



HVORDAN TA GODE NOTATER

Hvorfor ta notater?

Det er to fordeler knyttet til å ta notater:

- 1) **Notater gir deg et skreddersydd sammendrag av lærestoffet**, som du kan vende tilbake til når du trenger det, for eksempel når du øver til eksamen eller senere i livet hvis du trenger å minne deg på hva faget handlet om. I fag med mye pensum kan dessuten notater være nødvendig for å redusere lærestoffet til en håndterlig mengde.
- 2) **Å ta notater er en aktivitet som i seg selv bidrar til læring**. Mens du tar notater, prosesserer nemlig hjernen informasjonen mye dypere enn om du bare leser eller lytter til lærestoffet. Hjernen tenker over, organiserer, ser etter sammenhenger og velger ut det viktigste – det bidrar til god læring.

Hvordan lage gode notater?

- 1) **Velg ut det viktigste**. Ikke skriv ned alt du leser eller alt som blir sagt. Ta med de viktigste poengene, konklusjonene og eksemplene.
- 2) **Lag egne setninger**. Hjernen prosesserer lærestoffet mye dypere når du uttrykker deg med egne ord. Dessuten får du verdifull skrivetrening.
- 3) **Vær kortfattet**. Lange setninger tar lang tid å skrive – og senere lang tid å lese igjennom. Skriv korte setninger og bruk forkortelser og symboler.
- 4) **Lag grafiske framstillinger**. Hjernen husker tegninger mye bedre enn ord. Så når du kan, bytt lange forklaringer med grafiske framstillinger, slik som tegninger, venndiagram, tabeller, grafer, prosessdiagram og tidslinje.
- 5) **Organiser notatene dine**. Ikke la de se ut som en lang stil. Bruk nivåinndeling, overskrifter og forskjellige farger. Grupper ting som hører sammen, og marker viktig innhold, for eksempel ved å understreke det eller sette en boks rundt det. En god idé er også å danne stikkord til notatene, gjerne skilt ut i en egen kolonne. Slik får du oppsummert notatene og kan enkelt bruke de til selvhøring.

Hvordan bruke notatene senere?

Den beste måten å lære seg innholdet i notatene på er ved å høre seg selv, og ikke bare lese over dem. For å høre deg selv, dekk over innholdet, og forsøk å komme på hva du har skrevet. Faktisk har forskning vist at man lærer mer av å høre seg selv i andre sine notater, enn av å ta notater selv som man ikke hører seg selv i.

PC eller papir?

Det er fordeler både med å ta notater på PC og papir, så det beste er om du finner ut av hva som fungerer best for deg.

Fordeler ved å ta notater på PC

- Raskere å skrive, siden du kan bruke tastatur
- Enklere å redigere og forbedre i etterkant
- Enklere å lese over senere og dele med andre

Fordeler ved å ta notater på papir

- Raskere og enklere å lage tegninger, grafer og skrive formler
- Ingen distraksjoner/fristelser fra internett og sosiale medier
- Ikke distraherende for andre som sitter ved siden av eller bak deg

Ta notater i forelesning?

En av fordelene med å ta notater er at du prosesserer informasjon dypere. Det er hjernens *arbeidsminne* som prosesserer informasjonen når du noterer. Når du sitter i forelesning, bruker du det samme arbeidsminnet til å følge med og forstå det som blir presentert. Dersom forelesningen er vanskelig, eller foreleseren går fort frem, kan det hende at du trenger hele arbeidsminnet ditt til å følge med. Forsøker du samtidig å ta gode notater, kan det bli for mye for arbeidsminnet, spesielt hvis du ikke har så stort arbeidsminne (Størrelse på arbeidsminne varierer fra person til person). Om du merker i forelesning at det er vanskelig å henge med og samtidig ta notater, er det et tegn på at arbeidsminnet ditt er overbelastet. I slike tilfeller kan det være lurt å skrive ned notater *etter* forelesning, få en kopi av notatene til en medstudent, eller bare ta lette notater, for eksempel i form av stikkord. Men, dersom du ikke har noe problem med å følge forelesning mens du noterer, betyr det at du har kapasitet til overs i arbeidsminnet. Da er det veldig lurt å ta notater i forelesning. Å notere kan dessuten hjelpe deg å holde fokus i forelesning.