

Notater som hjelper deg å huske

Notater som hjelper deg å forstå og huske. Denne ressursen inneholder **4 ulike notat-maler** du kan bruke før, under og etter undervisningen. Velg den malen som passer deg best i dag – du trenger ikke bruke alle.

☐ Du skal ikke skrive ned alt. Skriv det som hjelper deg å forstå, huske og vite hva du skal gjøre videre.

1

FØR

Skriv tema og dato. Se raskt på læringsmål eller overskrifter.

2

UNDER

Lytt etter hovedpoeng, begreper, eksempler og spørsmål.

3

ETTER

Skriv 2–4 setninger med egne ord og velg ett lite neste steg.



Velg etter dagsform og situasjon

Det finnes ingen «riktig» måte å notere på. En nyttig metode er en metode som fungerer for *deg*. Start enkelt – du kan bytte metode fra gang til gang. Under ser du hvilken mal som passer best i ulike situasjoner.

Har du lite energi eller blir overveldet?

→ **Mal 1: Tre ting fra undervisningen**

Den enkleste malen. Kun tre felt å fylle ut.

Ønsker du mer struktur og oversikt?

→ **Mal 2: Forenklet Cornell-mal**

Tre felt: nøkkelord, notater og oppsummering.

Sitter du igjen med spørsmål?

→ **Mal 3: Mine spørsmål etter undervisningen**

Ta vare på spørsmålene mens de er ferske.

Skal du repetere eller jobbe mot eksamen?

→ **Mal 4: Fra notater til repetisjon**

Gjør notatene om til spørsmål og sammendrag.

Slik bruker du ressursen

- Velg én mal. Du trenger ikke bruke alle.
- Skriv stikkord og korte setninger.
- Marker spørsmål mens du lytter.
- Bruk fem minutter etter undervisningen til å oppsummere.

Huskeregel

Å skrive alt ordrett kan stjele oppmerksomhet fra lytting og forståelse. Skriv heller:

- Hovedpoeng
- Fagbegreper du må forstå
- Ett konkret eksempel
- Spørsmål eller noe uklart
- Kobling til praksis eller egen erfaring

Tre ting fra undervisningen

Den enkleste malen. God når du har lite kapasitet, er sliten eller trenger hjelp til å prioritere hva som er viktigst. Du trenger bare å fylle ut tre felt. Det er nok.

Eksempel: *Viktig: Relasjonen kan påvirke trygghet. Uklart: Forskjellen på brukermedvirkning og samvalg. Følge opp: Spørre lærer om et praksiseksempel.*

Tema	
Dato	

Felt	Skriv her
1. Det viktigste jeg fikk med meg	
2. Dette er fortsatt uklart	
3. Dette må jeg følge opp	

 Godt nok er godt nok. Tre korte setninger kan være nok for én undervisningsøkt.

Forenklet Cornell-mal

Cornell-metoden deler notatarket inn i tre felt: nøkkelord, korte notater og en oppsummering. Oppsummeringen er den viktigste delen – når du formulerer innholdet med egne ord, oppdager du lettere hva du forstår og hva du bør spørre om.

1 Skriv kort

Bruk stikkord, korte setninger, piler eller en enkel skisse.

2 Marker usikkerhet

Bruk ? ved noe uklart og ! ved noe særlig viktig.

3 Ta med ett eksempel

Eksempler gjør teori lettere å forstå og huske.

Tema	
Dato	

Felt	Skriv her
Nøkkelord Skriv 3–6 ord eller begreper	
Korte notater Hovedpoeng, eksempler og spørsmål	

Oppsummering – hva forstod jeg? Skriv med egne ord	
--	--

Mitt eget eksempel fra dagens undervisning	
---	--

Mine spørsmål etter undervisningen

Ta vare på spørsmålene før de forsvinner. Det er en viktig del av læringen å oppdage hva som er uklart – og det er helt normalt å sitte igjen med spørsmål etter undervisningen. Denne malen hjelper deg å samle dem og finne ut hvor du kan finne svar.

Tema	
Dato	

Nr.	Spørsmål
1	
2	
3	

Hvor kan jeg finne svar?

☐ PowerPoint / lysbilder	☐ Pensum / fagbok
☐ Video / opptak	☐ Medstudent
☐ Lærer / veileder	☐ Læringsplattform
☐ Annet:	

Mitt første lille steg	
-------------------------------	--

☐ Det er lov å ikke forstå alt med én gang. Å stille spørsmål er et tegn på engasjement og faglig nysgjerrighet.

Fra notater til repetisjon

Bruk 5–10 minutter etter undervisningen. Gjør notatene om til spørsmål, et kort sammendrag og en kobling til erfaringskonsulentrollen eller praksis. Denne malen er særlig nyttig når du forbereder deg til eksamen eller skal jobbe videre med et tema.

Tema	
Dato	
Tre spørsmål jeg kan lage fra notatene	1. 2. 3.
Kort sammendrag med egne ord	
Slik kan dette brukes i erfaringskonsulentrollen eller praksis	
Dette kan kanskje brukes i en oppgave eller på eksamen	
Dette bør jeg repetere senere	

Mini-sjekkliste – når du har lite tid

	Hva handlet undervisningen om?
	Hva var det viktigste?
	Hva forstod jeg ikke helt?
	Hva er ett lite neste steg?
	Jeg har skrevet tema og dato.
	Jeg har valgt ut det viktigste.
	Jeg har markert noe som er uklart.
	Jeg har skrevet ett lite neste steg.

Godt nok er godt nok. Noen dager skriver du mye, andre dager bare én setning. Begge deler kan være nyttig. Målet er støtte, mestring og oversikt.

Kilder og inspirasjon

Denne ressursen er utviklet med inspirasjon fra forskning på notatmetoder, aktiv læring og selvregulert læring. Nedenfor finner du sentrale kilder.

1. Yıldırım, M. (2026). [The effects of note-taking methods on lasting learning: the role of motivation and cognitive load](#). *Frontiers in Psychology*.
2. Seo, J. (2025). [Cornell note-taking strategy instruction for Gen Z: enhancing EFL students' reading comprehension](#). *Asian-Pacific Journal of Second and Foreign Language Education*.
3. Amhout, A., Kharbach, A., Naciri, A., & Lahlou, L. (2023). [The effect of the Cornell method on the quality of grade production and learning performance of nursing students](#). *Pedagogical Research*, 8(2).
4. Akintunde, O. O. [The effects of Cornell, Verbatim and Outline note-taking strategies on students' retrieval of lecture information](#). *Journal of Education and Practice*.
5. Davoudi, M., Moattarian, N., & Zareian, G. (2015). [The impact of Cornell note-taking method instruction on grammar learning of Iranian EFL learners](#). *Journal of Studies in Education*, 5(2).
6. Akamatsu, D., Nakaya, M., & Koizumi, R. (2019). [Effects of metacognitive strategies on the self-regulated learning process: the mediating effects of self-efficacy](#). *Behavioral Sciences*, 9(12).
7. Xu, L., Cai, S., Liu, Y., Chen, J., Peng, S., & Andrasik, F. (2024). [The effects of the medium of notetaking on the delayed learning effect of college students: a mediated moderation model](#). *Behavioral Sciences*, 14(9).