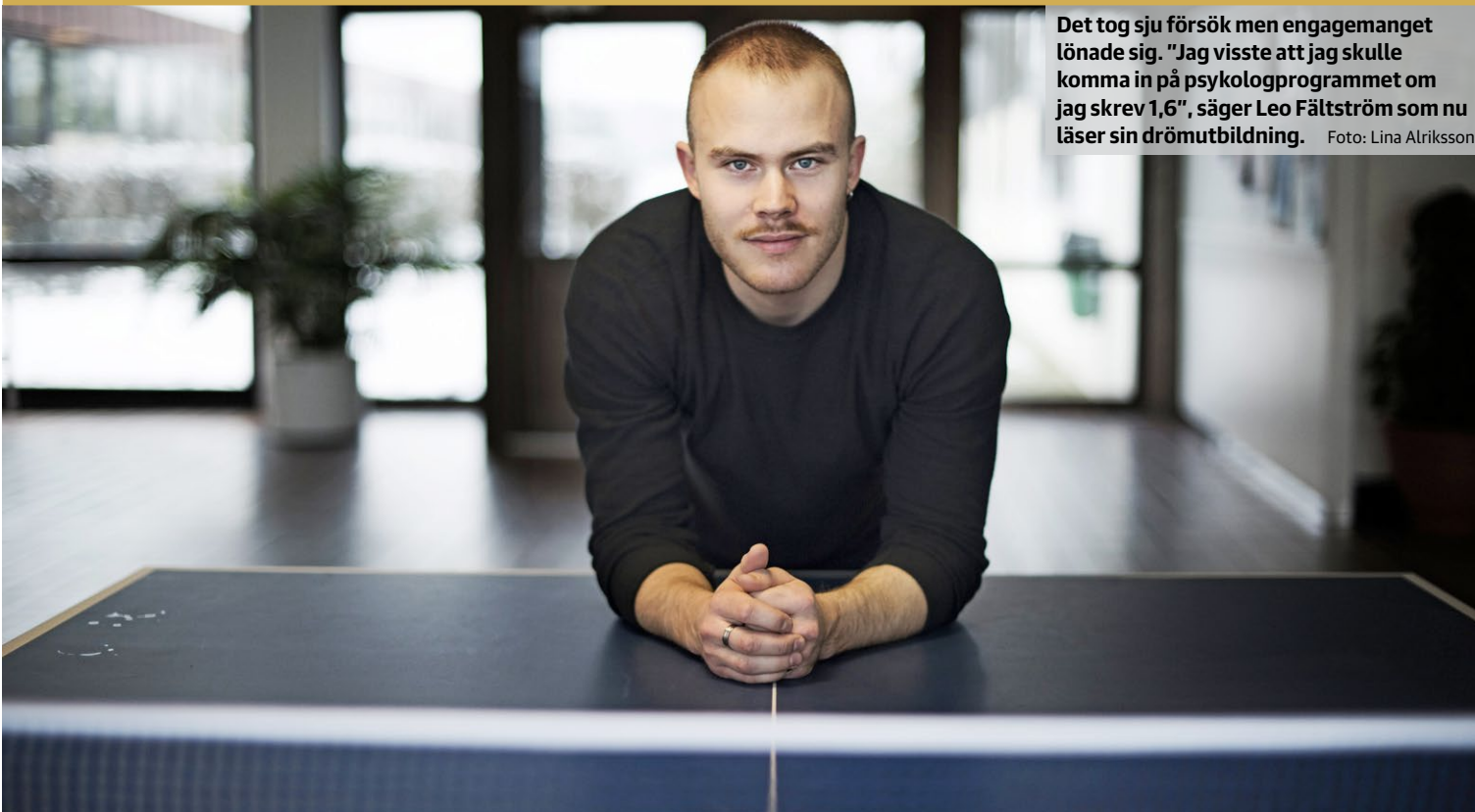


# Högskoleguiden *maxa resultatet*

## Högskoleprovet.



Det tog sju försök men engagemanget lönade sig. "Jag visste att jag skulle komma in på psykologprogrammet om jag skrev 1,6", säger Leo Fältström som nu läser sin drömutbildning. Foto: Lina Alriksson

### Fakta. Leos bästa tips

- 1** Ta med dig en egen klocka till provet.  
Man ska lägga ungefär en minut per fråga på mattedelen. Gå vidare till nästa fråga om det tar för lång tid.
- 2** Läs på tunnelbanan i stället för att surfa, gärna magasin med lite tyngre texter.  
Leo rekommenderar psykologitidningar, Illustrerad vetenskap och Filter.
- 3** Sätt på engelska undertexter i stället för svenska när du tittar på film.
- 4** Gå gärna en fristående kurs när du förbereder dig.  
Man har mycket lättare att plugga inför högskoleprovet under tiden man studerar jämfört med när man arbetar.
- 5** Förlita dig inte på dyra högskoleprovskurser.  
Det är du själv som står för dina förberedelser.

# Så fixade Leo poängen

Leo Fältström ville bli psykolog men hade inte betygen för det. Högskoleprovet blev hans räddning. Men det var svårare än han trodde. Det tog sex försök att nå det resultat han behövde för att komma in.

**Juan José Iragorri**  
juan.iragorri@dn.se



• Redan före studenten 2007 visste Leo Fältström, 26, att han inte skulle gå ut med toppbetyg. Han ville plugga till psykolog men hans chanser att komma in på utbildningen var väldigt små. Högskoleprovet var hans enda riktiga chans att komma in.

– Jag visste att jag skulle komma in på psykologprogrammet om jag skrev 1,6. Det var minimigränsen, berättar han.

Att få 1,6 var mycket svårare än Leo trodde. Hösten 2011 hade han

skrivit provet sammanlagt fyra gånger men inte lyckats få över 1,4. Den verbala delen var inga problem men han hade svårt för den kvantitativa delen.

**Han gick en dyr** tvådagarskurs utan några märkvärdiga resultat. Han tog fram sina gamla matteböcker och tog igen det han slarvat med under gymnasiet.

– Jag laddade ned gamla prov från studera.nu och nötte dem. Jag räknade matte flera veckor i förväg, laddade ned appar med högskoleprovsfrågor och tränade på tunnelbanan.

2014 var 88 000 anmälda till vå-

rens högskoleprov. Enligt Universitetets- och högskolerådet (UHR) ligger årets siffra på 84 000. Av årets anmälda är det över 10 000 som är 18 år.

**Enligt UHR** har det visat sig att de flesta gör bättre ifrån sig andra gången de skriver provet. De rekommenderar därför att man gör högskoleprovet flera gånger. Man riskerar aldrig att sänka sitt betyg. Det är det högsta resultatet, inte det senaste, som gäller. Att öva på gamla prov är också bra.

Övningen var lärorik för Leo. Han kunde se vilka delar som var svåra för honom. Med hjälp av de insikterna, ändrade han sin taktik inför själva provtillfället.

– Jag såg att jag presterade väldigt dåligt på xyz-talen. När jag väl skrev provet bläddrade jag förbi dem och började med de talen jag kunde. Jag gick tillbaka till xyz-talen om det fanns tid över. Slösar man tid på de svåra frågorna hinner man inte

### Fakta. Användbara sajter

- **högskoleprov.nu** Här anmäler du dig till provet.
- **studera.nu** Information, tips och övningsprov. Även information för dig som vill göra provet utomlands.
- **matteboken.se** Öva på mattedel som hämtats ur grundskolan och framåt. Särskild flik med tal från gamla högskoleprov där alla lösningar blir förklarade steg för steg.
- **dn.se/nyheter/sverige/hogskoleprovet-hur-manga-ord-kan-du/** På dn.se kan du testa dina ordkunskaper med tidigare högskoleprov.

### Fakta. Viktiga datum

2015	Provdatum	Anmäl senast
Vår	28 mars	Stängd
Höst	24 oktober	15 september
2016		
Vår	9 april	15 februari
Höst	29 oktober	15 september

Källa: studera.nu

svara på frågorna som man faktiskt kan.

Leos viktigaste tips har lite med studier och taktik att göra. Det handlar om mat. Han berättar att hjärnan gör av med väldigt mycket energi under ett långt prov. När blodssockret faller, tappar man koncentrationen.

Men det är inte bara koncentrationen man tappar utan även självförtroendet. Det är väldigt viktigt att ha med sig ordentligt med mellanmål för att fylla på sockerreserverna.

– Jag kände mig inte hungrig för att jag var nervös. Jag riktade uppmärksamheten mot de andra i klassrummet och tänkte att de andra var duktiga som jobbade på bra och att jag själv skrev dåligt.

Leos engagemang lönade sig till slut. Efter flera år och sammanlagt sex försök, lyckades han få det resultat han ville ha. Nu går han psykologprogrammet på Linnéuniversitetet i Växjö.

## En bättre start på karriären

Akademisk spets och internationell kompetens. Utveckla din förmåga att nå ut och bidra med din kompetens i arbetslivet. Genom bra arbetslivskontakter ger vi dig möjlighet att skapa ett starkt nätverk inför din kommande karriär. Det handlar om att kombinera akademisk kunskap i praktiska färdigheter. Vi kallar det Professional Skills®.

Kunskap är inget värd utan förmågan att kunna använda den.

Läs om våra program och kurser på [hkk.kau.se](http://hkk.kau.se)



**Karlstad Business School**  
Handelshögskolan vid Karlstads universitet

