



Evidensbaserade lärstrategier

Ökat lärande med en 30-minuters onlinekurs

Problem

Mindre än hälften av alla studenter tar examen

Studenter använder ineffektiva lärstrategier och tror på myter

7 av 10 studenter har lärt sig hur de ska studera helt på egen hand



Lösning 30-minuters onlinekurs



Baserad på forskning



Var som helst, när som helst



Effektiv online-pedagogik



Kostnadseffektivt



Skalbart

**Exempel på effektiv teknik:
Att öva genom att minnas**

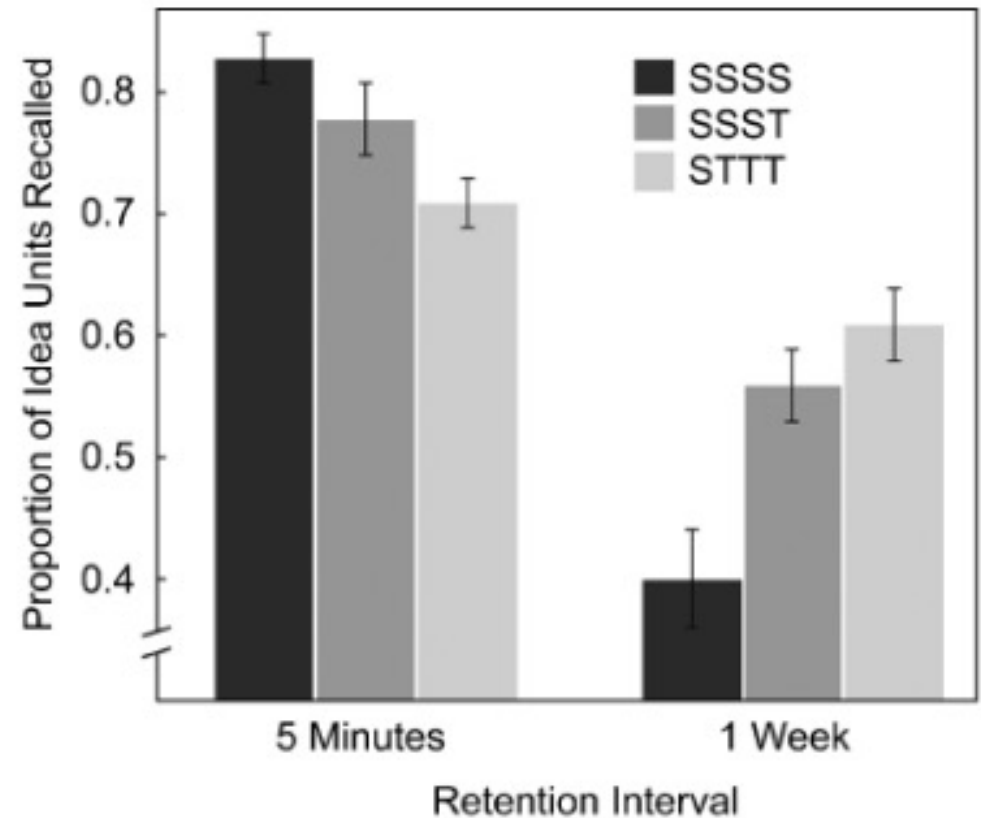


Fig. 2. Mean proportion of idea units recalled on the final test after a 5-min or 1-week retention interval as a function of learning condition (SSSS, SSST, or STTT) in Experiment 2. The labels for the learning conditions indicate the order of study (S) and test (T) periods. Error bars represent standard errors of the means.




Kursen

Tillgång till kursen

Fristående


Direkt i webbläsaren

Enroll in Course Section



Evidensbaserade studietekniker
En kurs om effektivt lärande

You will be enrolled as a **Guest**. Participation will be anonymous and any progress made will not be saved.

Jag är inte en robot 
reCAPTCHA
Integritet - Villkor


[Enroll as Guest](#)

[Sign In](#)

Integrerad i Lärplattformar

Utan inloggning

▼ Extramaterial - Onlinekurs i Evidensbaserade studietekniker

 [OLI Torus SE](#)

Kursöverblick



OLI Torus



Guest
INDEPENDENT



Evidensbaserade studietekniker

En kurs om effektivt lärande

Course Overview

Unit 1: Intro

- 📄 Välkommen!
- 📄 Varför behövs kursen?
- 📄 Vad kommer du lära dig?
- 📄 Hur fungerar kursen?

Unit 2: Studietekniker

- 📄 Mer bearbetning = mer lärande
- 📄 Självtestning: Att öva genom att minnas
- 📄 Sprid ut din studietid
- 📄 Kombinera teknikerna

Unit 3: Mer om lärande

- 📄 Planera din studietid
- 📄 Att skapa nya studievanor
- 📄 Avslut och tips på fler resurser

Kurssidor

Evidensbaserade studietekniker

← Course Overview

Sprid ut din studietid



Ett gammalt talesätt lyder: Repetition är kunskapens moder. Detta stämmer oftast, men det finns bättre och sämre sätt att repetera det vi försöker lära oss. Forskning har nämligen visat att vi lär oss effektivare om vi sprider ut vår repetition av ett ämne över tid, istället för att koncentrera tiden till ett tillfälle.

1. Varför lär du dig mer effektivt om du sprider ut dina repetitioner över tid istället för att koncentrera tiden till ett tillfälle?

- Genom att sprida ut repetitionerna kan vi vara mer flexibla med vår tid.
- Glömska är ofrånkomligt och genom att tillåta glömska att ske mellan repetitionerna blir varje inläring lite mer ansträngande, vilket stärker inläringen på lång sikt.
- Genom att sprida ut repetitionerna får vi tid att studera alla de saker vi behöver lära oss på en och samma dag vilket gör att vi inte missar att studera något ämne om vår studietid råkar ta slut.

2. Är det effektivt att sprida ut repetitioner på flera olika nivåer? Alltså, är det både effektivt att sprida ut din tid över en timme och över längre perioder (t.ex. över flera dagar)?

- Det positivt att sprida ut sina repetitioner över flera dagar, men under ett kort studietillfälle kan det till och med vara negativt att sprida ut sina repetitioner.
- Det är positivt för inläringen att sprida ut sina repetitioner på alla nivåer.
- Det är positivt att sprida ut sina repetitioner under en timme, men det finns ingen positiv effekt av att sprida ut sina repetitioner över flera dagar.



Previous
Självtestning: Att öva genom att minnas

Next

Kombinera teknikerna



Effektiv online-pedagogik

1. Varför lär du dig mer effektivt om du sprider ut dina repetitioner över tid istället för att koncentrera tiden till ett tillfälle?

- Genom att sprida ut repetitionerna kan vi vara mer flexibla med vår tid.
- Glömska är ofrånkomligt och genom att tillåta glömska att ske mellan repetitionerna blir varje inläring lite mer ansträngande, vilket stärker inläringen på lång sikt.
- Genom att sprida ut repetitionerna får vi tid att studera alla de saker vi behöver lära oss på en och samma dag vilket gör att vi inte missar att studera något ämne om vår studietid råkar ta slut.

Reset

1/1 Rätt!

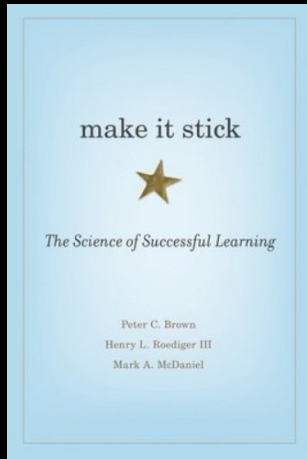
Att sprida ut din studietid är positivt för din inläring. En av de rådande förklaringarna till varför utspridningen gör lärandet mer effektivt är att det gör återinläringen mer ansträngande och ansträngningen har en positiv effekt på inläringen.

Om du istället hade studerat samma sak direkt igen (utan glömska) hade det andra instuderingstillfället varit mycket mindre ansträngande och det hade inte haft samma positiva effekt på din inläring.

Du bör dock inte ha som mål att glömma så mycket som möjligt mellan repetitionerna, det räcker med att sprida ut dina repetitioner.

”Konkurrenter”

Böcker & Kurser



FRISTÅENDE KURS

Studieteknik - RASK

Långa
Dyra
Oflexibla
För mycket information



MCDONALD
PER MULLER

Team

- Arbetat med lärande sedan 2011
- Doktor i kognitiv psykologi
- Forskar om:
 - Studietekniker
 - Onlinelärande
 - Studenters beslutsfattande



Mål

Fler 30-minuterskurser

- Studietekniker från lärarens perspektiv
- Studietekniker för matematik
- Studietekniker för programmering
- Studietekniker för språk
- Att skapa nya studievanor

- Översättning av kurserna till engelska

Tack!

Kontakta mig på:

andreas@rowboater.com

Eller:

jemstedt@kth.se

