

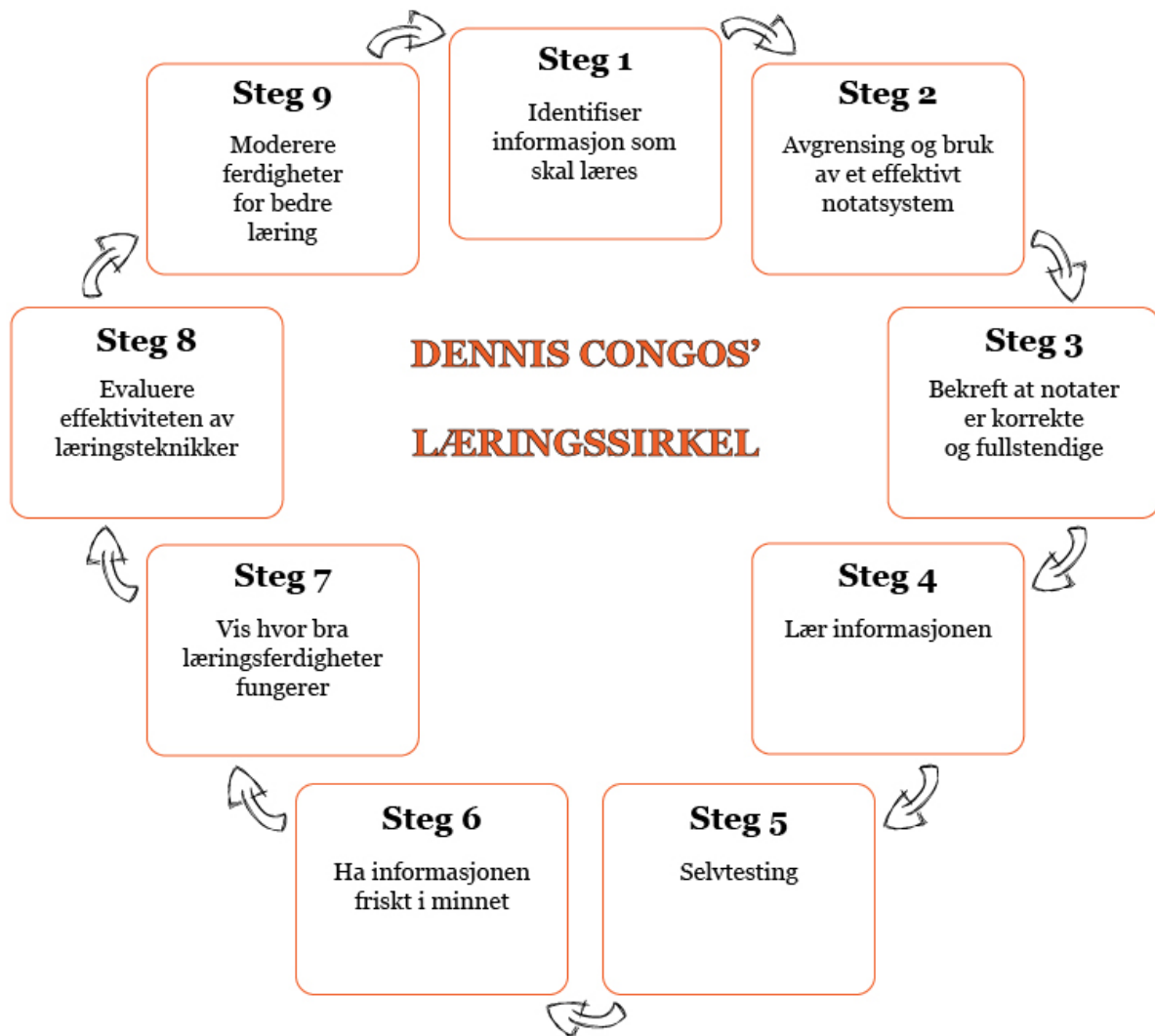


## Lærings sirkelen

Veien til å få bedre karakterer: 1. avgrense, 2. mestre og 3. bruke ferdigheter for å lære.

Det første steget i denne 3-steps prosessen er bevisstgjøring av de 9 grunnleggende stegene for læring. **Lærings sirkelen** identifiserer de 9 viktigste oppgavene for å oppnå toppkarakterer.

Ved å bruke dette som et diagnoseverktøy, kan studenter i gjennom hvert steg sammenligne hva de gjør og hva som må gjøres videre. De vil raskt kunne se hva slags endringer som bør gjøres i forhold til å optimalisere sine studieteknikker. Konkrete forslag er presentert til hver oppgave. Disse er basert på effektive og suksessfulle læringsferdigheter til toppstudenter.



[Lenke til video om Dennis Congos' lærings sirkel.](#)



## HVORDAN BRUKE LÆRINGSSIRKELELEN FOR Å ANALYSERE LÆRINGSFERDIGHETER

Studenter kan analysere sine studieferdigheter ved å skrive ned hva de gjør under hvert av trinnene i læringssirkelen. Så kan studenter og/eller veiledere sammenligne dem med hva toppstudenter (A-studenter) gjør. Denne sammenligningen vil avsløre områdene der det er tydelige forskjeller dem imellom. Studenter kan deretter fordype seg eller få hjelp til de typer læringsferdigheter som må videreutvikles. Det som er så bra med læringssirkelen er at man ikke trenger å vente på noen poengsum og kompliserte tolkninger, som ved mange andre lignende tester.

### HVORDAN FUNGERER HVERT STEG?

Det er mange måter å kunne gjennomføre stegene i læringssirkelen. Under hvert steg finner du forslag fra A-studenter.

**Veiledning:** I venstre kolonne fyller du inn dine svar. Når du er ferdig med alle stegene snur du til side 5 og sammenligner dine svar med A-studentens svar. I høyre kolonne skriver du ned de punktene som du ikke hadde, men som A-studenten hadde.

#### Steg 1. Identifiser informasjon som skal læres

Informasjonen som skal læres finnes vanligvis i mer enn én kilde. I venstre kolonne lister du opp potensielle kilder hvor du kan finne kunnskap til studiene.

Din liste	A-studentens liste
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

#### Steg 2. Avgrensing & bruk av et effektivt notatsystem

Å være godt organisert øker effektiviteten til læring. Samtidig er det enklere å huske materiale fra forelesninger og lærebøker. Når notatene blir avgrenset, er det mindre å skrive, mindre å organisere og mindre å lære. Hvis du ikke tar gode og oversiktlige notater er læring meget vanskelig. I venstre kolonne skriver du så mange ulike måter du tror at studenter kan organisere og avgrense innholdet i sitt eget notatsystem.

Din liste	A-studentens liste
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	



### Steg 3. Bekreft at notater er korrekte og fullstendige

Hvis du ikke bekrefter at materialet som skal læres er korrekt og fullstendig er risikoen større for at feil informasjon blir lært. Hvis notatene er ufullstendige vil også svarene på eksamen være ufullstendige. Hvis det mangler informasjon i notatene er det ganske usannsynlig at den blir lært i det hele tatt. Å tenke, føle eller tro at notater er riktige og fullstendige betyr ikke at de faktisk er det. Du må vite at de er det! I venstre kolonne lister du så mange forskjellige måter som du kan komme på, hvor studenter kan bekrefte at de har korrekte og fullstendige notater, før de investerer tiden i å studere dem.

Din liste	A-studentens liste
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

### Steg 4. Lær informasjonen

Det er hvor informasjonen blir flyttet fra korttidsminnet til langtidsminnet. Hvis informasjonen ikke er repetert nok ganger til å bli lagret i langtidsminnet (lært) vil resultatet være dårlig husk, dårlig eksamensresultat og manglende grunnleggende kunnskap for å få en utdanning. I venstre kolonne skriver du så mange forskjellige teknikker som du kan tenke på at studenter kan bruke for å lære viktig informasjon.

Din liste	A-studentens liste
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

### Steg 5. Selvtesting

Å repetere høyt for deg selv om hva du *tror* du har lært er en enkel måte for å oppdage hva som du *har* lært og ikke har lært. Dette må selvsagt gjøres før en prøve/eksamen, slik at du har tid til å gjøre noe med det du ikke har lært. I venstre kolonne lager du en liste over ulike selvtestingsmetoder du kan bruke.

Din liste	A-studentens liste
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	



### Steg 6. Ha informasjonen friskt i minnet.

Hvis informasjonen ikke er regelmessig repetert for å ha det friskt i minnet er det normalt å glemme eller å huske den ufullstendig. Dette kan være et vanlig scenario når det nærmer seg eksamen. I venstre kolonne skriver du ned ulike måter som studenter kan bruke for å ha informasjon friskt i minnet.

Din liste	A-studentens liste
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

### Steg 7. Vis hvor bra læringsferdigheter fungerer

Nå skal du vise hvor effektive læringsferdighetene dine er i læring. Skriv ned punkter over hvordan man kan se hva som er lært. (Tips: Tenk på hvordan en A-student evaluerer sin egen læring).

Din liste	A-studentens liste
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

### Steg 8. Evaluere effektiviteten av læringsteknikker

Hvis man ikke bruker evaluering av sin egen læring er risikoen stor for at man vil fortsette å bruke dårlige læringsteknikker og forbli uvitende om de gode teknikkene. Dette gjelder også for de teknikkene som trenger finjusteringer for å bli effektive teknikker som er tilpasset deg. Skriv ned ulike måter om hvordan studenter kan evaluere effektiviteten av sine læringsferdigheter.

Din liste	A-studentens liste
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	



## Steg 9. Moderere ferdigheter for bedre læring

Hvis ikke de mindre produktive læringsferdighetene blir identifiserte, modifiserte eller erstattet, vil karakterene neppe bli bedre. I venstre kolonne skriver du ned hvor du tror studenter kan finne informasjon slik at de kan endre eller effektivisere sine læringsferdigheter.

Din liste	A-studentens liste
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

### Fasiten til A-studenter

Nedenfor ser du hva A-studenten svarer. Sammenlign dem med dine svar. I høyre kolonne skriver du hva A-studenten gjør, som ikke du gjør. For å optimalisere verdien av dette hjelpeverktøyet bør du møte din akademiske veileder for å diskutere potensielle endringer i dine læringsferdigheter. Dette vil bidra til at du vil få en enklere og morsommere studiehverdag – og bedre karakterer!

### Steg 1. Identifiser informasjon som skal læres

Informasjonen som skal læres finnes vanligvis i mer enn én kilde. Nedenfor er vanlige kilder hvor du kan finne god informasjon og relevante opplysninger for det som skal læres.

- Lærebok** - fet skrift, kursiv, nummerering, oppsummeringer osv
- Forelesninger** - skrevet på tavlen, gjentakelser, spørsmål fra foreleser
- Vedlegg/støtteark**
- Kompendier**
- Supplerende materiell** som er utlevert
- Visuelle hjelpemidler** som film, lydspor, powerpoint

### Steg 2. Avgrensning & bruk av et effektivt notatsystem

Når notater blir komprimert vil det bli mindre å skrive og organisere. Velorganiserte notater fremskynder læringsprosessen, noe som fører til at det er lettere å huske materialet fra forelesninger og lærebøker. På den andre siden fører dårlige notater til bremsing av læring.

- Bruk **essensielle ord og uttrykk** når du tar notater.
- Bruk **forkortelser og symboler** i stedet for å fordøye fullstendige setninger.
- Bruk **notatkort**, Cornell notatsystem eller markeringstusj for å organisere notater.
- Nummerere ideer** som er del av hovedideen.
- Inkludere **diagrammer, skisser, figurer, tabeller og tegninger**.



### Steg 3. Bekreft at notater er korrekte og fullstendige

Hvis du ikke bekrefter at materialet som skal læres er korrekt og fullstendig er risikoen større for at feil informasjon blir lært. Hvis notatene er ufullstendige vil også svarene på eksamen være ufullstendige. Hvis informasjon mangler i notatene er det ganske usannsynlig at det blir lært i det hele tatt. Å tenke, føle eller tro at notater er riktige og komplette betyr ikke at de faktisk er det. Du må vite at de er det!

- a) Sammenligne notater med en flink student i klassen
- b) Lag/bli med i kollokvi gruppe
- c) Delta i gruppearbeid. Søk råd fra din akademiske veileder
- d) Se faglærer og be om tilbakemeldinger og studietips
- e) Bruk lærebøkene for å dobbeltsjekke riktige og fullstendige notater fra forelesninger

### Steg 4. Lær informasjonen

Dette er hvor informasjonen blir flyttet fra korttidsminnet til langtidsminnet. Hvis informasjonen ikke er repetert nok ganger til å bli lagret i langtids hukommelsen (lært) vil resultatet være dårlig husk, dårlig eksamensresultat og manglende grunnleggende kunnskap for å få en utdanning.

- a) En rask måte å lære på er å **repetere materiale høyt fra hukommelsen**, som om du foreleser i en klasse. (Se teknikker for å bruke notatkort).
- b) **Bruk et system for å ta gode notater samtidig som du lærer dem**. Dette skal fremme læring på samme måte som ved å bruke notatkort, markeringstusj eller Cornell systemet. Mange andre notatformater hindrer derimot læring.
- c) Sett opp en tidsplan for å **sette av nok tid til å studere** slik at du oppnår karakteren som du ønsker deg. Ikke vent på at du skal få nok tid til å studere. Du har allerede all den tiden som du noensinne trenger – 24 timer pr dag.
- d) **Erstatt negative eller hindrende holdninger** med positive holdninger som fremmer (ikke hemmer) læring.
- e) **Sett deg en høy karakter** som mål for å oppmuntre motivasjonen til å nå det målet.
- f) **Gå over materialet** som skal læres nok ganger slik at du flytter det til langtidsminnet. Antall ganger som kreves av repetisjon varierer fra person til person.

### Steg 5. Selvtesting

Å repetere høyt for deg selv hva du *tror* du har lært er en enkel måte for å oppdage hva som du *har* lært og ikke har lært. Dette må selvsagt gjøres før en prøve/eksamen, slik at du har tid til å gjøre noe med det du ikke har lært.

- a) **Følg de tre stegene under for høytlesende repetisjon:**
  1. **Les de viktigste ideene eller spørsmålene høyt**. Disse skal komme fra hovedpoengene. **Gjenkall detaljer eller svarene høyt uten å se i "fasiten"**.



2. **Sjekk** detaljene eller svarene for å se om hvor fullstendige de var. Hvis de var helt riktige, så har du lært materialet.
  3. Hvis opplesningen ikke var riktig eller mangelfull har du ikke lært det. Les detaljene høyt for deg selv og deretter gjenta a og b nok ganger slik at du kan gjengi riktige detaljer/svar fra hukommelsen. Gå så videre til neste hovedpoeng.
- b) Se bare på hovedpoengene. **Gjenskap diagrammer, skisser, figurer, tabeller, tegninger** med mer. Sjekk så notatene for å forstå det fullstendige bildet.
  - c) **Svar på spørsmål på egenhånd eller prøv og løs problemer** i kollokviegrupper.
  - d) **Veilede andre.**
  - e) **Gi notatene eller notatkortene dine til noen andre og la dem spørre deg.**

### Steg 6. Ha informasjonen friskt i minnet

Hvis informasjonen ikke er regelmessig repetert for å holde det friskt i minnet er det normalt å glemme eller å huske den ufullstendig. Dette kan være et vanlig scenario når det nærmer seg eksamen.

- a) **Lat som at du underviser** andre to til tre ganger i uka. Se bare på de viktigste hovedpoengene eller spørsmålene som du har laget og gjenfortell høyt for deg selv. Husk å relatere detaljer eller svarene rett fra hukommelsen som om du underviser en klasse. Deretter sjekker du notatene for å se om du hadde rett.
- b) **Skriv detaljer eller svarene** som om du skulle skrive en skolestil. Fokuser på de viktigste ideene. Bruk detaljene i dine notater til å gi deg selv poengsum/karakter.
- c) **Hjelp andre** med å lære materiale i en kollokviegruppe.
- d) **Bearbeide problemstillinger og løsninger**, selv om du mener at du allerede vet hvordan det fungerer.

### Steg 7. Vis hvor bra læringsferdigheter fungerer

Nå skal du vise hvor effektive læringsferdighetene dine er i læring.

- a) Svar på **spørsmål** i klassen.
- b) Gjør **oppgaver** på en riktig og fullstendig måte. Husk å klare deadline.
- c) Vis hvor mye du har lært på **quizer og prøver/eksamener**.
- d) Skriv **oppgaver/rapporter**.
- e) Delta med **muntlige presentasjoner** i klassen.
- f) Delta i **diskusjoner**.
- g) **Relater kunnskapen** til arbeidslivet og privatlivet.
- h) **Snakk med venner og familie** om hva du har lært og forklare detaljene, hvis de er interessert.

### Steg 8. Evaluere effektiviteten av læringsteknikker

Hvis man ikke bruker evaluering av sin egen læring er risikoen stor for at man vil fortsette å bruke dårlige læringsteknikker og forbli uvitende om de gode teknikkene.



Dette gjelder også for de teknikkene som trenger finjusteringer for å bli effektive teknikker som er tilpasset deg.

- a) Finn ut hvilke svar som var riktige på quizer og eksamener og knytt dem til læringsferdigheter som fungerte. **Bruk disse ferdighetene igjen ved neste anledning.**
- b) Bruk svarene som var delvis eller helt feil til å identifisere læringsferdighetene som ikke fungerte så bra. De kan dermed **endres eller erstattes** av mer effektive læringsteknikker.
- c) **Se på eksamenskarakteren som en tilbakemelding på effektiviteten av dine læringsferdigheter.** Se på læringsferdigheter som en vei til kunnskap og som igjen fører til karakterer. Evaluere læringsferdighetene kontinuerlig, helt til ønsket karakter er oppnådd.
- d) **Spør din lærer** om hvordan du kan forbedre deg til neste test.
- e) **Ha et møte med din akademiske veileder** for å analysere enhver eksamen hvor du fikk dårligere karakter enn en A.

### Steg 9. Moderere ferdigheter for bedre læring

Hvis ikke de mindre produktive læringsferdighetene blir identifiserte, modifiserte eller erstattet, vil karakterene neppe bli bedre. Hvis ikke disse lite produktive læringsferdighetene blir identifiserte og erstattet, vil de sannsynligvis bli gjentatt neste gang. Du trenger informasjon om effektive læringsferdigheter. Gjør følgende:

- a) Gå til **skolens ressurscenter** for læring og få gode råd.
- b) Ha møte med en **akademisk veileder** og gjør det som er anbefalt.
- c) **Finn ut hva A-studenter gjør** og kopier det de gjør.
- d) Skaff en **lærebok om studieteknikker** og les deg opp.
- e) Ta **kurs eller workshops** om læringsteknikker.
- f) **Spør din lærer om forslag** til ulike læringsferdigheter og følg dem.