

## STUDIETEKNIK – SPACED REPETITION

**Syfte:** Att ge eleverna en effektiv metod för att minnas mer på kortare tid. Eleverna får tillfälle att testa tekniken inför något de ska lära sig, som ett sätt att studera för att behålla informationen bättre, till exempel glosor, begrepp eller fakta.

**Målgrupp:** åk 7-9

**Tidsåtgång:** ca 30-45 min första lektion, sedan uppföljning på utvalda lektioner framåt (se schemat nedan). Tid beror på uppgiften men lägg gärna in tid för repetition på lektionstid.

**Material till elever:** Penna

**Förberedelser för lärare:** Förbered glosor, begrepp, formler, fakta eller liknande de ska lära sig inom ditt ämne, kanske studera inför ett prov. Tidtagarur (valfritt, för att mäta tid under övningen). Skriv ut bilaga 1 och 2

---

## GENOMFÖRANDE

Bestäm om eleverna får tid att repetera (studera) på din lektionstid eller om de ska repetera som läxa på fritid.

### STEG 1-INLEDNING

Fråga eleverna:

*"Hur gör ni när ni pluggar inför ett prov eller lär er glosor?"*

*"Har ni märkt att ni glömmer saker ni lärt er om ni inte repeterar dem?"*

Det finns en inläringsteknik som hjälper hjärnan att minnas bättre, och det ska ni få lära er nu. Tekniken heter Spaced repetition.

### STEG 2-FÖRKLARA KORT VAD SPACED REPETITION ÄR

Metoden handlar om att man sprider ut studierna över längre tid. Så istället för att plugga kvällen innan provet så pluggar man lite då och då, gärna enligt Ebbinghaus glömskekurva, se bilaga 1. Det blir mindre timmar totalt sett att plugga och man minns bättre både till provet och kurser som kommer senare.

På så vis får hjärnan bearbeta materialet flera gånger och informationen lagras i långtidsminnet.

Visa, eller rita, gärna en enkel bild på tavlan som visar hur repetitionerna kan se ut (se glömskekurvan, bilaga 1):

Första repetitionen: Efter 1 dag

Andra repetitionen: Efter 2 dagar

Tredje repetitionen: Efter 3 dagar

Fjärde repetitionen: Efter 1 vecka

Femte repetitionen: Efter 1 månad

## STEG 3-TESTA METODEN

Berätta att eleverna ska få testa tekniken på ditt ämne inför ett moment de ändå ska lära sig. Använda bilaga 2.

Be eleverna att lära sig glosorna/begreppen/faktan under viss tid (som du bestämmer).

För att lära sig kan de exempelvis: skriva dem flera gånger, använda orden/begreppen i egna meningar med dem, rita bilder eller mindmaps som hjälper dem att minnas. Använda flashcards. Skriv ordet på ena sidan och svaret på andra sidan.

Repetition 1 (efter 5 minuter):

Efter din genomgång, be eleverna att stänga boken/pappret och försöka minnas så mycket som möjligt av innehållet. Det kan göras enskilt eller diskutera med bordsgrannen.

- Om eleven lär sig ett större område, ska förstå en teori eller liknande är poängen att de ska bearbeta informationen och sammanfatta det viktigaste innehållet.
- Om det är glosorna/enklare begreppen kan ni be eleverna att repetera.
  - Ev fråga vid glosor: "*Hur många kom ni ihåg denna gång?*"  
*Kom ihåg att alla har olika förutsättningar så vi ska inte jämföra oss med varandra, utan med oss själva.*

Repetition 2 och därefter:

Be eleverna att försöka komma ihåg glosorna/begreppen utan att titta för att aktivera minnet. De kan skriva ner dem eller säga dem högt för en kompis innan de kollar sina anteckningar och repeterar.

Fortsätt på kommande lektioner som du har bestämt. Ge dem tid att repetera kunskapen efter storlek på uppgift. OM de får läxa att lösa detta är det extra viktigt med uppföljning.

## STEG 3 - REFLEKTION

Efter att eleverna har fått sina tillfällen och du har testat av kunskaperna är det lämpligt med en mindre reflektion om spaced repetition:

- Hur kändes det att använda Spaced Repetition?

- Tror ni att det här är en bra metod för att plugga inför prov?  
Varför/varför inte?
- Vilka ämnen eller situationer tror ni att tekniken passar bäst för?

Uppmuntra eleverna att testa tekniken hemma när de pluggar, t.ex. genom att skriva in repetitionerna i sin kalender. De kan också använda appar som Anki eller Quizlet (om de har tillgång till digitala verktyg).

## KÄLLHÄNVISNING

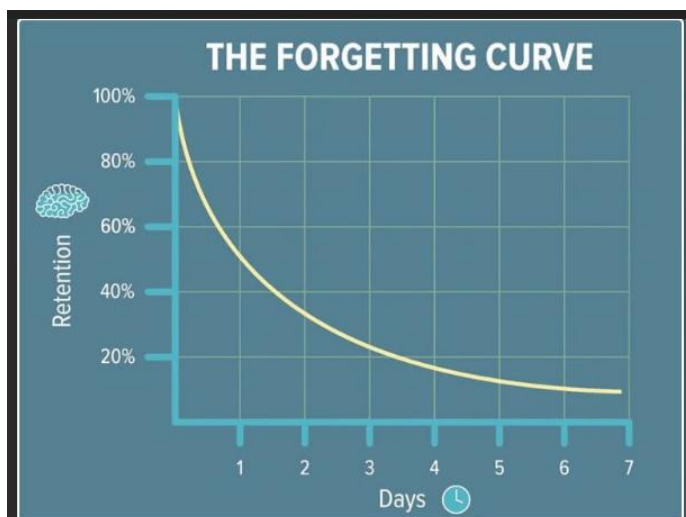
Inspirerad av forskning om Spaced Repetition (Ebbinghaus glömskekurva) och studietekniker för effektiv inläring.

Läs mer:

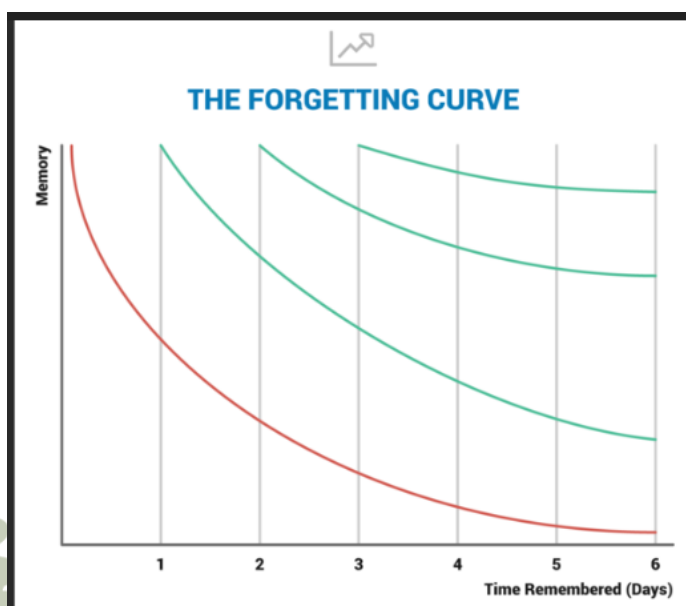
- [Spaced Repetition: A Guide to the Technique](#)
- [Ebbinghaus Forgetting Curve](#)



## BILAGA 1 - GLÖMSKEKURVAN



Glömskekurvan visar hur vi minns mycket första dagen, men att vi sen glömmet ju mer dagarna går. Efter en vecka är det inte så mycket kvar i minnet.



Så för att minnas mer kan vi repetera eller på annat sätt bearbeta materialet. Här ser ni glömskekurvan om man repeterar dag 2 och dag 3, och hur mycket mer man kommer ihåg. Det handlar alltså inte om att sitta länge varje gång, utan att ta fram materialet och bearbeta det. Läs igenom, tänk utifrån det du kunde innan i ämnet, repetera, gör en mindmap, skriv en sammanfattning eller förklara för någon annan. Lämpligt att använda spaced repetition tillsammans med Pomodoro där man pluggar koncentrerat under max 25 min.

## BILAGA 2-ATT LÄRA MIG

På det här pappret kan du skriva fritt vad du ska lära dig och fundera på hur du ska göra för att minnas.

Vad ska du lära dig? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

När är sluttestet? \_\_\_\_\_

Skriv ner NÄR du ska repetera och lära in?	Skriv ner HUR du ska repetera/lära dig? (Se tips nedan)	Skriv ner VAR du ska vara? På lektion, hemma eller annat ställe?	Bocka för när du är klar
Tillfälle 1 - direkt efter genomgången:			
Tillfälle 2 - dagen efter:			
Tillfälle 3 - dag 3-4			
Tillfälle 4 - 1 vecka efter:			
Tillfälle 5 - 1 månad efter:			

Välj hur du ska lära dig beroende på vilken uppgift du har och hur du funkar. Några tips:

- Använda flashcards- skriv ordet på ena sidan och svaret på andra sidan.
- Använda orden/begreppen i egna meningar där du förklarar dem.
- Skriv orden flera gånger. Läs in.
- Rita en mindmap
- Berätta om teorin för någon annan