

# Instruktion till mentor

## Kapitel: Hantera sitt eget lärande Del 1: Hur och varför?

**Förberedelse** - Ingen förberedelse krävs

**Händer under dagens övning - tidsåtgång ca 40 min**

1. Mentorn läser upp syftet med dagens arbete högt inför klassen eller skriver det på tavlan:

**Syftet med dagens arbete är att skapa förståelse för hur du kan tänka och agera för en optimal lärandeprocess.**

2. Låt eleverna läsa texten i ca 10 min.
3. Diskutera i par det ni läst, vad tar ni med er? ca 5 min.
4. Se följande klipp: Hur fungerar minnet? Av neuropsykolog Åke Pålshammar  
<https://www.youtube.com/watch?v=wrvbhPz1BAg&t=17s> 10 min.
5. Låt eleverna diskutera reflektionsfrågor i par i ca 10 min.
6. I helklass: Vad tar ni med er från dagens övning? ca 5 min

**Frågor att diskutera**

1. Är du en konsument eller producent, motivera.
2. Finns det något idag du kan göra mer av för att vara mer en producent än en konsument?
3. Vilka sinnen har vi och hur kan vi stimulera dem för en ökad effekt vid inläring? Ge några exempel.
4. Utifrån det du arbetat med idag, hur kan du tänka och agera för att förbättra ditt minne? Ge några exempel.