

Studybuddy[®].se

Fast-track till bättre studieresultat



Över 300 tips
från Sveriges
bästa studenter

Läxhjälpsboken

Innehållsförteckning:

Del 1: Grundläggande studieteknik och motivation

- 1.1 10 tips för att göra plugget roligare
- 1.2 10 tips för att plugga självständigt
- 1.3 10 tips för när du har fastnat
- 1.4 10 tips för allmänna förberedelser inför ett prov
- 1.5 10 tips om du behöver hjälp med läxorna
- 1.6 10 tips 10 tips på Youtube-kanaler som gör dig bättre i skolan

Del 2: Inför gymnasiet eller universitetet

- 2.1 10 tips för att söka till gymnasium
- 2.2 10 tips för dig som ska börja på gymnasiet
- 2.3 10 tips för dig som ska börja på universitet
- 2.4 10 tips för dig som ska börja på universitet
- 2.5 10 tips för att välja universitet och universitetsutbildning
- 2.6 10 tips för första terminen

Del 3: Konkreta tips för prov och uppsatsskrivande

- 3.1 10 tips - För matteprov
- 3.2 10 tips för att skriva en suverän uppsats
- 3.3 10 tips för att klara gymnasiearbetet
- 3.4 10 tips för att skriva en debattartikel
- 3.5 10 tips När du ska lära dig ett nytt språk

Del 4: Nationella proven (högstadiet + gymnasium)

- 4.1 10 tips - Inför nationella proven
- 4.2 10 tips för nationella provet i matematik (högstadie
- 4.3 10 tips för nationella provet i NO (högstadie
- 4.4 10 tips inför Nationella provet - Engelska (högstadie
- 4.5 10 tips för Nationella prov i Svenska (gymnasiet

Del 5: För dig som hjälper till

- 5.1 Tio tips för dig som hjälper (förälder

Avslutningskapitel:

- 10 tips Så får du studentekonomin att gå ihop.

Grundläggande studieteknik och studiemotivation

I bokens första del introducerar vi tankesätt som kan hjälpa dig med din studieteknik och studiemotivation. Vi tar upp vanliga scenarion och situationer många studerande kan känna igen sig. För visst har du någon gång önskat att plugget var lite roligare? Eller kanske råkat få underkänt betyg – och känt dig hjälplös? Här kommer 70 tips som kan lära dig att få upp motivationen, bli självständig och handfasta råd när resultatet inte blir som du tänkt dig.

01

10 tips för att göra plugget roligare

1. Skapa ett intresse för ämnet.

Försök att fundera på vad du tycker är kul i största allmänhet. Om man lyckas väva samman detta med skolarbetet kommer plugget bli mycket roligare.

2. Läs om hur ämnet används

Det kan hjälpa dig att få en blick av hur den ofta teoretiska och kanske därmed också lite trista och platta kunskapen faktiskt kan användas på riktigt. På det sättet kan kunskapen kännas lite mer användbar och därmed intressant.

3. Väck intressen med böcker eller filmer.

Om de allra flesta ämnen finns någon sorts film eller bok som sätter kunskapen i ett nytt perspektiv och i ett lite mer lättkonsumerat format. Om man tröttnat på att läsa i historieboken kan ett annat format vara tricket för att orka hålla kvar fokus.

4. Diskutera ämnet med kompisar.

På så sätt blir också skolarbetet lite mer vardagligt och inte lika fyrkantigt som att bara läsa i en bok. Utöver detta tränar du att föra resonemang samtidigt som man får ta del av andra människors olika perspektiv. Det är win-win-win!

5. Plugga på mysiga ställen.

Utöver att plugga med personer man tycker om kan man plugga på ställen man uppskattar. Ta med plugget till något mysigt kaffe, någon park eller läs kanske skoleboken i badet. Gör plugget till något trevligt och mysigt att se fram emot.

6. På tal om fokus – ta lite åt gången.

Det går inte att fokusera i fler timmar, till slut kommer det bara att kännas som ett oändligt hav av kunskap som inte sätter sig i huvudet.

Pendla mellan att plugga och att göra annat. Ett klassiskt knep är 45/15 metoden, plugga i 45 minuter och ta 15 minuters paus varje timme.

7. Börja i tid.

Inget är kul under stress, så se till att sätta i gång i tid. Om man börjar med en skoluppgift eller att plugga till ett prov dagen innan kommer allt plugg endast kännas som något stressigt och forcerat. Om man börjar i tid blir plugget lite skönare – vi lovar, det är värt det.

8. Låt inte plugget krocka med annat.

Om man inte lägger upp en bra plan för när man ska plugga inför provet, läsa glossorna eller skriva den där inlämningsuppgiften är det lätt att det kommer i vägen för andra planer man har och plugget kan kännas som en käpp i hjulet för allt annat kul. Schemalägg plugget och planera annat runt det. På så sätt missar du varken pluggtid eller annat kul.

9. Motivera dig själv med belöningar.

Det hjälper att man sätter små målstolpar i sitt plugg med små belöningar när du nått målen. På så sätt blir plugget lite roligare att ta sig i genom samtidigt som man får känna att man får ut något positivt av det.

10. Förståelse gör allt roligare.

Om man förstår konceptet bakom olika teorier och helheten känns ofta ämnet lite lättare och roligare. Detta är speciellt sant inom matte. Där blir plugget mycket roligare om man känner att man förstår helheten. Träna på mycket skrivuppgifter där man själv får avgöra vad som ska räknas ut, då lär man sig bäst om helhet och allmän användning av matten.

10 tips för att plugga självständigt

1. Gör upp en plan.

Sätt upp ett tydligt mål för dagen. Det kan vara hur många sidor du vill läsa, eller uppgifter du vill göra, men det är bra om det är tydligt och mätbart.

2. Ge dig själv ett schema.

Nu när du vet vad du vill göra, se till att du har en plan för när du ska göra det. Om du har ett tydligt mål för varje timme är sannolikheten att du får något gjort mycket större.

3. Sätt en timer.

Det är mycket lättare att komma i gång om du har en tydlig mållinje. Sätt en timer som ringer när din "lektion" är över. Att sitta och stirra på klockan var femte minut tar ju också tid.

4. Plugga inte alltid hemma.

Hemma har du tillgång till alla distraktioner du kan tänka dig. Sitter du på ett bibliotek eller café har du bara en sak du kan göra – och det är dina studier.

5. Planera in pauser.

Hjärnan behöver ta paus ibland, och om du vill plugga en hel dag kommer du definitivt vila ibland. Slå ihop boken och ät en frukt lite av och till!

6. Gör en matlåda.

Om du pluggar ute på stan är det billigare än att köpa mat, och om du pluggar hemma går det snabbare än att laga maten där och då. Plus att det är mindre disk det blir en win-win situation!

7. Rör på dig!

Kom ihåg att sträcka på armar och ben, och andas lite frisk luft. Framför allt – glöm inte att sträcka på ryggen ibland, och känn efter så att du inte har ont i nacken. Då är det dags för en paus till (och kanske lite yoga).

8. Ta hjälp av andra.

Bara för att du studerar självständigt behöver du inte göra allt själv. Du kan plugga med andra i klassen, eller be om hjälp med planering om du tycker det är svårt. Det kan också hjälpa att bara vara omkring andra människor. Ytterligare en anledning att lämna huset för studierna!

9. Var beredd på att det tar tid.

Det är en sak att studera, men en helt annan att studera helt självständigt. Dina tidigare strategier kanske inte fungerar längre – och det är ok. Låt det ta lite tid att hitta rytmen.

10. Utvärdera, och försök igen.

För att dina studier ska fungera långsiktigt måste de vara långsiktigt hållbara, så utvärdera vad som fungerat och vad som behöver förändras. Det kan vara att sitta på en ny plats, ta längre pauser, eller att sätta telefonen på flygplansläge – vad som helst, egentligen, så länge du känner att det hjälper.

10 tips för när du har fastnat

1. Oroa dig inte.

Alla har vi fastnat på en uppgift eller essä. Det är vanligt, och ingen anledning till att drabbas av panik.

2. Lämna rummet.

Det hjälper sällan att sitta och oja sig över att man inte förstår. Släpp problemet, lämna rummet, ta en kort paus.

3. Ta en promenad.

Kombinationen av frisk luft, ombyte av miljö, och en lätt höjd puls är ett utomordentligt sätt att liksom "starta om" hjärnan.

4. Läs om instruktionerna.

Kan det vara så att din förvirring uppstod för att du inte riktigt förstår vad som förväntas av dig? Har du trillat in på ett spår med återvändsgränd, hellre än det som skulle föra dig vidare till ett svar? Kort sagt – svarar du faktiskt på frågan som ställs? Om inte kan det vara en idé att tänka om.

5. Fråga en kompis.

Förutsatt att det inte är en uppgift då det är förbjudet att prata med andra studenter, fråga en klasskompis! Du behöver inte formulera din fråga superexakt heller, om du inte vill. Ett kort "Hej, hur har du tolkat fråga 2.b?" räcker gott och väl.

6. Fråga någon fränkopplad.

Ett syskon eller en förälder kan erbjuda ett färskt perspektiv på problemet, även om de inte har studerat samma sak som du gör nu. Att förklara problemet för någon annan är också ett bra sätt att lura hjärnan att lösa det själv.

7. Fråga läraren.

Den som har bäst koll på vad du förväntas lämna in är trots allt personen som bett dig lämna in det. Om du frågar din lärare direkt, skriv ner vad hen sa på en gång, så att du inte glömt det när du kommer hem sen. Alternativt kan du fråga via mail, och få svaret skriftligt från början.

8. Back to basics.

Skissa om uppgiften till sina minsta beståndsdelar. Bygg sedan om den utifrån det. Du kanske märker att mycket av det du jobbat med tidigare inte var relevant, och det kan vara frustrerande, men försök att se det som övning hellre än bortkastad tid.

9. Hämta inspiration.

Det kan vara att titta på en Youtube-video om ämnet, läsa en intressant artikel, eller att läsa någon tidigare uppgift du gjort, som liknar denna. Försök hitta en gnista av intresse – det mycket lättare att jobba om du har en sådan.

10. Prova igen.

När det känns som att man misslyckats kan det vara besvärligt att prova igen, även om man nu har en bättre idé om vad som faktisk ska göras. Ge dig själv tillstånd att försöka, även om det svårt. Om det är omöjligt, eller om det känns som att det behöver komma från någon annan stans, så får du det tillståndet av oss, nu – Varsågod!

10 tips för allmänna förberedelser inför ett prov

1. Fokusera på sömnen.

Sömn är en väsentlig faktor för inläring och koncentration. Det är därför viktigt att man ser till att få och prioriterar rejält med sömn under de dagar man pluggar som mest, speciellt natten innan provet.

2. Undvik sista-minuten-plugg.

Ibland går det inte att undvika att sitta sista kvällen innan ett prov och läsa igenom allt en extra gång, men går det att undvika bör man göra det. Risken med att sitta med plagget sista minuten är att man börjar ifrågasätta om man verkligen har koll på allt och man börjar tvivla på sin förmåga.

3. Gör en checklista med allt du behöver kunna och göra.

Under plugg perioden kan det vara hjälpsamt att göra en checklista med saker man behöver kunna. Skapa denna checklista utifrån dina individuella egenskaper och förmågor för att du själv ska ha koll på vad du behöver förbättra och träna på.

4. Se till att ha ätit rejält innan provet.

Energi i kroppen är avgörande för att man ska kunna fokusera och maximera sin förmåga under ett prov. Att vara hungrig påverkar koncentrationen väldigt negativt så att kunna undvika hunger kan påverka prestationen på provet omfattande.

5. Ta alltid med en vattenaska. Genom att ta med en vattenaska på ett prov utesluter man risken för huvudvärk till följd av vätskebrist som kan påverka koncentrationen mycket, samtidigt som det ger en möjligheten till små naturliga mini-raster för hjärnan. Att kunna ta en klunk vatten och starta om fokuset kan vara hjälpsamt när man fastnat med en fråga eller uppgift.

6. Ha med ett snacks.

Om provet är flera timmar kan det vara en bra idé att ha med något som kan höja blodsockret efter ett tag. Se till att maten du har med är smidig att äta i provlo-kalen så att det varken tar tid att få i sig eller stör andra.

7. Träna upp koncentrationsförmågan.

Lägg en kvart på morgonen innan provet för att bara gå in i ditt eget psyke. Sitt eller ligg ner och försök att rensa bort alla negativa tankar, allt som stör det du lärt dig inför provet och rikta allt fokus på ditt prov och informationen du lärt dig om det.

8. Ta djupa andetag innan provet

Försök att minska den sista lilla biten av stress man har precis innan provet genom att bara fokusera på andningen. Stressen kan bli ett hinder så det kan underlätta att försöka tvinga bort den.

9. Ha positivt tänkande under provet.

Det är helt okej att fastna på frågor under prov eller hoppa över frågor man har extra svårt för. Det viktiga är att man behåller en positiv attityd, fokuserar på att man inte kan göra mer när provet väl drar igång och se till att man försöker svara på frågorna så bra man kan.

10. Förbereda allt dagen innan.

Se till att lägga fram allt material du behöver till tentan kvällen innan. Kolla vilket material som behövs. Behöver datorn laddas? Får man ha miniräknare på provet? Kan det underlätta med en linjal? Lägg fram allt i en hög eller packa det direkt i väskan så att allt är redo.

10 tips om du behöver hjälp med läxorna

1. Vänd dig till skolan för att få hjälp. I

många skolor erbjuds läxhjälpstillfällen såsom elevens val, studieextra eller liknande. På så sätt kan du få läxorna färdiga under skoltid och få hjälp av skolpersonal.

2. Skaffa en studybuddy!

Med personlig läxhjälp direkt från en studybuddy kan du få hjälp i ett särskilt ämne eller med allmän läxhjälp. Studybuddy fokuserar inte bara på studieresultaten, men också vägen fram till resultatet man vill nå. En studybuddy är någon som motiverar, stöttar och hjälper. Ibland så kan man ämnet, men man saknar motivation för att göra läxorna.

3. Be läraren att förklara

Ibland kan det vara en liten grej som försvårar förståelsen av hela matteproblemet, läsläxan eller språkglosorna. Ett tips är att fråga den relevanta läraren om det som du tycker är svårt eller inte förstår med läxan efter lektionen.

4. Be någon i familjen om hjälp.

Det kan vara så att någon av dem är särskilt kunnig eller intresserad av ämnet. Även om dem inte kan ämnet bra så kan läxläsning tillsammans vara ett bra tillfälle att umgås.

5. Plugga tillsammans med kompisar.

Det kanske inte är bara du som har svårt med läxorna, det är mycket möjligt att dina klasskompisar eller vänner känner samma sak. Prata ihop er för att bestämma tid och plats, och plugga tillsammans. På så sätt kan ni ta hjälp av varandra och lösa problemen tillsammans. Plugget blir också mycket roligare då!

6. Skapa en Facebook-grupp.

Där kan ni i klassen ställa frågor till varandra angående läxläsningen eller andra skolrelaterade ämnen. Sådana chattgrupper är vanliga bland högskolestudenter och är ofta till stor hjälp när det kommer till studierna. Så varför inte göra samma sak i gymnasiet eller grundskolan?

7. Sök hjälp på YouTube.

Idag är internet och plattformar såsom YouTube mer lättillgängliga än någonsin, och det finns ett stort antal pedagogiska videor i alla olika ämnen. Det är bara att söka sig fram!

8. Strukturera läxläsningen.

Det är viktigt att 1. planera in vilka tider man ska plugga, till exempel under håltimman i skolan eller direkt efter att man har kommit hem, (2) se till att man har allt material man behöver tillgängligt, till exempel genom att sätta ett larm för att komma ihåg att ta med sig kursböckerna hem efter skolan, (3) hitta en lugn plats där man har studiero, till exempel biblioteket, ett kafé eller en lugn plats hemma och (4) dela upp arbetet och ta många (men korta!) pauser.

9. Googla!

Oftast finns svaret på problemet eller en förklaring till det du läser om ute på internet, men det gäller bara att leta lite. Skrolla igenom Google-resultaten, ändra på sökorden och klicka dig fram till svaret.

10. Röda korsets läxhjälp.

De erbjuder läxhjälp både digitalt och fysiskt fyra gånger i veckan. Dem vänder sig till gymnasieelever och elever som går i grundskolan, och har hittills hjälpt tusentals barn och unga att få till läxorna. Besök deras webbsida på www.rkuf.se för mer information.

10 tips på Youtube-kanaler som gör dig bättre i skolan

1. Khan Academy

Khan Academy är en ideell organisation som jobbar för att tillhandahålla en gratis utbildning i världsklass för vem som helst, var som helst. De har närmare 10 miljoner följare världen över.

2. Numberphile

Filmer om siffror och matematik av Brady Haran. En pedagogisk, inspirerande och stundtals väldigt rolig kanal där varje video fokuserar på ett specifikt tal. Perfekt för dig som kanske har lite utmaningar med motivationen.

3. Ted-Ed

En fantastisk kanal som kanske inte hjälper till med så många specifika uppgifter utan snarare bidrar till allmänbildning. Väldigt inspirerande och intressanta filmer om allt från Sigmund Freud till vetenskapen bakom hur man bygger en bro.

4. The Brain Scoop

Se den här YouTube-kanalen beskrivs som ett museibesök med den bästa guiden någonsin. Emily från The Field Museum i Chicago tar dig bakom kulisserna för att lära dig om naturhistoria. Välproducerade filmer som är både intressanta och roliga att titta på.

5. History

På tv-kanalen History Channels Youtube-kanal finns tusentals kostnadsfria dokumentärer om historiska händelser. Lär dig om allt från pyramiderna till vikingar och andra världskriget. Allt är såklart producerat i absolut världsklass!

6. Biography

På Biography får du lära dig mer om såväl historiska som dagsaktuella personligheter och händelser från några av vår tids mest framgångsrika facklitteratur-berättare.

Väldigt intressanta filmer men korta filmer – samtliga filmer är från fyra till fem minuter långa – så förvänta dig inga djupdykningar.

7. Periodic Videos

En spännande kanal om allt som rör kemi. Här hittar du bland annat en pedagogisk video om varje element i det periodiska systemet. Dessutom får du ingående in-struktioner om hur du smälter skedar och botar malaria. Missa inte!

8. CrashCourse

Målgruppen till CrashCourse riktar sig kanske främst till dig som läser på universitet eller pluggar naturvetenskap på gymnasiet. Här kan du få korta lektioner i bland annat programmering, biologi och filosofi. Kanalen har idag över 13 miljoner följare.

9. Studygign

En kanal som fokuserar på studietips och motivation. Här delar collegestudenten Sareena med sig av sina tips om allt från hur man kan planera sina studier till hur hon för anteckningar på föreläsningar.

10. Academinn

Här får du lära dig allt som har med webbutveckling att göra. Oavsett om det är programmeringsspråk som JavaScript eller populära ramverk som ReactJS, Angular eller VueJS. Perfekt för dig som vill lära dig mer och programmering och kodning.

Inför gymnasiet eller universitetet

I det här avsnittet går vi in på praktiska saker som kan hjälpa dig inför stora beslut som rör framtida studier efter grundskolan. Listorna innehåller även tips på hur du kan tänka när du väl kommit in på din drömutbildning, exempelvis som att söka studentboende i en ny stad. Läs del två av Läxhjälsboken och lär dig hur du kan tänka strategiskt kring viktiga val kopplade till studier på högre nivå.



10 tips för att söka till gymnasium

1. Fundera på om du vet vad du vill.

Det är självklart helt normalt och 100% okej att inte veta vad man vill göra efter gymnasiet. Däremot kan det vara bra att fundera på om man har ett hum om vad man vill syssla med för att underlätta valet.

2. Vill jag läsa vidare efter gymnasiet?

Det finns två stora kategorier av gymnasieprogram, de yrkesförberedande och de högskoleförberedande. Fundera på om du vill jobba med något praktiskt efter gymnasiet eller om du tror att du vill läsa något lite mer teoretiskt som förbereder inför högskola.

3. Fundera över dina intressen.

Att ta en funderare på vilka skolämnen man tycker är kul i skolan kan underlätta ditt val. Olika program har innehåller olika kurser så välj ett program med kurser du tycker är roliga.

4. Läs på ordentligt om programmen.

Läs på ordentligt om de olika programmen och dess kurser så att du har koll på vad programmen faktiskt innebär.

5. Ta hjälp av en SYV.

Boka en träff med din studie- och yrkesvägledare på din skola och diskutera de olika programmen i relation med dina intressen. SYV har bra koll på de olika programmen och kan därmed vägleda dig i vad som verkar passa dig.

6. Avstånd till skolan.

Att bo nära sin gymnasieskola underlättar på många sätt. Att ha en snabb och enkel väg till skolan gör att det i största allmänhet kan kännas lite lättare att gå till skolan varje dag och eftersom skolan inte ALLTID känns jättekul kan detta underlätta betydande.

7. Se över ambitionsnivån.

Olika skolor har olika höga meritpoängs-gränser för att komma in. Dessa gränser hänger ofta ihop med den generella ambitionsnivån på eleverna i skolan. Om man själv har en hög ambitionsnivå kan detta vara motiverande, men om man inte riktigt känner att man är villig att lägga lite mycket energi kan detta ha motsatt effekt.

8. Är skolan bra för programmet?

Det kan vara bra att ta reda på hur en specifik skola jobbar med det programmet du vill läsa. Gymnasieskolor kan satsa olika mycket på olika ämnen och det kan vara bra att läsa på en skola där ditt program får mycket fokus och prioriteras högt.

9. Besök öppna hus och mässor.

På öppna hus får man möjligheten att prata med lärare och elever i första hand för att kunna få en bättre bild av hur det faktiskt är att plugga på skolan. Vissa skolor besöker dessutom gymnasie-mässor där du kan prata med flera skolor på samma gång.

10. Ha koll på antagningsprocessen och meritpoäng.

Prata med SYV eller läs på t ex. Gymnasium.se om hur ansökningsprocessen går till och om hur ditt meritvärde räknas ut. På så sätt är du mer redo när ansöknings-perioden för gymnasiet väl öppnar.

10 tips för dig som ska börja på gymnasiet

1. Samla viktig information.

Ta reda på tid och plats för upprop inför första dagen på gymnasiet. Normalt kommer skolan att kontakta dig med informationen, så notera tid/dag/plats i din kalender. Om du inte blir kontaktad är det bara att ringa till skolan och fråga.

2. Köp en kalender.

I gymnasiet har du mycket mer eget ansvar, till exempel gällande läxinlämningar, deadlines och prov. Enklast är att använda en fysisk eller digital kalender för att notera in information direkt, så har du allt på samma ställe.

3. Inhandla material.

Tänk på att ta med eget material såsom pennor, anteckningsblock och linjal. Gymnasiet skiljer sig från grundskolan på så sätt att man får ta med sig eget skrivmaterial.

4. Var öppen för nya bekantskaper.

Du kommer att lära känna nya klasskompisar och skaffa nya vänner. Var beredd på att vara social i början, och var med på roliga aktiviteter som ni ordnar tillsammans! Tre år går snabbt förbi så ta vara på tiden och ha roligt.

5. Satsa från start!

Tänk på att anstränga dig i skolan, redan från början. I gymnasiet kommer betygen du får både i ettan och tvåan att påverka ditt meritvärde – så se till att göra ditt bästa redan från år ett. Om det är kämpigt med något ämne eller med läxläsningen i allmänhet kan du fundera på att skaffa en Studybuddy, någon som både peppar en och hjälper till med skolarbetet.

6. Ta bilder eller skriva dagbok.

Gymnasiet händer bara en gång i livet så se därför till att komma ihåg alla roliga stunder ni hade tillsammans.

7. Gå med i elevkåren.

Att vara med i elevkåren är ett perfekt tillfälle för dig att få påverka din skolgång. Du kommer lära dig mycket av att organisera och projektleda event och fester, och kan dessutom skriva det som en merit på ditt CV. Tiden på gymnasiet går snabbare än många tror, så ta vara på tiden genom att engagera dig.

8. Hitta en pluggkompis.

Kom ihåg att ni i klassen är alla i samma sits! Gymnasiet kan vara stressigt ibland och det är mycket mer självständigt arbete jämfört med grundskolan. Ett bra tips är att planera in tillfällen för att plugga tillsammans med några klasskompisar, till exempel i biblioteket. Plugget blir ofta roligare när man är flera och man kan hjälpa varandra.

9. Åk på klassresa tillsammans.

Börja med diverse pengarinsamlingar för klassresan redan från början, och planera med dina klasskompisar vart ni vill åka. Ni väljer själva om ni vill åka första, andra eller sista året. Oavsett när ni åker är ni redo i god tid.

10. Det löser sig alltid.

Det är inte ovanligt att man byter program eller går om något år i gymnasiet. Man kanske inte alltid är säker på gymnasievalet som man har gjort. Eller så börjar man gymnasiet och inser att man inte alls är intresserad av programmet som man går på. Kom ihåg att det går att äta, och gymnasiet är så mycket roligare när man pluggar något som man är genuint intresserad av.

10 tips för dig som ska börja på universitet

1. Ta reda på allt om registrering På det mesta utbildningarna måste man på ett eller annat sätt tacka ja eller registrera sig för att få läsa utbildningen. Ta reda på tidigt allt man behöver göra för att bli registrerad som elev på ditt program eller universitet.

2. Bostad löser sig alltid. Att lytta till en ny stad innebär att man måste hitta bostad, vilket är ett stort orosmoment för många. Var lugn, det löser sig alltid på ett eller annat sätt. Men detta betyder inte att man bör skjuta fram det. Ju tidigare man börjar leta desto lättare är det att hitta ett bra alternativ för dig. Många studenter börjar att bo i student-korridorer, innan de hittar en hyresrätt eller bostadsrätt i sin nya universitetsstad. Studentkorridorer är också en bra källa till nya vänner och kontakter!

3. Lär känna staden och campus i förväg. Om det finns möjlighet kan det vara skönt att ha upptäckt den nya staden lite i förväg. På så sätt slipper man oroa sig om hur man kommer till skolan på ett smidigt sätt när den första dagen närmar sig.

4. Köp kurslitteratur i tid. Ofta får man tillgång till listor på kurslitteratur innan kurserna börjar. På så sätt kan man se till att man har allt nödvändigt material så att man inte hamnar efter i läsningen redan i början av terminen. Det finns gott om begagnad kurslitteratur som är lite lättare för plånboken.

5. Gör tidigt en planering. Det är alltid skönt att ha en konkret plan för hur man ska lägga upp sitt plugg för att hinna med roligheter på sidan av studierna. Att göra detta tidigt gör att den första perioden blir lättare att ta sig igenom.

6. Börja plugga direkt.

Högskola och universitet skiljer sig från gymnasiet dels på det sättet att det kräver mer kontinuerligt studerande. Det räcker inte att man pluggar inför proven utan man bör läsa kurslitteratur och göra uppgifter regelbundet under kursen för att ligga i fas, då slipper du stress på slutet.

7. Gå på introduktionsaktiviteter

Många skolor har någon sorts inspark för högskoleprogrammen där man får möjligheten att lära känna andra på skolan, programmet och kursen. Ta vara på detta! Plugget blir mycket lättare med stöd från folk som går igenom samma sak som du.

8. Ta reda på vad kåren erbjuder.

Studentlivet handlar om så mycket mer än plugg. Ofta anordnar studentkåren på skolan arrangemang som fester, idrottsarrangemang, sittningar med mera. Dessa aktiviteter blir ofta en bra paus från plugget och kan vara värda att undersöka.

9. Ansök om studiemedel från CSN.

Som svensk högskole- eller universitetsstudent har man rätt till studiemedel. För att ta del av detta måste man ansöka på CSNs hemsida där man får ange hur mycket och huruvida man vill ta lån, samt vad man läser för utbildning.

10. Stanna upp och var stolt.

Det känns lätt stressigt och nervöst i början av en universitetsutbildning. Du kommer mötas av nya intryck, nya lärare och vänner – skolan kan kännas kämpig till en början. Var noga med att stanna upp och tänk på hur stort det är att du faktiskt kommit in på universitetet!

10 tips för att välja universitet och universitetsutbildning

1. Börja kolla runt i tid.

Ju tidigare man börjar kolla runt på sina framtidsalternativ, desto större möjlighet finns det att påverka sin väg dit. Googla runt på olika utbildningar och undersök vilka utbildningar som du kan vara intresserad att läsa vidare efter gymnasiet.

2. Fundera på vad du vill.

Lägg lite tid på att faktiskt fundera på vad du tycker är kul, både när det kommer till skolämnen samt utanför skolan. Går dina fritidsintressen att läsa på högskolenivå? Vilka kurser eller program passar ihop med det du faktiskt tycker är roligt? Vill du syssla med detta framöver?

3. Läs på

När du tror att du hittat kurser eller program som passar dig, läs på noggrant om utbildningen. Om det är ett program, kolla vilka kurser som ingår i programmet och läs kursplanerna. Detta ger dig en överblick av vad utbildningen faktiskt kommer innehålla.

4. Ta reda på behörighetskrav.

En del universitetsutbildningar kräver behörighet i särskilda kurser på gymnasienivå. Exempelvis kräver ekonomiutbildningar ofta Matematik 3, och Ingenjörsprogram efterfrågar Fysik 2. Det underlättar att ha koll på dessa i god tid och därefter se om man kan få in kurserna i sin utbildning. Om detta inte är möjligt, oroa dig inte! Det går alltid att läsa till kurser efter gymnasiet på Komvux, alternativt läsa ett tekniskt basår på universitet med dessa kurser.

5. Kolla igenom antagningsstatistik.

På nätet kan man hitta mängder med statistik från tidigare antagningar för alla kurser och alla program i Sverige. Sidor som Statistik.uhr.se hjälper dig att jämföra olika skolor och program.

6. Gör en rimlig bedömning.

Utifrån de behörighetskrav och den antagningsstatistik du kollat upp – är denna utbildning rimlig för mig? När du gör bedömningen, fråga dig själv hur mycket tid och energi du är villig att lägga, samt om du tycker att det är värt att läsa till kurser för att få behörighet.

7. Lägg upp en plan.

Skriv en lista på vad du måste åstadkomma för att komma in på utbildningen du vill läsa. Exempelvis vilka kurser du bör läsa och vilka betyg du behöver uppnå. Det kan underlätta att ta hjälp av skolans SYV för att göra detta på ett optimalt sätt.

8. Ta reda på geografin.

Ta hjälp utav hemsidor såsom Antagning.se och UHR.se för att ta reda på var du kan läsa de utbildningar som du är intresserad av och gör en plan för skolor du helst vill läsa på.

9. Besök universitet.

De flesta högskolor och universitet öppnar upp skolan för öppet hus någon gång under året. Man får då möjlighet att besöka campus för att personligen möta studenter och lärare och därmed få en bättre bild av skolan. Utöver detta erbjuder vissa universitet möjligheten att chatta med studenter och att följa en student en dag.

10. Nu eller senare?

Fråga dig huruvida du har motivationen och orken att fortsätta plugga vidare direkt efter dina gymnasiestudier eller inte. Att plugga på universitet är kul om man känner att man orkar med. Det är absolut inget negativt att ta en paus under ett eller flera år för att ägna sig åt andra aktiviteter. För många kan ett sabbatsår väcka nya intressen.

10 tips för första terminen

1. Gör det administrativa arbetet.

Se till att ha koll på var och när du ska vara första dagen, och leta reda på aktuella mailadresser/kontorstider för dina lärare. Det här är en bra grej att göra någon vecka innan kursstart, ifall du behöver fråga något innan terminen börjar.

2. Skriv ner allt.

Det är mycket info som kommer i början av terminen, så se till att ha penna och papper eller datorn redo. Man vet aldrig exakt vad som kan vara viktigt, men deadlines och provdatum är bra att börja med. Om du inte redan använder en kalender är det här en bra tidpunkt att börja.

3. Kommunícera.

När du är ny finns det inget som heter "dumma frågor": har du frågor, ställ dem! Detta gäller administrativa frågor (när var provet nu igen?), praktiska grejer (hur skriver man ett PM?), eller sociala kontakter (vill du stanna efter föreläsningen och diskutera 4b med mig, jag tror inte att jag fattade den?). Det är inte konstigt att vara förvirrad i början.

4. Var inte rädd för dina klasskompisar.

Det kan kännas otäckt eller ovant att skaffa nya kompisar i nya klassen, men kom ihåg att de är precis lika nya som du. De tycker förmodligen att det är precis lika jobbigt att inte känna någon. Därför blir de flesta jättegglada om de slipper sitta ensamma, så ta gärna första steget och presentera dig!

5. Självtändigt arbete. Det finns både mer och mindre bra sätt att plugga på. Om du behöver plugga mycket på egen hand är det lätt att det blir väldigt ineffektivt, eller ännu värre, att det inte blir gjort alls. Även om du sitter helt själv, försök tänka på det som lektioner.

6. Sätt deadlines.

Du kommer ha formella deadlines i dina studier, men det är alltid bra att sätta sina egna också, gärna lite med marginal. "Senast två dagar innan provet vill jag ha repeterat allt material".

7. Planera in din ledighet.

När man får mer att göra i skolan är det lätt att det flyter ut och tar över ens fritid lite. Då det här är den andra halvan av deadline-tipset, för efter deadline är du ledig. Försök att blocka av tid sena kvällar och helger, när du ska vara ledig. Det är inte meningen att skolan ska vara hela livet. Det är en balans.

8. Ta stöd av andra.

Nivån kommer vara högre nu, och det kan vara ett stort steg, men du behöver inte ta det själv. Ta hjälp av din familj, dina vänner, dina klasskompisar. Det behöver inte ens handla om dina studier. Ibland behöver man bara lite uppmuntran och en kram, även om man går på universitet.

9. Ha kul.

En ny nivå kommer med större ansvar, men också med större friheter. Det är inte meningen att allt ska vara blodigt allvar, och det finns saker med mer avancerade studier som faktiskt inte har något alls med plugg att göra. Särskilt på universitetsnivå finns det oändligt många klubbar och nationer och spex och gästföreläsningar att gå på.

10. Var stolt över dig själv.

Du tog dig hit – bra jobbat! Du har lagt många timmar och mycket jobb på dina studier hittills, och det är viktigt att du uppmärksammar det.

Konkreta tips för prov och uppsatsskrivande

I den tredje delen går vi djupare in på hur du löser specifika uppgifter inom olika ämnen så som matematik, moderna språk och svenska. Vi presenterar konkreta tips för hur du kan tänka innan och efter matteprov, hur du faktiskt lär dig glosor på ett främmande språk eller hur du lyckas skriva och framföra ett snyggt tal inför klassen. Listorna är framtagna av våra bästa studybuddies – studerande med toppbetyg som vet hur du bemästrar studierna.



10 tips inför matteprov

1. Ta reda på vad provet täcker.

Var noga med att ha koll på exakt vad provet kommer att innehålla i god tid. Skriv ner vilka delar av boken som provet kommer testa, samt om det krävs att man har koll på andra delar för att kunna lösa uppgifterna.

2. Räkna igenom talen i boken.

Börja på den lättaste nivån och arbeta dig uppåt. Att räkna enklare uppgifter på grundnivå kan kännas onödigt ifall man kan ämnet bra, men det kan vara en god idé att läsa igenom dessa uppgifter för att inte missa några koncept eller delar som kan du eventuellt kommer provas på provet.

3. Markera alla frågor som känns svåra.

Detta kan vara smart för att ha koll på vilka delar man måste plugga mer på men också för att komma ihåg vilka delar man kan behöva fråga om i skolan.

4. Kolla facit ofta.

Det minimerar nämligen risken för att man pluggar in felaktigheter. Det är också skönt att regelbundet checka av ifall man har koll på det man räknar eller om man borde läsa igenom exemplen i boken mer noggrant.

5. Testa dig själv.

Ofta finns det delar i boken man kan använda för att testa sig själv på det olika delarna. Ibland delar även läraren ut övningsprov inför provet. Att göra dessa som ett riktigt prov ger en bra indikation på hur bra man är förberedd för provet.

6. Vad frågar de efter?

Om du fastnar med en fråga under provet är det en bra idé att skriva ner vad de frågar om, vilken information som finns angiven och vilken information som behövs för att komma fram till svaret. Ofta ger detta lite mer klarhet i hur man ska fortsätta med uppgiften.

7. Skriv alltid ner hela uträkningar.

På så sätt kan läraren lättare följa hur du tänker och se om du tänker på rätt sätt. Även om du råkar göra slarvfel kan läraren ofta se att du är på rätt spår. Dessutom minskar risken för slarvfel om du har uträkningen nedskriven.

8. Dubbelkolla formelsamlingar.

Även om det kan kännas som att man har hundra procentig koll på formeln för en specifik uträkning är det alltid bra att dubbelkolla formelsamlingen för att minimera risken för slarvfel. Formelsamlingen kan också hjälpa dig komma vidare med ett tal du fastnat på.

9. Fundera över svaret.

När man väl har fått fram ett svar är det alltid viktigt att om möjligt kontrollräkna svaret och efter det fundera på om det är rimligt. Till exempel kan man fundera på om det bör vara positivt eller negativt och om man har använt lämplig enhet.

10. Försök alltid!

Det är väldigt sällan som man bestraffas med minuspoäng vid fel svar på matteprov. Man bör därför alltid påbörja och försöka med en uträkning på ett tal. Förhoppningsvis kan den påbörjade uträkningen belönas med något poäng så svara hellre än att inte svara alls.

10 tips för att skriva en suverän uppsats

1. Läs instruktionerna, ordentligt.

Om du vet exakt vilka kriterier din text förväntas uppnå är det lättare att strukturera.

2. Hitta en vinkel som intresserar dig.

Det är mycket lättare, och roligare, att skriva om man är intresserad av sitt ämne. Även om du inte är intresserad av ämnet du fått finns det förmodligen någon aspekt med det som kan vara spännande. Hitta den guldkanten!

3. Research!

Börja brett och smalna av din research under processens gång. Även om allt inte får plats i uppsatsen så kommer det bygga upp din förståelse för ämnet. Tid lagd på ordentlig research är sällan bortkastad.

4. Börja i god tid.

Oavsett hur bra du är på att skriva så kommer du behöva skriva om eller redigera vissa delar av uppsatsen. När du börjar skriva, planera att bli klar ett par dagar innan deadline. På så sätt behöver du inte sitta hela natten och skriva.

5. Strukturera texten.

Ju tydligare ramar du har för vad du ska skriva, desto lättare kommer det bli. Tänk på det lite som att du först konstruerar ramen och sedan fyller i den.

6. Variera språket.

Även om uppsatser oftast bedöms på innehållet hellre än formatet så är det bra om den också är behaglig att läsa. Variera språket så mycket du är bekväm med – du kanske till och med vill ta till ordboken? The sky is the limit!

7. Använd retoriska grepp.

Retoriska grepp, så som tre-upprepningar, metaforer eller liknelser, är inte bara till för det skönlitterära skrivandet. De gör skrivandet roligare, och är ett bra sätt att plocka stilpoäng på.

8. Läs med någon annans ögon.

Det är lätt att bli "hemmablind" när det kommer till ens eget arbete, och då finns risken att man missar saker – både småfel och stora misstag. Försök se hur din uppsats upplevs av någon som aldrig läst den förut, skulle den personen förstå vad du menar?

9. Be någon annan att läsa uppsatsen.

En kompis eller förälder kan ge feedback och konstruktiv kritik (eller uppmuntran, om det behövs). Om du inte vill fråga någon du känner, eller om du skriver när ingen är omkring att fråga, kan du klistra in texten i Google translate och få den uppläst. På så vis kan du upptäcka fel i meningsstruktur eller stavning som annars kanske flugit under radarn.

10. Lämna in i tid!

Nu när du lagt så mycket tid och arbete på uppsatsen vill du ju såklart få lön för mödan. Se till att ha god koll på deadline, och att lämna in på rätt sätt/ställe när du är klar. Lycka till!

10 tips för att klara gymnasiearbetet

1. Läs på.

Ämnet du väljer att fokusera på i ditt arbete ska du först bli expert på. Ska du skriva om något, vad det än är, måste du själv förstå det först.

2. Fråga på!

I processen av gymnasiearbetet ingår regelbundna handledningstider där du har tillfälle att fråga din handledare om de funderingar eller hinder som dykt upp i arbetet. Även om det bara handlar om små detaljer – var inte rädd att ta upp dem. Det kommer spara dig en massa tid framöver i arbetsprocessen.

3. Spara alltid dina källor.

När du gör din research kommer du stöta på en massa artiklar och rapporter av olika slag. Klistra in de i ett separat dokument så du undviker att glömma vart du hittat all information ifrån.

4. Testintervjua i förväg.

Detta gäller mest för dig som väljer att utföra en kvalitativ studie som oftast innehåller intervjuer som arbetsmetod. Prova att intervjua någon som inte är med i din undersökning innan du gör de riktiga intervjuerna. På så sätt kan du se om dina frågor är tillräckligt tydliga och uppfattas på rätt sätt av dina intervjuobjekt, något som är helt avgörande för en lyckad kvalitativ studie.

5. Använd lera databaser/källor.

Letar du efter samma information på flera platser, är det större chans att du hittar den helt enkelt. Google scholar, DIVA, SwePub, SCB och landguiden, är bara några av dem många webbsidor du kan använda.

6. Använd Wikipedia på rätt sätt.

I princip kan vem som helst skriva vad som helst på Wikipedia. Men det kan fortfarande vara bra information att ta del av. Det är i fotnoterna i texten som de ursprungsinformationerna finns och det är de du bör använda för att komma åt förstahandskällorna och därmed mest trovärdiga fakta.

7. Var källkritisk!

I din research måste du komma ihåg att i vår digitaliserade värld sprids missinformation som löpeld. Det gäller att läsa mer än en gång och verifiera att det man läser i en källa stämmer överens med flera andra. Äkthet, beroende, tendens, tid och relevans är de fem kriterier man bör ha som tumregel för källkritisk tänkande.

8. Underskatta inte böcker.

Vill du grota ner dig i en särskild fråga, en teori eller liknande inom det ämne som du studerar är böcker det bästa sättet att göra det på. Det tar mer tid, men ger bättre kvalitet och förståelse för ditt arbete.

9. Läs på om hur man skriver enkäter.

Detta är viktigt för att du ska kunna undvika bortfall, det vill säga ogiltiga svar, i din enkät.

10. Stressa inte.

Man kan lätt bli överväldigad av gymnasiearbetets många krav, men i slutet löser det alltid sig! Så länge du planerar ditt arbete väl och följer ovanstående tips, har du mycket goda förutsättningar att klara det!

10 tips för för att skriva en debattartikel

1. Gå efter intresset.

Har du möjlighet att välja ett eget ämne är det nästan alltid enklare att skriva om något man verkligen brinner för.

2. Koppla din tes till ett problem.

Detta gör det enklare för läsaren att begripa ditt ämne och därmed ökar chansen till att hen övertygas. Skriver du exempelvis om vegetarisk mat i skolan är det bra om du tar upp det i relation till klimatkrisen.

3. Ha med ethos, logos och pathos.

Erfarenhet, logik och passion – alla tre ska med. Har du tre argument (vilket brukar vara standard för en debattartikel) kan du dela upp dem i varje element.

4. Krångla inte till språket.

Beskriv aldrig något du försöker få någon annan att begripa med ord du själv inte förstår. En debattartikel behöver inte låta komplicerad för att vara intressant.

5. Börja med budskapet.

Läsaren ska snabbt förstå vad för poäng du har med din artikel, annars kommer hen inte läsa den.

6. Ta upp allmänintresset.

Varför är just det du skriver om så viktigt? Hur berör det fler än bara du? Är det mer folk som påverkas, är det sannolikt ett mer intressant ämne.

7. Tänk som djävulens advokat.

När du ska skriva ditt motargument måste du kunna tänka som din motståndare. Vad skulle en person som har den motsatta åsikten ha för anledning eller motiv? Vilken kritik skulle din tes möjligen behöva bemöta?

8. Korrekturläs med ler än två ögon.

Det är alltid bra att be någon annan utöver dig själv att gå igenom texten. Läser man något för många gånger blir man blind till slut, därför kan någon annan som inte läst din text lättare hitta felen.

9. Håll dig till ditt ämne.

Det är lätt att sväva in i andra ämnen och debatter. Risken är att ditt huvudbudskap då inte kommer fram och din artikel blir allt för spretig och obegriplig.

10. Svåraste steget är att börja.

Du behöver inte ha en färdig struktur för att börja skriva – bara du börjar är du redan halvvägs! Skriv ner de resonemang du har och oro dig inte över språket – det ingår i processen att gå igenom det flera gånger innan det är klart!

10 tips när du ska lära dig ett nytt språk

1. Hitta en rolig inlärningskälla.

Vare sig det är TV, radio eller böcker. Genom att titta på en serie eller till och med läsa barnsagor på det språket du försöker lära dig, kommer du sakta men säkert vänja dig vid hur det ser ut och låter.

2. Media.

Det här är givet i vår generation, men följ konton som skapar innehåll från de länder där ditt språk pratas. Då vaknar och sover du med språket i minne eftersom att det redan finns i dina flöden!

3. Musik.

Har dina favoritartister låtar på det språk du vill lära dig? Lyssna på dem i så fall! Eller hitta andra låtar med samma språk. Du kommer snabbt börja nynna på en favoritlåt och vips har du lärt dig texten utantill!

4. Ha tålamod.

Att lära sig ett nytt språk är inte lätt, speciellt om det skiljer sig helt från de språk du redan kan. Du måste vara snäll mot dig själv och våga göra misstag för att lära dig!

5. Våga använd språket.

Känner du någon som pratar det i din krets? Prata med dem! Utmana dig själv med undertexter till Netflixserien eller översätt baksidan av mjölkpaketet – sakta men säkert kommer det bli en vana som leder till flyt!

6. Använd alla sinnen.

Skriv, lyssna och titta på innehåll med det språk du vill lära dig! Läser du en bok så ha pennan i hand för att anteckna och fingret under varje mening för att följa med i texten – det är så du också behåller fokus.

7. Åk på en språkresa.

Kanske det bästa tipset på den här listan. Det optimala är att möta lokalbefolkning-en där språket pratas och bara ge sig ut och försöka kommunicera själv!

8. Lär dig om kulturen.

Reality-TV eller kanske en dokumentär? Om du djupdyker i kulturen/kulturerna som kännetecknas av det språk du vill lära dig, snappar du automatiskt upp flera ord och uttryck du annars inte hade haft en aning om. Kan du inte fysiskt ta dig dit språket pratas, kan du göra det digitalt!

9. Sätt realistiska mål.

Som tidigare nämnt är språk inte lätt. Därför måste du, som känner dig själv som bäst, sätta upp mål som kommer motivera dig och inte stressa dig.

10. Var inte rädd.

Våga! Prata och läs högt, om inte för andra, för dig själv. Det är alltid jobbigt i början men ju oftare du gör det desto mer bekväm blir du!

Nationella proven

Nationella proven är ett viktigt moment för elever på högstadiet samt gymnasiet. Därför får du i det fjärde avsnittet en grundlig guide till hur du bäst förbereder dig, men även vilka fällor som bör undvikas. Ta del av läxhjälparnas hemliga tips – allt ifrån smarta hemsidor, hur du svarar på den klassiska hållbarhetsfrågan och hur du kan optimera dina studier fram till provtillfället. Den här delen vill du inte missa!



10 tips inför inför nationella proven

1. Börja i god tid.

Nationella proven kan kännas stora och skrämmande, men de ska inte ta för mycket av din tid. Om du börjar plugga ett par veckor innan räcker det gott.

2. Kolla kunskapskraven.

Vad går kursen faktiskt ut på? Är det några särskilda begrepp som är centrala? Försök se till att du verkligen kan grunderna.

3. Fråga din lärare.

Allt du har lärt dig under kursens gång kommer inte vara aktuellt. Fråga din lärare om vilka element som kan dyka upp.

4. Läs igenom gamla nationella prov.

De kommer ge dig en idé om vad som kan tänkas dyka upp, och hur mycket du förväntas hinna att svara på under själva provet. Du kan till och med klocka dig själv!

5. Plugga med en kompis.

Frågorna på NP kan vara lite märkliga. Det kan vara väldigt givande att sätta sig och diskutera igenom dem med en kompis, så att du inte tappar poäng på att inte förstå frågorna.

6. Repetera!

Du kan lägga din tid på att fylla i små kunskapsluckor, men de nationella proven är framför allt tänkta att kontrollera vad du lärt dig under året. Försök alltså inte lära dig en massa nya grejer veckan innan provet.

7. Plugga på dina gamla anteckningar.

Vad har du noterat som extra viktigt under kursens gång? Vad var extra svårt? Se till att gå igenom vad du har skrivit.

8. Kom förberedd med rätt material

En bra penna bör du alltid ha med dig, men har du kollat vad mer du får ha? Får du ha linjal eller miniräknare? Är du osäker, ta med dem ändå och låt dem ligga i väskan om de inte är tillåtna. Better safe than sorry!

9. Ta med mellanmål.

Nationella prov är långa och krävande, och din energi kan ta slut. Ett litet snack är en bra ide – kanske en banan eller något liknande, och glöm inte vatten laskan!

10. Våga prova!

Är du osäker på ett svar, gissa ändå. Det går nästan alltid att skrapa ihop ett par extrapoäng, och din lärare kommer se att du verkligen försöker.

10 tips inför nationella provet matematik (högstadiet)

1. Skapa dig en överblick.

De nationella proven i matematik för årskurs 9 består av fyra delar – delprov A,B,C och D. Det är smart att i ett tidigt stadiet ta reda på vilka kriterier som hör ihop med vilket delprov, annars finns det en risk att du lägger energi på fel saker.

2. Repetera!

Proven kommer innehålla frågor som du lärt dig under hela kursens gång, därför är det klokt att gå igenom hela matte-boken kapitel för kapitel, så att du inte missar viktiga avsnitt. Ett vanligt misstag är att prioritera sin tid på avancerade övningar framför grundläggande räkne-regler.

3. Gå igenom tidigare nationella prov.

Nu när grunderna sitter på plats är det hög tid att läsa igenom samt räkna nationella prov från föregående år. Då skapar du dig en bild över vad du kommer testas på.

4. Inför delprov A.

Du kommer att testas på din förmåga att föra och följa matematiska resonemang tillsammans med 3-4 andra klasskamrater. Du förväntas motivera och argumentera för dina matematiska lösningar inför läraren utan formelblad, gradskiva eller linjal. Om du är obekvämd med redovisningar så vill vi varmt tipsa om att öva på det hemma, antingen med en familjemedlem eller kompis.

5. Inför delprov B.

Nu är det dags att sätta din huvudräkning på prov! Under det andra delprovet får du nämligen varken använda miniräkna-re eller formelblad. Men oroa dig inte, provet innehåller främst korta uppgifter som endast kräver svar utan motivering. Lär dig formlerna utantill genom att göra flashcards dagarna innan.

6. Inför delprov C:

Äntligen får du använda tillåtna hjälpmedel som miniräknare och formelsamling. Detta delprov består endast av en stor fråga. Det är såklart svårt att förutse exakt vilken typ av uppgift som kommer, men ett tips är att räkna längre avancerade tal som finns i din mattebok.

7. Inför delprov D

Det sista delprovet innehåller flera frågor runt ett tema. Även här är det tillåtet med formelblad och miniräknare. För att komma förberedd finns det tyvärr inga genvägar. Om du satsar på höga betyg behöver du kunna räkna det mesta som kursen presenterat, i olika svårighetsgrad.

8. Förberedelser kvällen innan.

Om du har följt ovanstående steg och gjort allt i din makt för att komma förberedd hela vägen in i provsalen, förtjänar du nu att vila. Spara på hjärnkraften tills imorgon och passa på att läsa lite om teorierna i boken, för att få en förståelse för de olika matematiska koncepten.

9. Under provet.

Det är såklart mycket stress involverat och det hjälper inte att klasskamraterna tycks bli klara med proven på tjugo minuter. Om du känner att du fastnat kan du ta en minut för att andas. Börja med att svara på de enkla frågorna och lämna de svåraste till sist. På så sätt vet du med säkerhet att du kommer plocka några poäng, även om du denna gång inte lyckas få alla rätt.

10. Att svara, eller inte svara.

Det enhetliga svaret från läxhjälparna är att svara! Skriv alltid något, även om du är osäker. Bedömningen sker som sagt på olika kriterier, och om du visar för läraren att du förstår hur du löser uppgiften, kan fel svar i slutändan ändå bidra med några poäng.

10 tips inför nationella provet i NO (högstadiet)

1. Vilka NO-ämnen har du provet på?

På nationella proven i NO kommer man antingen få frågor om kemi, fysik eller biologi. Vilket av ämnena man kommer få meddelas i förväg inför provet. Lägg därför inte för mycket tid på att plugga in alla ämnen, utan se till att fokusera på det som du kommer provas på.

2. Väck dina ämneskunskaper.

Läs igenom den specifika ämnesboken lite snabbt när du vet vilket av ämnena ditt prov kommer behandla. Genom att kolla igenom boken och kanske läsa några sidor här och där väcker man minnet om vad man lärt sig under åren i högstadiet och får en överblick av vad frågorna kan handla om.

3. Träna på att resonera i fler steg.

Flera av frågorna på nationella provet handlar om att man ska resonera i fler steg. Detta betyder att man ska kunna dra ett resonemang om en specifik sak och granska dess konsekvenser men att efter detta också kunna granska vad dessa konsekvenser ger för påföljder i sin tur.

4. Repetera källkritik.

Ett vanligt förekommande moment under nationella proven i NO är att man får ta del av någon sorts artikel som man sedan ska granska källkritiskt. För att underlätta detta kan det vara bra att repetera olika källkritiska begrepp och analysmetoder.

5. Kemi – repetera fenomen.

Det kan vara smart att gå igenom sina anteckningar man skrivit genom högstadiet lite övergripande och se ifall det finns några återkommande kemiska fenomen, reaktioner eller beteckningar som kan vara bra att kunna. Detta kan vara allt från fotosyntes till delar av periodiska systemet.

6. Förbered dig på hållbarhetsfrågor.

Tänk igenom vad kemi har för samband med hållbarhet. Fundera på om man kan använda sig utav ett kemiskt tankesätt vid analysen av diverse hållbarhetsfrågor och lösningar till dessa. Exempelvis kan man genom kemi analysera olika typer av drivmedel, granska utsläpp och dra kopplingar mellan fotosyntes och växthuseffekten.

7. Fysik – återkommande fenomen. Precis som i kemi kan det vara bra att analysera ifall läraren har gått igenom vissa specifika fenomen och teorier återkommande. Inom fysik kan dessa vara hävarmseffekten, temperaturens påverkan på massa, volym och densitet.

8. Förbered dig på hållbarhetsfrågor Vad har fysik med hållbarhet att göra? Ställ dig frågan "hur kan man förklara hållbarhet med fysik?" och resonera med dig själv eller med en kompis. Exempelvis kan fysik användas i diskussioner om återvinning, energiförbrukning och elproduktion.

9. Biologi - Vad har nämnts flera gånger?

Exempel på teorier och ämnen som tas upp i biologin flera gånger är näringskedjor, evolutionsteorin, hur kroppen fungerar samt arv och miljö. Kolla igenom din bok och tidigare anteckningar om du kan hitta fler återkommande ämnen som kan vara bra att lägga lite extra krut på.

10. Förbered dig på hållbarhetsfrågor

Hållbarhet och biologi hänger ihop och det kan kännas ganska uppenbart men försök att hitta flera olika kopplingar mellan biologi och hållbarhet. Exempel kan vara föroreningar från gödsel, övergödning och framtagning av diverse läkemedel och medicinska metoder.

10 tips inför nationella provet - Engelska (högstadiet)

1. Repetera grammatiska regler.

Det engelska språket skiljer sig från svenskan en del när det kommer till hur man lägger upp meningar samt för hur man böjer ord beroende på tempus och vem man pratar om till exempel. Detta kan vara bra att repetera innan nationella provet i engelska för att sedan kunna använda det på rätt sätt i de olika delproven.

2. Läs engelska texter.

På så sätt kan man träna engelska samtidigt som man läser något man själv är intresserad av. Dessutom är detta ett bra sätt att träna upp sin engelska läsförståelse, sitt ordförråd och den generella bilden av den engelska grammatiken.

3. Gör en lista med nya bra ord.

Att bredda sitt ordförråd är ett ganska enkelt sätt för att höja sin nivå i ett språk. Detta kan man göra genom att skriva ner en lista med ord man stöter på i vardagen som man känner kan vara av användning i framtiden.

4. Förbättra ordförrådet genom spel.

Man kan ta hjälp utav olika spel om man vill bygga på sitt ordförråd. Detta kan till exempel vara att man spelar alfabet eller liknande på engelska, men det även ett stort utbud av ordspel på engelska online där man kan lära sig mängder av nya ord på ett pedagogiskt sätt.

5. Titta på engelskspråkiga filmer.

Man lär sig väldigt mycket av att höra ett annat språk och varför inte då kombinera inläringen med något som är kul och intressant? Genom att utsättas för talad engelska tränar man upp hörförståelsen, bygger på ordförrådet samt får en inblick av hur olika ord uttalas.

6. Ha på engelsk undertext.

Genom att ha engelsk undertext i stället för svensk underlättar man både förståelsen av språket samtidigt som man inte kan undkomma det engelska språket genom att endast läsa den svenska undertexten. Att dessutom se de engelska orden samtidigt som man hör dem effektiviserar inläringen omfattande.

7. Träna på hörförtåelsetester.

En del av det nationella proven i engelska är hörförståelse. Ett sätt att träna på hörförståelse är genom att genomföra tester online. Man får då lyssna på inspelade konversationer för att sedan svara på frågor om innehållet. Detta är väldigt likt upplägget på det faktiska provet och är därmed en bra förberedelse.

8. Prata engelska hemma.

En annan del av de nationella proven i engelska är en muntlig del. Man kommer då sitta två och två och diskutera olika ämnen på engelska. För att träna detta kan det vara bra att träna på att prata engelska. Bestäm en dag i veckan där ni pratar engelska vid t.ex. middagsbordet. På så sätt kan man träna på uttal av ord och på att få flyt i språket.

9. Öva intervjuer med kompisar.

Texterna, skrivuppgifterna och temana på den muntliga delen kan skilja sig mycket mellan olika ämnen. Det är därför bra att träna på att kunna prata och skriva om olika saker. Ett sätt att göra detta är genom att låta en kompis intervjua dig om olika saker.

10. Börja träna i tid.

Språk är ingenting man lär sig över en dag. Det kräver övning och repetition över en längre tid för att det ska sätta sig och kännas naturligt.

10 tips inför nationella prov i Svenska (gymnasiet)

1. Läs mycket av vad du tycker om.

Det finns alltid en bra bok för alla, men alla måste inte vara bokmalar. Dock ger läsning ett användbart ordförråd, det förbättrar förmågan att kommunicera både i tal och skrift och man får bättre läsförståelse. Försök att hitta något intressant, kanske en tidning, en blogg, eller någon deckare. Fantasin sätter gränser.

2. Variation i läsningen underlättar.

Genom att läsa olika sorters texter får man en ännu bredare variation av ord och dess användning. Detta kan hjälpa dig bland annat under nationella proven i svenska där språkvariation och språkanpassning är centrala bedömningskriterier.

3. Komplettera ditt ordförråd.

Under nationella proven får man tillgång till en svensk ordbok. Se till att använda denna för att hitta synonymer, garantera att du böjer ord rätt och stavar felfritt.

4. Plugga in de olika texttyperna.

Under nationella provet antas man veta vad olika sorters texter innebär, hur de är upplagda och hur man ska skriva dem. Om de ber dig skriva en debattartikel antas du veta att du bör inleda med en tes som du sedan ska argumentera för, till exempel. Det är därför bra att läsa på om de olika texttyperna så att du vet vad och hur du ska skriva vid provtillfället.

5. Träna!

Träna på att skriva olika texter för att få med ännu mer kött på benen. Ofta får man tillfällen till detta i skolan inför provet, men inte alltid. Genom att skriva varierande texter tränas din språkanvändning i flera syften, vilket kan vara värdefullt när man väl ska skriva den bedömda texten på nationella provet.

6. Läs på hur man citerar och refererar.

Användningen av referat och citat är central i bedömningen av det skriftliga nationella provet i svenska. Det är därför smart att se till att man har koll på hur man gör detta på ett korrekt och regelrätt sätt.

7. Öva muntlig framställning hemma.

En del av nationella proven i svenska är muntlig presentation. Det enda sättet att bemästra muntlig framställning på är att öva, öva och öva för att man till slut ska bli bekväm i det. Det kan kännas läskigt – det tycker alla! Men med träning blir det lite mindre skrämmande för varje gång.

8. Öva på retoriska tekniker.

Det finns flera tekniker man kan använda sig av för att fånga åhörarnas intressen på spännande sätt. Det kan vara allt ifrån upprepning av vissa ord eller användning av effektivt kroppsspråk. Läs på om lite olika metoder för att krydda till din presentation.

9. Presentationstekniska hjälpmedel.

En del av bedömningsunderlaget på den muntliga presentationen i nationella proven är att man ska kunna använda sig av ett hjälpmedel såsom en bild, en powerpoint eller av whiteboard-tavlan. Träna på att använda dig av dessa, testa att göra en snygg presentation på datorn och fundera på vilket som passar dig bäst.

10. Börja i tid!

Tipsen ovan är tyvärr inget man lär sig över en dag. Det sätter sig om man gör det om och om igen. Se till att börja läsa, skriva och hålla övningspresentationer i tid så att det sätter sig i ryggmärgen.

Föräldrar och studybuddies

Det är ingen självklarhet att ens förälder ska kunna hjälpa till med matematik eller i andra ämnen. Ämneskunskaperna är i många fall rätt avlägsna, vilket inte är så konstigt. Men det går att hjälpa till ändå – främst genom att stötta och motivera sitt barn. Den här listan är till för dig som hjälper till med läxorna, och är även värd att kika på om du är en studybuddy eller önskar att bli det.

05

10 tips för dig som hjälper med läxorna

1. Lyssna.

Det är viktigt att aktivt lyssna och försöka förstå framför allt att inte direkt komma med egna åsikter och motsägelser. Om ditt barn tycker att det värt att ta upp, så är det värt för dig att lyssna på.

2. Ställ frågor.

Framför allt är det viktigt att veta vad det är ditt barn vill ha hjälp med faktisk. Är det studieteknik, eller något särskilt ämne? Och i sådana fall, vad inom det ämnet? Det är lätt att fastna i en "allt-är-svårt-jag-kan-inget"-mentalitet här, men försök jobba tillsammans för att smalna ner problemet litegrann.

3. Var ett stöd - inte en lykta.

Ditt barn har redan en lärare och studiematerial som ska tillgodose vad det är hen förväntas lära sig, så ditt jobb är att vara en hjälp för hur den inläringen sker. En hel del kan ha förändrats sen du gick i skolan, så var noga med att inte "ta över" plugget, eller lära ditt barn saker som inte är aktuella/relevanta. Utgå ifrån materialet framför dig.

4. Läs på.

Saker har förändrats, både inom enskilda ämnesdiscipliner, och i hur undervisningen ser ut. För att få reda på mer exakt vad som förväntas av ditt barn kan du läsa kursplaner och kunskapskrav, eller fråga deras lärare.

5. Be om hjälp själv.

Det finns en massa hjälp att hitta, särskilt på nätet. Kolla gärna på Youtube om det finns en guide för problemet som ska lösas –nästan garanterat har någon annan också haft svårt för det. Det kan också vara bra att ditt barn får se att det är helt ok att inte veta allt, och hur man sedan går vidare med att leta rätt på svaren i alla fall. Leta gärna ihop!

6. Sitt med problemen tillsammans.

Hjälpen måste vara löpande; det räcker inte, i alla fall i början, att starta upp plugget och sedan gå i väg. Om ditt barn har frågor som hen aldrig får chansen att ställa finns risken att de bara stannar och ger upp. Du behöver ju inte sitta och gemensamt prata igenom varje liten grej, men se till att du är där ifall du behövs.

7. Vana hellre än resultat.

Det är lätt att fastna på betyg – de är konkreta och mätbara, men de är absolut inte det enda som spelar roll. Att fokusera på målet (exempelvis att höja ett betyg) kan leda till att vi tar fel approach, eller använder fel metod. Fokus bör ligga på inlärandet, på att göra fel och göra om, på förståelse.

8. Genomförbarhet hellre än vana.

Vi behöver repetera för att lära oss, men försök också vara realistisk när det kommer till mängden självständiga studier ni planerar. Du kanske helst vill att ditt barn ska plugga en halvtimme varje dag – men är det realistiskt? Kommer det bli gjort, eller blir det bara en källa till konflikt? Då är det bättre att ni sitter en halvtimme tillsammans två till tre gånger i veckan.

9. Följ upp.

Ha en löpande dialog om hur det går. Vad funkar, vad funkar inte? Lärande är ett livslångt projekt, och hur vi tar åt oss information förändras. Om det har gått bra kan ni till och med prova att öka intensiteten lite.

10. Fira vinsterna.

Positiv förstärkning är inte en kul liten belöning när det gäller plugg – det är en nödvändighet. Även om ni inte är framme i mål är det viktigt att uppmärksamma och uppmuntra att ditt barn försökt, och jobbat hårt.

Avslutning

Grattis till att du har tagit dig så här långt! Vi hoppas att det fanns en eller annan lista som du tyckte var hjälpsam för din specifika situation. Kanske valde du att läsa Lärhjälpsboken för att du vill höja dina betyg, eller för att du tröttnat på studierna och vill få lite motivation. I det sista, avslutande kapitlet får du ett par handfasta tips som rör studentekonomi. För ja, visst handlar livet som student ofta om att få studentekonomin att gå ihop?

10 tips – Så får du studentekonomin att gå ihop

1. Gör en budget varje månad.

Det är väldigt vanligt att spendera mer pengar på till exempel nöjen eller kläder än vad man tror. Om du gör en budget varje månad så får du snabbt en överblick av din ekonomi. Dela upp budgeten efter utgiftsposter. Förslagsvis: Kläder, färdmedel, nöjen, mat/fika och övrigt.

2. Skaffa ett studentjobb!

Även den mest sparsamma extravagan-sen kostar pengar och vill man ha råd med fina kläder, nöjen eller kanske en resa så måste man jobba. Gillar du barn så kan vi rekommendera att söka jobb som barnvakt på Hey Kiddo. Eller om du är duktig i skolan så kan du söka jobb som läxhjälpare på Studybuddy.

3. Dra ner på dina matkostnader.

Och med matkostnader menar vi även fika, godis, energidrycker och alla andra inköp vars slutdestination är magen. Givetvis ska du unna dig lite lyx ibland men köper du en mjölkpuffig finkaffe varje dag så tar studiebidraget snart slut.

4. Använd studentrabatter.

Använda sajter/appar som Mecenat och Studenkortet. Där finns det tonvis med erbjudanden till dig som student. Här kan du spara hundralappar på allt från mobilabonnemang till träning och smink. Gå in och bli medlem redan idag.

5. Se över kostnader för abonnemang.

Utöver fri surf så kanske du har Spotify Premium och några tv-streamingtjänster. Du kanske kan dela vissa tjänster med någon i familjen eller en vän? Teoretiskt skulle du också kunna minska din konsumtion av tv-serier som kostar pengar.

6. Rea rea rea!

Numera så kan man i princip hitta rea året runt. Var smart och lägg tid på att kolla runt på nätet vilka som har rea på just den grej som du vill ha. Det kan ju ibland innebära att du inte får den absolut senaste Nike Air-modellen – men de kan du ju köpa senare i livet!

7. Sälj grejer som du inte använder.

Vad är poängen med att ha en massa kläder och annat som du inte använder? Skapa ett beteende där du kontinuerligt säljer grejer som du inte behöver. Det finns flertalet plattformar där man kan sälja saker helt kostnadsfritt. Ibland handlar det om småpengar men många bäckar små gör en stor å.

8. Gå med i kundklubbar.

Kan tyckas lite förlegat att gå runt med en hamburgerfet plånbok med en massa plastkort men här finns det pengar att spara! Kundklubbar erbjuder återkommande rabatter och gratisprodukter.

9. Hjälp till mer hemma.

Är du tonåring finns det en överhängande risk att dina föräldrar inte tycker du hjälper till tillräckligt hemma. Givetvis bör du bidra till hemmet utan betalning men det kanske finns något lite extra du kan göra för att få ett ekonomiskt bidrag? Kanske panta burkar, skura balkongen eller hjälpa till att handla mat.

10. Spara.

Kanske det tråkigaste tipset men också det mest värdefulla. Se till att spara lite pengar varje månad så kommer du ha råd med roliga saker längre fram som du verkligen uppskattar. Får du en peng i julklapp eller när du fyller år så kan du ju även passa på att spara en del för framtiden.



Fast-track till bättre studieresultat

Hos Studybuddy får du läxhjälp med en personlig studybuddy i samtliga ämnen, från grundskolan till gymnasiet. Oavsett om ni vill ha hjälp i matte, naturämnena eller i moderna språk så har vi en Studybuddy för dig!

Utöver att hjälpa till med de operativa uppgifterna i skolan så fokuserar våra studybuddies också på att förbättra studietekniken och öka motivationen.

Långsiktig kunskap och snabba resultat.

Så funkar Studybuddy

1. Första kontakt & rådgivning

Gör en intresseanmälan och våra experter kontaktar dig inom 24h.

2. Handplockad Studybuddy

Personlig matchning av Studybuddy – vi löser allt det praktiska!

3. Kom igång

Träffa din Studybuddy och kom igång med läxhjälp.

