



KLARA GYMNASIET BÄTTRE MED RÄTT STUDIETEKNIK

Av | Annika Wihlborg

På gymnasiet förväntas du ta lite mer ansvar för dina studier. Öka dina förutsättningar att lyckas med studierna genom att skaffa dig bra rutiner och lär känna dig själv så du hittar en studieteknik som verkligen passar din personlighet.

Flera faktorer spelar in i vilken studieteknik som passar just dig bäst: om du är morgon- eller kvällsmänniska, vilka sinnen du föredrar att använda när du ska lära dig något nytt, och i vilken sorts miljö du koncentrerar dig bäst. Andra faktorer är gemensamma för alla som vill lyckas med sina studier, exempelvis att inte slarva med sömnen och maten och att ta regelbundna pauser när du sitter och pluggar. Studier har visat att hjärnan fungerar som bäst när den får koncentrera sig på en sak i mellan tjugo och trettio minuter i sträck. Planera därför in minst två små mikro-pauser per timme. Pausen kan exempelvis bestå av att du tar ett glas vatten eller går ut och tar lite luft.

LÄR KÄNNA DIG SJÄLV

Testa också att studera vid olika tider på dygnet för att kunna upptäcka vilken tidpunkt på dagen du är mest koncentrerad och studerar som bäst. Vissa personer studerar mest effektivt på håltimmarna, andra gillar att göra läxan tidigt på morgonen medan andra föredrar kvällar. Känn dig fram till vad som passar dig bäst. Fundera också på var du pluggar som bäst - hemma, på biblioteket eller kanske på ett café? Vissa fokuserar bäst i en helt tyst miljö, andra lär sig snabbare om de lyssnar på musik samtidigt eller har andra människor runt omkring. Ett annat tips är att använda dig av smarta hjälpmedel, exempelvis överstrykningspennor, post-it-lappar där du sammanfattar det du precis läst med ett par punkter. Lägga lite tid på att lära dig studieteknik och planera din vardag. På nätet finns det massor av fler tips som du kan ta del av.

Fullt upp för Pernilla och Bianca

WAHLGREN DYNASTIN FORTSÄTTER LEVERERA – GENERATION FÖR GENERATION. JUST NU ÄR BÅDE MAMMA OCH DOTTER HÖGAKTUELLA I REALITYSERIEN WAHLGREN S VÄRLD, SOM PRECIS BÖRJAT SÄNDAS PÅ KANAL 5.

– HÄR FÅR NI SE OSS PRECIS SOM VI ÄR, SKRATTAR BÅDA OCH INTYGAR ATT MÅNGA MAMMOR OCH DÖTTORAR KOMMER ATT KÄNNA IGEN SIG.

Text | Eva-Lotta Sigurdh Foto | Magnus Ragnvid/Kanal 5

Men även musikalerna, reklamkampanjer och tusen andra projekt ryms i deras späckade schema under hösten.

”Jag gör så mycket olika saker på en och samma gång att jag knappt vet var jag ska börja!”

”Det är superviktigt att också kunna slappna av och det är jag bra på

Så stod det nyligen att läsa på Pernilla Wahlgrens välbesökta blogg. Och det kan väl inte annat än sammanfatta hennes liv, som i höst är mer hektiskt än någonsin. Vid sidan av artistiet, designandet, poddandet och bloggandet är hon nu även huvudpersonen i den purfärska realityserien Wahlgrens värld på Kanal 5, där vi får följa med bakom kulisserna och ta del av allt ifrån familjegräl till galapremiärer. Ja, hela hennes och familjens kaotiska, men händelserika liv.

Nu är det även fullt upp med familjeföreställningen Sune – Kaos i fredagsmyset, där Pernilla åker land och rike runt och spelar Sunes mamma:

– Ja, det är lite hektiskt just nu, bekräftar hon skrattande, men för stunden ovanligt avslappnad, efter en timmes välbehövlig massage precis innan intervjun.

För som hon också säger, fast nu med lite större allvar i rösten:

– Det är superviktigt att också kunna slappna av och det är jag bra på, för gränsen mellan att ha jättemycket att göra och att gå in i väggen är så tunn.

Hon säger att hon har lätt för att sova och slocknar så fort hon sätter sig i en bil eller på ett flyg. Och hon tankar massor med energi av att resna:

– Bara jag sätter mig i en taxi ut till Arlanda blir jag otroligt lugn och avstressad. Men det här med att säga nej tycker jag är svårt, för allt jag gör är så kul, tillägger hon.

FIN MAMMA-DOTTER-RELATION

Den röda tråden är att underhålla, och så älskar hon att sätta igång

projekt, som när hon öppnade butik och började designa kläder och porslin för några år sedan. Detta driver hon nu parallellt med artistiet, ett aktivt eget bloggande och en podd om ”stort och smått” tillsammans med tv-profilen Sofia Wistam:

– Vi får så mycket härlig respons och det ger också massor med energi, säger hon - lycklig och tacksam över att ha ynnesten att få jobba med allt det hon älskar.

Och så nu realityshowen, ett projekt som varit på gång länge, men som Pernilla menar först nu passade även för dottern Bianca, som är med mycket i serien.

– Vi gör så många saker tillsammans och hon är en sådan härlig, rak och öppen person, berömmar Pernilla kärleksfullt.

Det märks att de har en fin relation, mamma och dotter – även om det kommer att bjudas på en hel del konflikter och tårar i programmet också, framhåller de.

– Många mammor och döttrar kommer definitivt att känna igen sig, intygat båda.



”Välj inte skola efter dina vänner. Börjar du plugga något du brinner för så hittar du nya vänner där

”LÄRARE BORDE GÅ TEATERUTBILDNING”

Bianca tar nu allt större strålkastarplats vid sidan av sin mamma och övriga celebriteter i ”Wahlgrendynastin”. Efter sin medverkan i flera musikalerna och musiktävlingar genom åren (hon kom till exempel tvåa i Junior Eurovision Song Contest 2006), så fick hon sitt kanske hittills största offentliga genombrott i senaste Let's Dance, där hon hyllades stort för sina insatser och knep en silvermedalj. För den yngre publiken har hon även gjort sig känd som bloggerska och inspirerat många med att flitigt bjuda på sig själv och sitt liv. Något som hon nu alltså även gör i Wahlgrens värld:

– Jag har alltid varit en realitynörd själv, så det är sjukt roligt att få vara med och göra det här.

I både Pernillas och Biancas bloggar och nu också i realityserien märks det tydligt hur bra de (för det mesta) trivs tillsammans och hur lika de är. Fast på en punkt skiljer de sig åt. Pernilla gick aldrig gymnasiet, eftersom hon var etablerad artist redan då, men det gjorde Bianca

– Sam/Kultur på Gångsätra Gymnasiet på Lidingö. Hon hade hellre velat gå på en skola med musikprofil, berättar hon, men betygen räckte tyvärr inte till.

Fast det blev rätt bra ändå, intygat hon. Bortsett från vissa tveksamma prioriteringar i början.

– När jag inte kom in där jag ville fick jag tänka om och valde då att söka till samma skola som mina kompisar. Det var jätteroligt i början – tills jag förstod att jag helt hade bortprioriterat skolarbetet och låg sjukt långt efter. Det var så klart mitt eget fel, men jag tycker också att vi fick alldeles för mycket eget ansvar. Det klarar inte alla i den åldern. Sedan borde alla lärare gå teaterutbildning, för att bli bättre på att fånga sin ”publik” och få eleverna med sig.

Vad har du för tips till den som ska välja gymnasium nu?

– Gå på öppet hus! Det gjorde jag och det ångrar jag i dag. Sedan, sätt dig ner och känn efter: vem är jag och vad vill jag göra med mitt liv? Och välj inte skola efter dina vänner. Börjar du plugga något du brinner för, så hittar du nya vänner där.



THORILDSPLANS - ETT AV STOCKHOLMS POPULÄRASTE GYMNASIUM

Stockholm, Stockholms län

Kunskap, kreativitet, kvalitet, trygghet och studiero genomsyrar utbildningarna på Thorildsplans gymnasium. Som elev på skolan blir du en del av en gemenskap som präglas av sammanhållning och öppenhet. Skolans lärare utvecklar fortlöpande sin kompetens för att ge eleverna en utbildning med bredd, djup och spets.

En viktig del av det dagliga skolarbetet, som stimulerar eleverna till att ständigt vara aktiva, nyfikna och motiverade är att de erbjuds en varierad undervisning och ges tillfällen till studiebesök, föreläsningar, arbete i projekt, seminarier och studieresor. Skolan erbjuder anpassade lärmiljöer för elever med hörselnedsättning.

ÖPPET HUS
21/1-2017
kl. 12-16



EK SA NA TE EE IM

THORILDSPLANS GYMNASIUM
Tel: 08-508 43 500
info.thn@stockholm.se
www.thg.se

Därför ska du välja Teknikcollege

- > Stora möjligheter till praktik, gymnasiearbete och sommarjobb på företag.
- > Möjlighet till spännande jobb på företag med hela världen som arbetsfält.
- > Nationellt kvalitetssäkrade utbildningar av hög kvalitet.

Våra certifierade utbildningar omfattar gymnasium, fjärde teknikåret och yrkeshögskoleutbildning i samarbete med 40 företag.

Forsmarks skola i Östhammar

Fyrisskolan i Uppsala

Högbergsskolan i Tierp

Wilhelm Haglunds gymnasium i Östhammar

Vuxenutbildningen i Östhammar

För mer information om våra skolor och företag:
www.teknikcollege.se/uppland

