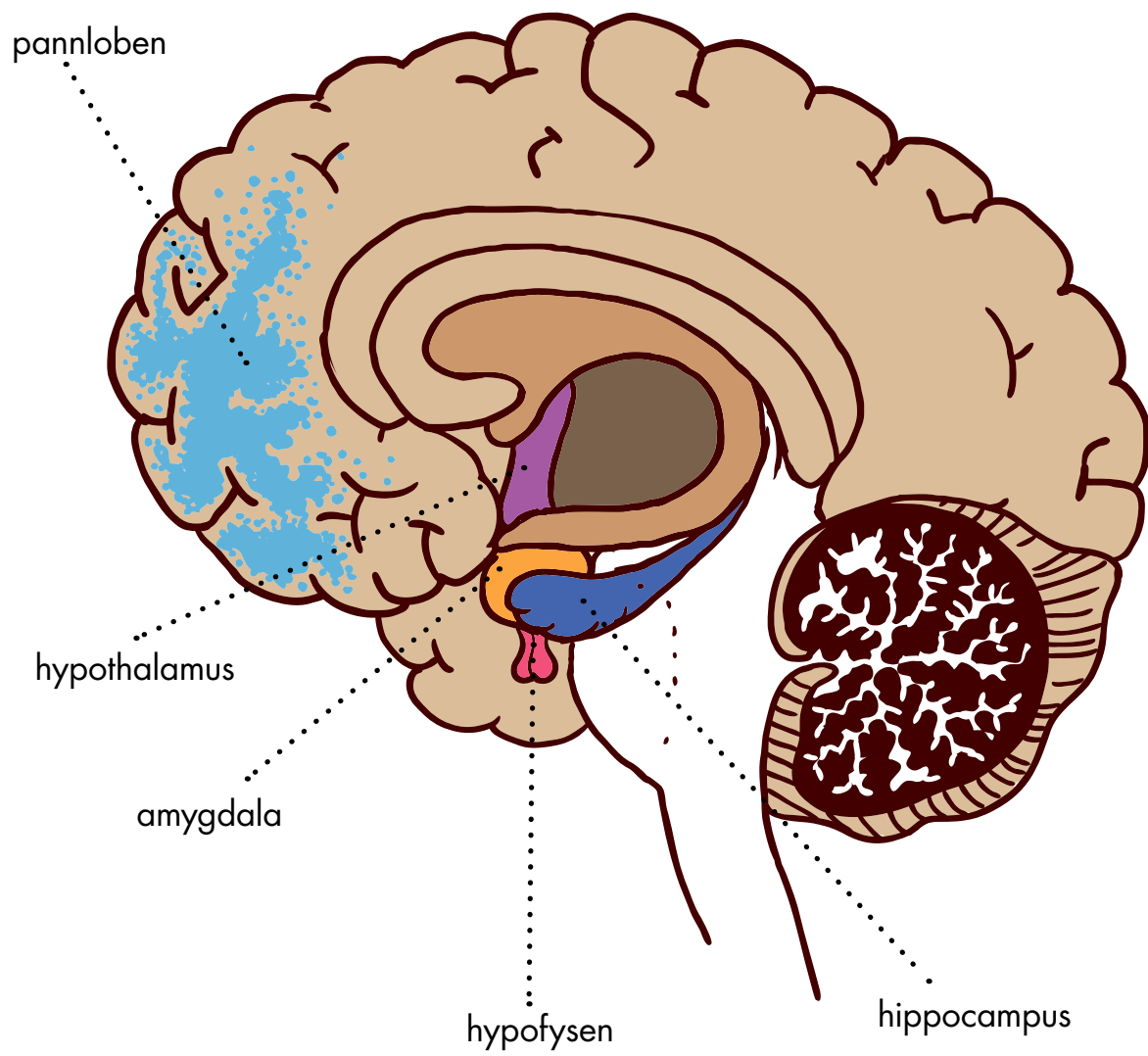
Varför inte ge dem uppgiften att läsa boken igen efter några månader och ha ett test? De här kunskaperna är viktiga!

Tack för er uppmärksamhet. Lycka till med kursen!

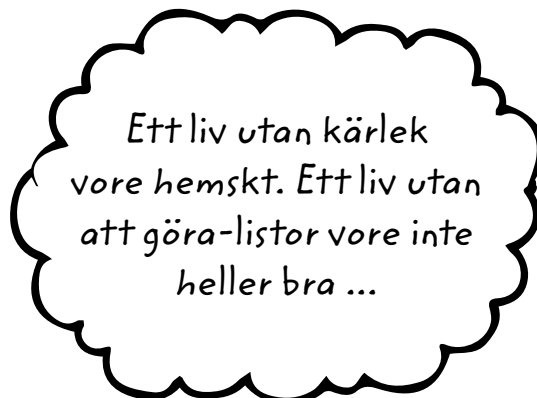
Om ni har några specifika frågor kan ni kontakta oss direkt på:

johan.rapp@edwork.se
sarahsofia.hermiz@gmail.com

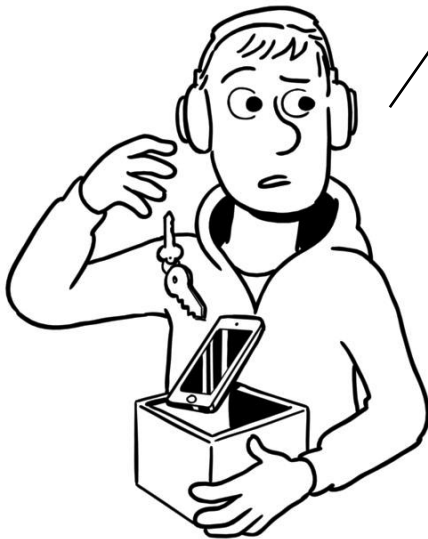






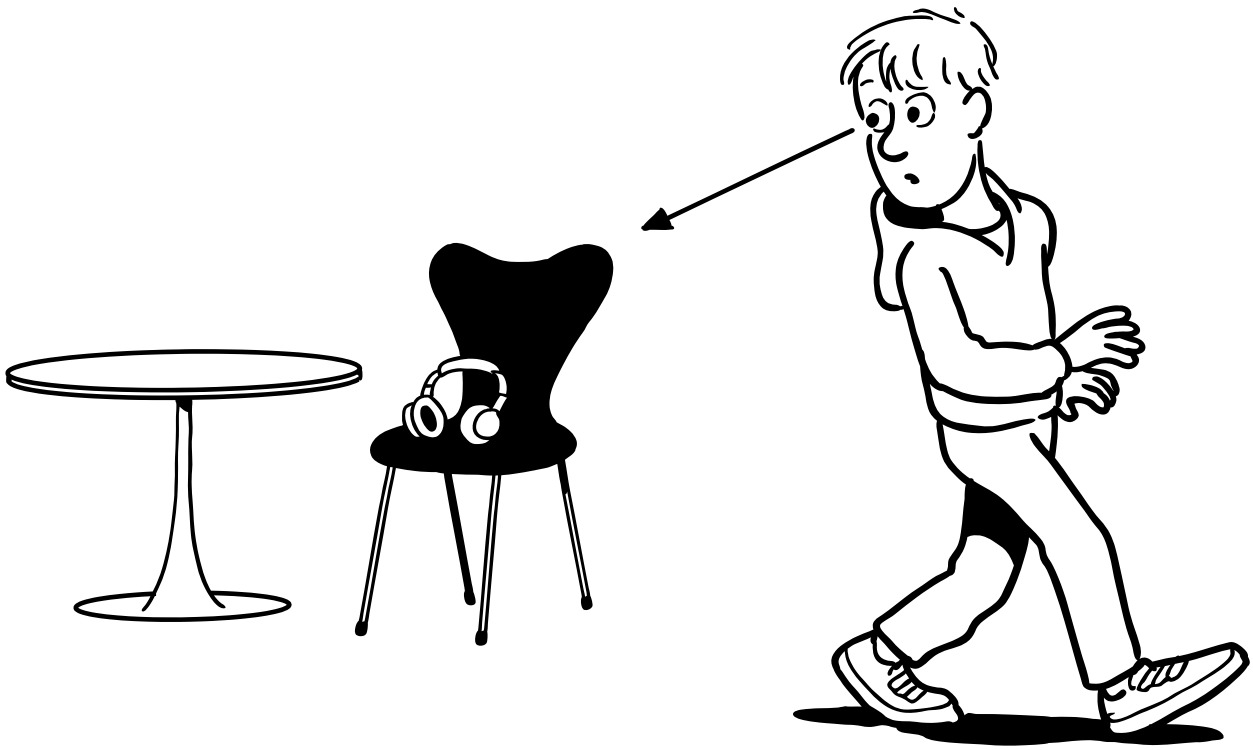


Ingen får röra MIN låda!
Den sparar mig minst
30 minuter i veckan!

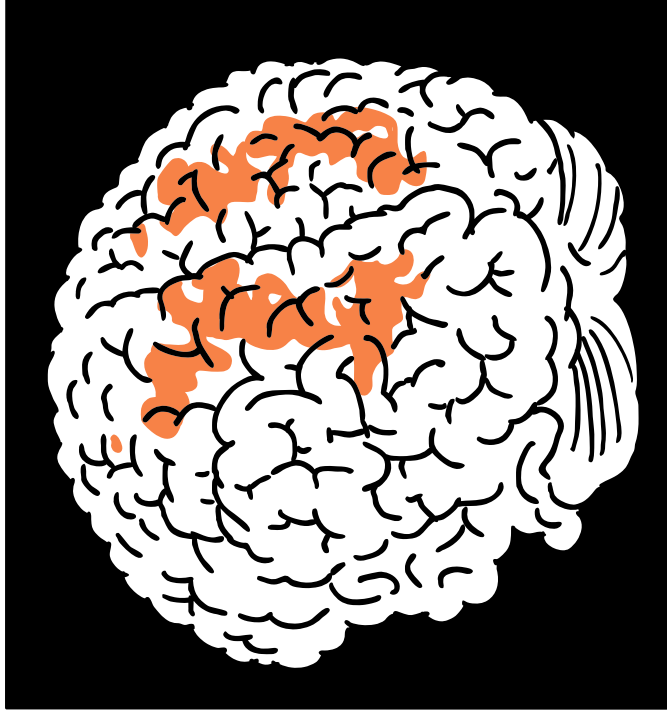


Här kan jag lätt hitta
gafflar, ett hjärta eller
Gustav Vasa. Var sak
ligger på sin plats.

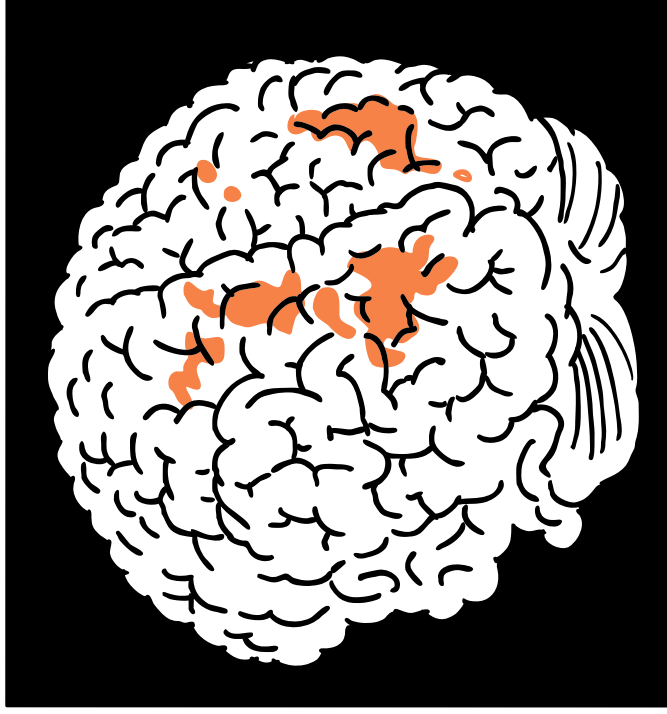




Lär dig bakåtblicken!

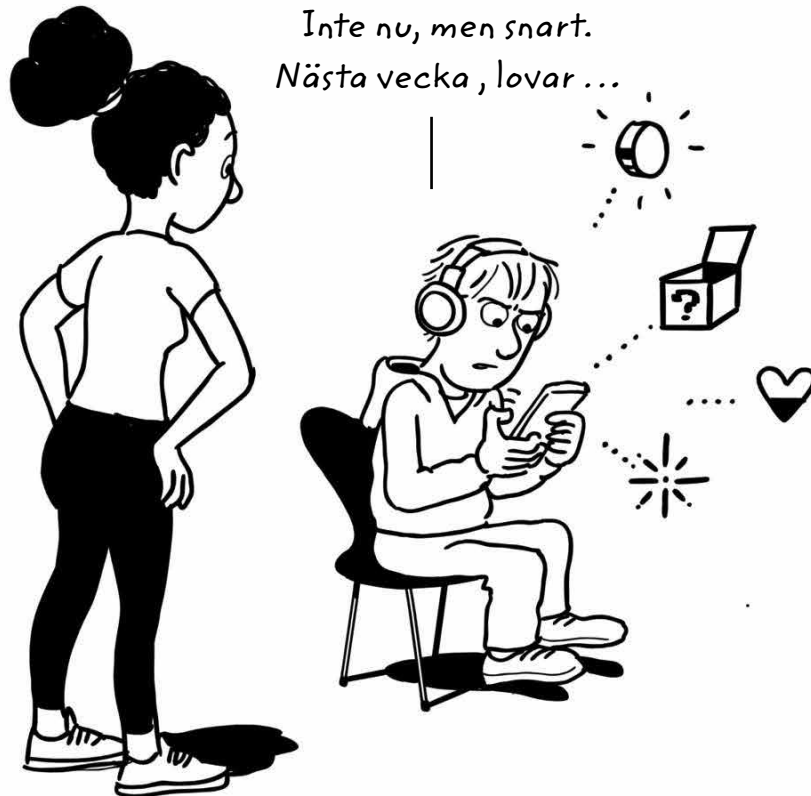


Kör bil med full koncentration.

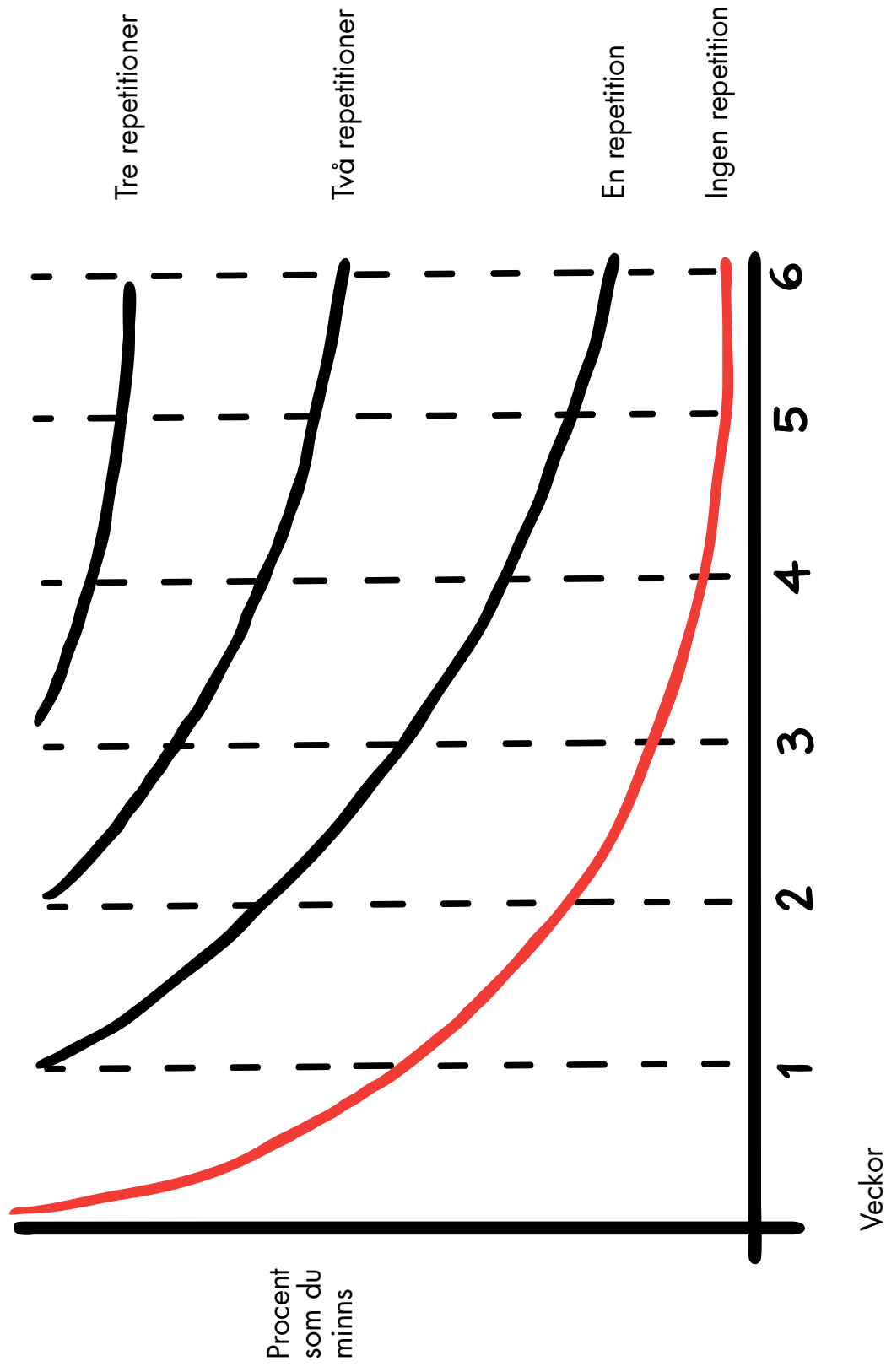


Blir distraherad.

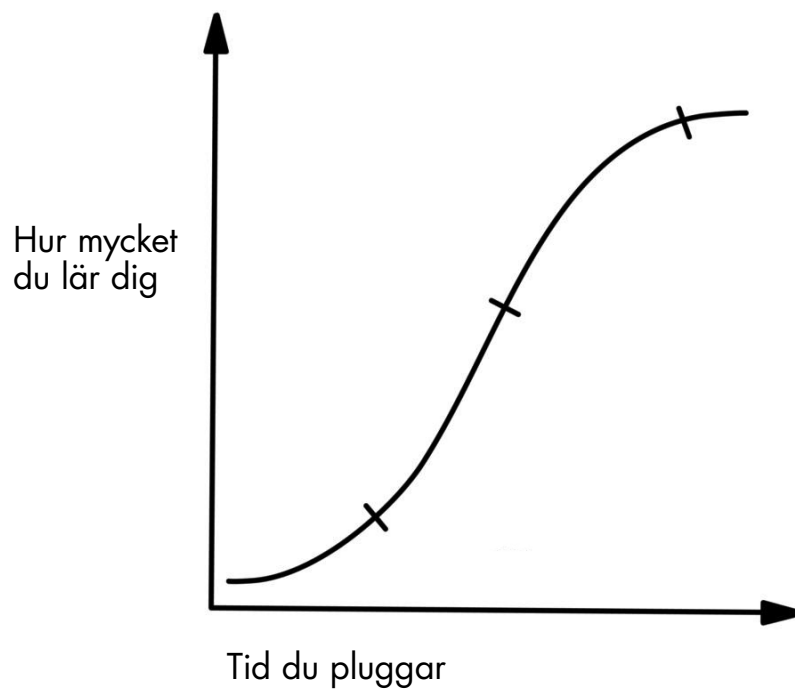
Jag gör det sen.
I morgon.
Inte nu, men snart.
Nästa vecka, lovar ...



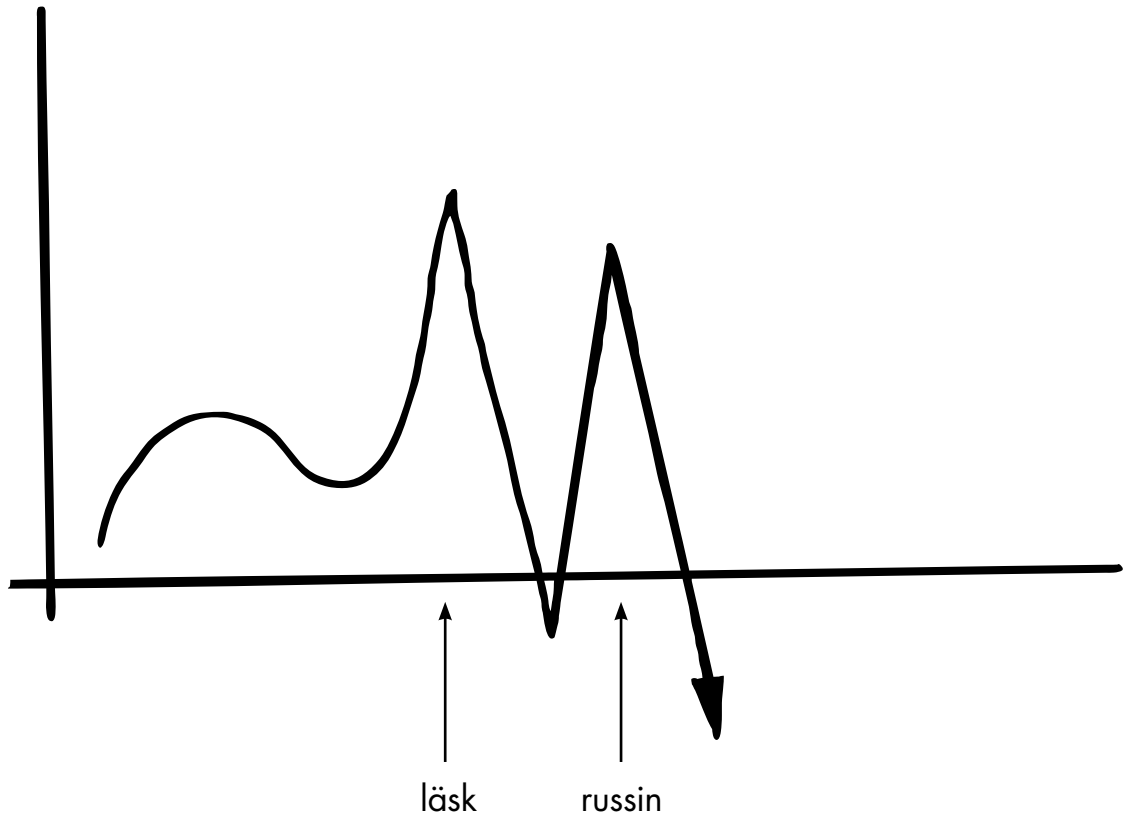
Glömskekurvan



Inlärningskurvan

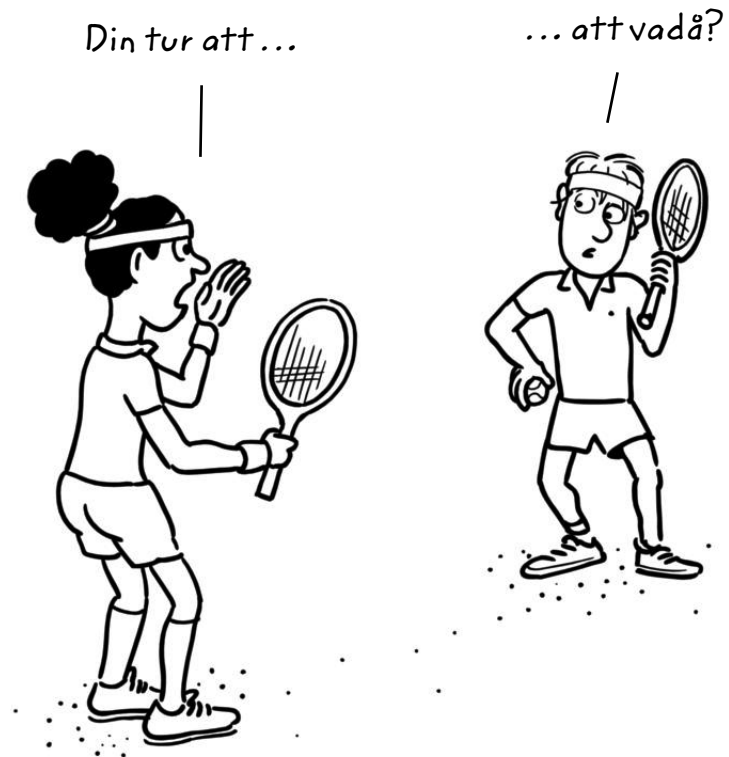


Energi-
nivå





Stress ...



- S:** Storytelling
- E:** Exempel
- R:** Repetition
- V:** Visualisera
- A:** Analogier