

Hvad virker, når du lærer sprog?

INSPIRATION FRA Knap 300 KURSISTER PÅ STUDIESKOLEN

Dette katalog er skabt som del af projektet *Gode læringsvaner som drivkraft i læring og dannelse* og er støttet af DOF's Initiativpulje. le:v:el er Studieskolens non-profit kompetencecenter for sproglærere – vi arbejder praksisnært med metoder, der skaber motiverende og virkningsfuld sprogundervisning.

Vi tror på, at vanen er nøglen til sprogtilegnelse – sammen med lysten. Når sproget bliver en del af hverdagen og føles som noget, man har lyst til frem for at være en pligt, så sker der noget. Vanen holder. Og læringen følger med. Det gælder, uanset om du vælger et dagligt ritual, finder en makker eller bruger teknologien smart.

Vi spurgte knap 300 af Studieskolens kursister, hvad de konkret gør for at lære sprog uden for undervisningen. Ikke hvad de burde gøre, men hvad de faktisk gør. Dette katalog er resultatet – og sidst i kataloget finder du inspiration til at formulere din egen vane.

SÅDAN SVARER KURSISTERNE

“

For mig er læring bedst, når den er drevet af lyst og ikke pligt. Jeg har bare valgt udelukkende at læse krimier på fransk – ikke for at lære, men for at læse en god bog.

— Kursist, fransk

“

Jeg lytter næsten dagligt til nyhederne fra RÚV. Jeg ser Disneyfilm med islandsk tale. Jeg falder i søvn til en islandsk podcast.

— Kursist, islandsk



STUDIESKOLEN



le:v:el

Gør det til din hverdag

De fleste af os har flere mellemrum i hverdagen, end vi tror. Togturen. Køen i supermarkedet. De fem minutter før mødet. Og mange af vores kursister har opdaget at netop de mellemrum er gode til sproget – ikke fordi der er meget tid, men fordi det er tid, der alligevel bare går.

Og så er der alt det, du allerede gør – men som du måske ikke har prøvet på målsproget endnu. Den serie, du alligevel ville se. Den podcast, du alligevel følger. Sproget er allerede overalt i din hverdag. Det handler bare om at opdage det.

HVAD KURSISTERNE GØR

- **Telefon og computer på målsproget.** En enkel ændring, der giver hundredvis af små møder med sproget hver dag.
- **Sedler på tingene.** Skriv navnene på det, der står rundt omkring i køkkenet, på skrivebordet eller på badeværelset. Udskift dem, når du kender dem udenad.
- **Et dagligt møde med sproget.** Spil Wordle på målsproget, mens kaffen brygger. Læs nyhedsoverskrifter i toget. Skriv én sætning i dagbogen om aftenen. Det handler om, at sproget møder dig hver dag.
- **Udskift, ikke tilføj.** Skift den podcast, serie eller det nyhedsfeed, du alligevel følger, ud med én på målsproget. Ikke som ekstra lektier, men som erstatning.
- **Sociale medier på målsproget.** Følg konti på Facebook, Instagram eller YouTube på det sprog, du lærer. Sproget kommer til dig – i stedet for omvendt.
- **Indre dialog.** Tænk på målsproget, når du går rundt – i supermarkedet, på gaden, derhjemme. Hvad hedder brød på tyrkisk? Hvad med ost og æg? Hvad ville du sige på fransk lige nu?
- **Læs det, der er rundt om dig.** Skift sproget på din streamingtjeneste, så anbefalingerne og titlerne er på målsproget. Og når du er i landet: læs vejskilte, reklamer og menukort. Næste gang du ser et skilt, så prøv at oversætte det.

SÅDAN SIGER KURSISTERNE

“

Jeg skriver ordene på papirlapper, som jeg placerer forskellige steder derhjemme. Når jeg går rundt i mit hus, får jeg øje på sedlerne med nye ord.

— Kursist, spansk

“

Jeg ser nyheder på tysk hver dag, når jeg laver morgenmad. Det er svært i starten – men jeg forstår mere og mere, fordi de tit bruger de samme ord.

— Kursist, tysk

CASE: FRANK, ISLANDSK

Frank har opfundet lokums-grammatik.

På toilettdøren hænger en plakat med de islandske kausubøjninger – de mest brugte ord, de hyppigste former. Idéen fik han fra en ven i Berlin, der havde det periodiske system hængt op på sit toilet. "Når man alligevel sidder der," siger Frank, "så kan man jo lige få opfrisket nogle grammatiske strukturer."

Fem minutter er nok

Fem minutter er nok til at komme i gang. Flere er selvfølgelig bedre, men fem minutter hver dag har større chance for at blive til en vane, end den time du aldrig rigtig får sat af. Det handler om at gøre det igen og igen. De små vaner holder, hvor de store ambitioner braser sammen efter to uger. Og når du først har fundet din fem-minutters-vane, er det tit nemmere at gøre den til ti.

HVAD KURSISTERNE GØR

- **Start eller slut dagen med ét bevidst valg.** Ét nyt ord, én sang, én nyhed på målsproget – bare én. Læg det frem, så du ikke kan undgå det.
- **Duolingo eller en Wordle.** En lille brain break, mens du venter på bussen, holder pause eller sidder i venteværelset. Fem minutter er fint.
- **Lyt, mens du er på vej.** Podcast i toget, bussen eller bilen. Vælg én, du kan lide – og lad sproget komme til dig.
- **Sig det højt.** Gentag sætninger, når du bevæger dig – i bilen, på cyklen, i køkkenet. Det tager nul minutter ekstra og sætter sig i munden.
- **Læs højt.** Bare en sætning eller to fra hvad du alligevel læser. Det tager under et minut og træner både udtale og rytme.
- **Optag en lille voice memo på målsproget.** Til dig selv, til en ven eller bare som en tanke, du vil huske. Det tager et minut.

SÅDAN SIGER KURSISTERNE

“

Jeg prøver at lytte til det i min fritid så meget som muligt. Jeg lytter tit til sange, der er på italiensk. Mindst en sang om dagen på italiensk.

— Kursist, italiensk

“

Om aftenen leger jeg, at jeg skal i fjernsyn på islandsk. Jeg interviewer mig selv om min dag og optager det som memo.

— Kursist, islandsk

CASE: NOEMI, ISLANDSK

Noemi går til crossfit tre gange om ugen. På et tidspunkt begyndte hun at sætte islandsk podcast i ørerne på vej derhen. Først bare en gang imellem. Så hver gang.

Så begyndte hun at tale højt med sig selv undervejs – gentage sætninger og ord direkte fra podcasten, ude på gaden blandt folk. "Det føltes grænseoverskridende i starten," siger hun. "Indtil jeg indså, at folk ikke lægger mærke til det. De tror bare, man taler i telefon."

Nu plukker hun også ét ord fra hver episode, som hun tager med sig resten af ugen. Denne uge er det *orðheppinn* – heldig med ord. "Jeg blev simpelthen så glad, da jeg hørte det. Og så hænger det bare."

Find en makker

Sproget læres bedst, når det bruges – og man bruger det mere, når der er nogen at øve med. Sproglæring er socialt, og de fleste af os lærer mere og holder længere ved, når vi ikke er alene om det. En makker kan være mange ting: en tandempartner, en WhatsApp-gruppe eller en sprogcafé. Og har du ikke nogen at tale med, kan du beslutte, at katten kun forstår målsproget. Det lyder måske fjollet – men det får sproget ud i munden.

HVAD KURSISTERNE GØR

- **Tandempartner.** Mød en, der lærer dit sprog, mens du lærer deres. I taler skiftevis og retter hinanden. Og fejl? Dem laver I begge – så der er ingen grund til at holde sig tilbage.
- **Mød nogen regelmæssigt.** En snakkeklub, en café-aftale, en ugentlig Zoom-tutor eller måske en gruppe venner, der har besluttet at tale målsproget, når de er sammen. Det behøver ikke være med en ekspert. Regelmæssighed er nøglen.
- **WhatsApp-gruppe kun på målsproget.** Familie, venner eller holdkammerater – aftal, at I kun skriver på målsproget i gruppen.
- **Brug dem, du møder.** Grønthandleren, ostemanden, folk fra målsprogets land på arbejdet eller til konferencer. Ét ord her, én sætning der. Det tæller.
- **Tal med din partner.** Også selvom de ikke forstår sproget. De kan lytte. Og du lærer af at tale højt.
- **Læsegruppe på målsproget.** Læs én bog om måneden og diskuter den. Sproget får et indhold.
- **Aftal et sted eller et emne.** Kun målsproget i bilen. Kun målsproget i køkkenet. Kun målsproget, når I handler ind. Det giver sproget en fast ramme – og vil I sige noget svært, må I flytte jer.
- **Tal højt – uanset hvem der lytter.** Din partner forstår måske ikke et ord. Hunden klager ikke over din udtale. Stueplanten har god tid. Du lærer af at tale højt, uanset hvem der lytter.

SÅDAN SIGER KURSISTERNE

“

Jeg mødes med en ven 2-4 gange pr. måned og taler på fransk. Vi er begge på samme niveau – og det gør det nemmere at turde.

— Kursist, fransk

“

Jeg er i min kærestes familiegruppe på WhatsApp, hvor de kun skriver på spansk. Så kommer sproget til mig.

— Kursist, spansk

“

Jeg snakker ofte islandsk med min kæreste. Kun om simple emner. Hvis jeg vil vide, hvad klokken er, spørger jeg altid på islandsk.

— Kursist, islandsk

“

Vi er en gruppe venner, der taler tysk sammen, når vi laver mad – ingen af os er tyskere. Det er bare blevet vores ting.

— Kursist, tysk

Brug teknologien klogt

Teknologien kan meget, men den tænker ikke for dig. Apps, oversættelsesværktøjer og AI er stærke hjælpere, når du ved, hvad du vil bruge dem til. Men du lærer ikke af, at de gør arbejdet for dig. Brug kun oversættelsesværktøjet DeepL til at tjekke, om du har forstået noget rigtigt, og ikke til at springe forståelsen over. Brug AI til at øve dig og til at få fejl forklaret, ikke til at få skrevet dine sætninger.

HVAD KURSISTERNE GØR

- **Byg dine egne flashcards.** Ikke glosebogen fra undervisningen – dine egne ord, i din egen kontekst. Anki eller Quizlet. Spaced repetition sørger for at det sidder.
- **Brug en app til den dybe repetition.** Duolingo, Drops og lignende er bedst, når du bruger dem systematisk over tid – ikke bare som en daglig stribe, men som et sted, hvor du vender tilbage til samme emne igen og igen, indtil det sidder.
- **Brug Kindle eller Google Play Bøger.** Læs på målsproget, og tryk på ord, du ikke kender. Oversættelsen kommer med det samme, uden at du mister læseflowet.
- **Find noget at se på målsproget.** Skift sproget på Netflix eller YouTube – eller find en serie, du kender i forvejen, og sæt så underteksterne på målsproget. På den måde både ser og hører du sproget på samme tid.
- **Skriv på målsproget – tjek evt. på DeepL eller Google Translate.** Skriv fem sætninger om, hvad du lavede i dag. Oversæt dem til dansk. Er det det, du mente? Ret og forsøg igen. Du opdager hurtigt dine egne blinde vinkler.
- **Brug AI som samtalepartner.** ChatGPT, Claude og Gemini kan tale med dig på målsproget og rette dine fejl. Brug dem fx til noget, du alligevel skal – skriv til AI på målsproget, når du søger information eller løser en opgave.
- **Smid en tekst, du har læst, ind i AI.** Bed den forklare, hvad den handler om, og de ord, du var usikker på. Så ved du, om du forstod det rigtigt.
- **Bed AI lave en grammatikoversigt.** Ikke fra en lærebog – men præcis den regel, du kæmper med. Gerne med eksempler, der giver mening for dig.

SÅDAN SIGER KURSISTERNE

“

Jeg lytter samtidig med at læse teksten. Læser teksten højt. Skriver gloser ned. Venter 1-2 dage. Lytter igen.

— Kursist, tysk

“

Jeg smider tekster ind i ChatGPT for at tjekke, om jeg har forstået dem rigtigt. Så får jeg også svar på de ord, jeg var usikker på.

— Kursist, fransk

“

Jeg bruger AI til at rette mine fejl – og vigtigst – forklare, hvorfor de er forkerte. Det lærer jeg meget mere af.

— Kursist, spansk

“

Jeg lytter til tysk musik på Spotify og bruger karaokefunktionen for at læse med, mens jeg løber på løbebånd.

— Kursist, engelsk

Gør det lystbetonet

Sproglæring virker bedst, når det er hyggeligt – ikke når det føles som endnu en ting på to-do-listen. Det gælder alle de vaner, du har læst om i dette katalog: de holder bedst, når de er lystbetonede. Den bedste læring sker tit, når du slet ikke tænker over, at du lærer. Lyst slår pligt – hver gang.

HVAD KURSISTERNE GØR

- **Vælg den genre, du elsker.** Krimier, reality-tv, sport, madprogrammer, sladderblad – find det på målsproget. Det behøver ikke føles som sproglæring for at være det.
- **Vælg noget, du kender i forvejen.** En serie, du allerede har set, eller en bog, du allerede har læst på dansk. Når du kender historien, åbner sproget sig.
- **Start med børnebøger eller -film.** Sproget er enkelt, historien er hyggelig, og du forstår mere, end du forventer. Pixar på målsproget er ikke barnligt – det er klogt.
- **Find opskrifter på målsproget.** Du kender konteksten, du kan gætte de fleste ord – og du ender med aftensmad.
- **Spil på målsproget.** Computerspil, ordspil, Wordle – skift sproget og leg dig til det. Når du er motiveret for at vinde, læser du mere opmærksomt, end du tror.
- **Følg nogen, du synes, er sjove eller interessante, på sociale medier.** En komiker, en kok, en sportskommentator. Når du kan lide personen, lytter du mere opmærksomt.
- **Lær en sang udenad.** Find en sang, du kan lide, på målsproget. Ikke som lektier, men en, som sidder i hovedet alligevel.
- **Gør det kedelige sjovt.** Skal du øve regelmæssige verber på fransk? Brug "torturer" i stedet for "parler". Skal du øve tysk kasus? Lav sætninger om noget, du faktisk interesserer dig for. Hjernen husker det, der overrasker den – eller får den til at grine.
- **Lyt, mens du falder i søvn.** En podcast, en lydbog, en radiostemme. Passivt og afslappet – ingen præstation, bare lyd.

SÅDAN SIGER KURSISTERNE

“

Jeg vælger altid indhold om emner, jeg kender i forvejen. Så forstår jeg mere, end jeg burde.

— Kursist, spansk

“

Jeg meldte mig i et internationalt kor. Først sang jeg bare – fik lyde og ord ud sammen med de andre. Senere besluttede jeg, at kor-rummet var 100 % engelsk. Der øver jeg mig.

— Kursist, engelsk

CASE – KOSTAS, ISLANDSK

Kostas elsker true crime, så han fandt en islandsk true crime-podcast og satte den i ørerne på vej til arbejde – hver dag. I starten forstod han næsten ingenting, men han lyttede alligevel.

Langsomt begyndte ord at dukke op. Så sætninger. "Det er nogle gange nok bare at lytte uden at tænke for meget," fortæller han. "Hjernen arbejder, og man bliver bedre uden at gøre noget særligt."

Han endte med fremragende lytteforståelse – og et særdeles farverigt ordforråd omkring mord, knivstik og mystiske dødsfald.

Prøv det selv

En vane starter ikke af sig selv. Den starter med én beslutning og én handling.

Du har nu læst, hvad knap 300 kursister gør for at lære sprog i hverdagen. Nogle af dem har brugt år på at finde deres vane. Andre fandt den ved et tilfælde. Det, de har til fælles, er, at de startede et sted, og at de holdt ved.

En vane er realistisk, attraktiv og regelmæssig. Ikke perfekt og ikke ambitiøs, men bare noget, du faktisk kan og vil gøre igen og igen.

HAR DU BRUG FOR INSPIRATION?

Din hverdag	Skift sproget på din telefon til det sprog, du lærer – bare i én uge. Eller hæng tre sedler op derhjemme med ord, du vil huske.
Fem minutter	Start dagen med ét – et ord, en sang, en nyhedsoverskrift på målsproget. Læg det frem, så du ikke kan undgå at huske det.
En makker	Find én person, der lærer det samme sprog. Aftal et møde. Gør det til noget regelmæssigt.
Teknologien	Skriv tre sætninger på målsproget om noget, du lavede i dag. Oversæt dem i DeepL. Er det det, du mente? Eller så ret og forsøg igen.
Det lystbetonede	Find en version på målsproget af noget, du alligevel ville have brugt tid på. Paradise Hotel eller en god krimi på tysk. Sig alle ingredienserne højt på målsproget, mens du bager kage. Ikke som lektier, men som fornøjelse.

FORMULER DIN EGEN VANE

En vane er konkret, realistisk og lystbetonet. Ikke en intention, men en handling. Ikke "jeg vil øve mere" – men "jeg lytter til en podcast i toget på vej til arbejde hver dag". Skriv din her:

Hvad kursisterne selv siger

“

Jeg forestiller mig et rum – fx et køkken. Skriver alle de ord ned, jeg kender. Slår resten op. Laver samme øvelse en uge efter og ser, om jeg kan huske flere.

— Kursist, italiensk

“

Jeg bruger podcast til at give mig selv diktat. Jeg stopper, skriver sætningen ned og spiller igen. Man bliver overrasket over, hvad man faktisk fik med.

— Kursist, fransk

“

Jeg elsker grammatik og læser grammatikbøger som fritidslæsning.

— Kursist, fransk

“

Jeg har baggrund i latin og oldgræsk. Det hjælper overraskende meget med alle romanske sprog.

— Kursist, spansk

“

Jeg følger islandske konti på Instagram og genspiller reels igen og igen. Det er ikke lektier. Det er underholdning.

— Kursist, islandsk

“

Jeg hører børnetv og går rundt og gentager, hvad der bliver sagt, som et vuggestuebarn.

— Kursist, fransk

“

Jeg lytter meget til forskellige småklip fra YouTube. På denne måde bliver jeg præsenteret for forskellige stemmer, hastigheder, emner og dialekter.

— Kursist, tysk/fransk



le:v:el

Studieskolens kompetencecenter for sprogundervisning

www.studieskolen.dk/level