

Inngangur fyrir kennara

Efni þetta um námstækni er ætlað unglingum. Markmið með efninu eru að

- kynna nemendum árangursríkar aðferðir í námi
- stuðla að því að nemendur meti og endurskoði námsvenjur sínar og aðrar lífsvenjur sem geta haft áhrif á nám
- aðstoða nemendur við að setja sér raunhæf markmið í námi sínu
- stuðla að auknu sjálfstrausti nemenda.

Fjallað verður um eftirfarandi þætti:

- Að skipuleggja tíma sinn
- Lífsvenjur sem hafa áhrif á árangur í námi
- Minni, gleymsku og einbeitingu
- Árangursríkar lestraraðferðir
- Glósur
- Að skrifa ritgerð
- Prófundirbúning og próftöku
- Að vinna gegn prófkvíða
- Jákvætt hugarfar og líðan
- Að setja sér raunhæf markmið
- Sjálfstæð vinnubrögð og ábyrgð á eigin námi

Efnið er í formi stuttrar fræðslu um hvern þátt og einnig eru tillögur um verkefni sem nemendur geta unnið sjálfir eða undir stjórn kennara. Nokkur heilræði fylgja köflunum sem eru almenn og snerta efni kaflans. Námsefnið má kenna í námskeiðsformi, nota í tengslum við lífsleikni eða grípa til einstakra kafla þegar sérstök ástæða er til.

Mikilvægur þáttur í námstækni er að nemendur læri að þekkja sjálfa sig. Verkefni sem fylgja þessu efni eiga að stuðla að því og kenna nemendum að skipuleggja tíma sinn og setja sér skýr markmið í námi. Flest verkefnanna eru tilvalin til að vinna í litlum hópum eða pörum. Hópumræður milli nemenda um vinnuvenjur og lífsvenjur sem hafa áhrif á líðan og námsvinnu reynast oft árangursríkar. Stutt og samþjappað efni kaflanna fær dýpri merkingu ef nemendur og kennari ræða efnið og miðla af eigin reynslu.

Mikilvægt er fyrir kennara og nemendur að hafa í huga að það er mjög einstaklingsbundið hvaða vinnuaðferðir skila árangri. Þess vegna þarf hver og einn að skoða vinnuaðferðir sínar út frá eigin forsendum og í ljósi þess hversu sáttur einstaklingurinn er við þann árangur sem hann nær. Því ber að forðast afdráttarlausar yfirlýsingar um góð eða slæm vinnubrögð, það sem reynist einum vel getur verið öðrum gagnslítið.

Sum verkefni eru merkt með stjörnu (*) og er það merki um að sérstök verkefna-blöð fylgja þeim. Að auki fylgir efninu sjálfskönnun um náms- og lífsvenjur sem nemendur geta notað til að átta sig á hvernig námsmenn þeir eru (sjá kaflann um sjálfstæð vinnubrögð og ábyrgð á eigin námi).



Benda má á bækurnar *Líf og leikur* 1 og 2 (útg. Námsgagnastofnun 2001) í tengslum við umfjöllun um mataræði, hreyfingu og fleira. Ef kennari vill leggja sérstaka áherslu á slökun eða ef nemendur óska sérstaklega eftir slíku efni má benda á ofangreindar bækur og bókina *Snerting, jóga og slökun – handbók fyrir leik- og grunnskólakennara* (útg. Námsgagnastofnun 2003).

Rit sem stuðst var við

Andrés Magnússon, Kjartan Þórðarson og Kristján Guðmundsson. 1992. *Stattu þig*.

Höfundar sáu um útgáfu, Reykjavík.

Baldur Sigurðsson og Bjarni Ólafsson. 1988. *Fram á ritvöllinn*. Mál og menning, Reykjavík.

Dalin, Per. 1979. *Inngangur að námstækni fyrir unglínga og fullorðna*. Iðunn, Reykjavík.

Ellis, Dave. 1994. *Becoming a Master Student*. Houghton Mifflin Company, Boston.

Rowntree, Derek. 1990. *Learn How to Study*. Macdonald Illustratet, London.

