



Kurs	Studieteknik/Minnesträning
	Orienteringskurs
Kurskod	OK802C
Poäng	50

Mål

Kursen ska öka den studerandes studiefärdigheter via träning av arbetsminnet.

Efter kursen ska den studerande ha ökat sin förmåga att lösa problem, att läsa och skapa sammanhang i en text, att hålla fokus på den uppgift man håller på med, att planera, organisera och strukturera sina studier bättre än tidigare.

Huvudmoment

- Instruktion av lärare i Cogmed QM, arbetsminnesträning för vuxna, ett interaktivt program, som bygger på beprövad erfarenhet.
- Cogmed QM innehåller 13 olika träningsmoment, som via en server väljer ut de övningar som den studerande behöver utökad förmåga inom.
- Läraren ger regelbundet stöd under pågående träning (30-45 min/dag, vid 25 tillfällen, under c:a 5- 6 veckor).
- Läraren har tillgång till statistik av träningsutvecklingen via Cogmeds server, och använder den i motivationshöjande samtal med den studerande.
- Det är även önskvärt med uppföljning av resultaten, efter avslutad träning.

Träningen kan utföras enskilt eller i grupp.

Betygskriterier

- I en orienteringskurs ges inget betyg



Kurs	Studieteknik
	Orienteringskurs
Kurskod	OK802D
Poäng	50

Målgrupp

- Nya studerande som saknar tidigare erfarenhet av vuxenstudier.

Mål

- Att skaffa sig sådana studietekniska färdigheter att de kan ta tillvara sina kunskaper, erfarenheter och förutsättningar.
- Att öka sin förmåga att söka, sovra och värdera information.
- Att få möjligheter att individuellt utforma en studieplan efter egna intressen och behov.

Huvudmoment

- **Att studera som vuxen**
Huvudmomentet syftar till att individen skall få en uppfattning om vad vuxenstudier innebär i olika avseenden och hur de kan påverka den enskildes livssituation. Momenten skall också ge kursdeltagaren möjlighet att sätta sina tidigare erfarenheter av skola och utbildning i relation till vad som gäller i dagens vuxenutbildning. Att lära som vuxen: elevroll; samverkan lärare – kursdeltagare. Olika syn på kunskap. Arbetsformer och arbetssätt i vuxenutbildningen.
- **Studieteknik**
Syftet är att varje kursdeltagare skall utveckla sina studietekniska färdigheter efter sina egna förutsättningar och behov. Studietekniken måste belysas med praktiska exempel så att kursdeltagarna förstår och kan tillämpa det de lär sig.
- **Studiesociala villkor**
Kursdeltagarna bör bli förtrogna med de olika studiesociala villkor som gäller vid vuxenstudier så att de kan överblicka konsekvenserna för sig själva och sin familj.

Betygskriterier

- I en orienteringskurs ges inget betyg