

# STUDIEBOG STX



Aalborg  
Katedralskole





# INDHOLD

Velkommen til en ny og spændende tid .....	3
Forventninger til dig .....	4
Grundforløbet .....	6
Tema 1: Parat til læring.....	8
Tema 2: Digital dannelse .....	12
Tema 3: Motivation .....	15
Tema 4: Læreprocessen.....	17
Tema 5: Læsestrategier og noteteknik .....	20
Tema 6: Mundtlighed .....	24
Studievejledning.....	26





## VELKOMMEN TIL EN NY OG SPÆNDENDE TID

Når du starter på Aalborg Katedralskole, har du tre spændende år med faglige og personlige udfordringer foran dig. Du vil møde rigtig mange unge mennesker på din egen alder. Du vil møde unge mennesker af samme type og med samme interesser som dig, og du vil blive inspireret og påvirket af andre unge, som slet ikke ligner dig.

Du vil få mulighed for at udforske dit faglige potentiale, og du vil opleve spændende samvær med andre unge til hverdag, fest og på studieture. Alt dette vil give dig mulighed for at udvikle dig personligt og fagligt.

I din første tid her på Katedralskolen vil du opleve, at du ikke blot skal til at tilegne dig ny faglig viden, men at du i lige så høj grad skal lære at lære. Det lyder kompliceret, men i virkeligheden handler det blot om at blive opmærksom på, hvordan du får det bedste ud af undervisningen. Det kan denne bog hjælpe dig med.

Uanset om du læser bogen fra start til slut eller bruger den som et opslagsværk, du løbende vender tilbage til i din gymnasietid, håber vi, at den vil inspirere dig til at arbejde fokuseret med din egen læring. Og husk, du altid er velkommen til at tale med dine lærere eller skolens studievejledere.

Grib chancen og god fornøjelse med studierne!



Velkommen  
Christian Warming, rektor



## FORVENTNINGER TIL DIG

Undervisning handler i høj grad om et godt samarbejde og en gensidig respekt mellem dig og din lærer og mellem jer elever indbyrdes. Det handler både om, hvordan vi tænker om hinanden, og hvordan vi opfører os i læringsrummet. Vi skal sammen skabe gode rammer for undervisningen, og det kalder vi det professionelle læringsrum.

### **Prioriter skolen**

En god og hensigtsmæssig adfærd i et professionelt læringsrum er at møde til tiden og komme forberedt. Du skal medbringe de rigtige bøger, skriveredskaber, notesblok og en fungerende computer. Det professionelle læringsrum starter allerede hjemme hos dig selv, hvor du prioriterer skolen, hjemmeopgaverne og forberedelsen højt.

### **Sociale spilleregler og roller**

Det professionelle læringsrum handler også om at overholde sociale spilleregler. Vi skal sammen skabe et trygt og rart læringsmiljø, hvor der er plads til fejl, hvor man kan svare uden at føle sig udsat, hvor vi lytter til hinanden og tier, når andre taler.

Du vil opleve at komme til at arbejde på mange forskellige måder og med mange forskellige roller som elev. Der vil være klassisk tavleundervisning, hvor du i høj grad skal være den lyttende elev, der lærer ved at huske og efterligne det, som læreren fortæller. Der vil være gruppe- og projektarbejde, hvor du vil opleve, at det er mere op til dig selv at skabe orden og have disciplin. Der vil være klassedialoger og -diskussioner, hvor det kræves af dig, at du lytter til de andre med respekt og interesse og selv deltager med din stemme.



### **Digitale fristelser**

I det professionelle læringsrum er der behov for selvdisciplin, når det kommer til de digitale fristelser. Luk for Messenger, drop spil og shopping! Læg din mobil lydløs i tasken i undervisningen – og måske også i pauserne. Lad skoletiden være en tid, hvor der fokuseres på de mennesker, som du faktisk er fysisk tilstede i rummet med og deltag i den dialog og det sociale fællesskab, som udspiller sig lige her.

### **Praktiske hensyn**

Det professionelle handler også om, at vi udviser respekt for inventaret, at vi rydder op efter os selv og følger lærernes anvisninger f.eks. i forhold til indtagelse af mad i timerne.

### **Skolens regler og politikker**

Skolens bestyrelse, rektor, elevråd og lærergruppe har bestemt nogle studie- og ordensregler, som er udformet, så de støtter op om det professionelle læringsrum.

### **Her er et udpluk af reglerne:**

- Du rydder op efter dig selv på skolen
- Du medbringer din computer opladt og følger skolens anvisninger om brug
- Du medvirker til at opfylde skolens værdisæt om bl.a. åbenhed og tolerance
- Du overholder skolens regler for indtagelse af alkohol og rusmidler

Skolens øvrige politikker kan du finde her: <https://katedralskolen.dk/om-skolen/politikker/>



## GRUNDFORLØBET

Som ny stx-elev starter du på et grundforløb af 11 ugers varighed. I den periode skal du danne dig et indtryk af de forskellige fag og dine interesser. Sandsynligvis har du allerede fra folkeskolen en idé om, hvad der er dine yndlingsfag, og hvilke fag du synes er svære. Vi anbefaler dig dog at gå til grundforløbet med et åbent sind. Måske viser det sig, at et fag, du aldrig havde drømt om kunne være spændende eller relevant for dig, bliver dit nye yndlingsfag.

### Valg af studieretning

Omkring efterårsferien skal du vælge, hvilken studieretning du vil følge resten af din gymnasietid. Du får i grundforløbet mulighed for at afprøve to studieretningsforløb efter eget valg. Hvert studieretningsforløb afholdes over to halve dage, så du får en fornemmelse af, hvordan man arbejder i de studieretningsfag, der indgår.

Inden du skal træffe valg af studieretning, får du også en samtale med en studievejleder om dine ønsker. Samtalen tager udgangspunkt i et skema, du har udfyldt, så samtalen kan tilpasses dine behov. Dit studieretningsvalg fortages kort før efterårsferien.

### Grundforløbsfag

I grundforløbet er der en række fag, som alle elever skal have, og en del af dem indgår også på A- eller B-niveau i mange studieretninger. Du har inden skolestart truffet et valg af 2. fremmedsprog og kunstnerisk fag.

#### Fag, der påbegyndes i grundforløbet

- Dansk
- Engelsk
- 2. fremmedsprog
- Idræt
- Kunstnerisk fag (billedkunst, musik eller mediefag)
- Matematik
- Samfundsfag

#### Fag, der afsluttes i grundforløbet

- Almen sprogforståelse (AP)
- Naturvidenskabeligt grundforløb (NV)

AP og NV afsluttes med en prøve i slutningen af forløbet. Karaktererne fra de to prøver tæller med i dit endelige eksamensgennemsnit.



### **Introaktiviteter**

I løbet af grundforløbet er der en række introaktiviteter, der styrker det sociale samvær. Der vil være klassens time, hvor du sammen med dine klassekammerater inddeles i kontaktgrupper med en tilknyttet kontaktlærer. I vil bl.a. have fokus på at lære hinanden bedre at kende og få nogle gode studievaner. Derudover mødes alle nye elever en gang imellem på tværs af årgangen, hvor du vil møde de andre nye 1.g-elever på skolen i et fagligt og socialt samvær. På denne måde vil du lære elever fra andre grupper at kende og bliver dermed godt rustet til at møde din klasse i studieretningsforløbet.

### **Screening**

Alle nye elever screenes for læse/skrive-vanskeligheder, så du kan tilbydes den rigtige hjælp til at få et lettere studieliv. Derudover screenes alle elever i matematik. Resultatet af denne screening skal give dig mulighed for et mere kvalificeret valg af studieretning. Screeningerne er ikke en eksamen.

### **Studieteknikker**

I grundforløbet vil du møde en studievejleder, der fortæller om sunde arbejdsvaner og studieretninger. Dine lærere vil desuden introducere dig til forskellige studieteknikker i fagene, så du allerede fra start får indøvet gode studievaner. Studieteknikkerne er delt op i nogle temaer, som du kan læse mere om i næste kapitel.



## TEMA 1: PARAT TIL LÆRING

### KROP OG HOVED HÆNGER HELDIGVIS SAMMEN

Der er mange faktorer, som har indflydelse på din parathed til at lære nyt. I gymnasiet er der lange skoledage, mange nye ansigter og ikke mindst en masse nye fag. Det er derfor vigtigt at tænke over, hvordan du møder disse udfordringer bedst muligt. Som udgangspunkt er det jo dit hoved eller rettere sagt din hjerne, som er udfordret i skoletiden, men som vi alle ved hænger hoved og krop sammen. Din krop skal have hældt brændstof på, have den rigtige tid til hvile og skal vedligeholdes. Du skal kort sagt holde din "læringsmaskine" parat til timerne. Så lad os sætte fokus på din læringsparathed, og hvordan du holder dig skarp til at lære en masse!

### SØVN

Søvn er en fysiologisk nødvendighed for alle levende væsener, og søvnen har afgørende betydning for din krops genopbygning. Hvis du ikke får sovet nok, kan det både påvirke dit immunforsvar og dine kognitive funktioner, som hukommelse og indlæring. Du ved jo godt, at en dårlig nats søvn kan påvirke dit humør og koncentration den næste dag. Som ung har du faktisk behov for væsentligt mere søvn, end du måske lige havde regnet med. Forskning viser, at op til 9 timers

**Læs mere om søvnens betydning for læring her:**

- [http://www.netdoktor.dk/tema/soevn/normal\\_soevn.htm](http://www.netdoktor.dk/tema/soevn/normal_soevn.htm)





sammenhængende søvn kan have gavnlig effekt på din krops mulighed for at udvikle sig hensigtsmæssigt og give din krop tid til at restituere efter dage med mange fysiske og mentale udfordringer. Som ung får man ofte vendt rundt på nat og dag i og omkring weekenderne. Fester og det måske medfølgende alkoholindtag udfordrer søvnvanerne og gør dine søvnrutiner i hverdagen endnu mere vigtige. Så prøv at være lidt opmærksom på dine søvnvaner, og vær om den ro, som din krop har behov for. Du vil få mere at vide om søvn i skolens temaprojekt "Parat til læring".

## KOST

Skoledagene er lange, og der skal derfor hældes energi på din motor, mens du er i skole. Det er nok ikke nogen nyhed for dig. Du har sikkert haft fokus på din madvaner og madpakkens indhold mange gange tidligere i folkeskolen. Du skal dog være opmærksom på at bibeholde eller tilegne dig gode vaner på madområdet, mens du går i gymnasiet. Her på skolen har vi pause ca. hver anden time. I pausen er det vigtigt, at du får spist og drukket, så du er klar til undervisningen. Du kan også pakke en række småsnacks til dagen, som kan spises i de små pauser, som altid opstår i undervisningsmodulerne.

Skolens kantine er selvfølgelig åben alle almindelige skoledage, og der er også et par mikroovne i kantinen, som kan bruges til at varme lidt mad. Husk, at morgenmaden er et vigtigt måltid, når skoledagene er så lange. Vi kender alle dilemmaet: Skal man stå op i god tid for at nå morgenmaden, eller skal man tage en halv time mere på øjet? Hvis man sover længe, så skal der fyldes noget energi på "maskinen", mens du er i skole. Morgenmaden er vigtig for mæthedsfornemmelsen i løbet af dagen, og morgenmaden giver energi til hele dagen. Så fyld maven op, inden du tager i skole, eller sørg for at fylde tasken godt op med ekstra energi, hvis du ikke når din morgenmad.



## MOTION

Det er ikke nogen hemmelighed, at omfanget af den motion, du dyrker, eller mængden af fysisk aktivitet, som du præsterer hver dag, er afgørende for din indlæring. Desværre er vores hverdag ikke automatisk fyldt op med fysisk aktivitet. De fleste får for lidt motion, da tv, computer og smartphones har overhalet de fysiske sociale begivenheder, hvor motion var en naturlig del af den sociale aktivitet.

Den umiddelbare effekt af manglende motion er, at din fysiske formåen bliver indskrænket og vægten øges. Det er vigtigt at lytte til eksperterne og huske at dyrke motion, og det er ikke let, når skoledagen er lang og lektierne tager tid efter skole. Du får dog flere gode effekter ud af at afsætte tid til motion. Fysisk aktivitet styrker din indlæring, din evne til at huske og din evne til at holde koncentrationen. Du kan også have det sjovt sammen med dine kammerater, mens du dyrker motion. Der er mulighed for at dyrke frivillig idræt på Katedralskolen. Så grib de chancer, som byder sig, og sørg for at få en aktiv gymnasietid både socialt og fysisk.

## ALKOHOL/RYGNING

Når du starter i gymnasiet, har du måske gjort dig en masse tanker om de mange sociale aktiviteter, som fester og fredagsbar mm., som adskiller sig fra sociale aktiviteter i folkeskolen. Her er alkohol for mange en naturlig del af fællesskabet. Der vil nok også være en anden alkoholkultur i din klas-

### Læs mere om motionens betydning for læring her:

- <https://www.dgi.dk/artikler/motion-fremmer-laering>
- <http://www.hukommelses-traening.dk/motion-og-indlaering-gaar-haand-i-haand/>



ses sociale liv, end du har oplevet tidligere. Men hold nu en fornuftig kurs. For voldsomt indtag af alkohol ødelægger dit udbytte af skoledagene, og dine søndage bliver måske meget lange, når lektierne skal indhentes efter rusen.

Gymnasiet er en tobaksfri ungdomsuddannelse. Det betyder, at hverken elever, ansatte eller gæster må ryge, dampe eller snuse – hverken på eller udenfor matriklen.

**Læs skolens tobakspolitik her:**

- <https://katedralskolen.dk/media/2306/faelles-politik-for-tobaksfrie-ungdomsuddannelser.pdf>

**Læs skolens rusmiddelpolitik her:**

- [https://katedralskolen.dk/media/2304/faelles\\_rusmiddelpolitik\\_2019.pdf](https://katedralskolen.dk/media/2304/faelles_rusmiddelpolitik_2019.pdf)

**Læs mere om de sundhedsmæssige udfordringer med fx alkohol:**

- [https://www.netdokter.dk/stimulanser/unge\\_alkohol.htm](https://www.netdokter.dk/stimulanser/unge_alkohol.htm)

## DIN EGEN SUNDHEDSPROFIL OG WORKSHOPS OM "PARAT TIL LÆRING"

I din idrætsundervisning på Aalborg Katedralskole skal du deltage i adventure race i starten af september. Der er fokus på teambuilding og kropsaktiviteter. Når du starter i din studieretningsklasse skal du også lave en analyse af dine kost- og søvnvaner. Det giver dig mulighed for at styrke din læringsparathed på andre parametre end lige den daglige læsning af lektierne. Du skal selvfølgelig have de bedste forudsætninger for at strukturere dit nye studieliv, og vi tager det meget seriøst, at du er parat til skoledagen. Så lyt til de mange gode råd, der vil blive præsenteret, og tag en snak med dine kammerater om dine sundhedstest i din sundhedsprofil.



## TEMA 2: DIGITAL DANNEELSE

Det digitale spiller en central rolle i undervisningen på Aalborg Katedralskole. Derfor er det vigtigt, at du bliver god til at deltage i den digitale virkelighed – at du opnår digital dannelse. Dannelse handler om at udvikle sig som menneske og om at opnå den frihed, der ligger i at blive klogere på verden og sig selv. Et dannet menneske kan træffe kritisk reflekterede valg. Det gælder i den analoge såvel som den digitale verden.

Digital dannelse omfatter fire områder, som du kommer til at arbejde med i din tid på skolen. Du kan se de fire områder i modellen herunder:

### **Indsamling**

*Hvor søger jeg viden/tekster/informationer, og hvordan bruger jeg det, jeg finder?*

### **Udtryk**

*Hvilke programmer kan jeg med fordel anvende og udtrykke mig i?*

### **Refleksivitet**

*Hvordan bruger jeg it hensigtsmæssigt i undervisningen?  
Hvordan taler vi med hinanden i digitale rum?  
Hvad må jeg egentlig skrive? Bruge? Kopiere? Lægge ud?  
Er der ulemper ved at bruge it i undervisningen?*

### **Deltagelse og kommunikation**

*Hvordan kan jeg selv deltage i digitale fællesskaber med fokus på læring?*



### **Indsamling**

Du vil få undervisning i, hvordan man søger informationer på nettet, men også i hvordan du vurderer de informationer, som du finder. Du skal kunne finde relevante og pålidelige informationer, og du skal kunne bruge disse informationer i den sammenhæng, der er relevant.

### **Udtryk**

Du vil få undervisning i grundlæggende it-færdigheder. Skolen giver dig adgang til en lang række programmer, og de programmer vil vi hjælpe dig med at anvende i din læringsproces og i din egen skabelse af digitale produkter.

Nogle af de programmerne, som du vil lære at bruge, er:

- Office 365 (Word, PowerPoint, Excel, Teams og OneNote)
- Matematikprogrammet Maple
- Fysikprogrammet LoggerPro
- Restudy – lektiehjælp i form af videoer i alle fag
- Engram – engelsk grammatikprogram

### **Refleksivitet**

Både i din fritid og i undervisningen færdes du en del i den digitale verden. Derfor er det vigtigt, at du bliver bevidst om, hvordan du færdes i den på en god måde. I undervisningen vil du f.eks. blive bedt om at reflektere over din brug af sociale medier, din måde at kommunikere med andre på i det digitale rum og over, hvordan din digitale adfærd påvirker din læring. At være digitalt dannet er at kende digitale mediers begrænsninger og muligheder både på det personlige og det faglige plan.



### **Deltagelse og kommunikation**

Læring foregår ofte i fællesskab med andre. Det kan være fysiske fællesskaber som et gruppearbejde om et fælles bord i klasseværelset, men en del af læringsfællesskaberne er digitale. Du skal lære at deltage i disse digitale fællesskaber ved f.eks. at indgå i virtuel undervisning på Teams, dele dokumenter, videoer m.m., skrive i fælles dokumenter og kommunikere med andre elever og folk uden for skolen via nettet. Du skal øve dig i at være deltager i det samarbejdende internet.

### **Rammer for digital dannelse**

At blive digital dannet er en læringsproces, som vi vil støtte dig i. Det gør vi bl.a. ved at sætte nogle rammer for brugen af it i undervisningen. Rammerne skal give dig gode betingelser for at træne de fire områder i den digitale dannelse.

På Aalborg Katedralskole anses det som almindelig god opførsel og praksis, at du:

- lukker din computer ved starten af hvert modul og lægger mobilen i tasken
- har opladt din computer hjemmefra.

Og at du accepterer, at:

- læreren er den pædagogisk ansvarlige, som bestemmer, hvilke materialer og hjælpemidler (herunder IT) der skal anvendes i de enkelte undervisningsmoduler på hvilke måder
- computeren kun må anvendes til læringsformål i undervisningen.

## TEMA 3: MOTIVATION

Du har helt sikkert hørt om motivation og om at være motiveret. Du har måske oplevet motivationen, når du har spillet fodbold eller klaver, malet et maleri eller spillet et spil. Du har helt sikkert også følt, at det sommetider kan være svært at finde motivationen og at føle sig motiveret. Vi håber selvfølgelig på, at du her i starten af i din gymnasietid vil føle dig spændt, forventningsfuld og motiveret for undervisningen og for samværet med dine nye kammerater, men skulle motivationen komme til at dale, når antallet af opgaver stiger, og hverdagen med mange krav presser sig på, så er det vigtigt at vide, hvordan du selv kan påvirke din motivation i en positiv retning.

Mange tænker, at motivation er noget, der kun er knyttet til det enkelte individ, og man hører tit nogen sige: "Hun er meget motiveret" eller: "Hun har svært ved at blive motiveret". Forskningen i motivation peger dog på, at motivation ikke kun er noget, som man enten er eller har i høj eller lav grad. Det er i høj grad noget, man kan opsøge og opnå – og noget, man kan opnå i samspil med andre. Man taler om fem typer motivation, som du kan se i skemaet herunder:

### FEM TYPER AF MOTIVATION

Motivationsstype	Kendetegn
Vidensmotivation	Du har interesse for faget og vil gerne vide mere om det.
Mestringsmotivation	Du oplever at kunne løse opgaverne og får lyst til at lave og lære mere.
Præstationsmotivation	Du oplever, at en ekstra indsats giver pote i form af ros eller højere karakterer og får lyst til at præstere mere.
Relationsmotivation	Du føler dig som en del af fællesskabet i klassen og føler, at læreren ser og hører dig. Det giver motivation til at deltage i undervisningen.
Involveringsmotivation	Du er med til at bestemme emner i undervisningen, for eksempel gennem åbne læreprocesser som projektopgaver. Det giver ejerskab og lyst til at arbejde med stoffet.

Kilde: Mette Pless m.fl., "Unge motivation i udskolingen", CEFU, 2015

Du har sikkert oplevet alle fem typer, og måske oplever du, at du reagerer bedre på nogle motivationstyper end andre. Når du kender motivationstyperne, så kan du se, at der er meget, som du selv kan gøre for at fastholde eller skabe motivation.



### **Videns- og mestringsmotivation**

Du oplever sikkert, at nogle fag motiverer dig, fordi selve faget fanger din interesse. Der er det nemt at motivere sig til at læse lektier og deltage aktivt i timerne i disse fag. Det kaldes vidensmotivation. Hvis du ikke umiddelbart føler motivationen i et fag, kan du hjælpe den på vej ved at yde en ekstra indsats i forberedelsen og i selve timerne i faget. Når du oplever, at du kan deltage aktivt og løse opgaverne – at du kan mestre faget – så vil du mærke mestringsmotivation.

### **Præstationsmotivation og frygt for straf**

En ikke uvæsentlig del af mange elevers motivation er den ydre motivation, som de modtager i form af ris eller ros fra læreren. Du vil opleve at blive motiveret gennem de kommentarer, som du får af dine lærere, når du får respons på opgaver og elevoplæg. I grundforløbet gives der ikke karakterer, men senere vil du også opleve, at en god karakter motiverer dig til yderligere indsats, og at du yder meget i håb om at få en god karakter. Det er præstationsmotivation. Skolen forsøger også at motivere eleverne gennem trussel om straf. Det kan være truslen om bortvisning ved for stort fravær. Hvis du udelukkende finder din motivation til din skolegang i frygten for straf, får du nok ikke nogle særligt sjove timer, og du bør nok overveje også at finde din motivation på andre måder.

### **Relationsmotivation og involveringsmotivation**

Det er vigtigt, at du oplever, at du hører til. Du bliver motiveret af at være en del af fællesskabet på skolen og i klassen, ligesom din relation til dine lærere også er væsentlig for, at du føler dig motiveret. Derfor er det vigtigt, at vi sammen arbejder aktivt for at gøre klassen til en god og rar klasse at være i og for at gøre undervisningssituationen tryk. På den måde skaber vi relationsmotivation.

Du kan i mange sammenhænge være med til at præge undervisningens indhold og arbejdsformer og arbejde aktivt sammen med lærerne for at skabe gode timer og spændende forløb. Hvis du gør det, vil du opleve involveringsmotivation.

Motivation er altså ikke noget, du er født med eller uden. Det er noget, du kan arbejde på at få og bevare, og noget vi sammen skaber i et godt og trygt rum for læringen og undervisningen.





## TEMA 4: LÆREPROCESSEN

At lære noget sker ikke blot, fordi du går i skole og modtager undervisning. Din lærer planlægger undervisningen, men det er dig som elev, der via aktiv deltagelse og planlægning selv muliggør en læreproces.

I dette afsnit får du råd og teknikker til at planlægge, igangsætte og fuldføre en opgave, uanset om det gælder lektie derhjemme, en aflevering, et gruppearbejde eller en helt fjerde opgave.

### PLANLÆGNING AF OPGAVEN

**Hvor lang tid har du til opgaven, hvor lang tid vil du bruge op opgaven, og hvornår har du tid?**

- Når du får stillet en opgave, er det vigtigt, at du har overblik over, hvor lang tid du har til den og tjekke din egen kalender og reservere tid til dig selv til opgaven.
- Lav gerne en ugeplan, og sørg for at overholde den.
- Overvej dit ambitionsniveau, og hvis opgaven skal laves i en gruppe, bør I afstemme forventningerne til opgaven.



### **Krav og materiale til opgaven (Lektie, aflevering, mundtlig præsentation)**

- Før du går i gang med en opgave, er det vigtigt, at du tjekker, at du har det materiale, du skal benytte for at arbejde med opgaven.
- Tjek, om der er bøger eller noter, du skal hente, eller om du skal bruge andet end det materiale, din lærer har stillet til rådighed.
- Desuden er det også vigtigt, at du ved, hvilke krav der er til opgaven. Er det en læselektie i engelsk, kan det være, du skal slå ord op i en ordbog og lave ordliste, skrive et resumé af teksten eller analysere teksten.
- Der kan være mange formål med lektien, og det er vigtigt, at du er opmærksom på, hvad der forventes af dig.

## **IGANGSÆTNING**

### **Brainstorm med papir og blyant**

- Læs
- Tal evt. med din gruppe om indholdet i det, I læser, for at få overblik og bearbejde stoffet.
- Noter ideer, og prøv at skabe en struktur for opgaven. Tænk over, hvad der skal være den røde tråd i opgaven.

### **At opsøge hjælp - mist ikke modet**

- Der er flere muligheder for at få hjælp. Måske skal du læse mere eller lave brainstorm igen. Du kan tale med dine klassekammerater om opgaven. Du kan gå i lektieværkstedet og få hjælp. Hvis der er tid på klassen, kan du spørge din lærer til råds. Du kan bruge Restudy.
- Vær opmærksom på, hvad det er, du har svært ved, så kan du få præcis hjælp. På den måde er dit arbejde ikke spildt, for du ved nu, hvad du er på vej til at kunne.



## FULDFØRING

- Hav fokus på den del af opgaven, du er i gang med. Du kan have et noteark til at lægge ved siden af dig til tanker og ideer, der dukker op undervejs, så de ikke så forstyrrer dig i det, du er i gang med.
- Undgå multitasking. Sluk for mobilen, Netflix og luk døren, så du ikke bliver forstyrret. Når du koncentrerer dig, bliver kvaliteten af dit arbejde bedre, og du opdager, at du løser opgaven hurtigere.
- Lær at stille dig selv gode spørgsmål, så du kan komme videre i processen.
- Vær opmærksom på, om du besvarer opgaven, du er blevet stillet. Er du nu blevet helt færdig?

## TEMA 5: LÆSESTRATEGIER OG NOTETEKNIK

### LÆSESTRATEGIER

Du skal læse mange tekster i din tid her på skolen. Det er derfor vigtigt at få det optimale udbytte af din læsning. Det skal disse læsestrategier hjælpe dig med.

#### **Før-læsning (overblikslæsning)**

Du kan gøre din læsning mere fokuseret ved at bruge disse før-læsningsstrategier. De tager ikke lang tid, men kan hjælpe dig til at få mere ud af din læsning.

*Dan dig et overblik over lektien/bogen/teksten, inden du læser:*

Undersøg forfatteren, genren (fakta/fiktion), overskriften, underoverskrifterne, antal sider, billedmateriale mm. Overvej, om du skal læse hele teksten lige grundigt og på samme måde.

*Kend dit fag:*

Vær opmærksom på, at der er forskel på, hvordan du skal læse en tekst afhængig af, om du skal forberede dig til fx historie eller matematik. Hvor du i historie typisk skal læse mange sider og få øje på sammenhænge mellem historiske begivenheder og personer, skal du i matematik oftere læse få sider i et meget koncentreret sprog.

*Kend dit læseformål:*

Undersøg, om der er spørgsmål til lektien, om noget skal læses mere grundigt end andet. Overvej, hvordan tekstens emne passer ind i jeres forløb, og hvad teksten skal bruges til (fx introduktion til begreber, give historisk overblik, genstand for analyse).

#### **Læsning**

Nu er du klar til den egentlig læsning, og du skal vælge mellem to læsemetoder. Valget afhænger af teksttypen og formålet med læsningen.

*Metode 1 - Skimmelæsning:*

Øjet løber over siderne og fanger centrale nøgleord og passager – uden at læse alle sætninger. Formålet er, at du finder ud af, hvor det vigtige står. Metoden bruges typisk, når du skal lave research til en større opgave, eller når du har travlt. Den kan også bruges forud for studielæsning.

*Metode 2 - Studielæsning:*

Studielæsning er aktiv læsning. Det vil sige, at du skal læse, så du forstår teksten i detaljer. Du slår løbende ord op, du ikke kender, og du tager notater (se notetagning), svarer på spørgsmål, som du selv eller læreren stiller til teksten.

## EKSEMPLER PÅ SPØRGSMÅL I DANSKFAGET

Eksemplerne tager udgangspunkt i, at du som lektie til dansktimen har læst om romantikken.

### Check-/faktaspørgsmål:

- Hvornår starter romantikken?
- Hvilke vigtige forfattere er der i perioden?
- Hvad er hovedkendetegnene ved periodens litteratur?

### Sammenkædningspørgsmål:

- Hvilke tekster kender jeg fra perioden?
- Hvilken periode kommer før romantikken?
- Hvad ved jeg om samfundet i 1800-tallet?

### Uddybningspørgsmål:

- Hvad betyder det, at man har en dualistisk verdensopfattelse i romantikken?
- Hvilken rolle spiller naturen i litteratur fra romantikken?
- Hvordan kan det være, at mange forfattere er så optaget af det nationale?



## NOTETEKNIKKER

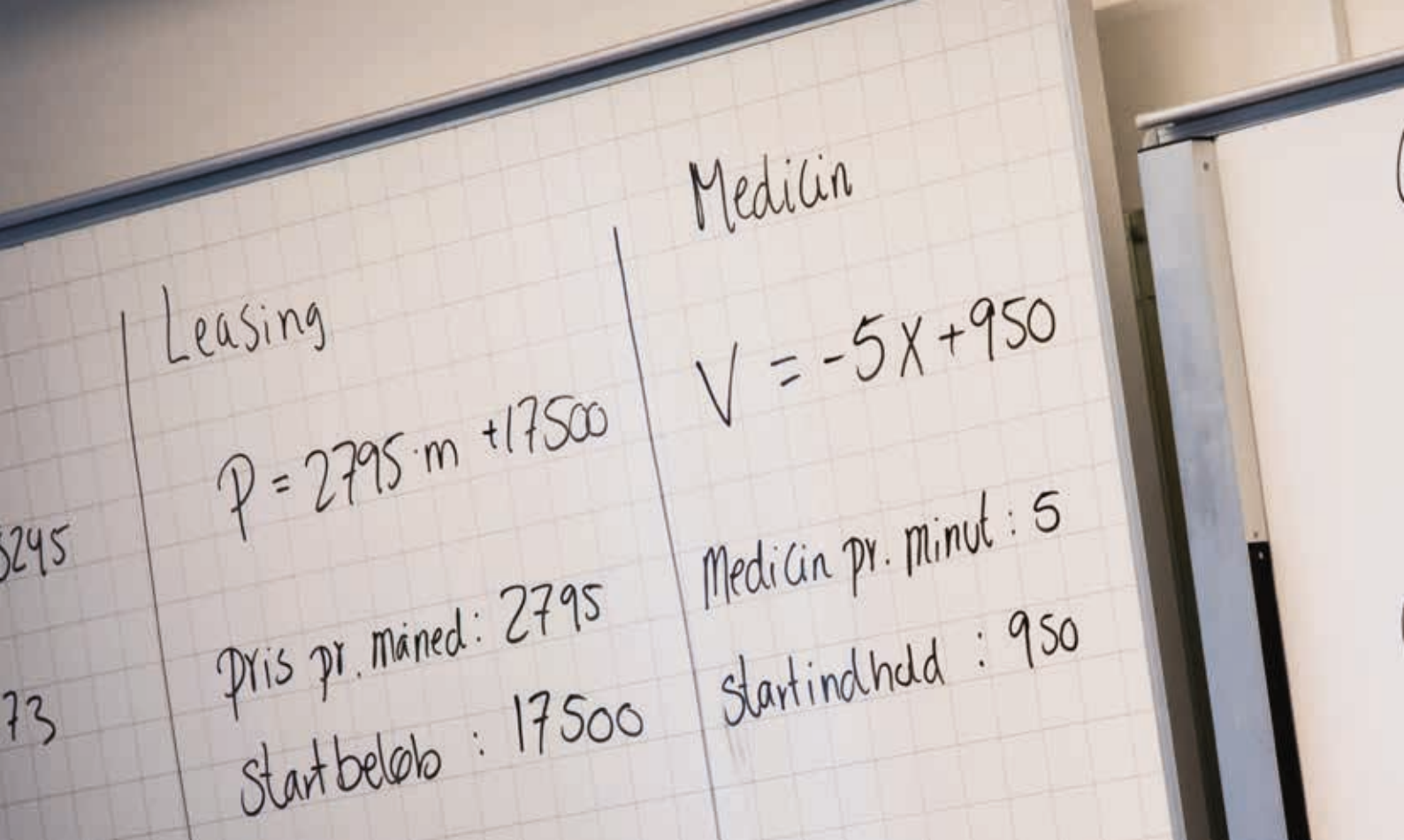
Du kommer til at tage noter i mange sammenhænge, mens du er her på skolen: Når du læser lektier, når du brainstormer til en aflevering, når du får klasseundervisning, når du arbejder i grupper, når du forbereder oplæg eller eksamen, når du laver forsøg.

Man kan skelne mellem to slags noter:

- **Reproduktive noter**, der har til formål at lagre viden. De er ofte din nedskrivning af det, du hører læreren sige eller det, som du har læst på tavlen eller i lærebogen.

- **Refleksive noter**, der har til formål at hjælpe tænkning på vej. De er dine egne tanker – f.eks. svar på opgaver, understregninger i tekster eller nedskrivning af ideer og tanker, som du får, mens du læser.

Noter er tekster til eget privat brug. De skal derfor udformes på din måde. Her er alligevel nogle gode råd til, hvordan man kan gøre, og hvad du skal overveje. Det kan være vigtigt at overveje, hvad formålet er med at tage noter, hvordan du bedst tager noter i forskellige sammenhænge, og hvordan præcis dine noter skal udformes og gemmes.



### Hvorfor tage noter?

- Holde koncentrationen.
- Lagre viden. Du noterer det, du mener er vigtigt at huske til senere brug (fx til eksamen).
- Udvikle viden. Du skriver noter for at forstå og skabe sammenhæng i det, du læser og hører.
- Øve dig i at være studerende. Du bruger fagenes begreber på en selvstændig og individuel måde.

### Forskellige noteteknikker:

- Understrege ord i teksten, der er vigtige for dit læsefokus.
- Skrive noter i margin af den tekst, du læser.
- Lave et noteark (evt. med sidehenvisninger til de steder i teksten, hvor du har dine pointer fra).
- Lave mindmap for at få overblik over et emne.

### Generelle råd til noter

- Overvej, hvordan dine noter skal se ud (se ovenfor).
- Skriv noter i punktform – enten med stikord eller korte sætninger.
- Overvej om de skal skrives i hånden eller på computer? I hvilket program?
- Overvej, hvordan dine noter skal gemmes? I hvilke mapper?
- Brug pile, tegninger, kasser og lign. i dine noter



### **Noter i OneNote**

Skolen giver dig adgang til programmet OneNote, og skolen opretter deri en Klassenotesbog til din klasse, som følger jer i alle tre år. I denne Klassenotesbog er der en afdeling, der er din egen, og heri kan du skrive noter i alle fag.

En af fordelene ved at bruge Klassenotesbogen til at skrive noter i er, at alle dine noter er samlet et sted, og at de er samme stede som materialet, der er udleveret i undervisningen, og noter, som klassen skriver i fællesskab. En anden fordel er, at det er let at lave understregninger og margennoter i tekster, som du har i notesbogen.



## TEMA 6: MUNDTLIGHED

I alle fag kommer du til at holde oplæg, hvor du skal formidle faglige indsigter. Det kan være oplæg for en mindre gruppe, for hele klassen, på en screencast til læreren og til eksamen. Man kan blive bedre til at holde oplæg ved at øve sig, og i dette afsnit får du gode råd.

### At planlægge et oplæg

- Brug tid på indholdet først. Vent med at bruge tid på at udforme en evt. powerpoint
- Find ud af, hvad opgavekravene er
- Dan dig et overblik over materialet (noter, tekster, billeder m.m.)
- Lav en disposition over dit oplæg (evt. antallet af slides i powerpoint)
- Arbejd med materialet, og fyld indhold på oplægget
- Vær opmærksom på evt. tidsbegrænsning
- Skriv et talepapir, og øv dit oplæg et par gange (gerne foran en tilhører, så du kan få feedback)

### At holde et oplæg

- Start med at få øjenkontakt med dine tilhørere og hold den løbende (se et godt eksempel her)
- Undgå at læse op fra dit talepapir, men brug det som støtte for hukommelsen
- Tal højt og tydeligt
- Tal langsomt og hold pauser
- Brug gerne stemmeføring og gestik til at understrege pointer
- Stå roligt
- Hav "ild i øjnene" og "bly i benene"





#### **At holde oplæg sammen med en gruppe**

- Undgå at fjerne opmærksomheden fra den der taler ved at rode med papirer, afbryde eller stå uroligt.
- Vis engagement i det, som dine gruppemedlemmer taler om
- Vær klar til at støtte dine gruppemedlemmer

#### **At lytte til et oplæg**

- Taleren kan have gjort sit arbejde fremragende, men hvis ingen lytter, bliver intet formidlet. Kommunikationen bryder sammen.
- Vis taleren respekt. Se på den der taler. Brug ikke din mobil under oplægget.
- Tænk med undervejs, og overvej, hvordan du kan bruge det, som du hører. Tag evt. noter.
- Forstyr ikke. Vær stille. Forlad ikke lokalet. Undgå at hviske med sidemanden.

#### **Præsentationsprogrammer**

- Støt gerne dit oplæg visuelt ved at bruge PowerPoint, Sway og lign.
- Undgå at bruge for meget af din forberedelsestid på at pynte din præsentation
- Når du laver præsentationen, skal du tænke på din modtager. Undgå at have alt for mange ord på præsentationen. Brug gerne billeder til at understøtte modtagerens hukommelse.



## STUDIEVEJLEDNING

På Aalborg Katedralskole har vi fire studievejledere, som du kan tale med om alt. Uanset om du har faglige, sociale eller personlige problemer, kan du bruge dem. Alle klasser får tilknyttet en fast studievejleder.

### **Personlig samtale i grundforløbet.**

I grundforløbet er studievejlederens primære opgave at hjælpe dig med at blive afklaret i forhold til dit studieretningsvalg. Derfor kommer du til en samtale i uge 40. Forinden har du udfyldt et afklaringskema. Med udgangspunkt i dette skema, resultatet af din matematikscreening og din og lærernes vurdering af de første uger taler vi om, hvilken studieretning du ønsker at vælge.

### **Faste vejledere i klasserne i studieretningsforløbet**

Studievejlederen vejleder klassen kollektivt og den enkelte elev individuelt. Den kollektive vejledning kan bl.a. omfatte: arbejdsvaner, planlægning af hverdag/skolegang, fravær, SU, orientering om valgfag, eksamen. Den individuelle studievejledning kan handle om praktisk talt alt. Hvis du har personlige problemer, som du ønsker at vende med en neutral person, så kan du bruge din studievejleder. Du kan henvende dig, hvis du har faglige eller sociale problemer. Du kan henvende dig, hvis du er i tvivl om, hvordan man søger SU, eller hvis du har spørgsmål til valg af valgfag og studieretning. Fx skal SU søges på nettet på [www.su.dk](http://www.su.dk), men giver det problemer, så kom forbi.

Du er altid velkommen til at komme forbi til en samtale. Du må heller komme forbi en ekstra gang end brænde inde med noget, som du ikke kan løse selv.

Formålet med studievejledningen er at hjælpe dig til at gennemføre din ungdomsuddannelse. For at du og din studievejleder kan lære hinanden at kende, bliver du inviteret til en introsamtale omkring jul i 1.g. Du får ligeledes et tilbud om en samtale i 2.g og i 3.g. Studievejlederen varetager også kontakten mellem forældre og skolen, indtil du bliver 18.



### **Hvor finder du os?**

Alle studievejledere træffes i lokale A110. Du kan enten komme ned i lokale 110 for at aftale tid til en samtale, eller du kan skrive en besked i Lectio.

### **Hvem kan studievejlederen henvise dig til?**

Hvis studievejlederen ikke er den rette til at støtte dig i at løse dit problem, så har de mulighed for at henvise dig til personer, som kan hjælpe dig.

- Skolen har tilknyttet en psykolog, som du kan læse mere om på skolens intranet. Psykologen besøger alle nye klasser.
- Gennem det kommunale projekt Åben og rolig tilbyder vi kurser i stresshåndtering. De gennemfører et enkelt modul for alle klasser, og derefter er der mulighed for at søge om et længere kursus. Hvis du ønsker et længere kursus, skal du tale med din studievejleder.
- Skolen arrangerer kurser, hvor du kan lære at håndtere eksamensangst. Hvis du ved, du har problemer med eksamensangst, så henvend dig til din studievejleder, så du kan komme på kursus.
- Ønsker du oplysninger om dit videre studie, så henviser vi dig til Studievalg Danmark. Dem kan du læse mere om her: <https://studievalg.dk> Studievalg Danmark vil være til stede ved forældreaftenen.
- Vi har et samarbejde med UU, hvis du fortryder dit valg af ungdomsuddannelse. Din UU-vejleder følger dig, indtil du er 25 år.