



HVORDAN LÆRE MEST MULIG FRA FORELESNINGER

Hvorfor gå i forelesning?

- Forelesninger bidrar til en fast studierutine, slik at du jobber jevnt gjennom semesteret. Dropper du forelesninger, kreves det mer selvdisciplin av deg for å jobbe jevnt. Og venter du for lenge med å begynne, kan tilværelsen bli ganske stressende, samtidig som tiden kan bli for knapp til at du greier å gjøre ditt beste på eksamen.
- Forelesninger er ofte mer eksamensrettede enn pensumbøker og er derfor viktige for å forstå hvilke deler av pensum som er mest relevant. I tillegg deler mange forelesere hint om hva som kommer på eksamen, og gode råd for å lykkes i faget.
- Forelesninger er en anledning til å stille spørsmål om ting du lurer på, enten i forelesningen, i pausen eller etterpå.

Hvordan lære mest mulig fra forelesninger?

- 1) **Forbered deg.** Slik får du mer ut av forelesningene. Bruk litt tid på å se over relevante kapitler, artikler, oppgaver og forelesningsslides (dersom de er tilgjengelig). Om ikke du har nok tid til å lese alt nøye, så bla deg i hvert fall igjennom pensum. Les overskrifter og oppsummeringer. Kanskje er 15 minutter nok. Slik begynner du å danne deg en struktur og et rammeverk som grunnlag for de tingene du lærer i forelesningen. Forberedelser er nemlig litt som å se på et kart før du går rundt i et område du ikke er kjent i. Desto vanskeligere du synes forelesningene er, desto viktigere er det at du forbereder deg. For møter du uforberedt til vanskelige forelesninger, blir det vanskelig å henge med. Da lærer du ikke like mye, og kan lett bli frustrert og demotivert.
- 2) **Velg en god plassering i rommet.** Sett deg et sted der du ser tavla godt. Det er også lurt å sette seg ved siden av noen som er motivert og følger godt med – deres adferd kan nemlig smitte over på deg. Ofte sitter de mest motiverte studentene foran i forelesningssalen. Sitter du bakerst i rommet er det enklere å bli distrauert. Det er fordi du har flere studenter i synsfeltet ditt, hvorav noen kanskje surfer, spiser eller prater med hverandre.
- 3) **Kom i rett modus.** Om du har noen minutter etter at du har satt deg ned, bruk de på å se over forelesningsslides fra forrige forelesning for å minne deg om hvor langt dere har kommet. Eller, se på slidesene til *denne* forelesningen. Det bidrar til å skifte fokuset ditt over på faget, slik at du blir mer mottakelig for læring.
- 4) **Konsentrer deg.** Sett mobilen på lydløs og legg den i sekken. Bruker du PC, så steng ned alle vinduer som ikke er relevante. Om du begynner å dagdrømme eller tenke på noe annet, styr tankene tilbake til forelesningen.
- 5) **Aktiver deg.** Om du bare sitter passivt og lytter til en forelesning, uten å tenke over det som blir sagt, vil mye av informasjonen bare gå gjennom det ene øret og ut av det andre. For at informasjon skal feste seg er det viktig at du prosesserer den. Derfor bør du tenke over lærestoffet som presenteres. Forstår du det som blir presentert? Hvis ikke, hva er vanskelig og hvorfor? Hva er det viktigste, og hva er tilleggsinformasjon? Å stille spørsmål er også en fin måte å aktivere seg på. Du kan stille spørsmål underveis eller i pausen, eller etter endt forelesning. Å ta notater kan også være en fin måte å aktivere seg på. Mer om det nedenfor.
- 6) **Bearbeid forelesningen.** Det er lurt å fortsette å jobbe med lærestoffet fra forelesning mens det er friskt i minne. Snakk med andre studenter om forelesningen, jobb med oppgaver eller les deler av pensum.

Ta notater i forelesning?

Å ta notater i forelesningen kan hjelpe deg med å holde fokus, samtidig som det kan bidra til at du får prosessert informasjonen enda dypere og dermed lærer mer. Men for noen studenter kan det å ta notater ha motsatt effekt – det kan hemme læringen. Grunnen til det er at når du tar notater, bruker du hjernens arbeidsminne til å prosessere lærestoffet. Men 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 på forelesningen. Forsøker du samtidig å ta gode notater, kan det bli for mye for arbeidsminnet ditt, 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 forstå forelesningen når du noterer, er det et tegn på at arbeidsminnet ditt er overbelastet. I slike tilfeller kan det være lurt å ta 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.