

Länets gemensamma mediebänk

MEDIECENTER VÄRMLAND



STUDIETEKNIK



*Det här temabladet innehåller Mediecenter Värmlands filmer om studieteknik!
Filmerna är direktlänkade till SLI – ctrl-klicka på titeln och strömma/beställ!*

OM MEDIECENTER VÄRMLAND

Mediecenter Värmland är länets gemensamma mediebänk!
Här kan alla medlemmar, från barnomsorg till vuxenfortbildning,
avgiftsfritt välja bland cirka 25.000 titlar.



Mediecenter Värmland tillhandahåller inköpt film, UR:s radio/tv-program och robotar. Hos oss kan du även beställa talböcker – vi har tillgång till mer än 100.000 böcker från Legimus.

HUR BESTÄLLER JAG?

Du hittar hela vårt utbud i vår internetkatalog www.sliplay.se/mediecentervarmland.

För att strömma eller beställa material via webben måste du skapa ett konto!
Har du några funderingar, ring oss på 010-833 10 60 eller skicka en e-post till
mcv@regionvarmland.se

OBS! Dina elever kan också göra konto på SLIPlay och strömma själva! (elevinloggning)

Gör så här för att skapa konto:

Gå till www.sliplay.se/mediecentervarmland. Klicka på "Bli medlem här". Fyll i dina uppgifter och klicka på "gå vidare". Du får nu en e-post med en länk som du ska följa. Där får du fylla i ytterligare några uppgifter samt välja lösenord. När du sparat är din registrering klar och så fort vi godkänt din registrering (under kontorstid) kan du börja använda ditt konto.

Du kan också välja något av de single-sign-on-alternativ som finns – ytterligare information om hur du gör hittar du [här!](#)

Dina elever kan också göra egna konton på www.sliplay.se/mediecentervarmland. och strömma programmen direkt i sina datorer, smartphones eller iPads. En annorlunda läxa kanske..?
De skapar sina konton på samma sätt som pedagogerna och när detta är klart måste du godkänna deras konto. Du hittar deras ansökningar under "elevregistreringar" på din SLI-Play-inloggning (under ditt namn). OBS! Godkänn bara de elever som är dina!

[Här hittar du en lathund för dina elever!](#)

Målgruppen är en rekommendation från oss och leverantören. Det är du som pedagog som avgör för vilka åldrar du vill visa filmen! Filmerna är sorterade efter målgrupp – från förskola till vux!

FILMER FÖR ELEVER:



Pluggtipset – Minnestekniker

Att minnas det man lär sig är en konst – men det finns knep som gör det lättare! Pluggtipset – Minnestekniker visar hur hjärnan fungerar och ger dig enkla tekniker som förbättrar både minne och förståelse. Du får lära dig om anteckningar, repetition, tankekartor och andra strategier som gör det lättare att komma ihåg fakta, begrepp och samband. Syftet med Pluggtipset –

Minnestekniker är att ge elever strategier och övningar för att stärka sitt minne och underlätta inläring i alla ämnen. Serien förklarar hur olika minnestekniker fungerar och hur de kan användas för att komma ihåg fakta, begrepp och samband på ett effektivt sätt. Genom enkla och lustfyllda metoder som tankekartor, anteckningar och minnespromenader ökar elevernas medvetenhet om sitt eget lärande och förmåga att använda och variera arbetsmetoder.

Speltid: 5x1 min. **Målgrupp:** 10–12 år. **Utförande:** Strömmande.



Pluggtipset – Motivation

Vill du hitta gnistan som får dig att börja plugga? I Pluggtipset – Motivation får du handfasta och användbara tips på hur du kan hitta motivation, övervinna motstånd och skapa positiva vanor i skolan. Du lär dig om varför motivation är viktigt för din utveckling och hur du själv kan påverka ditt lärande, så att du enklare når kunskapsmålen i alla ämnen. Serien tar upp hur du kan sätta upp

mål, hitta mening i skolutgifter och använda dina starka sidor. Pluggtipset – Motivation syftar till att ge elever på mellanstadiet stöd att hitta inre drivkraft och känna meningsfullhet i sitt lärande. Genom inspiration och konkreta tips stärks elevernas förmåga att ta eget ansvar, sätta mål och övervinna pluggmotstånd i olika ämnen. Programmen lyfter strategier för att hitta glädje och syfte med skolarbetet, även när det känns motigt eller svårt. Serien är tänkt att öka elevernas självförtroende, lust att lära och bidra till en positiv inställning till både skolan och livet.

Speltid: 6x1 min. **Målgrupp:** 10–12 år. **Utförande:** Strömmande.

Pluggtipset – Planering och struktur

För att lyckas i skolan och samtidigt må bra är det viktigt att kunna planera sin tid och skapa struktur i vardagen. I Pluggtipset – Planering och struktur får du lära dig tekniker för att balansera skolarbete, läxor och fritid. Du får smarta verktyg för att göra scheman, skaffa goda vanor och hitta studiemiljöer som passar dig – allt för att minska stress och öka dina möjligheter att lyckas. Pluggtipset – Planering och struktur vill ge mellanstadieelever konkreta verktyg och rutiner för att organisera sina studier och skapa en hållbar balans mellan skola, läxor och fritid. Serien lär ut enkel schemaläggning, tidshantering och strategier för att lägga upp pluggandet på ett sätt som minskar stress och ökar självständigheten. Programmen lyfter vikten av goda vanor, fasta studierutiner och hur man kan anpassa sin studiemiljö för att lyckas. Serien inspirerar elever att själva ta kontroll över sitt lärande och utveckla studiefärdigheter som håller hela livet.

Speltid: 5x1 min. **Målgrupp:** 10–12 år. **Utförande:** Strömmande.



Pluggtipset – Prov

Hur förbereder man sig bäst inför nationella prov och andra större prov i skolan? I Pluggtipset – Prov får du konkreta och lugnande tips för hur du kan förbereda dig både mentalt och praktiskt. Här får du veta vad som gäller på nationella proven i årskurs 6, hur muntliga och skriftliga delar går till och vad lärare och elever själva tycker är viktigast inför och under ett prov. Serien hjälper

dig att hantera nervositet, förstå strukturen på proven och maxa dina chanser att lyckas, oavsett ämne. Pluggtipset – Prov vill ge mellanstadieelever kunskap, trygghet och strategier inför nationella prov och andra provsituationer. Genom att förklara provmomenten, synliggöra vad som bedöms och dela elever och lärares bästa råd, syftar serien till att minska stress och öka självförtroendet. Målet är att eleverna ska känna sig väl förberedda och våga lita på sin egen förmåga – oavsett ämne eller upplägg på provet.

Speltid: 9x2 min. **Målgrupp:** 10–12 år. **Utförande:** Strömmande.



Plugga bättre

En grupp sjätteklassare i en av Stockholms skolor ställs inför en rad utmaningar och erbjuds studiesmarta sätt att klara dem på. Det visas upp nya och annorlunda sätt att klara skolan, vilket ökar lusten och motivationen hos eleverna. Allt för att kunna plugga mer effektivt och lära sig så mycket som möjligt.

Speltid: 7x28 min. **Målgrupp:** 10–12 år. **Utförande:** Strömmande.

**Du vet väl att eleverna kan göra egna konton och strömma media?
Här hittar du en [lathund till elevkonto på SLIPlay!](#)
En annorlunda läxa kanske?**



Här är de nya ämnesbetygen

Eleverna som börjar gymnasiet höstterminen 2025 kommer att vara de första som får så kallade ämnesbetyg, i stället för de tidigare kursbetygen. Men hur funkar ämnesbetyg? Och vad är anledningen till bytet? Nyhetsskolls reporter reder ut svaren i klippet

Speltid: 2 min. **Målgrupp:** från 13 år. **Utförande:** Strömmande.



Pluggkoden

Att plugga utan strategier är som att leta efter en skatt utan skattkarta. Det säger guldäpplebelönade läraren Martin Fernström som här tillhandahåller enklare, snabbare och mer effektiva sätt att plugga. I varje program följer han en elev när denne tillämpar nya strategier, tekniker och tankesätt för att uppnå bättre resultat i skolan. Det är strategier som ska

ge eleverna självförtroende och motivation till en roligare och mer givande skolgång, där kunskaper lättare fastnar och stannar kvar.

Speltid: 4x28 min. **Målgrupp:** 13-15 år. **Utförande:** Strömmande.



ORKA PLUGGA

Orka plugga är en rad serier där lärare och elever ger tips på hur du kan plugga bättre. Du får del av strategier för att förstå det du läser, för att komma ihåg glosor och minnas det du behöver inför prov. Du får också veta varför det är viktigt att sova, äta ordentligt och inte stressa.

Orka plugga – Prov

Lärare och elever ger tips på hur du kan plugga bättre. Du får del av strategier för att förstå det du läser, för att komma ihåg glosor och minnas det du behöver inför prov. Du får också veta varför det är viktigt att sova, äta ordentligt och inte stressa.

Speltid: 7x2 min. **Målgrupp:** 13-15 år. **Utförande:** Strömmande.

Orka plugga – planering och koncentration

Orka plugga tipsar om hur du kan plugga effektivt.

Speltid: 48x2 min. **Målgrupp:** 13-15 år. **Utförande:** Strömmande.

Orka plugga - skriva

Orka plugga om skrivande och textgenrer.

Speltid: 29x1-4 min. **Målgrupp:** 13-15 år. **Utförande:** Strömmande.

Orka plugga - språk

Orka plugga om att lära sig språk.

Speltid: 6x1-5 min. **Målgrupp:** 13-15 år. **Utförande:** Strömmande.

Orka plugga - källkritik

Orka plugga om filterbubblor och nyhetsvärdering.

Speltid: 27x1-6 min. **Målgrupp:** 13-15 år. **Utförande:** Strömmande.

3 nya program som ingår i Orka plugga – Källkritik:

Speltid: 3x4 min. **Målgrupp:** 13-15 år. **Utförande:** Strömmande.

Orka plugga : Plugga med AI - så funkar AI



AI, artificiell intelligens, kan vara jättebra till många olika saker och även till hjälp när du pluggar. Men vad är AI egentligen och hur funkar det? Och kan man använda AI som sökmotor? Här kommer några tips som du kan tänka på: Dubbelkolla alltid informationen du får. AI har inte alltid rätt. AI kan ha fördomar. AI är tränad på en stor mängd data och våra mänskliga fördomar kan leta sig in i det svar du får. Använd AI som ett stöd - ta hjälp av AI för att lära dig mer, inte för att lösa dina uppgifter snabbt.

Orka plugga : Plugga med AI - använd AI på rätt sätt

AI, artificiell intelligens, kan vara jättebra till många olika saker, även när du pluggar. Men hur kan AI hjälpa dig i ditt pluggande? Och hur använder du AI på rätt sätt? Här kommer några tips: Använd AI på ett sätt som gör att du lär dig mer och inte så att den gör uppgiften åt dig eller ger dig svaret direkt. Ge AI en tydlig roll när du pluggar. Be den till exempel att agera lärare och sedan att förhöra dig. Tänk på hur du formulerar dig. Det är viktigt att tänka på hur och vad du skriver till AI - som du skriver får du svar.

Orka plugga : Plugga med AI - risker med AI

AI kan vara ett jättebra stöd i skolarbetet och olika AI-verktyg kan ge oss svar på det mesta. Men kan vi verkligen lita på AI? Och vart går gränsen till fusk? Här är några råd: AI kan hitta på - det kallas att AI "hallucinerar" så du behöver dubbelkolla informationen med andra källor. AI kan vara biased, det betyder att AI kan vara partisk och ha fördomar. AI ska användas när det gör att vi lär oss mer - inte mindre.

Orka plugga – må bra

Orka plugga om välmående och mental träning.

Speltid: 48x1-6 min. **Målgrupp:** 13-15 år. **Utförande:** Strömmande.

Orka plugga – tala inför grupp

Orka plugga om talrädsla och konsten att diskutera.

Speltid: 6x1-4 min. **Målgrupp:** 13-15 år. **Utförande:** Strömmande.

Orka plugga - mattestrategier

Orka plugga tipsar om strategier för att lära dig matematik.

Speltid: 10x1-3 min. **Målgrupp:** 13-15 år. **Utförande:** Strömmande.

Orka plugga - minnesstrategier

Orka plugga tipsar om minnesteknik.

Speltid: 10x1-2 min. **Målgrupp:** 13-15 år. **Utförande:** Strömmande.

Orka plugga – lässtrategier

Orka plugga om läsning och läsförståelse.

Speltid: 8x1-2 min. **Målgrupp:** 13-15 år. **Utförande:** Strömmande.



Akademiska skriverier

Vad kännetecknar akademiskt skrivande och varför är det bra att kunna? Vi går igenom allt från disposition, språk och stil till vetenskaplig metod. Yrkespersoner och forskare förklarar hur och varför de skriver texter av vetenskaplig karaktär, gymnasieelever reflekterar över vad som är svårt och högskolestuderande berättar hur de tar sig igenom skrivandet på sina

respektive utbildningar. Vår ciceron är poeten och författaren Niklas Mesaros. Serien skapar förståelse för disposition, språk och stil i texter av vetenskaplig karaktär. Avsnitten stödjer elever och studenter i deras tillägnande av ett akademiskt språk som fungerar som ett verktyg både för forskning och för att presentera fenomen på ett vetenskapligt sätt. Serien kan användas i flera olika kurser på högskoleförberedande program.

Speltid: 4x14 min. **Målgrupp:** gymnasiet. **Utförande:** Strömmande.

**Eleverna kan göra egna konton och strömma
media på vår SLIPlay-sida!
Här hittar du en [lathund](#) till hur man skapar elevkonto!**

FILMER FÖR PEDAGOGER:



Strategier för läsförståelse

En serie om att arbeta med läsförståelsestrategier. Vi följer hur en årskurs 3 och en årskurs 5 arbetar med strategierna i olika ämnen. Både elever och lärare delar med sig av sina tankar. I sista avsnittet testar Råby förskola hur de skulle kunna använda sig av strategierna i när de läser högt för barnen. Serien inleds med ett introducerande avsnitt där bland andra

forskarna Barbro Westlund och Catharina Tjernberg uttalar sig. Som komplement till serien föreslår vi att du som pedagog fördjupar dig ytterligare i den teoretiska bakgrunden till strategierna.

Speltid: 7x8 min. **Målgrupp:** pedagoger. **Utförande:** Strömmande.



Lärarmentorerna

Säsong 1–3. Erfarna lärare delar med sig av sina bästa tips och ger inspiration, både gällande undervisningen och i frågor som rör din vardag som lärare. Filmerna riktar sig främst till nya lärare.

Speltid: 26x2 min. **Målgrupp:** pedagoger. **Utförande:** Strömmande.

Läsförståelse

Om olika sätt att möta läsning och få bättre läsförståelse.

Speltid: 2x12 min. **Målgrupp:** pedagoger. **Utförande:** Strömmande.



Lärare på distans

Här hittar du som är lärare tips, råd och inspiration kring hur du kan bedriva din distansundervisning.

Speltid: 16x2 min. **Målgrupp:** pedagoger. **Utförande:** Strömmande.

Skola hemma - experterna

Aktuell tv-podd med Maja Åström och Natanael Derwinger. UR ställer dina frågor till experterna om hur vi kan hjälpa elever som behöver sköta skolarbetet hemifrån. Ett stöd för både lärare och föräldrar.

Speltid: 28x15 min. **Målgrupp:** pedagoger. **Utförande:** Strömmande.



Tio lektioner i språkdidaktik

SFI-läraren Sara Lövestam ger konkreta tips på hur digital teknik kan användas i språkinläring. I varje lektion tränas en eller flera färdigheter som hör- och läsförståelse, uttal, muntlig förståelse och muntlig kommunikation. Programmen visar hur digitala verktyg kan användas för att dokumentera språkutvecklingen och bidra till ett

formativt arbetssätt, samt skapa förutsättningar för samarbete och kommunikation. Genom att använda ett publicistiskt arbetssätt får eleverna skriva för en verklig mottagare utifrån egna erfarenheter och intressen. I programmen reflekterar Sara över hur digital kompetens och språkutveckling stödjer varandra i lärandet, exempelvis för att få ett källkritiskt förhållningssätt och ta del av nyhetsflödet och samhällsinformation.

Speltid: 10x8 min. **Målgrupp:** pedagoger. **Utförande:** Strömmande.



Från vardagssnack till skolspråk

I den här språk- och kunskapsutvecklande serien bjuder ämneslärare in till sina klassrum och visar och berättar om hur de arbetar med språket samtidigt som de undervisar i sitt ämne. Vi möter lärare från lågstadiet ända upp till gymnasiet som undervisar i NO, SO, matematik och praktisk-estetiska ämnen. En del av lärarna använder delar av en aktuell språkutvecklande pedagogik

medan andra följer en särskild pedagogik eller en beprövad metod. Experter, lärarfortbildare och forskare fördjupar de olika programmens teman och ger tips, tankar och metoder kring olika sätt att undervisa språk- och kunskapsutvecklande.

Speltid: 4x28 min. **Målgrupp:** pedagoger. **Utförande:** Strömmande.

TALBÖCKER!

Har du elever i behov av särskilt stöd?

Du kan avgiftsfritt låna skönlitterära talböcker på usb från Mediecenter.

Vi har alla böcker du hittar hos [Legimus](http://legimus.se). Läs mer på vår hemsida

– <http://www.regionvarmland.se/mediecenter/talbocker/>



En skola för alla

En lärare, Katarina Åkerman Gustafsson, och hennes före detta elev, Emil Häggbom, träffas för att diskutera vad man kan göra för att nå så många elever som möjligt i klassrummet. De ger exempel ur sin vardag och tipsar om metoder och tankesätt. Katarina har lång erfarenhet med att arbeta med elever med stora behov. Emil, som själv har dyslexi och ADHD, är idag coach

föreläser om ADHD och lösningsfokus.

Speltid: 3x5-9 min. **Målgrupp:** pedagoger **Utförande:** Strömmande.



Specialpedagogikens dag 2024

Specialpedagogiska institutionens lärare, forskare och kollegor från andra lärosäten presenterar aktuell forskning. Årets tema: Specialpedagogers och speciallärares praktiska arbete med fokus på elevhälsa. Inspelat på Stockholms universitet den 6 mars 2024. Arrangör: Specialpedagogiska institutionen vid Stockholms universitet.

Speltid: 6x16-44 min. **Målgrupp:** pedagoger. **Utförande:** Strömmande.

En skola fri från frånvaro 2024

Pannelsamtal och föreläsningar om hur vi kan skapa en mer inkluderande skola som fler elever vill och kan gå till. Inspelat den 6-7 maj 2024 på Eatery Barkarby. Arrangör: Akademi Magelungen.

Speltid: 8x40-70 min. **Målgrupp:** pedagoger. **Utförande:** Strömmande.

Har du och dina kollegor koll på vad Mediecenter har att erbjuda er?

Om inte kommer vi gärna och berättar om vår verksamhet! Vi går också igenom SLIPlay och alla dess funktioner.

HÖR AV ER SÅ BOKAR VI IN ETT BESÖK!
Tfn.010-833 10 60, mcv@regionvarmland.se

RADIO/PODDAR FÖR PEDAGOGER:



Svåra frågor

Samhällets utmaningar märks i skolans värld. I programserien ställer lärare frågor i angelägna och aktuella ämnen – t.ex. våld o gängkriminalitet, krig, decinformation, inkludering och skolskjutningar. Experter från olika discipliner ger svar och fördjupande resonemang.

Speltid: 11x28 min. **Målgrupp:** pedagoger. **Utförande:** Strömmande.



Ring lärarcoachen

En poddserie om yrkesfrågor som syftar till att skapa en dialog mellan nya lärare och en erfaren kollega. Programmet leds av den ICF-certifierade lärarcoachen Annica Gärdin. Hon har lång erfarenhet av att arbeta som lärare - både i grundskolan och på gymnasiet.

Speltid: 20x20 min. **Målgrupp:** pedagoger. **Utförande:** Strömmande.

Didaktorn

För dig som bryr dig extra mycket om vad som händer i skolans värld. Programledare Natanael Derwinger kvartsamtalar med personer i eller utanför det pedagogiska fältet. Det är högt och lågt om pedagogik, didaktik, kollegialt lärande, skolpolitik och forskning.

Speltid: 100x15 min. **Målgrupp:** pedagoger. **Utförande:** Strömmande

Temabladen är till för att inspirera dig och underlätta för dig i ditt arbete.
De innehåller tips på material och länkar inom resp. område.

Allt är länkat till Mediekatalogen!

Du hittar fler temablad på vår
hemsida www.regionvarmland.se/mediecenter

Har du andra områden du vill ha ett temablad till?
E-posta eller ring oss så hjälper vi dig!