

Namn	V.A.T lärstilstest och studieteknik
Mål och syfte	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ökad motivation till skolarbete. ○ Ökad självinsikt ○ Ökad kunskap om studieteknik ○ Ökad insikt om egna behov för bäst lärande.
Förslag till ämne	-
Förslag till årskurs	Åk 4-9
Tidsåtgång	Ca 1 timme
Metod	<p><i>V.A.T lärstilstest och studieteknik</i> är utarbetat som ett verktyg i motiveringsarbetet med skoltrötta elever eller elever som är motiverade men har svårt att hitta ett bra arbetssätt.</p> <p>Arbetet ska göras med en elev i taget.</p> <p>Börja med testdelen – Låt eleven läsa högt, eller läs de olika påståendena högt för eleven. De är uppdelade i; när jag lär mig, när jag talar och lyssnar samt när jag minns.</p> <p>Låt eleven sätta ett kryss bredvid de påståenden som stämmer för honom/henne.</p> <p>Räkna samman hur många kryss eleven fått på respektive del.</p> <p>Därefter fyller ni i resultatet (1,2,3) och läser tillsammans igenom det.</p> <p>Låt eleven använda en färgad penna för att stryka under tips och arbetsmetoder som verkar bra för just den eleven. Här behöver han/hon stöd att tolka testresultatet och vilka arbetssätt som kan vara lämpliga att satsa på.</p> <p>Följ upp med att låta eleven fylla i kartläggningen nu när han/hon fått en större förståelse för studieteknik.</p> <p>Detta innehåll utgår bland annat från <i>Nationellt centrum för flexibelt lärande</i> samt <i>Adventum kompetens</i>.</p>

V.A.T

Lärstilstest och studieteknik



Namn	
Klass	Datum

Hur lär du dig lättast?

I skolan är det viktigt att du använder dig av en bra *studieteknik*. Det handlar helt enkelt om hur du t.ex. gör dina läxor och pluggar inför prov.

I detta häfte får du göra ett V.A.T-test för att ta reda på vilken lärstil du använder mest. Därefter får du tips och råd om *studieteknik*.

Det viktigaste du behöver tänka på är att *studieteknik* är individuellt. Alla människor lär sig på olika sätt.

Svara på frågorna genom att rangordna med en siffra efter varje påstående.

Räkna därefter ihop summan för varje grupp och läs om den grupp som fått högst poäng. Får två grupper samma poäng jämför du svaren och väljer de svar som bäst passar in på dig.



Så här värderar du poängen!

- 0 = Stämmer inte alls
- 1 = Stämmer knappt
- 2 = Stämmer lite
- 3 = Stämmer
- 4 = Stämmer mycket
- 5 = Stämmer väldigt mycket

V

GRUPP

När jag pratar och lyssnar...	POÄNG
uttrycker jag mig kortfattat och ibland fåordigt.	
minns jag bättre om jag skrivit ner något.	
ogillar jag att <i>lyssna</i> för länge.	
sitter jag ofta rakt upp och lite längre fram på stolen när jag ska koncentrera mig.	
har jag lätt för att fokusera blicken.	
När jag ska lära mig...	
läser jag helst själv och tycker det är rätt lätt att läsa.	
vill jag se bilder demonstrationer, diagram, modeller.	
skapar jag gärna tankekartor (ritar och skriver).	
skapar jag inre bilder eller modeller.	
ser jag gärna hur andra gör.	
vill jag gärna ha tyst när jag läser.	
har jag lätt för att läsa och förstå instruktioner.	
lärt jag mig oftast snabbt och blir klar fort.	
arbetar jag gärna ensam.	
behöver jag skriva det jag ska lära mig flera gånger.	
SUMMA	

GRUPP

A

När jag pratar och lyssnar...	POÄNG
Tycker jag om att delta i diskussioner och har inget emot att prata inför andra.	
berättar jag gärna för andra.	
tycker jag om att lyssna men är otålig på att prata själv.	
lägger jag märke till tonfall och rytm hos den som pratar.	
har jag lätt för att få kontakt med andra människor (är utåtriktad).	
tycker jag att stämningen i gruppen och det sociala är viktigt.	
och ska förklara något för andra pratar jag hellre än skriver.	
När jag ska lära mig...	
föredrar jag när läraren förklarar olika saker.	
upprepar jag det jag hört för mig själv.	
berättar jag gärna för andra.	
lyssnar jag gärna på musik samtidigt som jag gör andra saker.	
lärt jag mig och kommer ihåg mycket från diskussioner jag deltagit i.	
lärt jag mig bättre om jag får tala med någon om det jag ska lära mig.	
vill jag gärna jobba med gruppuppgifter.	
behöver jag <i>höra</i> eller läsa det högt flera gånger.	
	SUMMA

T

GRUPP

När jag pratar och lyssnar...	POÄNG
tänker jag noga igenom vilka ord jag använder.	
gestikulerar jag mycket, använder uttrycksfulla rörelser.	
lägger jag märke till andras gester och ansiktsuttryck.	
byter jag ofta kroppsställning och blir lätt rastlös.	
När jag ska lära mig...	
vill jag gärna delta aktivt genom att göra själv.	
vill jag skaffa mig praktisk erfarenhet.	
deltar jag gärna i projekt/grupparbete.	
deltar jag gärna i rollspel/spelar teater.	
tycker jag om att göra experiment eller forska själv.	
har jag lättare för att lära mig och komma ihåg sådant jag <i>upplevt</i> .	
lärt jag mig bra genom att bygga och skapa.	
vill jag gärna fundera och prova mig fram.	
är det viktigt att jag är motiverad.	
sitter jag hellre ihopsjunken i en fåtölj än vid ett skrivbord.	
behöver jag <i>göra</i> något upprepade gånger.	
SUMMA	

Studieteknik

– Lär dig plugga smartare

Vilken grupp fick högst poäng? Fyll i resultatet 1,2,eller 3.

GRUPP

V



RESULTAT

En del minns det de ser bäst. Detta kallas synminne (**Visuella**).

Förslag på pluggmetoder

Läs och skriv anteckningar-repetera,
Rita,
Stryk under
Använd färger.
Föreställ dig bilder,
Gör tankekartor
Gör modeller,
Rita tidslinjer och kartor.
Lär med hjälp av visuella instruktioner,
Bilder,
diagram
och filmer.

GRUPP

A



RESULTAT

En del minns bäst när de hör något. Detta kallas hörselminne (**Auditiva**).

Förslag på pluggmetoder

Använd rösten; sätt egna ord på kunskaperna, läs högt, berätta.

Diskutera det du lärt dig med andra.

Tala in på band eller ljudfil och lyssna. Lyssna på ljudböcker.

Repetera muntligt.

Prova att ha musik i bakgrunden när du pluggar.

Om du får en läsuppgift –försök att få prata om ämnet först innan du läser om det.

Be någon annan läsa högt för dig så du får lyssna in fakta.

Gruppövningar och rollspel är bra för dig när du ska lära dig något.

GRUPP

T



RESULTAT

En del minns det de gör bäst (du lär dig genom känslor, rörelse och inlevelse).

Du vill gärna fundera och prova dig fram.

Detta kallas rörelseminne (**Taktila/kinestetiska**).

Förslag på pluggmetoder

Skapa något eget utifrån det du läser.

Gör gärna bilder

Anteckna, experimentera, konstruera, gör modeller, forska.

Gör studiebesök och intervjuer.

Jobba med datorn.

Försök leva dig in i det du ska lära dig.

Spela teater eller gör filmer.

Diskussioner och funderingar med andra är bra för dig.

Sitt inte still för länge, variera med att stå/gå.

Man lär sig bäst genom att:

Träna!
Repetera!
Tänka igenom!

A och O är att du planerar ditt arbete. Skaffa en kalender. I den skriver du när du har läxor, redovisningar, prov m.m. I kalendern kan du planera när du ska göra de olika hemuppgifterna. Dela upp större arbete under flera dagar istället för att läsa allt på en gång, då är chansen större att du kommer ihåg det. Börja plugga i god tid.



Säg till dig själv att "du vill, kan och ska" (visualisera). Det är precis vad professionella idrottare gör inför en tävling eller match. Det hjälper dig att påverka hur det går. Men glöm inte att lärarna finns där för att hjälpa dig.

Koncentrera dig på vad du ska göra. Ha endast de böcker och det material du behöver för uppgiften på skrivbordet.

Arbeta med korta pauser – då minns du bättre. Efter 20-40 minuter behöver hjärnan en kort paus för att kunna ta emot och bearbeta information. Det är bra om du rör dig lite under pausen.

Beröm dig själv och belöna dig för ett gott arbete.

Titta på rubrikerna. Titta först på den största rubriken i texten som du ska lära dig. Vad berättar den om textens innehåll? Titta sedan på underrubrikerna. Nu vet du vad texten kommer handla om och förstår lättare vad du ska lära dig. Dyk inte ner i texten utan att först ta reda på vad den kommer att handla om.

Titta även på bilder. Vad säger de om textens innehåll?

Stryk under. När du läser ett ord kan du stryka under de ord och meningar som du tycker verkar viktigast (kolla först om vilka böcker det är OK! att stryka under i). Då kan du istället anteckna viktiga ord och meningar i din anteckningsbok. Nu uppfattar hjärnan lättare vad som är viktigast att komma ihåg. Repetera sedan genomgått först titta på dina anteckningar och sedan när du känner att du kan det så läser du igenom hela texten igen.

Tankekartan eller Mind-map

En tankekartan är alltid bra att göra, särskilt när du ska komma ihåg någonting som du läst. Det är ett sätt att strukturera och ordna dina tankar. För att göra en tankekartan lättläst kan du använda olika symboler t.ex. en sol, en stjärna ett djur o.s.v. Hitta gärna på egna symboler. Du kan även använda färger. Ett tips är att använda "fula" färger för sådant du inte gillar och "fina" färger för sådant du tycker är bättre.

1. Skriv huvudrubriken mitt på pappret
2. Skriv mellanrubriker vid de linjer som sträcker sig åt olika håll
3. Anteckna nyckelorden i anslutning till temat där linjerna förgrenar sig
4. För att lättare komma ihåg använder du olika färger. Du kan lära dig genom att kasta en hastig blick på tankekartan!

