

STUDIETECNIK MATTE +

1. LÄS & FÖRBERED DIG INFÖR VARJE LEKTION
 - FUNDERA UT FRÅGOR Kring DET DU EJ FÖRSTÅTT
2. SE LEKTIONEN SOM REPETITION
3. REPETERA INNEHÅLLET FRÅN LEKTIONEN
 - direkt när du kommit hem
 - veckans lektioner sammanfattat 1g/vecka
4. RÄKNA MYCKET! 
5. STUDERA I GRUPP & TA HJÄLP = UNDNK ATT HA TREVLIGT KÖRA FAST
6.  KOM IHÄG ATT TA ^{RÖRELSE} PAUSER - det stödjer inlärning!
7. ÄT MELLANMÅL & FIKA = hjärnan behöver bränsle 
8. VILA zzzzz... NÄR DU BEHÖVER DET.
9. PROVA ATT RÄKNA I OLIKA MILJÖER
DET STIMULERAR HJÄRNAN.
10. koppla  POSITIVT TILLSTÄND till matematiken