

INNHold

Forord	9
DEL 1 – Slik husker du mer	
*Memo-øvelse nummer 1	13
Hva er egentlig Memo?	16
Hva er de ti beste studieteknikkene?	17
Finne det som passer deg?	18
*Misforståelser	18
Droppe å bruke Memo?	19
Tre steg du uansett bør tenke på	21
*Fyrstikkeske og bruske	23
*Hvordan finne det viktigste?	24
Oppgave 2	26
*Splitt-og-hersk – den viktigste oppskriften	29
Oppgave 3	36
*Håndtering av det du skal huske	38
Alternativ 1: Lag en rekkefølge	38
Alternativ 2: Lag en tabell	39
Alternativ 3: Gjør hierarki eller greiner om til lister	40
Spørsmål om reiseruter	43
*Presentasjoner	45
Når du vil huske noe i lang tid	48
Huske tall	50

Del 2 – Oppskrifter for spesifikke fag

Realfag	55
Formler	55
Kjemi	57
Syre (og sitronsyresyklusen for den del)	57
Biologi – og memorering av figurer og illustrasjoner	59
En realfagsoppgave	61
Språkfag	63
Når læreboka eller skolen bestemmer gloselista – alternativ 1	63
Alternativ 2	65
Feil du bør unngå når du skal lære språk	66
Spørreord	67
Grammatikk	68
Allmennfag	69
Huske årstall	69
Geografi	72
Typiske tekstfag – samfunnsfag, religion og lignende	74
Medisinfag	76
Andre fag	79

DEL 3 – Motivasjon, målsetting, svar på spørsmål og råd om effektiv bruk av Memo

Motivasjon	83
Målsetting	83
Våpenkapplop	84
«Det viktigste er ikke å huske, men å forstå faget»	85
Eksamensangst	86
Lynstudering – kan også brukes hvis du er i nød	87
Andre huske- og studieteknikker	89
Bildelotto-teknikken	89
Anki	90
Huskeregler	91
Forbokstaver	92
Sett kjentfolk inn i rollene	92
Tankekart	93
Andre ressurser	93

Andre bøker	94
På undervisning: memorere, notere, ta lydopptak eller bare lytte?	94
Vanlige spørsmål om Memo	97
Etterord	104
Appendiks	105
Dobbeltsystemet	105
Den største feilen	107
Kilder og litteraturliste	109