

Det Gode Gymnasieliv

FRA HARALD GREVE HØIBY

TIL MIN LILLEBROR

Kapitler

Introduktion

0. Hvad er det gode gymnasieliv?
1. Hvad er du ved at miste?
2. Hvordan læses denne bog?

Socialt

3. Hvad er det gode sociale liv?
4. Lad være med at være nederen
5. Del ud af hele dig selv
6. Snak med alle i starten, vælg få senere
7. Socialt i og udenfor undervisningen er forskelligt
8. Udseende er smag og behag, renlighed er universelt

Fagligt

9. Hvad er det gode faglige liv?

Pt. 1: Læring

10. Giv fokus tid
11. Sluk telefonen helt
12. Noter er til læring, ikke opslag
13. Søvn
14. Skriv afleveringer i god tid
15. Research er en overspringshandling

Pt. 2: Karakterer

16. Højere karakterer kommer primært af at lære mere
17. Læreren giver dig karakterer, ikke din indsats
18. Gør det nemt for læreren
19. Opfyld slavisk alle formalia

Økonomisk

20. Hvad er det gode økonomiske liv?
21. Tæl tid, ikke penge
22. Køb alkohol i Netto, ikke i byen
23. Prioriter tøj med forskellige funktioner
24. Tag en madpakke med

Mentalt

25. Hvad er det gode mentale liv?
26. Bedstemor-testen
27. Sæt værdi i handling, ikke resultat
28. Elsk det ubejlejlige
29. Du kontrollerer din reaktion, ikke hvad der sker
30. Accepter det værste scenarie
31. Underskriv denne kontrakt

Konklusion

32. Sandkorn

Introduktion

HVAD ER DET GODE GYMNASIELIV?

Det gode gymnasieliv er det glade gymnasieliv.

Det hvor man er glad for sine beslutninger både i dag og om 3 år.

En beslutning du får det elendigt af i dag er lige så dårlig som en beslutning du fortryder om 3 år.

HVAD ER DU VED AT MISTE?

Du er ved at miste 3 år af dit liv til et anspændt socialt liv.

Du er ved at miste 3 år af dit liv til kedsomhed.

Du er ved at miste 3 år af dit liv til at have nul kroner på kontoen eller arbejde hele tiden.

Du er ved at miste 3 år af dit liv til stress og utilfredshed.

At miste 3 år er standarden.

Vælg at få 3 år i stedet.

HVORDAN LÆSES DENNE BOG?

Denne bog er et maleri.

Jeg har brugt lang tid på alle detaljer.

Til sidst har jeg malet de vigtigste dele over med sort.

Alt kontekst, alle undtagelser, alle aha-øjeblikke.

Alt det kun du kan udfylde.

Bogen bliver først komplet når du adapterer den til dit eget liv.

Socialt

HVAD ER DET GODE SOCIALE LIV?

Det gode sociale liv er det tætte og afslappede sociale liv.

Det hvor folk du godt kan lide fylder meget og folk du ikke kan lide, fylder lidt.

Et tæt socialt liv kommer af tillid og tid sammen.

Stol på andre og vær nem at stole på.

Brug mere tid med mennesker du godt kan lide.

Et afslappet socialt liv kommer af venlighed og accept.

Vær venlig og de fleste kan lide dig.

Accepter at ikke alle kan.

LAD VÆRE MED AT VÆRE NEDEREN

Dette er regel nummer 1.

Er det nederen at drille din ven?

Er det nederen at afbryde en der taler?

Er det nederen at sige hvor nemt du har ved noget?

Svaret ændrer sig fra situation til situation, reglen gør ikke.

Lad være med at være nederen.

DEL UD AF HELE DIG SELV

Perfekt er kedeligt.

Perfekt er trættende.

Perfekt er ikke dig.

SNAK MED ALLE I STARTEN, VÆLG FÅ SENERE

Vil du kun være venner med de første fem du møder?

Vil du kun have overfladiske venskaber?

Der er så mange fantastiske mennesker.

Men kun 24 timer på en dag.

SOCIALT I OG UDENFOR UNDERVISNINGEN ER FORSKELLIGT

Socialt i undervisningen er problemløsning og upersonlig debat.

Socialt udenfor undervisningen er interesser og personligheder.

Socialt i undervisningen er fokus på ét emne.

Socialt udenfor undervisningen er sporadiske samtaler.

Der er overlap mellem de to, men det er vigtigt at kende forskellene.

UDSEENDE ER SMAG OG BEHAG, RENLIGHED ER UNIVERSELT

Tænk på de tøjmodeller du ser.

Alle former, alle tøjstile.

Hvad er det eneste ingen er? Snavsede eller lugtende.

Så hvorfor er det vigtigt at se ud på en bestemt måde?

Hvad der er "in", er bare det flest kan lide.

Men hvorfor er det vigtigt at se ud som flest kan lide?

Fagligt

HVAD ER DET GODE FAGLIGE LIV?

Det gode faglige liv er det nysgerrige faglige liv.

Det hvor man bliver fascineret på en daglig basis.

Ingen fag er interessante eller kedelige i sig selv.

De er bare.

De bliver interessante når du vælger at interagere med dem.

Find det der undrer eller begejstrer dig.

Nysgerrighed er et valg.

Vælg nysgerrighed over kedsomhed.

Pt. 1

Læring

GIV FOKUS TID

Klokken er 23 og du lægger dig til at sove.

Efter 10 minutter er du ikke faldet i søvn.

Du giver op og beslutter dig for ikke at sove den dag.

Søvn er en sindstilstand man langsomt kommer ind i, ikke noget man aktiverer.

Fokus er det samme.

SLUK TELEFONEN HELT

Det er vinter, og du skal cykle 30 minutter til skole.

Cyklen er frosset fast i højeste gear, og det er hårdt at starte.

Efter fem minutter kommer du op i fart, og pedalerne bliver lettere at træde i.

Pludselig, bang! Bremserne slår i og du skrider næsten ud af cykelstien.

Dette sker hvert femte minut hele vejen.

Du ankommer både for sent og smadret.

Du tjekker cyklen og opdager en lille maskine ved dine bremses.

Den er programmeret til at stoppe dit momentum hvert femte minut.

Det vildeste er, at du selv har sat maskinen på cyklen.

Hold sluk-knappen nede i syv sekunder, og sluk telefonen helt når du skal fokusere.

NOTER ER TIL LÆRING, IKKE OPSLAG

Alt pensum skal pr. definition stå i en bog eller tekst.

Bogen er til opslag.

Noter er til at afklare sine tanker

Den bedste måde at skrive noter på er:

1. Skriv med dine egne ord, kopier aldrig.

Prøv at huske det første kapitel af Harry Potter, ord for ord.

Fortæl det så med dine egne ord.

Hvad har du husket bedst?

2. Skriv som spørgsmål og svar, og quiz dig selv senere.

Man lærer ikke ved at gøre ting rigtigt, men ved at fejle.

SØVN

I din hjerne bor der 2 bibliotekarer, lad os kalde dem Dag og Nat.

De hjælper dig med at huske det du lærer.

Dag er vågen når du er vågen, og skriver alt du lærer ned i små bøger.

Nat er vågen når du sover og organiserer bøgerne i et bibliotek.

Hvis du ikke sover nok natten før skriver Dag langsommere og laver fejl.

Hvis du ikke sover nok natten efter mister Nat bøger og fejlsorterer.

SKRIV AFLEVERINGER I GOD TID

Writers-block findes ikke og du har ikke svært ved at skrive.

Du har svært ved at acceptere at skrive dårligt.

Skriv en masse dårligt, og noget godt er nødt til at slippe igennem.

Det er umuligt at redigere et blankt dokument.

Start i god tid.

Afleveringerne bliver bedre og du bliver mindre stresset.

RESEARCH ER EN OVERSPRINGSHANDLING

“How to solve 2. degree equation”

“Which year was Napoleon born?”

“Does the liver make insulin?”

Sluk for internettet, og tag et blankt papir.

Hver gang du vil undersøge noget, skriv det i stedet på papiret.

Lav så meget du kan uden internettet og undersøg til sidst.

Du vil blive overrasket over hvor meget du kan lave.

Pt. 2

Karakterer

HØJERE KARAKTERER KOMMER PRIMÆRT AF AT LÆRE MERE

Karaktersystemet er ikke perfekt.

Lærer kommer til at give uretfærdige karakterer.

Men konsistent gode karakterer kommer af konsistent læring.

LÆREREN GIVER DIG KARAKTERER, IKKE DIN INDSATS

47,6% af dit gennemsnit er mundtlige årskarakterer.

Karakterer der aldrig bliver tjekket af andet end lærerens hukommelse.

Læreren kan ikke huske alt om 120 elever, så hun baserer meget på sit indtryk af eleven.

Snakkede han mens jeg snakkede?

Kom hun til tiden?

Sad han i forreste tredjedel af klassen?

Disse spørgsmål stiller læreren sig selv ubevidst, og svarene betyder mere end man tror.

GØR DET NEMT FOR LÆREREN

Gør det nemt for læreren at rette din opgave.

Gør det nemt for læreren at se at du er opmærksom.

Gør det nemt for læreren at retfærdiggøre en god karakter.

Mennesker gør hvad der er nemt, lærere er ikke anderledes.

Spørgsmålet “Hvad skal jeg lære for at få en højere karakter?” er en god start.

Hvis du lærer det, så har læreren svært ved ikke at give en højere karakter.

OPFYLD SLAVISK ALLE FORMALIA

Formalia er en gratis checkliste til bedre karakterer.

Brug den.

Penge

HVAD ER DET GODE ØKONOMISKE LIV?

Det gode økonomiske liv er det frie økonomiske liv.

Det hvor man hverken er fanget af for lidt penge eller for meget arbejde.

TÆL TID, IKKE PENGE

Penge er kun noget værd fordi man kan købe andre ting for dem.

I gymnasiet får man ekstra penge ved at afgive sin tid.

Tæl hvor mange timer du skal sidde i kassen for at købe en dims.

Overvej om det er det værd.

KØB ALKOHOL I NETTO, IKKE I BYEN

En øl i Netto koster 6 kroner.

En øl i byen koster 60 kroner.

En drink i byen koster 120 kroner.

Drik til forfest, i toget og i køen hvis du vil være fuld.

PRIORITER TØJ MED FORSKELLIGE FUNKTIONER

Tøj med ens funktioner der ikke bliver brugt mellem to vaske, er spildt.

Hverdagsneaker eller sommer-top nr. 3 er en fascination med nyt tøj, mere end en fascination med flot tøj.

TAG EN MADPAKKE MED

Fastfood/kantinemat tager længere tid end at lave en madpakke.

Hvis man tjener en timeløn på 80kr, så tager en sandwich til 40kr en halv time at lave.

Hvis der ikke er nok i madpakken, så vær ikke bange for at tage mere med.

Snacks er også vigtige og kan tages med hjemmefra.

Mentalt

HVAD ER DET GODE MENTALE LIV?

Det gode mentale liv er det tilfredse mentale liv.

Det hvor man er tilfreds med sine handlinger uanset resultatet.

Det hvor man kan nyde dagen for hvad den er, uden at være hevet ned af fortid eller fremtid.

Det hvor små ting ikke ødelægger ens dag.

Det er ikke nemt, men det er muligt.

En ledestjerne at gå efter, ikke et mål at nå.

BEDSTEMOR-TESTEN

Kan du huske alle de ting din bedstemor sagde du skulle gøre?

Hun havde desværre ret.

Forestil dig følgende i din bedstemors stemme:

“Sørg nu for at få noget ordentligt mad.”

“Ikke noget med at være oppe hele natten.”

“Husk at komme udenfor.”

“Drik nu også noget vand.”

Spis mad, sov, motioner, drik vand er 4 af de bedst testede råd indenfor mentalt velbefindende.

Hvis du skal bygge et hus, start med fundamentet.

SÆT VÆRDI I HANDLING, IKKE RESULTAT

Hvis du planter et frø, er du garanteret en spire?

Hvis du vander en spire, er du garanteret et træ?

Hvis du gøder et træ, er du garanteret frugter?

De handlinger der øger din chance for et resultat er ens uanset resultatet.

Bliv glad for handlingen i sig selv, så er det nemmere at være glad uanset resultatet.

ELSK DET UBELEJLIGE

Vælg den længste kø i supermarkedet.

Smil i regnen.

Nyd solen når lyskrydset bliver rødt.

Værdsæt tilstedeværelsen når du taber din sandwich.

Livet er ubejleligt, elsk det for det, ikke på trods af det.

DU KONTROLLERER DIN REAKTION, IKKE HVAD DER SKER

Gør det ondt at blive skudt af en pil?

Gør det mere ondt også at blive skudt af en anden pil?

Den første pil er det der sker for en, og den kan man ikke undgå.

Den anden pil er ens reaktion til den første, og den kan man godt undgå.

ACCEPTER DET VÆRSTE SCENARIO

Ting kommer til at gå galt.

Find ud af hvordan du kan leve et godt liv selvom alt går galt.

Hvad hvis du ikke kan lide din klasse?

Hvad hvis du dumper alt?

Hvad hvis du ikke har nogen penge?

Gå i detaljerne; hvordan ville din hverdag se ud, og hvorfor ville den faktisk være fin at leve i?

Det er svært ægte at acceptere det værste scenarie.

Men hvis du kan er alt derudover bare en bonus.

Pas på det ikke bliver til overtænkning.

UNDERSKRIV DENNE KONTRAKT

Hvad gør mest ondt?

a) Træde på en legoklods.

b) Træde på en legoklods du ikke vidste ville være der

Underskriv derfor denne kontrakt.

Når en af tingene sker, tænk ”legoklods”, og husk hvad du har underskrevet.

Gymnasiekontrakten

Jeg underskriver hermed at følgende ting kan og vil ske mindst én gang i løbet af min gymnasietid, og jeg fraskriver mig retten til at sige at det er uretfærdigt eller uventet:

- Jeg vil få lavere karakterer end jeg ville have
- Der vil være nogen der ikke kan lide mig
- Lærere vil være nederen nogle gange
- Der vil ligge mange opgaver oven i hinanden
- Der vil være ting jeg ikke forstår
- Der vil være ting der føles ligegyldige
- Der vil være gruppearbejde hvor nogen ikke laver noget
- Jeg vil blive trukket ned på formalia
- Der vil være lærere der favoriserer
- Jeg vil sige noget rigtig dumt
- Jeg vil gå i klasse med folk der er nederen
- Undervisningen vil gå alt for langsomt for mig
- Undervisningen vil gå alt for hurtigt for mig
- Der vil være folk der stiller dumme spørgsmål
- Jeg vil have 0 kroner på kontoen
- Jeg vil være ineffektiv med min læring

Underskrevet:

Konklusion

SANDKORN

Hvad er en sandbunke?

Læg et sandkorn på jorden.

Er det en sandbunke?

Læg et sandkorn mere.

Er det en sandbunke nu?

Gentag dette hver dag i 3 år.

Den enkelte dag gør aldrig en forskel.

Det er bare ét sandkorn mere end i går.

Men over tid får du en fin bunke.

IDÉER BLIVER MERE VÆRD
FOR EN SELV JO MERE MAN
GIVER DEM VÆK.

DEL PDF AF BOGEN ELLER
DETGODEGYMNASIELIV.DK
SÅ MEGET DU VIL, HVOR
DU VIL, MED HVEM DU VIL.