

## Studieteknik

Eleverna får bekanta sig med olika studietekniker som de kan ha nytta av i skolarbetet. Vi gör tillsammans konkreta övningar som ska hjälpa dem i studierna. Vi arbetar också med mental träning som är ett viktigt redskap för att lyckas i skolarbetet.

Mål för kursen:

### Kompetens 1: Förmåga att tänka och lära sig

- Att lära sig att planera sina studier på ett ändamålsenligt sätt
- Att utveckla metakognitiva färdigheter
- Att lära sig att utvärdera sitt eget arbete

### Kompetens 2: Kulturell och kommunikativ kompetens

- Att öva upp sina språkliga färdigheter för att klara av studier
- Att öva sig i att hålla muntliga framföranden inför en kamrat/liten grupp

### Kompetens 3: Vardagskompetens

- Att få kunskap om hur det fysiska välmåendet påverkar studierna
- Att få kunskap om hur det psykiska välmåendet påverkar studierna
- Att få redskap för mental träning

### Kompetens 4: Multilitteracitet

- Att lära sig att förstå och tolka olika texter
- Att kunna få fram väsentlig information från olika texter

### Kompetens 5: Digital kompetens

- Att lära sig att använda digitala verktyg som hjälp i studierna
- Att lära sig att använda rättstavningsprogram, Quicktationary penna (översättnings- samt uttalspenna) samt inlästa böcker som hjälpmedel i studierna

### Kompetens 6: Arbetslivskompetens och entreprenörskap

- Att lära sig att ta ansvar för sitt arbete och lärande
- Att bli medveten om att man själv kan påverka hur man lyckas i sina studier
- Att inse hur studierna påverkar ens framtida arbetsliv

### Kompetens 7: Förmåga att delta, påverka och bidra till en hållbar framtid

- Att kunna reflektera hur olika livsval påverkar både en själv och näromgivningen
- Att få mentala redskap som kan både hjälpa dig att må bra och kunna stödja dina vänner

