

## Resume:

I dette dokument kan du lære om forskellige teknikker til at tage notater. Der bliver primært gennemgået en metode, der har været afprøvet af flere typer elever og gennem flere år, men der gives også eksempler på andre måder at tage notater på.

Der gives et vigtigt begrundet råd undervejs.

**Råd 1:** Find din personlige notateteknik

## Notateteknikker<sup>1</sup>:

### Hvorfor tage notater?

Det korte svar er: For at huske bedre.

Det lange svar er:

- For at få et overblik.
- For at hjælpe dig til at huske, hvad der blev sagt i undervisningen.
- For at hjælpe dig til at huske, hvad du har læst.
- For at øve dig i at lave opsummeringer af, hvad du hører.
- For at hjælpe dig i dit samarbejde med andre.
- For at lære dig at organisere data og informationer.
- For at lære dig at stille spørgsmål.
- For at stimulere din kritiske analyseevne.
- For at hjælpe dig ved diverse prøver.
- - og alt muligt andet.

### Hvordan kan man tage notater effektivt?

**Råd 1:** Find din personlige notateteknik. Der er mange metoder til at tage notater, så derfor er det vigtigt at du finder den metode, der passer dig. Du skal ikke sammenligne din metode med sidekammeratens.

#### 1) Du kan skrive af fra tavlen

Kritik af metoden: denne metode giver dig en evne til at se, høre og skrive samtidig, men den øver dig ikke i at reflektere over det, der bliver sagt. Du bliver let en 'papegøje', der kan sige det samme som læreren, men ikke helt har forstået emnet

#### 2) Du lyn-skriver fra tavlen, uden at tænke på stavning og slåfejl, og når derfor at skrive nogle kommentarer fra lærerens gennemgang med i dine noter.

Kritik af metoden: Når du lyn-skriver vil der være mange skrivefejl, disse fejl skal du have rettet ret hurtigt efter modulet, da du ellers kommer til at hænge fast i dine skrivefejl/slåfejl, og kan dermed blive i tvivl om stavemåder og udtale af fagets fagord. Metoden kan dermed godt blive lidt tidskrævende.

#### 3) Du lytter med i undervisningen, og tager et billede af tavlen efter lærerens gennemgang.

---

<sup>1</sup> Læs mere om dette på: <https://videnskab.dk/sporg-videnskab/husker-vi-bedre-nar-vi-tager-noter> (link fra 24. februar 2021)

Kritik af metoden: Billeder er ikke brugbare i sig selv, så det kræver, at du bruger tid efter modulet på at sætte billederne i system og skrive kommentarer til billederne, så du senere ved, hvad billederne viser og i hvilken sammenhæng tavlegennemgangen har foregået.

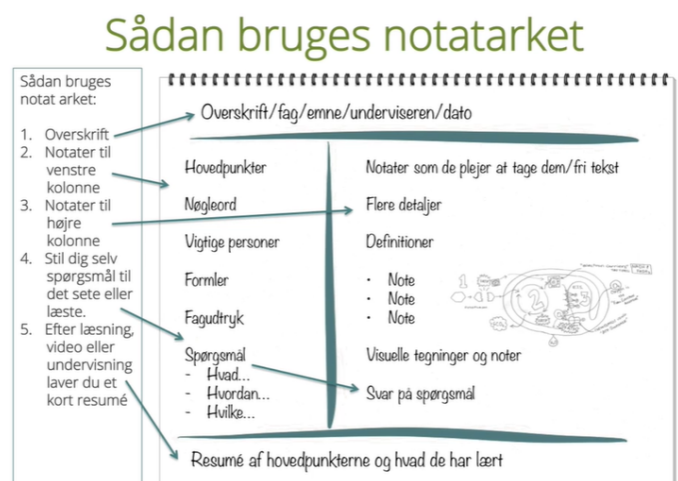
#### 4) Du forbereder dig på undervisningen ved at have klargjort et ark efter Cornell-metoden (metoden kan du læse om i næste afsnit)

Kritik af metoden: Dette kræver lidt forberedelse, idet du skal gøre dit 'papir' klar, inden du er klar til undervisningen. Dette kan gøres i Word ved at lave en skabelon, der passer til dig og giver dig den ønskede struktur. Det kræver også noget efterbehandling i form af en opsummerende refleksion over hovedemnet for det givne modul.

### Cornell-metoden<sup>2</sup>

Før undervisningen skal du inddele dit papir som et stort I, hvor du rykker den vertikale streg lidt til venstre.

- Øverst skriver du fag, emne, dato og lignende
- Under undervisningen skriver du nøgleord, definitioner og overskrifter i spalten til venstre.
- Du kan supplere med dine egne notater eller en visuel tegning til det større felt til højre.
- Du kan stille spørgsmål, og svare på dem nederst i de to spalter
- Efter forelæsningen opsummerer du kort din egen forståelse af det, du har lært. Det gør, at du lærer at sætte ord på, hvad det faktisk var, du lærte, og du vil huske det langt bedre.



Cornell-metoden er velafprøvet af elever og studerende verden over. Den er god til at give struktur og overblik. Kritik af metoden er at der ofte er emner, der ikke helt egner sig til en så 'firkantet' notatagning.

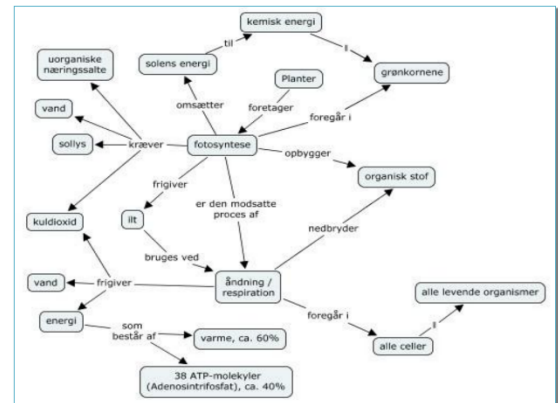
### Samme formål men forskellig struktur

Der er selvfølgelig andre metoder end Cornell-metoden. Du skal prøve at finde en metode der passer dig.

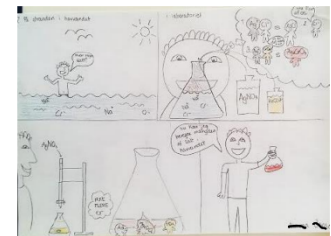
<sup>2</sup> For yderligere information: <https://spine.dk/studieteknikker/> punkt 3

Det kan dog anbefales, at du afprøver nogle af nedenstående metoder:

**Mindmap/begrebskort:** Hvis du har et fag med mange begreber og fagord, der skal kædes sammen, så kan det være en hjælp at lave et 'billede' i form af et mindmap (se eksempel til højre). Billeder kan være nemmere at lagre i hjernen og dermed er et selvtegnede begrebskort/mindmap være en god hjælp for din hukommelse.



**Tegn:** Når du støder på knudrede formuleringer i for eksempel matematik, eller en kompleks beskrivelse i dansk, så tegn – lav et grafisk billede af det du har læst. Billeder kan for eksempel være over en forsøgsvejledning, eller en beskrivelse af omgivelserne i en dansk tekst.



**Kommenter i tekst:** Hvis du får udleveret noget materiale på skrift (PDF eller word-dokumenter), så kan du kommentarer i teksten ved at indføje kommentarer. Disse kommentarer kan du udbygge efterhånden, som du får mere viden og din lærer hjælper dig med at tolke den tekst, du har læst.

Hvis du normalt ikke tager notater, så gennemfør lige nedenstående to spørgsmål.

1) Stil dig selv spørgsmålet, om hvorvidt du kan huske emnet fra sidste danskmodul.

2) Hvis svaret er, at du ikke kan huske modulet, så skal du spørge dig selv om, hvordan du vil finde ud af det.

Der kan være mange svar på 2).

- Spørge klassekammerater
- Spørge læreren
- Kigge i bogen
- Kigge i Learn
- ... andet

Hvis du normalt tager notater, så ville dit svar på 2) være "kigge i mine notater". Når du har nogle notater fra undervisningen, så har du selv taget styringen over din læring, og dermed fjernet afhængigheden af mange andre.

Når du tager notater, stimulerer du flere dele af din hjerne.

Ifølge Dorthe Berntsen<sup>3</sup> hjælper noterne især på grund af tre faktorer; den sproglige begrebsbearbejdning, genfortællingen, og at man tilkobler en ekstra sansemodalitet eller 'informationskanal'.

- **Den sproglige begrebsbearbejdning** betyder grundlæggende, at du får noget information ind i hjernes, som du ikke selv er ejermand til. Når du skal have denne information skrevet om til notater, så er du nødt til at formulere med dine egne ord.

Når du skriver notater med dit eget sprog, sker der en dybere bearbejdning. Det er dog vigtigt, at du ikke bare kopierer det, som læreren skriver på tavlen, eller det som læreren siger. Jo dybere bearbejdning du laver, jo bedre husker du. Ofte sker der i denne proces en prioritering af informationerne, sådan at du med det samme begynder at sortere informationerne, så du "gemmer" det relevante til senere brug.

- Når du tager noter i undervisningen, er du samtidig i gang med at huske, hvad du lige har hørt. Du er dermed allerede i gang med at lave en **genfortælling**. Genfortællingen er en repetition af det materiale, som du skal lære, og denne repetition gør, at den nye information er nemmere at hive frem, næste gang du skal bruge den. Jo flere gange du gentager en historie, jo nemmere er den at huske. Desuden koncentrerer du dig også mere, når du tager noter. Lyttelapperne er slået ud.
- Sidst, men ikke mindst, får din hjerne en ekstra **sansemodalitet** (= en 'informationskanal'), koblet på, når du tager noter. Du husker oplevelser eller ny information med de sanser, som var i brug, da du fik informationen.  
Når du sidder i undervisning, så bruger du oftest ører og øjne. Skriver du også noter, vil sproget fungere som endnu en kanal ind i hukommelsen.

Årsagen er, at sanserne hver har et område i hjernen, som aktiveres, både når du oplever, og når du lagrer indtryk. Jo flere sanser, der er i brug, jo bedre husker du. Af samme grund lærte du formodentligt alfabetet ved at synge alfabetsangen i stedet for blot at remse bogstaverne op

---

<sup>3</sup> Professor Dorthe Berntsen. Psykologisk institut, Aarhus BSS (school of Business and Social Sciences)