

# MÅL för LÄRANDE

## Studietekniker

### Förbereda

- Varför är det bra för oss att sätta upp mål och delmål för det vi ska lära oss?
- Vad är kunskapskrokar och varför är de bra att skapa?
- Vilka fokustjuvar har du och varför ska du se till att göra dig av med dem innan du börjar jobba med skoluppgifter?

Jag kan



Delmål 6

### Plugga

- Hur många saker kan vi fokuserat tänka på tillika? Vad behöver vi göra för att ge hippocampus en chans att lagra en ny kunskap i hjärnan som ett minne?
- Varför är minnesbilder bra att använd sig av då man ska lära sig något?
- Vad innebär det att sprida ut sitt pluggande? På vilket sätt kan det hjälpa oss att minnas?
- Hur ofta behöver vi ta en paus då vi jobbar för att hjärnan ska orka? Vad kan man göra under pausen?

Delmål 7

### Befästa

- På vilka olika sätt kan vi repetera det vi lärt oss? Hur ofta behöver vi repetera det vi lärt oss för att på riktigt minnas?
- Vad gör man då man återberättar? På vilket sätt hjälper återberättandet oss att minnas?

Delmål 8