

Denna lektion är hämtad från Lättare lärande
– studieteknik av Sigrid Nordberg.

Lättare lärande är ett kopieringsunderlag med lärarsidor
och elevsidor och passar svenska, svenska som
andraspråk och sfi. I Lättare lärande tränas bl.a.

- Olika inlärningsstilar med test
- Tankekartor
- Minnestekniker för ordinläring
- Lästeknik
- Snabbläsning
- Hjärngympa



Under denna lektion får dina elever:

Förstå hur de kan utnyttja hjärnans kapacitet maximalt genom att ta en paus.

Ta en paus och vinn tid!

Introduktion/bakgrund:

Lättare lärande handlar om studieteknik och går ut på att lära eleverna att utnyttja hjärnans kapacitet maximalt. Det gäller bl.a. att aktivera höger hjärnhalva mer där fantasin ligger och se saker och ting som bilder. Höger hjärnhalva vill se helheten medan vänster hjärnhalva ser detaljerna. När man gör tankekartor på texter kombinerar man just helheten med detaljer och därför är de så lätta att lära sig.

Det är också viktigt att ta en paus mycket oftare än man tror. Hjärnan orkar inte arbeta med full effekt mer än 30 – 50 minuter i taget. Sedan behövs en liten paus. Som lärare är man själv aktiv och blir inte trött på samma sätt som eleverna som sitter och anstränger sig för att förstå under hela studiepasset och tänker därför kanske inte på behovet av en paus.

Arbetsgång:

Titta på diagrammen och jämför minnesgraden med och utan paus!

Man kommer ihåg mycket mer om hjärnan får en chans att vila sig lite en gång i halvtimmen. Det går utmärkt att ta en paus i klassrummet. Be eleverna att gå upp och röra på sig, gå runt lite, sträcka på sig, gå fram till fönstret och titta ut och lägga märke till vad de ser. Sedan går de tillbaka och sätter sig och fortsätter med vad de höll på med. Låt dem tänka efter hur mycket de kommer ihåg av det innan de fortsätter. Man kan också låta dem gå ut ur klassrummet, gå till slutet av korridoren, uppför/nerför en trappa el dyl. och sedan komma tillbaka.

Det hela behöver inte ta mer än tre minuter, men hjärnan har fått vila sig och fått något nytt att ta in. Det är viktigt att eleverna rör på sig eftersom rörelse gör att de bryter helt med det de höll på med. Jag tycker cirka 40 minuter är en lämplig tid att jobba innan paus. Säg åt eleverna att göra samma sak hemma när de sitter och läser. Då kommer de att komma ihåg mycket mer.

Sigrid Nordberg

Ta en paus och vinn tid!

Många sitter och läser och läser utan att ta någon paus.
De tycker inte att de har tid med några pauser.
Men det är faktiskt så att du vinner tid om du tar paus.
Hjärnan klarar inte att arbeta med full effekt mer än 30–50 minuter.
Sedan sjunker koncentrationen och du kommer ihåg mindre.
Men om du tar en kort paus kan din hjärna arbeta med full effekt igen.

Titta på följande diagram där du tydligt ser att du kommer ihåg mycket mer om du tar en paus efter varje halvtimme.

Så här mycket kommer vi ihåg efter mer än två timmars läsning.

