

Innhold

| | |
|--|----|
| Forord..... | 9 |
| Hva studieteknikk kan gjøre for deg..... | 12 |
| Hvorfor få bedre karakterer..... | 14 |
| Hvordan lese denne boka..... | 15 |

DEL 1 LÆR EFFEKTIVT 17

| | |
|---|----|
| Torbjørn Røe Isaksen : Om å lære effektivt..... | 18 |
|---|----|



TID OG PLANLEGGING 20

| | |
|-----------------------|----|
| Tidsstyring..... | 21 |
| Du må prioritere..... | 29 |

OM LÆRING 33

| | |
|--------------------|----|
| Forstå læring..... | 34 |
|--------------------|----|

LÆRING ALENE OG MED ANDRE 37

| | |
|-------------------------------|----|
| Individuelle studieøkter..... | 38 |
| I forelesningen..... | 42 |
| Studiegruppe..... | 50 |

LESETEKNIKK 54

| | |
|---------------------------|----|
| Les for å lære..... | 55 |
| Hvordan lese raskere..... | 60 |

NOTATTEKNIKKER 63

| | |
|-------------------------|----|
| Om å ta notater..... | 64 |
| Skriftlige notater..... | 67 |
| Tankekart..... | 72 |
| Tekstmarkering..... | 76 |

| | |
|--|--------|
| HUKOMMELSESTEKNIKKER..... | 80 |
| Tradisjonelle hukommelsesteknikker..... | 81 |
| Visualisering..... | 85 |
| Historiemetoden og reiserutemetoden..... | 89 |
| DET VIKTIGSTE FRA DEL 1 | 93 |



| | |
|--|-----------|
| DEL 2 | |
| PRESTER OPTIMALT | 97 |
| Selda Ekiz: Om å prestere optimalt | 98 |

| | |
|--|------------|
| FORBEREDELSE | 100 |
| Lær effektivt før eksamen og prøver..... | 101 |
| Praktiske forberedelser..... | 108 |

| | |
|--------------------------------------|------------|
| SKRIFTLIGE PRØVER | 111 |
| Skriftlige prøver og eksamen..... | 112 |
| Hvordan skrive gode prøvesvar..... | 121 |
| Prosjektarbeid og innleveringer..... | 125 |

| | |
|--|------------|
| MUNTlige PRØVER | 128 |
| Muntlige presentasjoner og foredrag..... | 129 |
| Muntlig eksamen..... | 134 |
| I klasserommet..... | 138 |

| | |
|--------------------------------|------------|
| ETTER PRØVEN | 140 |
| Prøveresultater og klager..... | 141 |

| | |
|--------------------------------------|------------|
| DET VIKTIGSTE FRA DEL 2 | 144 |
|--------------------------------------|------------|



| | |
|---|------------|
| DEL 3 | |
| TENK RETT | 147 |
| Harald J. Rønneberg: Om å tenke rett..... | 148 |

| | |
|---|------------|
| MOTIVASJON OG INNSTILLING | 150 |
| Motivasjon er alt..... | 151 |
| Ta ansvar for læring og resultater..... | 156 |

| | |
|--------------------------------|------------|
| MENTALE TEKNIKKER | 158 |
| Sett deg mål..... | 159 |

| | |
|--|------------|
| Ha det gøy..... | 163 |
| Tro på deg selv..... | 166 |
| Vær positiv..... | 169 |
| Nervøsitets- og stressmestring..... | 172 |
| Selvdisiplin..... | 176 |
| Vaner..... | 180 |
| DET VIKTIGSTE FRA DEL 3..... | 182 |
| Lykke til..... | 183 |
| Vedlegg I Generelle vurderingskriterier for høgskoler og universiteter..... | 184 |
| Vedlegg II Generelle vurderingskriterier for videregående skole..... | 185 |
| Takk til..... | 186 |
| Referanser..... | 187 |
| Bakgrunslitteratur..... | 199 |