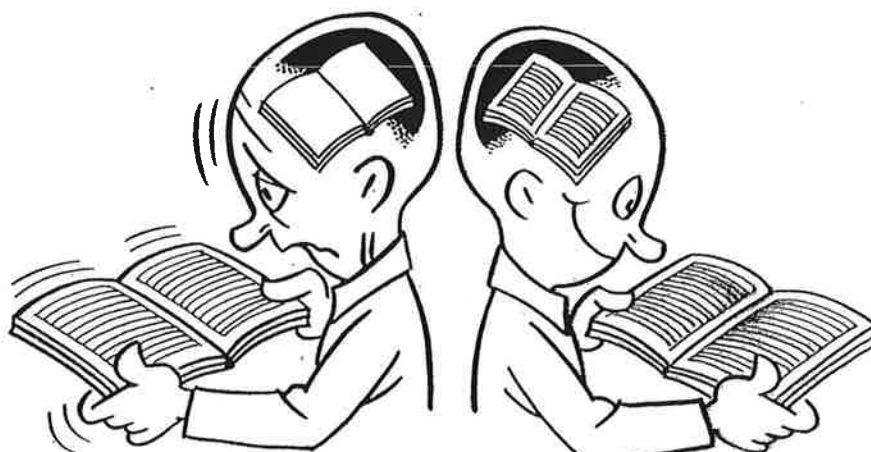


STUDIEDAG

INDHOLDSFORTEGNELSE:

- s.1 *Studie- og arbejdsvaner.*
- s.2-5 *Notatteknik.*
- s.6 *Ved forberedelse derhjemme*
- s.7-9 *Planlægning , ugeskema*
- s.10 - 11 *Overgang fra folkeskolen.*
- s.12-13 *Egen indflydelse.*
- s.14-19 *Sådan fungerer din hjerne og krop bedst.*
- s.20-23 *Indlæringsstil.*
- s.24 *Cases.*

Studievejlederne på Rosborg



Stresset

Din hjerne bliver tom

Afslappet

Informationerne lagres godt

1.

Studie- og arbejdsvaner.

1.

- | | | |
|--|----------|------------|
| 1. Er dit værelse hensigtsmæssigt indrettet til lektiearbejde?
(arbejdsplads, belysning etc.) | JA | NEJ |
| 2. Er der ofte støj eller anden forstyrrelse når du læser? | JA | NEJ |
| 3. Kan du gøre noget for at få andre til at respektere dit arbejde? | JA | NEJ |
| 4. Sidder du ofte sent oppe og læser om aftenen? | JA | NEJ |
| 5. Hvis du har erhvervsarbejde:
- Har du overvejet om erhvervsarbejde er absolut nødvendigt?
- Har du mærket at erhvervsarbejde tager for meget tid fra skolearbejdet? | JA
JA | NEJ
NEJ |
| 6. Læser du jævnligt dine skriftlige arbejder og andre større opgaver dagen før du skal aflevere dem? | JA | NEJ |
| 7. Gennemser du jævnligt dine notater for at få et overblik over stoffet? | JA | NEJ |
| 8. Løber du normalt notater fra sidste time igennem inden du begynder på den nye lektie? | JA | NEJ |
| 9. Plejer du at forsøge at udrede hovedpunkterne for dig selv, når du har læst en bog eller et afsnit? | JA | NEJ |
| 10. Tager du notater og hører dig selv under lektielæsningen? | JA | NEJ |
| 11. Plejer du at anstrenge dig særlig meget med det fag, du synes der er sværest? | JA | NEJ |
| 12. Arbejder du efter en bestemt tidsplan ved forberedelsen? | JA | NEJ |
| 13. Plejer du under lektielæsningen at gøre et fag færdig inden du begynder på det næste? | JA | NEJ |
| 14. Plejer du at begynde med det fag , som du synes er mest interessant? | JA | NEJ |
| 15. Springer du over kurver , diagrammer og billeder, når du læser? | JA | NEJ |
| 16. Slår du ofte udtryk eller fremmedord op, som du ikke eller kun delvis kender? | JA | NEJ |
| 17. Skriver du de ting op, der er vigtige for dig at nå hver dag/uge? | JA | NEJ |
| 18. Diskuterer du jævnligt det, du lærer, med venner eller kammerater? | JA | NEJ |
| 19. Har du det godt med at få hjælp og vejledning af andre? | JA | NEJ |

På en del videregående uddannelser er det blevet kutyme, at forelæseren lægger sine slides fra sit PowerPoint på nettet efter forelæsningen. Det bevirker, at kun få studerende tager noter. De overser pointen med, at noter ikke kun har til formål at fastholde de fakta, der er blevet formidlet, men at man også tager noter for at forstå, bearbejde og huske.

- Hvis man ved forelæsningsens begyndelse får et print af det materiale, der vil blive benyttet, kan man udnytte det til at notere på et andet niveau end blot fakta, information og oplysninger: Man nøjes med kun lidt af det faktuelle og noterer i højere grad eksempler, refleksioner, diskussioner og spørgsmål.
- Får man ikke materialet på forhånd, men ved, at man får det senere, kan man ofte nøjes med at skrive slide-nummeret ned og kun notere den information, der ikke står i materialet.

Overført til de gymnasiale ungdomsuddannelser, der skal træne dig til at blive studerende, betyder det:

- Hvis der gennemgås nyt stof i timen, er du nødt til at notere på to niveauer: både fakta og refleksioner.
- Hvis der gennemgås en lektie eller kendt stof, så noterer du kun din forståelse, eksempler og tanker. Resten er i dit hoved eller i bogen.

Gode noter [K]

I denne øvelse skal hele klassen tage noter i en time, hvor læreren gennemgår dagens lektie. Undgå at notere det, som fremgår af lektien, men koncentrer jer om eksempler, supplerende stof, overvejelser, diskussioner, spørgsmål.

Diskuter bagefter i klassen, hvad der havde været vigtigt at notere. Få lærerens vurdering af, hvad der ikke havde været nødvendigt at notere – fordi det står i lektien.

Noter på computer

Der er både fordele og ulemper forbundet med at tage noter på computer. For at kunne afgøre om papir eller computer passer bedst til dit temperament, bør du afprøve begge dele og bagefter overveje, hvornår du foretrækker hvad.

Fordele ved at bruge computer:

Du skriver hurtigt, læseligt, overskueligt. Det er nemt at tilføje ekstra oplysninger. Computeren har features som ordbog, etc.

Ulemper ved at bruge computer:

Du forfalder let til lange tekststrengte i stedet for stikord. Du dropper tegningerne. Det tager tid at lave understregninger og symboler og mindmaps. En god internetforbindelse lokker dig let hen på msn eller til et spil. Og det er et helvede, når computeren går ned.

Noter på computer [P]

Denne øvelse træner dig i at tage noter på computer.

For at lave gode noter på en computer kan du oprette en *skabelon*:

- > Øverst til højre placerer du de centrale oplysninger, som du skal bruge, når du bladrer gennem noterne: fag, emne, dato.
- > Indstil til automatisk sidetal, så du altid ved, hvor i rækkefølgen siderne hører til, f.eks. side 2 ud af 5.

- > Indsæt en tabel med to kolonner og mange rækker.
 - Venstre kolonne skal indeholde overskrifter til emnet, nøglebegreber, stikord.
 - Højre kolonne er til både fakta og refleksioner.
 - Du laver mellemrum, når du skriver kategori.
 - Skift til ny række, når du skifter emne.
 - Du opretter en mappe pr. fag og en tekstfil pr. emne. Brug sigende overskrifter med både emne og dato.
 - Når du kommer hjem, læser du noterne igennem og tilføjer nødvendige forklaringer. Tilføj evt. også tegninger.

Noter på papir

Papiret har nogle muligheder, som computeren ikke umiddelbart har: At du hurtigt kan tegne principskitser, mindmaps, symboler og lave forskellige slags understregninger. Du forbinder let to punkter på tværs med en streg, laver cirkler omkring centrale ord, osv. Men – for der er nogle men'er: Det er langsommere at skrive, det er svært at tilføje ekstra oplysninger eller tanker, og det bliver ret ofte så ulæseligt, at man slet ikke bruger sine noter bagefter. Godt nok lærer og husker man en hel del ved bare at skrive ned, så det har ikke været spildt, men rundt omkring ligger der bunker med papirnoter, som der aldrig bliver set på igen.

En del af disse problemer kan afhjælpes ved, at du strukturerer din notetagning: Inddel papiret med streg foroven, en lodret streg i venstre side, og sæt en streg når du skifter emne. Se forslag herunder.

Strukturer din måde at tage noter på

Fag, emne, dato	
Stikord Begreber	Fakta Refleksioner

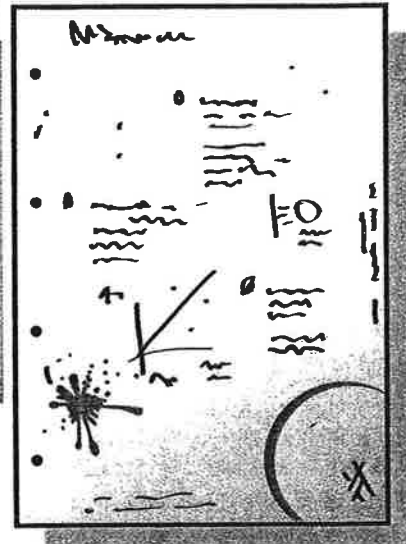
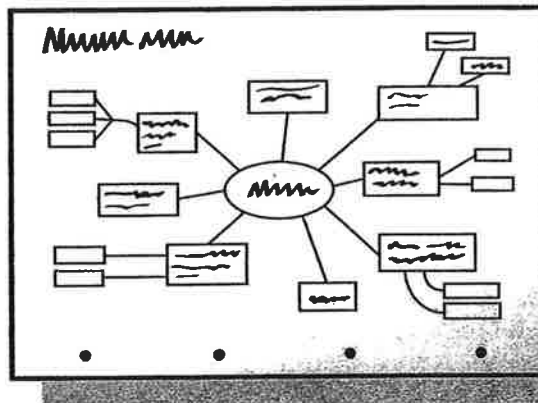
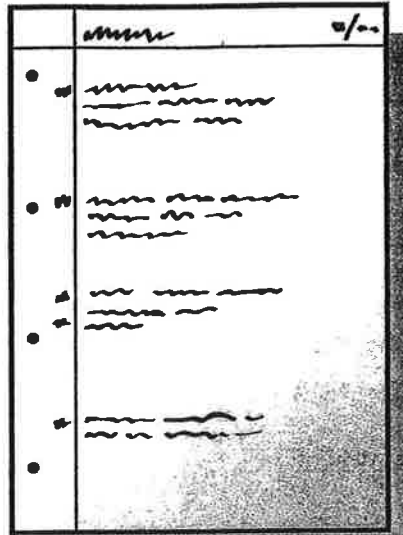
● 4.3 Papir eller bærbar [K]

Denne øvelse giver et grundlag for at vælge mellem at tage noter på papir og noter på computer.

- > Prøv f.eks. i en dobbelttime med kemi at tage noter på papir den ene time og på computer i den anden time – ud fra ovenstående retningslinjer.
- > Diskuter bagefter i klassen, hvordan det fungerede.

Læselog

Nogle mennesker lærer ved at skrive, andre ved at høre eller se. Måske ved du allerede om dig selv, hvordan du udnytter dine præferencer bedst, måske kunne du lige tjekke, om du nu også fungerer, som du tror.



Tag noter efter din læringsstil.

At skrive for at lære [P]

Skrivning som indlæringspædagogisk middel – fungerer det for dig?

Tag udgangspunkt i læselektion i et fag og skriv en læselog, mens du læser:

- > Opdel siden i to spalter og skriv fakta, opsummeringer, pointer, nøglebegreber til venstre og i den smallere til højre skriver du spørgsmål, refleksioner over lektionen.
- > Efter I har brugt oplysningerne fra lektionen i næste time, overvejer du, om du havde mere styr på lektionen ved at have bearbejdet den skriftligt. Hvis du havde, kunne du overveje at udnytte denne viden.

At tegne for at huske

Måske mener du, at du kan slippe for at notere de oplysninger, som fremgår af lærebogen, men ved at du selv tegner f.eks. den principskitse, der gennemgås, forstår du ofte bedre sammenhængen og husker billedet bedre. Det er ved at arbejde med stoffet, at du virkelig lærer.

De naturvidenskabelige fag har tradition for at udtrykke sig ved hjælp af tegninger og skemaer, der viser princippet bag en mekanisme, sammenhængen mellem enkeltdele eller udviklingen af et forløb, så her har du gode muligheder for at se, hvordan de fungerer. Men det er ikke altid, at der forekommer tegninger, og så kan du selv prøve at lave dem.

Visualisering [P]

Udnyt hjernens evner til bedre at huske billeder.

- > Næste gang læreren gennemgår en principskitse, en forsøgsopstilling, et flowdiagram, en mindmap – så tegner du med og tilføjer dine egne forklaringer, for så får du systemet i fingrene.
- > Forsøg derefter selv at konstruere tilsvarende tegninger. Lad evt. læreren hjælpe dig.

Mindmap

Visuelt orienterede mennesker har stor glæde af at kunne bruge mindmaps, men for mange andre gælder også, at de husker billeder bedst. Mindmap-teknikken er ikke kun en organiseret brainstorm, men kan også bruges til at få overblik over et stofområde, til at skabe struktur og til at behandle et emne fyldestgørende. Hvis du f.eks. har tendens til at miste den røde tråd og køre ud ad et sidespor i dansk stil, kan en mindmap holde dig fokuseret. Med andre ord: Hvis du ikke allerede kender og bruger mindmapping, bør du nok give det en chance!

● 4.6 Tegn en mindmap [K]

Øvelsen går ud på at se og udnytte mulighederne i mindmapping.

- > Skriv f.eks. "Ung i Danmark i dag" i en boble i midten (se figur 2 på næste side).
- > Alle underkategorier tilknyttes og skrives ud fra boblen i midten.
- > Opdel jer i grupper og lad hver gruppe arbejde med at udvikle hver underkategori.
- > Hver gruppe laver en mindmap med underkategorien som centrum; I fremlægger på basis af denne mindmap.

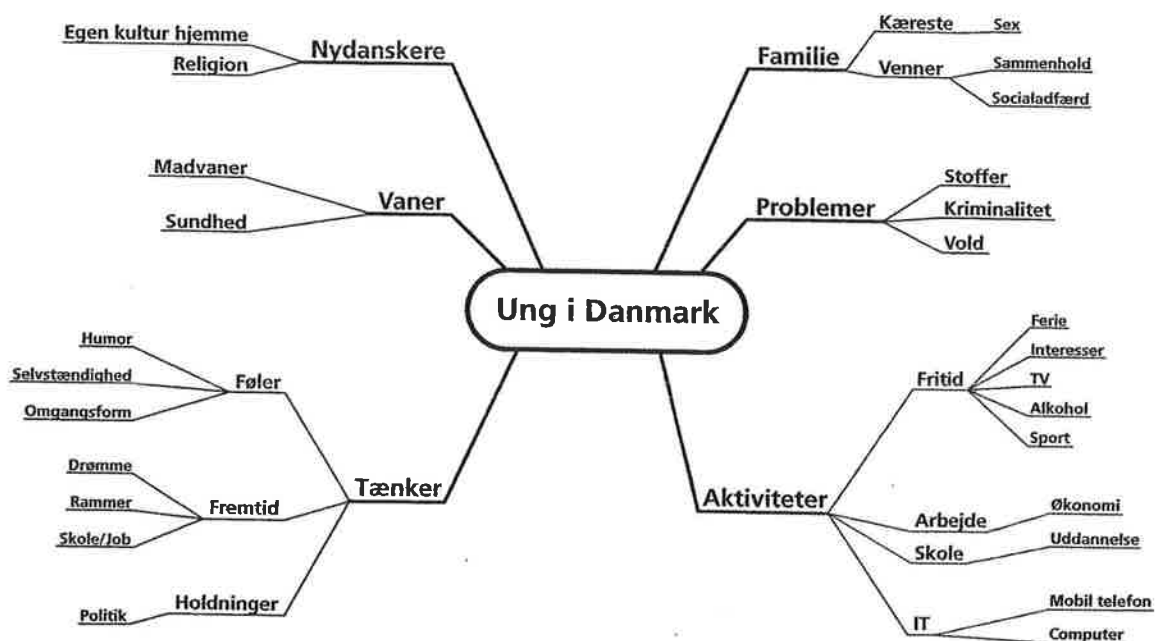


Fig. 2: Mindmap er struktureret brainstorm.

Ved forberedelse derhjemme:

Hjernen arbejder bedst i moduler på 30-40 minutter. Før indledning på hver lektie: Lav en Fast aftale med dig selv om, hvornår der skal holdes en pause.

Før lektien læses:

1. Skim hele teksten
 2. Læseformålet: (skal jeg kunne det hele udenad – eller blot orientere mig?)
 3. Vælg metode
 4. Gå i gang
-

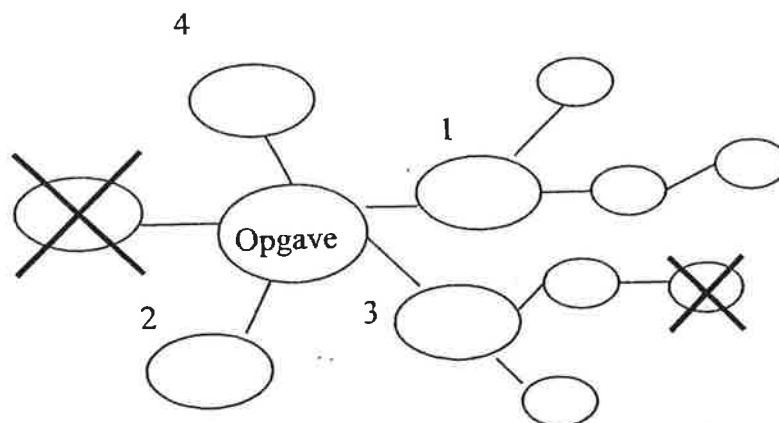
Slut af med at evaluere (ikke altid)

- Var det en god måde at arbejde på?
 - Kunne det være gjort anderledes?
-

Husk: en opgave tager den tid, der er til rådighed!!

Skriftlige opgaver:

1. Idéstorm i bobler – mønsternotat teknikken (kreativ hjerne – ingen censur)
2. Strukturér idéerne – og vær kritisk (logisk hjerne)
3. Skriv
4. Ret og sæt manglende kommaer m.m.



- Planlægning og stresshåndtering

Enhver gymnasieelev kan tale med om, hvordan det er, at vennerne regner med, at man står til rådighed døgnet rundt eller i hvert fald 7-24: Sms'erne bipper ind, og hvis man ikke har besvaret dem inden for et par minutter, føler afsenderen sig tilsidesat. Misforståelserne afføder flere sms'er, hvor man forsøger at forklare sig, men eftersom en sms ikke rummer mulighed for flere nuancer end smileys, hober misforståelserne sig op – og så går der lige en halv time eller mere.

Denne kommunikationskultur har en vis indflydelse på din planlægning af lektielæsning og opgaveskrivning: Situationen er vel ofte den, at du sætter dig hen ved din computer for at arbejde og logger (automatisk) på msn, tænder (rutinemæssigt) for din iPod, lægger mobilen inden for synsvidde – og så tror du, at du også får tid til at skrive en opgave. I stedet opdager du to timer senere, med et jag i maven, at du heller ikke i aften fik lavet nok på fysikrapporten. Stress!

Hvis du ofte oplever, at du ikke får lavet de lektier, du har planlagt at nå, så prøv at blive bevidst om årsagerne til, at du bliver forstyrret eller forsinket. Når du kender årsagerne, har du valget mellem at gøre noget ved dem eller lade stå til. Du kan overveje udfaldet af hvert valg.

Hvad forstyrrer din lektielæsning? [P]

Denne øvelse gør dig bevidst om årsagerne til, at du ikke får gjort, hvad du planlægger. Dernæst kan du overveje, om du vil ændre noget og i så fald hvordan.

- > Læg mandag en plan for hvilke lektier, du vil lave hvornår i løbet af ugen – både skriftlige afleveringer og mundtlig forberedelse.
- > Hver aften tænker du igennem, om du fik udført, hvad du havde planlagt. Og hvis du ikke nåede det, du havde planlagt, så kan du notere, hvad der forstyrrede dig.
- > Mandagen efter konkluderer du på din mini-undersøgelse: Hvad er det, der forstyrrer min planlægning?
- > Dernæst lader du som om, du er den, der skal rådgive dig selv: Hvilke råd vil du give denne person, så personen ikke kommer bagud med lektierne og kan følge med i undervisningen?

Tid til lektier

Ofte ligger svaret i at afgrænse sig. Bed vennerne om en sms-pause, og hvis de ikke kan acceptere, at du i den aktuelle situation prioriterer lektierne, så kan du argumentere med karaktergennemsnittet for optagelse på videregående uddannelser.

Hører du til dem, der slet ikke kan tænke tanken om at arbejde ved computeren uden at være logget på msn, så kan du måske begrænse forstyrrelserne med en gylden mellemvej.

Sms-pause [P]

Denne øvelse med mobilen går ud på at få dine venner til at respektere, at du har brug for tid og ro til at lave lektier

- > Tag en forudgående samtale ansigt til ansigt (evt. via web-cam) med dine venner om brugen af koder og beskeder i jeres indbyrdes kommunikation. Når du meddeler at "Jeg læser lektier", skal det ikke forstås som, at du nedprioriterer jeres relation eller lignende; det skal bare forstås på lige fod med, at du heller ikke svarer dem, når du er i badeværelset, sover eller er til 60-års fødselsdag.
- > Send sms til alle vennerne med beskeden "Jeg læser lektier".

Lektie-profil på msn [P]

Denne øvelse giver mulighed for, at du kan sortere i, hvem der må forstyrre dig i lektielæsningen.

- > Hvis du er belastet af FOR mange venner, kan du forsøge dette kneb: Du skaber dig en lektie-profil på msn, hvor du kun giver de venner adgang, som forstår, at de kun skal henvende sig, hvis de har noget virkelig vigtigt på hjerte. Slå en ring om dig selv og luk kun de mennesker ind, der respekterer, at du arbejder. Du udelukker dels dem, hvis budskaber hovedsageligt består af sætningen "Hvad laver du?", dels dem som ikke giver dig god energi.

Tidslinje mod stress

Gymnasielærere og andre undervisere lover typisk hinanden og eleverne, at de vil koordinere skolens opgaveafleveringer. Men intentionerne støder ofte sammen med virkeligheden, og så har du som elev pludselig et stort behov for at kunne håndtere mange afleveringer inden for samme tidsrum. Svaret er: Du må have en plan!

Hvis det lykkes for dig at overholde din plan, har du god grund til at rose dig selv og være tilfreds med din indsats. Det er ikke sikkert, at du får tid til at gøre så meget ud af hver opgave, som du gerne ville, men så er du nødt til at affinde dig med resultatet og tilgive dig selv.

Det kan være undergravende for dit selvværd at have øjnene for meget på dine kammeraters måde at håndtere planlægningen på, for der er forskel på, hvor let eller svær man synes, en opgave er. Du kan godt se beundrende og lidt misundeligt på en kammerats evne til f.eks. at gennemskue ligninger eller lære fakta udenad, men så kan du noget andet. Og det kan være godt, at du minder dig selv om, at fremtidige arbejdspladser ikke kun ønsker viden, men også ansætter efter personlighed og sociale evner.

UGESKEMA : Udfyld skemaet med de aktiviteter, du foretager dig i løbet af en uge.

Tid på dagen	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							

Overgangen fra folkeskolen til gymnasiet

Første dag på gymnasiet... Du møder nye klassekammerater, der kommer fra mange grundskoler. I har haft mange forskellige lærere, der har undervist på hver deres måde og har lagt vægt på noget forskelligt. Godt nok arbejder man med fælles mål i grundskolen, men resultatet er ikke ens. Det stof, du har været igennem i f.eks. geografi, kan være lidt forskelligt fra skole til skole. Siden der er denne forskel, er det ikke spor underligt, hvis du som gymnasieelev kommer ud for, at læreren regner med, at du kender til noget, du aldrig har hørt om. Du vil også komme ud for, at læreren gennemgår noget stof, du allerede kender. Dette ved lærerne på gymnasiet godt. De regner ligefrem med det.

Det er ikke kun jeres faktuelle viden, som varierer. I har lært forskellige sociale regler og normer, og I har spillet forskellige roller i de sammenhænge, I kommer fra. Man taler om, at et kulturmøde finder sted, når mennesker med så forskellig baggrund mødes.

Klasserumskultur

Når du begynder på en ny skole, med nye klassekammerater og en ny skoleform, er mange ting forskellige fra det, du er vant til. Og måske er den adfærd, der var helt fin på din gamle skole, ikke så god i den nye sammenhæng. I stedet for bare at vente og håbe på det bedste, kan I i klassen afstemme jeres forventninger. For når man er bevidst om sine ønsker og ikke kun satser på, at andre kan gætte sig til dem, så er der større chancer for, at de bliver opfyldt.

Ved at skrive et fælles regelsæt kan I skabe grundlaget for et godt socialt klima i klassen.

Det gælder om at være præcis, når I formulerer et fælles regelsæt for klassen. Alle kan blive enige om luftige udsagn som: "Vi skal have det godt med hinanden". Tænk derfor over, hvordan I har det med konkrete ting som f.eks. støj i klassen, klikedannelser, når nogen kommer for sent, udluftning, mobiltelefoner, hvad læreren bør gøre, hvis I ikke har forberedt jer osv.

I hvor høj grad passer disse udtryk på din klasse?

Der er generelt for meget larm i vores klasse.

Der er ikke nogen, der rækker hånden op og venter på tur. De taler bare!

Der er kliker i klassen.

Der er for mange, der ikke har forberedt sig til timerne.

Det er generende, når nogen spiller på computer i timerne.

Det er generende, når nogen chatter, mens vi har gruppearbejde.

Vores gruppearbejde bliver for ofte til ren hygge.

Vi følger alle med i undervisningen.

Der er plads til alle i vores klasse.

Alle tør godt dumme sig.

Vi vil have læreren til at skælde de urolige elever mere ud.

Vi har det bare så godt i vores klasse!

Vi påtager os gerne ansvaret for, at en undervisningstime kommer til at gå bedre.

Overgangen fra folkeskolen til gymnasiet

Vi kender det allesammen: når man starter på et nyt arbejdssted, er man anspændt og nervøs. Kan man klare de nye udfordringer? Vil man falde til blandt de nye?

Når nye elever udtaler sig om, hvad de har oplevet som de største problemer ved at begynde på en ny skole eller et nyt kursus, er der mange forskellige ting, der kommer frem, lige fra meget praktiske forhold med reglerne på det nye sted (f.eks. vedrørende fravær) og til langt mere komplicerede ting.

Alvoren af overgangsproblemerne veksler naturligvis uhyre meget fra elev til elev og fra klasse til klasse. Mange nye oplever ingen særlige problemer ved at starte et nyt sted – der er imidlertid også mange, der i den ene eller anden form har følt nogle af de problemer som er stillet op i eksempel 1.A.

Hvad oplevede du som det største problem?

svært at falde til blandt de nye kammerater
klassestørrelsen er overvældende
før var man blandt de bedste i klassen; det er man ikke mere
tør ikke sige noget; hvad mon de tænker om mig
lærerne er ikke 'hele mennesker', de tænker ikke på andet end deres fag
lektiebyrden er meget stor
ikke lavet ret meget derhjemme før, nu er man allerede bagefter
lærerne kræver virkelig meget
kun få lærere udnytter de erfaringer, man har fra tidligere
undervisningsformen er svær at omstille sig til
familien synes, det er overflødig med mere uddannelse
svært at få erhvervsarbejdet indpasset de praktiske regler, f.eks. fraværregler er ikke til at få rede på

Hvad angår de ting, som har med den nye kammeratgruppe at gøre, kører man mange steder med held forskellige introduktionsarrangementer, hvor man bevidst lægger op til, at man får lært hinanden at kende. Det skal dog ikke skjule den kendsgerning, at for mange tager det faktisk ret lang tid, før man føler sig hjemme i den nye klasse og oplever sig som medlem af et team. Det skal heller ikke glemmes, at klassefællesskabet er noget påtvunget – selvfølgelig kan man ikke forvente, at man går godt i hak med enhver, og det må da også være legalt at bevare sin 'personlighed' i en ny gruppe, som skal 'komme hinanden ved'.

Det gælder om så hurtigt som muligt at få opbygget et tæt socialt netværk. Ved en persons sociale netværk forstås de mennesker, man har et mere eller mindre tæt forhold til. Tankegangen her er, at jo tættere netværk, der er i en klasse, desto mindre er chancen for, at nogen falder fra eller vantrives – derfor er det op til hvert enkelt undervisningshold og deres faglærere/studievejleder at få opbygget det sociale netværk så fintmasket som muligt.

Det kan gribes an på mange forskellige måder, afhængigt af lokale forhold og de enkelte deltagere; nogle peger på længe-revarende gruppearbejder i starten, hvor hver enkelt er knyttet til en bestemt gruppe, og derigennem opnår ordentlig kontakt med de andre i gruppen. Det vil givetvis veksle fra sted til sted, hvilke foranstaltninger, der er de mest fornuftige og effektive, men det er en god investering i starten at bruge den fornødne tid til at lære hinanden ordentligt at kende, så ingen føler sig »glemt« eller »skivet af«.

Egen indflydelse på udbyttet af gymnasiet

Desværre trænger viden og kundskab ikke ind via osmose eller trylleri. Man er nødt til at være nærværende i timerne og lave sine lektier. I din klasse kan I måske lave nogle tiltag, der får eventuelle vildfarne kammerater til at indse, at man selv har indflydelse på sit udbytte af gymnasietiden.

● 1.1 Den gode Elev [K]

Denne øvelse gør jer bevidste om jeres egen indflydelse på udbyttet af jeres gymnasietid.

- > Lav gruppevis et PowerPoint show om Den gode Elev til en 1.g.
- > I ser de enkelte shows og diskuterer virkemidler: Hvordan formidler man tanker om elevadfærd til denne målgruppe?
- > Det bedste show vælges til at vise til forældreaften, åbent hus eller morgensamling.
- > Det er ikke forbudt at reflektere over, hvor man selv befinder sig i forhold til Den gode Elev.

At begynde i gymnasiet er ikke bare som at gå ud ad den ene dør og ind ad den anden: Der kræves lidt mere. En ting er de nye faglige udfordringer. En anden er, hvordan overgangen fra grundskole til gymnasium har påvirket din hverdag generelt set.

Visualisering af målet

Formentlig ved du udmærket godt, at det objektivt set er vigtigt at læse lektier og at komme op og af sted om morgenen. Hvis det så alligevel ikke rigtig bliver til noget, skyldes det måske, at du bare slet ikke har lyst? Det kan være, at du ikke har gjort dig dit mål klart og overvejet, hvad du opnår ved denne uddannelse? Du har måske egentlig ikke tænkt over din egen indsats for at nå målet? Prøv at udføre nedenstående øvelse. Den bygger på de samme principper, som man træner sportsstjerner efter: visualisering af målet.

● 1.3 Se det for dig [P]

Denne øvelse træner visualisering af et mål som en motiverende faktor.

Denne svære øvelse udføres alene:

- > Find billeder på skolens hjemmeside fra dimissionen/translokationen sidste år.
- > Hvorfor ser de unge mennesker mon så overordentlig glade ud?
- > Er der mon en lighed mellem din egen situation lige nu og deres situation for et par år siden?
- > Hvad mon de gjorde for at nå deres mål?
- > Kunne du lære noget af dem?

PLANLÆGNING

Med alle de ting du har gang i, er der helt sikkert ikke tid til, at du kan nå det hele. Hvis du vil leve et lidt mindre frustreret liv, er det vigtigt, at du planlægger ikke bare skolearbejdet, men hele tilværelsen!

Udgangspunktet bør (selvfølgelig) være, hvad skolen kræver, så du bør starte med en vurdering af, hvor meget tid hjemmearbejdet vil kræve.

Lidt inde i skoleåret vil du have erfaret, hvilke dage der er mange lektier til, og hvilke dage der er mindre krævende. Det kunne så få indflydelse på, hvilke dage du kan dyrke idræt eller eventuelt have erhvervsarbejde.

I en række fag er der også større skriftlige hjemmeopgaver, som det kan være svært at få tid til i løbet af ugen. Du må derfor afsætte tid i weekenden til at klare dette. Da nogle weekender kan være *helt* optaget af andre ting, må du planlægge at klare opgaven *før* »sidste weekend før afleveringsdagen«.

Inden du går i gang med lektierne den enkelte dag, bør du også gøre dig nogle overvejelser om, hvor lang tid det enkelte fag vil tage, og hvornår du vil holde pauser. Det gode råd er ikke at udskyde det, du tror er det sværeste, til sidst.

DU VÆLGER

Vejen til helvede (og den dårlige samvittighed) er brolagt med dårlige undskyldninger, og du kender hele udvalget:

Du fik ikke lavet lektier, fordi

- din kæreste *ville* i biografen
- du skulle på arbejde
- der var landskamp i fjernsynet.

Det gik ikke så godt til eksamen, fordi

- bogen var kedelig
- læreren åndssvag
- du *altid* kommer op i det, du ikke nåede at få læst.

Men du ved det jo godt! Du kunne have sagt til kæresten, at du først havde tid på fredag osv.

Derfor er det mest ærligt at sige: *Du vælger*, hvad der skal komme ud af din tid i ungdomsuddannelsen. Det kan nogle gange være svært at vælge, og det kan ligefrem gøre ondt at sige nej, men du vælger under alle omstændigheder.

Sådan fungerer din hjerne og krop bedst

Vores hjerne og krop elsker motion, ordentlig mad og søvn. Dette kapitel kan være en værktøjskasse, som du kan vende tilbage til igen og igen. Kapitlets emner bygger på resultater, forskning og undersøgelser, som giver et samlet billede af, at du kan spise, løbe og sove dig til bedre karakterer.

Nøglen til at toptune hjernen og minimere stress ligger i ordet »restitution«. Men først skal du vide, hvad restitution er. Restitution er en samlet betegnelse for, hvordan hjerne og krop genoplader energien og skaber fornyet overskud. Fra sportens verden ser man træning som belastning af kroppen, og restitution som genopbygning af kroppen. Restitution kan være alt fra søvn, mad, væske, stilhed samt socialt netværk og støtte. En sportsmand vil kun forbedre sig, hvis han har en god balance mellem belastning og restitution. Træner han for meget, vil han få skader eller opleve nedgang i formen. Omvendt skal han heller ikke træne så lidt, at der intet sker med hans udvikling. Vil du løbe et maraton, skal du ud at løbe. Du skal bare løbe og restituere på en smart måde.

Et enkelt ord, der kan beskrive restitution, er *balance*. Vær hurtig og klar, når det giver mening at være hurtig og klar, og vær langsom og rolig, når det er påkrævet. Prøv at leve i det, som musikere kalder *tempo giusto* – det rette tempo.

Case

En studerende skulle læse til en stor og meget intens fransk eksamen på universitetet. Hun skulle sidde på læsesalen mange timer om dagen, og hun klagede over hovedpine fra klokken 13 om eftermiddagen. Det betød, at hun ikke kunne koncentrere sig og dermed nå at læse hele pensum.

Under mine samtaler med hende blev det tydeligt, at hun ikke fik væske nok i løbet af dagen. Hendes madpakke rakte heller ikke til alle de timer, hun var på læsesalen. Samlet set havde hjernen slet ikke mulighed for at rumme så meget nyt stof, fordi den ikke fik næring og væske nok. Hendes restitution var ikke god nok.

Hæfter satte vi hendes kost og væske i system, så hun ikke glemte at holde de pauser, som hun behøvede. Den studerende oplevede, at hovedpineen forsvandt, og det var muligt at rumme så store mængder litteratur, fordi hun samtidig fik flere små pauser i løbet af dagen.

HVAD ER STRESS?

Hulemanden går roligt på savannen og søger efter mad. Pludselig springer en løve frem fra en busk og sætter efter vores hulemand. I 40 sekunder er alle celler i hulemandens krop og hjerne låst fast på ét projekt: overlevelse.



15.

Heldigvis undgår hulemanden levens kløer, og mens han puster ud, begynder kroppen at bearbejde oplevelsen og ryste skrækken af sig. Efter nogen tid er kroppen tilbage på normalt niveau, og stressen har sænket sig.

I de første mange millioner år vi var på jorden, varede angreb fra rovdyr ikke timer eller minutter. Det var overstået i løbet af sekunder. I dag måler vi ikke stressniveau i antal angreb fra rovdyr. Nutidens rovdyr er timer, dage eller måneder med hektiske arbejdsopgaver, høje krav og pengeproblemer. Det er vores krop og hjerne ikke bygget til, og derfor er der 35.000 danskere sygemeldt hver dag på grund af stress.

Praktisk stresshåndtering handler om selvindsigt, viden og handling. Vi kan også kalde det personlig udvikling. Som studerende må du kende dig selv og prøve at være ærlig over for dig selv. Kan du overkomme alle de projekter, du synes er spændende, og ikke mindst alt det, som andre forventer af dig? Du skal turde at se dine svagheder i øjnene og tage dig kærligt af dem.

Første reaktion på stress er nedsat immunforsvar. Du bliver oftere syg eller forkølet. Undersøgelser viser, at du har tre gange så stor risiko for at blive forkølet, når du er stresset. Hvis du går fra den ene forkølelse til den anden, skal du måske stoppe op og se, om der er for meget pres på din hverdag.

» Stress er, når du ikke har ressourcer og energi nok til at løse de opgaver og livssituationer, du står i. Det kan være pres fra omgivelserne, men i lige så høj grad et for stort pres fra dig selv. «

» Tre nej'er om dagen er godt for maven. «

Case

Under en samtale med en mand fortalte han, at han forventede 120 % af sig selv på alle områder i livet. Jeg undrede mig over hans talskala, da vi normalt kun arbejder med 100 %. For vedkommende var 100 % et normalt niveau, som han forventede alle stræbte imod, og derfor skulle han gøre det bedre. Alle kunne jo gøre det 100 %, mente han.

En dag sagde kroppen stop. Han kunne ikke stå ud af sengen, kroppen var låst og stivnet. Det tog desværre halvandet år, før hans muskler genvandt kræfterne. I dag er hans mål aldrig at være 100 %. Han brænder for hurtigt ud og øver sig i dag på at gøre sig selv langtidsholdbar.

Kend dine stress-symptomer

For at kunne reagere på det unormale, må du først vide, hvad det normale er. Det betyder, at hvis du skal sige fra over for noget, som er for meget, må du allerførst vide, hvornår du oplever dig selv i balance.

På min klinik og til foredrag møder jeg mange, som ikke ved, hvad deres egne advarselssignaler er. De har svært ved at sige stop eller nej, når noget bliver for meget. Derfor overskrides deres grænser i hverdagen, og de får for mange symptomer på stress. Lige før mennesker oplever udbrændthed, vil de ofte sætte tempoet op for at undgå at opleve deres egen ulykke.

Symptomer på stress kan deles op i tre grupper, og det kan være individuelt, hvilke symptomer du oplever. Har du nogle eller flere symptomer fra skemaet nedenfor, behøver det nødvendigvis ikke være stress. Er du i tvivl, kan du

kontakt din læge, og sammen kan I afklare, hvorfor du har symptomerne. Man vil kalde det negativ stress, når flere af nedenstående symptomer opleves hver dag over 2-3 uger eller mere. Så er det tid til at være på vagt over for dig selv.

Stress-symptomer

Fysisk	Psykisk	Adfærdsmæssigt
Hovedpine	Ulyst	Søvnløshed
Hjertebanken	Træthed	Lav selvfølelse
Rysten på hænderne	Indre uro	Hyperventilation
Svimmelhed	Hukommelsestab	Følelseskulde
Tics	Koncentrationsbesvær	Indeslutthed
Mavesmerter	Rastløshed	Aggressivitet
Hypigt vandladning	Irritabilitet	Øget præstationsangst
Diare	Angst	Ubeslutsomhed
Smertes	Nedsat humoristisk sans	Øget brug af stimulanser
Nedsat potens og libido	Følelse af udmattelse	Appetitløshed
Hypige infektioner	Depression	Sygefravær
Forværring af kronisk sygdom		

MOTION KAN GØRE DIG KLOGERE

Klokken er 14, og du har læst i seks timer uden pauser. Bogstaverne begynder at flyde rundt i bogen, og indholdet giver ikke mening. Hvis dette virker bekendt, har du snydt dig selv for at lære at forstå dit pensum optimalt. Det svarer til at være på vandretur og putte en stor sten øverst i rygssækken og så gå 15 kilometer i bakket terræn. Det er spild af energi og ødelægger oplevelsen af turen.

En gruppe studerende prøvede som forsøg i 12 uger at løbetræne 2-3 gange om ugen. Samtidig havde man en kontrolgruppe, som var inaktive i samme periode. Efter 12 uger havde gruppen, der løbetrænede, forbedret deres evne til at problemløse, skabe overblik og bevare koncentrationen sammenlignet med de studerende, som ikke trænede.

Hvilken type træning – og hvor meget?

Sundhedsstyrelsen anbefaler 30 minutters fysisk aktivitet om dagen. Tag cyklen hen til dit studie, eller stå af bussen to stop før, og gå resten af vejen. Når du har pauser i løbet af dagen, så gå en tur op og ned ad trapperne, eller gå udenfor og bevæg dig lidt. Små aktiviteter som disse vil gøre det lettere at følge undervisningen hele dagen, uden at du mentalt brænder ud.

Strækøvelser kan øge energien og give kroppen lidt liv. Har du siddet længe ved computeren eller været til mange forelæsninger, er det super at strække kroppen lidt. Hold strækket 40-60 sekunder ved hver strækøvelse.

Taler vi om stress, viser flere og flere studier, at motion har en meget gavnlig virkning mod stress. Under træning udskilles stemningshormoner, og det vil du opleve som øget glæde og overskud.

Studerende, der er i god form, udviser færre angstsymptomer. Jo længere tid et motionsprogram følges, jo større er robustheden mod angst, når der sammenlignes med studerende, som ikke er i god form.

Det skal pointeres, at stress, depression og angst ikke kun skal mindskes eller behandles med motion. Ofte vil personer med stress have effekt af samtalerapi i kombination med træning, kropsbevidsthedsøvelser eller meditation.

17
tation. Er du i tvivl, om du skal have rådgivning, kan du tale med din læge eller en specialiseret terapeut inden for stress.

SPIS SOM EN VINDER

Det er vigtigt at give hjernen det optimale brændstof, da den skal køre i mange timer i løbet af dagen. Studerende har ofte et stramt budget under deres studie, og jeg møder flere, som derfor reducerer deres kostbudget.

Hvis valget står mellem et par nye jeans eller noget god, nærende mad i en eksamensperiode, så tænk som en vinder, og sats på den gode mad. Se det som en investering i din eksamen. Du bliver simpelthen mere effektiv af det. I flere forsøg, hvor man har undersøgt ernæringens betydning for studerende, står det klart, at man kan forbedre tænkning, sprog, problemløsning og indlæring, hvis man lever efter de officielle anbefalinger.

» Måltiderne har betydning for, om din hjerne præsterer optimalt hele dagen. «

Morgenmad

Morgenmad styrker hjernefunktioner som indlæring, hukommelse, præstation og fysisk og psykisk velvære. Det skyldes, at morgenmaden bryder nattens faste og øger hjernens forsyninger af kulhydrater og næringsstoffer. Så det er meget uhensigtsmæssigt at springe morgenmaden over, hvis du vil have en effektiv dag på studiet.

En undersøgelse blandt studerende viser, at morgenmad kan have indflydelse på præstationen til eksamen.

Resultatet af undersøgelsen viste, at blandt de studerende, der fik 12 eller 10, havde de fleste af dem spist morgenmad. Blandt de studerende, som fik 4 eller 2, havde størstedelen derimod ikke spist morgenmad

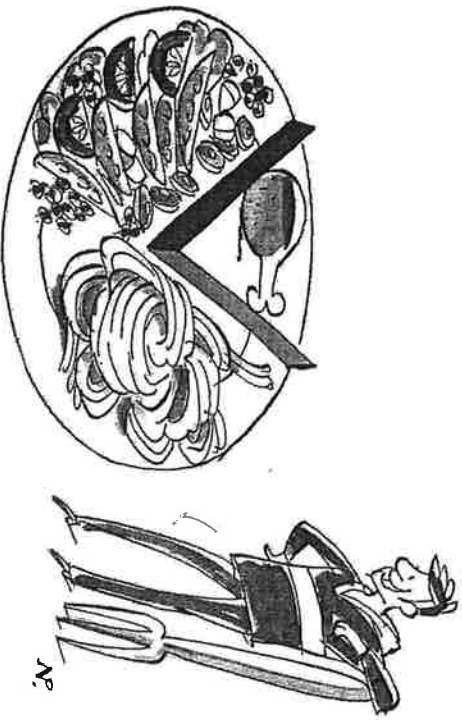
Frokost

Belønner du din studieindsats med et alt for stort frokostmåltid, risikerer du at opleve et »efter-frokost-dykk«. Du bliver træt og tænker mest på at sove. Oplever du sådan et dyk, kan det være på grund af et alt for stort indtag af kulhydrater som ris, pasta, sodavand eller saftevand.

Husk du til gengæld at spise protein (magert kød, fisk, mager ost, linser eller æg) kan du bedre styre, at du ikke dykker efter frokost. På den ene side skal du passe på ikke at overspise til frokost, men på den anden side er det stadigvæk vigtigt at vælge gode kulhydrater (rugbrød, grov pasta eller ris). Vælger du at spise en fedtholdig frokost i stedet for en frokost med gode kulhydrater, vil du opleve, at din hjerne bliver langsommere og mindre præcis til at udføre opgaver, der kræver vedvarende opmærksomhed.

Mellemmåltider

Studier viser, at mellemmåltider med kulhydrater (groft brød eller grove grøntsager) kan forbedre dit mentale arbejde. Du vil undgå at miste fokus et par timer før frokost eller kun at tænke på kager og kaffe klokken 15 om eftermiddagen. Det opleves især positivt, hvis du spiser mellemmåltider sidst på formiddagen eller eftermiddagen.



Aftensmad

Her vælger du igen – som til frokosten – kulhydrater, protein og grøntsager. En god ide er at spise efter tallerkenmodellen. Din tallerken skal indeholde både grøntsager, kød og fuldkornspasta eller ris.

Tænk anderledes, når din sult går amok

De fleste kender sikkert, at det er svært at lade slik og søde sager være, når de ligger og frister på skrivebordet. Det handler derfor om at styre indkøbene. Lav en politik for dig selv for at undgå, at du vælger de forkerte madvarer, når du går sukkerkold. Det kan gå helt galt at købe ind på tom mave. Ofte får vi lyst til at købe næsten alt, hvad vi ser på hylderne. Derfor er det en god ide altid at have gulerødder, nødder eller juice inden for rækkevidde, når du skal have lidt lækkert.

Kan du skifte nogle dårlige vaner ud med gode?

Silk og sodavand	Kaffe og te	Øl, vin og splintus
Prøv at undgå silk og sodavand, da de har et for stort indhold af sukker og tilsætningsstoffer. Foretræk usundt silk, eventuelt mørk chokolade.	Foretræk grøn eller hvid te. Max tre kopper kaffe/sort te dagligt. Drik den sidste kop kaffe 6-8 timer, før du skal sove.	Max 1-2 genstande om dagen. Undgå eventuelt helt at drikke i læseperioder op til eksaminer.

SOVT GODT – TÆNK GODT

Når jeg har været personlig træner for atleter, klager de ofte over manglende overskud eller dalende præstationer. I de tilfælde er det første, jeg spørger til, søvnen. Søvn er vores største restitutionskilde.

En af grundene til, at vi overforbruger stimulanser som slik, cola og kaffe, er, fordi vi ofte får for lidt søvn. Vi har så meget at lave og så lidt tid at gøre det i. Gennemsnitsdanskeren får 60 minutter mindre søvn i døgnnet end for 100 år siden.

En undersøgelse viste, at så lidt som seks dage i træk med kun 4-5 timers søvn om natten ændrer hormonbalancen hos personer, som før forsøget var sunde og raske. Testresultaterne viste dramatiske resultater, som ellers kun ses hos gamle mennesker eller personer, der lider af depression. Mange studerende sover i perioder meget lidt på grund af for mange timers læsning – eller prioritering af fester og sociale arrangementer. Det er bare en rigtig dårlig ide, når man skal huske så meget, som man skal på et studie. Populært sagt kan tilstrækkelig søvn gøre dig klogere og mentalt skarpere.

» Får du mindre end seks timers søvn om natten, kan det forringe koordinationen i kroppen, talen, reflekserne og din dømmekraft. «

Sover hjernen om natten?

Du tror måske, at hjernen sover om natten, når du ligger i din seng. Men det er langt fra tilfældet. Hjernen sover slet ikke under søvn. Faktisk er den utrolig aktiv og bearbejder alle dagens indtryk. Der sker et hav af kemiske reaktioner og dannelse af nye hjerneceller under søvnen, og for at hjernen kan gøre dig klar til næste dag, skal du give den forudsætningerne for det. Måske skal du være »first mover« på studiet og prale af at vælge din søvn frem for andet.

Hvor meget skal en person sove? Søvnforskere anbefaler følgende: Børn skal have 10-12 timers søvn, teenagere skal have 9-10 timer, og voksne bør have 7-8 timers søvn om natten. Men det er meget forskelligt fra person til person. I forhold til hvad søvn gør ved dine præstationer, er det en dårlig ide at konkurrere med dig selv om, hvor lidt søvn du behøver.



AP

Tag en powernap

Der er faktisk god grund til at tage en kort powernap midt på dagen omkring klokken 15-16.

Et forsøg på NASA viste, at piloter, som fik en powernap på 25 minutter, forbedrede deres mentale præstationer med 35 %. Det bliver svært at finde et managementsystem, som kan forbedre dine mentale evner med op til 35 % på kun 25 minutter. Og det her er endda gratis!

Et andet studie viste, at en 45 minutters middagslur forbedrede hjernens funktioner i op til seks timer bagefter. Nogle af de mest energiske og succesrige personer i historien havde stor og god erfaring med at tage en lur i løbet af dagen, fx J.F. Kennedy, Thomas Edison og Winston Churchill.

Tror du ikke, du skal sove på det?

Der er faktisk noget om snakken. Kører du fast i dit pensum, eller kan du ikke huske de latinske ord på medicinstudiet? Måske skal du sove på det.

I et forsøg fik en række studerende stillet nogle matematikopgaver. De fik efterfølgende at vide, at de kunne løse opgaverne med én metode, men at der også var en anden og hurtigere genvej – en genvej som de selv skulle finde. Spørgsmålet lød: Er der nogen smart måde at finde genvejen på? Svaret er ja, og løsningen er at lade de studerende sove på det. Sover de omkring 11-12 timer, vil 20 % have fundet genvejen til opgaveløsningen. Gruppen af »søvn-studerende« var konsekvent tre gange bedre end gruppen, som ikke sov på løsningen, når de efterfølgende fik nye opgaver.

En super studerende kan faktisk falde igennem til eksamen blot ved manglende søvn. Mange års træning og læsning kan smides væk på grund af for lidt søvn. Og det er da ikke til at bære! På med slumretæppet, og træk gardinerne for.

How often does this fit you?	Always	For the most	Occasionally	Never
Jeg er åben for nye tanker, nye ideer og metoder (K)				
Jeg kan godt lide at høre, hvad mine venner og lærere mener, så jeg stiller mange spørgsmål (K)				
Jeg foretrækker det spontane frem for det velovervejede (K)				
Hvis jeg er ked af det over nogen, kan jeg lide at tale om det med andre (K)				
Hvis nogen beder mig om hjælp til en opgave, har jeg mange ideer til løsning af problemet (K)				
Jeg nyder at sidde og tænke og drømme med blyant og papir (K)				
Jeg tænker bedst ved at tegne problemsituationen (K)				
Jeg lærer bedst ved at se tingene for mig. Mind-map er ligeså (K)				
Jeg lærer bedst ved at diskutere ideerne igennem med andre mennesker (K)				
Jeg bruger al for lang tid på at tænke over en opgave - uden at komme i gang (K)				
Jeg er ikke god til at stille noget op punkt for punkt (K)				
Jeg har let ved at se forbindelsen mellem uddannelsens forskellige fag (K)				
Jeg laver ikke disposition (K)				
Jeg kan lide at tegne flotte forside (K)				
Jeg kan lide at arbejde uden tidsplaner (K)				
Jeg er god til at se det endelige resultat for mig (K)				
Jeg bryder mig ikke om detaljer (K)				
Jeg gemmer eksamensrepetition til sidste øjeblik (K)				
Jeg er et rodehovede (K)				
Når jeg skal lave en opgave, skal jeg altid rejse mig i <input type="checkbox"/> for at hente noget, jeg havde glemt (K)				

How often does this fit you?	Always	For the most	Occasionally	Never
Jeg er altid parat til at høre om og afprøve nye metoder (B)				
Jeg elsker en god diskussion (B)				
Jeg er ikke bange for at dumme mig (B)				
Jeg kan lide at handle spontant (B)				
Jeg tager beslutninger hurtigt (B)				
Jeg har altid noget at sige i klassen (B)				
Hvis jeg har problemer, finder jeg nogen at snakke med (B)				
Når jeg arbejder med noget, glemmer jeg alt omkring mig (B)				
Når nogen beder mig om hjælp til en opgave, fortæller jeg hvordan jeg selv vil løse den (B)				
Jeg tænker bedst ved at fortælle nogen om, hvad problemsituationen er (B)				
Jeg lærer ved at snakke emnet igennem med andre (B)				
Jeg arbejder hurtigt (B)				
Jeg læser ikke skrivelige arbejder igennem, før jeg afleverer dem (B)				
Jeg kan lide at skimme bøger (B)				
Når jeg arbejder med noget, der interesserer mig, så fylder det hele min verden (B)				
Jeg tænker ikke, før jeg taler (B)				
Jeg kan lide at skrive denudaf - uden at tænke for meget over det i forvejen (B)				
Jeg har svært ved at opstille ting punkt for punkt (B)				
Jeg hader detaljer (B)				
Jeg bliver hurtigt træt af <input type="checkbox"/> arbejde med det samme. Jeg vil gerne lave noget nyt hele tiden (B)				

21	21	Hvor ofte passer dette på dig?			
		Aldrig	Engang imellem	For det meste	Aldrig
Jeg har svært ved at skrive løs - jeg tænker meget over, hvad der skal stå i hver sætning (T)					
Jeg lærer bedst ved at læse om tingene (T)					
Jeg lærer bedst, når jeg stiller ting op punkt for punkt - når jeg grupperer emnet (T)					
Når jeg skal hjælpe en med en opgave, forklarer jeg gerne, så den anden kan lave opgaven selv (T)					
Jeg har styr på alle mine papirer (T)					
Jeg glømmer ikke mine ting rundt omkring (T)					
Jeg kan lide at sidde og tænke over en opgave (T)					
Jeg foretrækker at lytte frem for at tale (T)					
Jeg lærer bedst, når jeg arbejder alene (T)					
Jeg overholder tidsfrister (T)					
Jeg læser bogsamvindinger/øvelsesvejledninger/instruktioner, før jeg går i gang med noget (T)					
Jeg arbejder lige så grundigt med opgaver, jeg kan lide at lave, som med dem, jeg hader (T)					
Jeg elsker at vide, hvorfor og hvordan noget virker (T)					
Jeg kan lide at lave skemaer, opstillinger og planer (T)					
Jeg læser skriftlige besvarelser igennem, inden jeg afleverer dem (T)					
Jeg kan ikke bare flyve hen over en tekst (T)					
Jeg vil læse alt hvad der står (T)					
Jeg foretrækker at beskæftige mig med én ting ad gangen (T)					
Jeg bliver ved med at arbejde med en opgave, til den er perfekt (T)					
Til skriftlig eksamen læser jeg spørgsmålene igen, før jeg beslutter, hvilken ét jeg vil vælge (T)					
Jeg foretrækker at holde mine personlige problemer for mig selv (T)					

Hvor ofte passer dette på dig?				Aldrig	Engang imellem	For det meste	Aldrig
Jeg foretrækker at have én ting ad gangen - uden at blive involveret i andre opgaver undervejs (P)							
Jeg lærer bedst ved praktiske øvelser (P)							
Jeg arbejder stabil, og får derfor tid til at lave andre ting uden at det går ud over mit arbejde (P)							
Jeg har styr på, hvad der forlanges af mig til eksamen (P)							
Jeg ved hvad jeg vil med denne uddannelse (P)							
Jeg har svært ved at få en skriftlig opgave til at fylde noget (P)							
Jeg lærer mest af at arbejde med noget for mig selv (P)							
Jeg hader mennesker, der ikke overholder tidsfrister (P)							
Jeg laver mine lektier, selv om de ikke interesserer mig (P)							
Jeg kan ikke holde ud at se nogen gøre noget på en forkert måde (P)							
Mit arbejde er godt tilrettelagt (P)							
Jeg kan hurtigt fordybe mig totalt i mit arbejde (P)							
Jeg kan lide at have en klar tidsplan (P)							
Når nogen beder mig om at hjælpe sig med noget, laver jeg gerne hele opgøven for dem (P)							
Jeg har fuldstændig styr på, hvornår jeg forbereder mig (P)							
Mine noter er bare i orden (P)							
Jeg synes, at dagdrømme er spild af tid (P)							
Jeg kan ikke lide alt for meget snak og følelser og meninger (P)							
Jeg afleverer mine opgaver til tiden (P)							
Jeg nyder at krydse en opgave af og siger: nu er jeg færdig (mere end at lave selve arbejdsopgaven) (P)							

Når du er færdig med alle fire skemaer (side 42-45), skal du til at tælle sammen. Hver side tælles sammen for sig.

K-sætningerne:

Antal krydser i altid: _____ gange 3 = ____
 Antal krydser i for det meste: _____ gange 2 = ____
 Antal krydser i engang imellem: _____ gange 1 = ____
 Sum for kunstnerisk: _____ =

Den kunstneriske

Du er åben
 Du er kreativ, utraditionel
 Du er demokratisk
 Du tænker i helheder og billeder
 Du ser konsekvenser og sammenhænge
 Du er god til at komme med alternative forslag

B-sætningerne:

Antal krydser i altid: _____ gange 3 = ____
 Antal krydser i for det meste: _____ gange 2 = ____
 Antal krydser i engang imellem: _____ gange 1 = ____
 Sum for begejstret: _____ =

Den begejstrede

Du er vældig energisk
 Du er en ild-sjæl
 Du er dynamisk og sætter andre i gang
 Du har gå-på-mod
 Du arbejder godt med andre mennesker
 Du vil afprøve alt nyt
 Du kan lide at tage chancer, elsker afveksling og spænding
 Du er ikke bleg for at stille »dumme« spørgsmål

Den teoretiske

Du tænker, før du taler
 Du er problemløser
 Du forbereder dig omhyggeligt
 Du kan lide at forstå alt, hvad du arbejder med
 Du er præcis
 Du gennemarbejder skriftlige opgaver
 Du arbejder godt alene og har kun brug for lidt hjælp
 Du er nysgerrig

P-sætningerne:

Antal krydser i altid: _____ gange 3 = ____
 Antal krydser i for det meste: _____ gange 2 = ____
 Antal krydser i engang imellem: _____ gange 1 = ____
 Sum for praktisk: _____ =

Den praktiske

Du går lige til sagen
 Du forlanger konkrete fakta og beviser
 Du løser opgaver til tiden
 Du overholder aftaler
 Du kan lave en plan og holde den
 Du har orden i dine ting
 Du arbejder godt alene

Ulemper ved din indlæringsstil:

Den praktiske

- Du hader følelser
- Du er blind for andres kreative forslag
- Du er vældig overbevist om, at din tankegang er rigtig
- Du stiller ikke spørgsmålstejn
- Du mangler intuition og situationsfornemmelse
- Du er ikke god til at udnytte den viden og hjælp, der er i en gruppe
- Du er dårlig til at finde på yderligere spørgsmål
- Du er mere interesseret i at få arbejdet færdigt end at sikre dig, at det er gjort ordentligt

Den begejstrede

- Du vælter andre overende
- Du er utålmodig
- Du bliver aldrig færdig med noget
- Du laver ikke det, der keder dig
- Du flyver op som en løve og falder ned som et lam
- Du planlægger ikke i forvejen - du venter ofte til sidste øjeblik
- Du gennemlæser ikke dit arbejde
- Du hverken bearbejder eller sorterer noter
- Du laver så meget, at intet bliver gjort ordentligt
- Du kan kræve for meget af venner

Den teoretiske

- Du stiller *alt* for mange spørgsmål, du kommer aldrig i gang
- Du ser ikke forbindelsen mellem teori og praksis
 - du hænger let fast i teorien
- Du arbejder rutinepræget
- Du elsker systemer for deres egen skyld
- Hvis ikke du forstår hver detalje, kan du ikke komme videre
- Alt hvad der er nyt, afskrækker dig
- Du holder problemer for dig selv
- Du arbejder dårligt i grupper
- Du har behov for kontrol
- Du stoler ikke på intuition, sjette sans, fornemmelser - eller følelser

Den kunstneriske

- Du kan være ukritisk over for ideer
- Du hader rutiner og systemer
- Du er for glæmsom
- Du bliver let optaget af noget andet end det væsentlige
- Du har ikke styr på tingene: rod i papirer, planer, aftaler
- Du venter for længe med at komme i gang
- Du er slap
- Du hævder ikke dig selv over for andre
- Du bruger så meget energi og tid på luftkasteller, at du aldrig kommer igang

Nogle samtaler i studievejledningen med tidligere Rosborg elever...

Freja: Tør ikke sige noget i timerne

Freja får altid kommentaren af læreren i lectio når hun får karakterer, at "hun skal sige noget mere i timerne". Det har Freja altid fået af vide – også i folkeskolen.

Oftest kender Freja svaret, når læreren spørger, men Freja tør alligevel ikke sige noget. "Jeg synes bare det er ufedt, hvis det ikke er rigtigt, og nogle så begynder og grine. For sådan var det bare i folkeskolen".

Hvis læreren så bare spørger mig, så går det heller ikke, "for jeg skal bruge mere end 5 sekunder til at formulere mit svar – jeg kan bare ikke lige formulere en fed sætning, som mange andre kan i klassen."

Freja frygter også sine første eksamener i slutningen af 1. g. for Freja har bare altid været dårlig til eksamen. "Jeg går bare i sort, når jeg sidder derinde. Jeg kan læse i 10 dage og på 3 minutter har jeg glemt alt!"

Freja spørger studievejlederen, hvad hun kan gøre for at få bedre karakterer?

Tina: "Jeg er bare aldrig med i mine afleveringer"

Ganske hurtigt i 1. g. begyndte Tina at komme bagud med sine afleveringer – især i matematik.

Men Tina kunne bare ikke tage sig sammen til at lave afleveringerne, og det bliver bare stressende: "Jeg kan aldrig slappe af, for når jeg er smadret og bare har lyst til at slappe af foran fjernsynet, så ved jeg, at der ligger en dansk aflevering til i overmorgen, og tre matematik afleveringer, som jeg er bagud med. Det er bare vildt belastende!"

"Når jeg så endelig går i gang med én aflevering, så sidder jeg og tænker på min svømning, næste bacchusfest, min klasse – ja faktisk alt muligt andet end min aflevering."

"Jeg vil bare så gerne lave mine afleveringer, for jeg vil gerne have gode karakterer, og jeg vil gerne lave en flot aflevering, jeg er tilfreds med. Nogle gange mangler jeg kun to linjer i en stil, og får så alligevel ikke afleveret, fordi det ikke er godt nok..."

Henrik: Hvad pokker skal jeg bruge det her til?

Henrik har på andet år ret svært ved at finde motivationen til at gå i skole. For der er så mange afleveringer og lektier i 2.g. og lærerne forventer bare, at vi har lavet alt og læst lektier til hver gang. "Det er bare for meget, for jeg aner ikke, hvad jeg skal bruge det her til? Og så er det bare surt at lave alle de afleveringer. Hvis jeg bare vidste, hvad jeg ville, ville det ligesom være lettere. Én fra min klasse, han vil være efterskolelærer, og han er meget mere afslappet og kan ligesom se et formål med at læse lektier og lave en 6 timers dansk stil og en tretimers Naturgeografi opgave om jordbundsforholdene på Mandø."

Jeg kan ikke se formålet, for jeg aner ikke, hvad jeg vil, og om jeg skal bruge mine karakterer til noget – overhovedet.

"Min mor siger, at jeg skal fortsætte her, for så har jeg noget at falde tilbage på. Men jeg ved snart ikke, for jeg får hamrende dårlige karakterer. Læge bliver jeg i hvert fald ikke", siger Henrik grinende!

Niklas: Jeg kan ikke følge med mere, for det har jeg aldrig gjort!

Niklas var en af de dygtigste i folkeskolen i sin klasse, og behøvede aldrig at læse lektier for at kunne være med i timerne. Det samme på efterskolen, hvor det faktisk bare var sjovt.

Da Niklas startede på Rosborg fandt han hurtigt sammen med tre drenge, og "nogle gange er det bare kedeligt i timerne, og så sidder vi og spiller på computeren eller snakker."

"Det var ok i 1. g. for der var jeg foran syntes jeg, fordi jeg jo havde gået i 10. klasse, men nu i 2. g. er det bare ikke godt, for jeg kan ikke følge med mere."

I Niklas' sidste engelsk aflevering fik Niklas 02, og han aner ikke hvad han skal gøre for at få mere!

Niklas' studieretning er med engelsk og samfundsfag.

"Jeg skal have engelsk og samfundsfag i tre år, og jeg kan ikke følge med nu, og så er jeg kun halvvejs. Det er bare ikke sjovt."

