

# Innhold

<b>Forord</b> .....	7
<b>DEL 1</b>	
<b>Målsetting og motivasjon som studiestrategi</b> .....	11
Hva drømmer du om – og hvordan vil du oppnå det?.....	11
Fra elev til «selvstendig næringsdrivende».....	14
Slik beholder du motivasjonen .....	15
Tro på deg selv – det kan ha stor betydning for karakterene dine.....	20
<b>DEL 2</b>	
<b>Bytt ut puggingen med de beste studieteknikkene</b> .....	25
Hva sier forskningen om de tradisjonelle studieteknikkene?.....	25
Hvordan lærer <i>du</i> best?.....	26
De fem beste studieteknikkene .....	30
Gjenkalling – den beste studieteknikken .....	30
La temaet ligge – og hent det frem igjen .....	40
Bland ulike temaer – da lærer du mer .....	41
Utdyp ny informasjon og knytt den sammen med det du allerede kan .....	43
Finn ut hva du kan – og hva du ikke kan.....	45
Smart lesing .....	49
Smarte notater .....	55
Få mest mulig ut av forelesningene .....	60
Strømming av forelesninger .....	62
Superboost kollokviegruppene .....	63
Slik presterer du best på eksamen .....	66
Skriftlig eksamen med tilsyn .....	66
Skriftlig eksamen uten tilsyn.....	70
Muntlig eksamen .....	72
Praktisk eksamen .....	73
Slik blir du best mulig forberedt til eksamen.....	74
«Hjelp! 14 dager til eksamen og jeg har ikke lest pensum» .....	78

Få kontroll over eksamensangsten .....	84
Aldri mer jerntepe .....	88
Minnepalasser .....	89
Akronymer og akrostika .....	93
«Memory boot camp» .....	93

### **DEL 3**

#### **Flere veier til gode karakterer** .....

Få bedre hukommelse .....	95
Litt hjernekjemi .....	95
Gi hjernen din utfordringer .....	98
Konsentrert og avslappet hjerne .....	99
Hjernetrening i fritiden .....	101
Tren opp hukommelsen din .....	104
Søvn er superviktig .....	105
Superorganisert og stressfri .....	107
Tidsstyring .....	107
Pauser er viktig .....	110
Er du morgenfugl eller natteravn? .....	113
En fem minutters morgenrutine som gir ro resten av dagen – og som kan endre livet ditt .....	114
Slå av autopiloten og lag nye vaner .....	115
Få de gode vanene til å vare .....	120
Kunsten å være konsentrert .....	124
Hjernen din er programmert til å være konsentrert (selv om den ikke alltid er like interessert i skolearbeid) .....	124
Kvitt deg med tidstyver .....	128
Hvordan studere når du er trøtt? .....	133
Du lærer bedre i hyggelige omgivelser .....	135
Klærne dine påvirker karakterene dine .....	138
Hva ville treneren din sagt? .....	139
Nå er det opp til deg .....	140

#### **Takk** .....

#### **Referanser** .....

#### **Stikkord** .....