



allt efnið

Námstækni

Fyrir efstu bekki grunnskóla



Efnisyfirlit



allt efnið

Inngangur fyrir kennara	3
Inngangur fyrir nemendur	5
Að skipuleggja tíma sinn	6
Lífsvenjur sem hafa áhrif á árangur í námi	8
Minni og gleymaska og galdurinn við að ná góðri einveitingu	11
Lestur	14
Að skrifa glósur	16
Að skrifa ritgerð	19
Prófundirbúningur og próftaka	22
Að vinna gegn prófkviða	26
Jákvætt hugarfar	27
Að setja sér markmið	28
Sjálfstæð vinnubrögð og ábyrgð á eigin námi	30
Verkefni	31

© Sigrún Ágústsdóttir 2004

Ritstjórn: Aldís Yngvadóttir og
Sylvía Guðmundsdóttir

Öll réttindi áskilin
1. útgáfa 2004
Námshagnastofnun
Reykjavík

Vefútgáfa
Hönnun og umbrot: Námshagnastofnun

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:

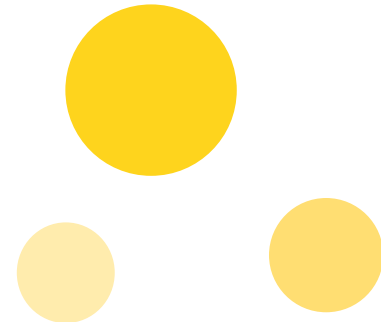
- Að skipuleggja tíma sinn
- Lífsvenjur sem hafa áhrif á árangur í námi
- Minni, gleymsku og einbeitingu
- Árangursríkar lestraraðferðir
- Glósur
- Að skrifa ritgerð
- Prófundirbúning og próftöku
- Að vinna gegn prófkvíða
- Jákvætt hugarfar og líðan
- Að setja sér raunhæf markmið
- Sjálfstæð vinnubrögð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

Dalin, Per. 1979. *Inngangur að námstækni fyrir unglinga 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.



Inngangur fyrir nemendur

Mjög margir verja 15–20 árum af ævi sinni í skólagöngu og ala þá von í brjósti að þeim gangi þokkalega vel í náminu og nái að ljúka tilsettum áföngum. Margir þættir hafa áhrif á það hvernig okkur gengur að læra, s.s. lífsvenjur, heimilisaðstæður, líðan í skóla, kennslan sem við fáum, áhugi og einbeitingarhæfileikar. Þeir sem vinna vel og skipulega að námi sínu eru líklegri til að ná árangri. Einnig þeir sem hafa trú á sjálfum sér og eru þess fullvissir að þeir geti lært. Þess vegna er mjög mikilvægt fyrir alla sem vilja bæta árangur sinn í námi að hafa í huga að þeir geta unnið vel og skipulega og að allir geta lært!

Þessu námsefni er ætlað að aðstoða nemendur við að tileinka sér árangursríkar aðferðir í námi og jafnframt stuðla að aukinni sjálfsþekkingu.

Ágæti nemandi, hafðu það hugfast að námstækni felur ekki í sér neinar töfra-lausnir sem gera námið að léttum leik. Flest kunnum við heilmikið um vinnu- aðferðir og lífsvenjur sem geta komið að gagni við námsvinnu. Sú vitneskja dugar þó ekki alltaf til því að oft getur verið erfitt að framkvæma það sem við vitum að er skynsamlegt. Ef þig langar til að breyta vinnu- aðferðum og ná betri árangri getur þetta námsefni og verkefni sem fylgja því komið að gagni.

Sum verkefni eru merkt með stjörnu (*) og er það merki um að sérstök verkefna- blöð fylgja þeim.

Námsefninu fylgir einnig sjálfskönnun um námsvenjur og lífsvenjur sem geta hjálpað þér að finna út hvernig námsmaður þú ert.



Að skipuleggja tíma sinn

Flestum okkar finnst við hafa mikið að gera og hafa of lítinn tíma til að komast yfir allt sem okkur langar til. Námsmaðurinn þarf oftast að eyða meiri hluta dagsins í skólanum og auk þess að læra heima. Þar fyrir utan eiga flestir alls kyns áhugamál. Þess vegna er mikilvægt að skipuleggja tíma sinn vel og finna sér leið sem hentar til að vinna heimavinnu á sem árangursríkastan hátt.

Verkefni 1 *

Ein leið til að finna lausan tíma er að nota vikuáætlun, eins konar stundaskrá yfir tímann frá kl. 7 að morgni til miðnættis alla daga vikunnar. Síðan merkir þú inn þann tíma sem er upptekinn, til dæmis litar gula reiti þegar þú ert í skólanum, bláa reiti þegar þú ert í tómskundum eða íþróttum o.s.frv. Mundu að merkja líka þann tíma sem þú ætlar að horfa á tiltekið efni í sjónvarpi o.þ.h. Eftir standa auðir hvítir reitir sem þú hefur til að læra. Þú getur raðað verkefnum heillar viku inn á þá eða tekið einn dag í einu. Dæmi um [útfyllta vikuáætlun](#) fylgir námsefninu.

Dagbók er mikilvægt hjálpartæki fyrir þá sem vilja skipuleggja tíma sinn vel. Því fleiri minnisatriði sem þú skráir í dagbókina því betur gengur þér að hafa yfirsýn yfir verkefni sem þarf að vinna og eru framundan. Ef þér hættir til að fresta verkefnum og sleppa því að læra heima getur þú bætt stöðu þína með því að nota dagbókina vel og skipulega. Það tryggir að þú vitir hvað á að læra. Ef þú venur þig á að merkja við það sem þú ert búin/n að vinna, færðu góða yfirsýn yfir hverju þú hefur lokið og hvað á eftir að gera. Venjir þú þig á að skrifa allt niður og ljúka heimavinnunni hjálpar það til að vinna gegn streitu og kvíða sem oft fylgir því að ljúka ekki við heimaverkefni. Því fylgir vellíðan að ljúka við tiltekin verkefni.

Þegar mikið er að læra heima er oft erfitt að koma sér að verki. Oft getur það hjálpað að búta námsefnið niður og byrja á einhverjum hluta þess. Þá getur verið gott að skrá í dagbókina hversu langan tíma það tekur. Ef mikið er að læra heima þarf að raða námsefninu í forgangsröð. Sú röð getur farið eftir ýmsu. Sumir setja fremst þá námsgrein sem þeir mega síst við að dragast aftur úr í, aðrir leggja áherslu á að læra heima fyrir þá kennara sem eru strangastir.

Mundu að þú ert að læra heima fyrir sjálfa/n þig en ekki kennarann eða skólann! Þeir sem venjast því að nota dagbók, skrá í hana öll verkefni sem á að vinna og einnig ýmislegt annað sem þeir þurfa að gera.

Skoðaðu dagbókina eina til tvær vikur fram í tímann með reglulegu millibili. Það hjálpar þér til að muna eftir stærri verkefnum sem þú þarft að byrja á með góðum fyrirvara.

Verkefni 2

Skráðu í eina viku samviskusamlega í dagbókina þína allt sem þú átt að læra heima. Þegar heim kemur skaltu raða námsefninu í röð sem þér finnst henta best. Mörgum finnst gott að byrja á einhverju léttu og fljótlegu, taka næst eitthvað erfitt og enda svo á einhverju léttu. Merktu með krossi í dagbókina við það sem þú klárar, þú getur jafnvel skráð hversu langan tíma það tók.



Tímaskipulag

Verkefni 3 *

Skráðu á verkefnablaðið hjá þér sterkar og veikar hliðar þínar varðandi tímastjórnun og notkun dagbókar. Skráðu síðan hjá þér hvaða markmið þú vilt setja þér varðandi úrbætur. Ágætt er að setja sér í byrjun tvö til þrjú markmið.

Heilræði

Hafðu dagbókina alltaf á borðinu í skólanum til að auðvelda skráningu. Líttu í dagbókina heima þegar þú ferð að vinna heimavinnuna.

Lífsvenjur

sem hafa áhrif á árangur í námi

Svefn

Svefn hefur mikil áhrif á daglega líðan okkar. Ef við fáum nægan og góðan nætursvefn erum við betur upplögð til að takast á við verkefni dagsins. Unglingar þurfa oft langan svefn vegna þess að mikið vinnuálag fylgir skólagöngu og ýmiss konar tómstundum og íþróttum sem margir stunda. Auk þess stækka flestir og þroskast hratt á unglingsárunum. Einstaklingsbundið er hversu mikið við þurfum að sofa en allflestir þurfa að sofa í 8–9 tíma að nóttu til að vera vel úthvíldir að morgni. Of lítill svefn dregur úr einbeitingarhæfileikum okkar og kemur fram í þreytu og orkuleysi. Til eru ýmis góð ráð til að fara fyrir að sofa á kvöldin. Gott er að taka lífinu með ró þegar líða tekur á kvöldið og forðast mikil líkamleg átök. Sumum finnst gott að fá sér mjólkurglas eða bita af banana stuttu fyrir svefn. Ef fólk venur sig á að sofna síðdegis eða snemma að kvöldi og vakna síðan aftur getur verið erfitt að sofna. Þegar lagst er til hvílu er oft gott að grípa til slökunar sem felst einfaldlega í því að leggjast og slaka sem best á öllum vöðvum líkamans. Hægt og rólega talar fólk þá við líkamshluta sína og byrjar gjarnan á vöðvum í fótum og lærum og færir sig upp eftir líkamanum. Síðan og jafnvel samhliða er nauðsynlegt að huga að öndun og anda djúpt og rólega. Þegar líkaminn er allur í slökun þarf að tæma hugann og þá getur verið ágætt að telja í huganum hægt og rólega einn þegar andað er að sér og tveir þegar andað er frá sér. Athugaðu hvort kennarinn þinn getur bent þér á eða útvegað þér ítarlegri lýsingar á slökunaraðferðum.



Verkefni 4 *

Skráðu hjá þér allan svefn í eina viku, bæði nætursvefn og svefn yfir daginn. Skráðu hvenær þú sofnaðir og hvenær þú vaknaðir og síðan hversu lengi þú svafst.

Íhugaðu síðan hvort þú ert sátt/ur við svefnvenjur þínar og settu þér markmið um úrbætur ef þér finnst þess þurfa.

Heilræði
Sjáðu til þess að þú fái nægan svefn. Þú átt það skilið!

Mataræði

Hollt mataræði hefur, eins og svefninn, mikil áhrif á líðan, afköst, einbeitingu og árangur. Flest okkar vita mjög mikið um hvað er hollt að borða og hvenær. Mörgum reynist samt erfitt að lifa í samræmi við það. Grunnurinn að góðum degi er lagður með morgunmatnum og það er vel þess virði að vakna aðeins fyrr og gefa sér tíma til að fá sér skál af morgunkorni eða brauðsneið og ávöxt. Ef þú hefur ekki tíma til að borða hollan morgunmat áður en þú ferð í skólann hafðu þá með þér nesti eða peninga til að kaupa mat í morgunhléinu. Einn ávöxtur áður en þú ferð að heiman er betri en að fara með alveg tóman maga í skólann. Hafðu það líka fyrir reglu að borða alltaf eitthvað í hádeginu. Fyrir námsmenn er það lykilatriði að fá sér góða næringu ekki sjaldnar en á þriggja til fjögurra klukkustunda fresti. Ástæða fyrir þessu er sú að næringarástandið hefur mikil áhrif á hvernig okkur gengur að einbeita okkur. Við námsvinnuna þurfum við að nota heilann og hann þarf orku til að starfa vel og eðlilega. Auk þess má benda á að svangir námsmenn finna oft fyrir slæmum líkamlegum kvillum eins og höfuðverk, magaverk og sleni.

Verkefni 5 *

Skráðu mataræði þitt í viku. Skráðu allt sem þú borðar og drekkur og hvenær þú borðar. Íhugaðu vel hvort þú hefur ástæðu til að breyta einhverju, hvort ástæða er til að fjölga máltíðum til að bæta einbeitingu og auka afköst. Skoðaðu líka hvort þú borðar nógu fjölbreytt fæði. Það getur verið hvetjandi að fá góðan félagar til samstarfs, e.t.v. getið þið gert sameiginlegar áætlanir um bætt mataræði ef þið teljið þörf á því.

Þegar við erum að endurskoða og endurbæta mataræði okkar er oft ágætt að búa sér til matseðil fyrir nokkra daga fram í tímann, það hjálpar líka til við að skipuleggja matarinnkaup fjölskyldunnar.

Heilræði

Borðaðu fjölbreyttan og hollan mat. Sparaðu sælgæti og gosdrykki. Borðaðu mikið af ávöxtum, grænmeti og grófum kornmat!

Hvernig má koma reglu á skrifborðið og skólatöskuna?

Námsmaður sem hyggst bæta árangur sinn og auka afköst þarf að huga að námsgögnum sínum og vinnuaðstæðum. Það skapar stress og perring ef skrifborðið er allt þakið dóti og ekkert pláss er til að vinna. Sama er að segja um skólatösku sem er full af drasli, gömlu nesti, krumpuðum verkefnum og þess háttar. Ef þú vilt geta gengið að vinnu þinni skipulega og unnið verkin hratt skaltu hafa reglu á skrifborðinu og skólatöskunni.

Verkefni 6

Taktu til í skólatöskunni, endurskipuleggðu möppuna, notaðu milliblöð o.s.frv. Gerðu það sama við skrifborðið þitt eða vinnuborðið.

Heilræði

Farðu í gegnum töskuna á hverju kvöldi og kannaðu hvort þú ert með bækur, gögn og verkfæri sem þú þarft að nota næsta dag!

Hreyfing

Regluleg hreyfing bætir frammistöðu þína í námi. Ef líkaminn er í góðu formi vinnur heilinn líka betur. Auk þess stuðlar regluleg hreyfing að andlegri vellíðan vegna þess að framleiðsla heilans á boðefnum sem skapa vellíðan eykst við áreynslu. Finndu þá hreyfingu sem hentar þér. Ótrúlega margt kemur til greina. Hjólreiðar, hlaup, ganga, sund, hlaup á línuskautum, boltaleikir og þess háttar eru dæmi um hreyfingu sem kostar lítið. Þeir sem æfa íþróttir, djassballett eða dans skipulega fá góða hreyfingu.

Verkefni 7 *

Gerðu áætlun fyrir eina viku um hreyfingu 3–5 sinnum í u.þ.b. eina klukkustund í einu. Þú getur notað sérstakt skráningarblað eða dagbókina þína.

Heilræði

Farðu gangandi í skólann og heim aftur.

Minni og gleymaska

og galdurinn við að ná góðri einbeitingu

Öll skynjum við ótal áreiti hvert andartak og gleymum þeim flestum jafnharðan. Sumt af því sem við sjáum eða heyrum vekur meiri áhuga en annað og það munum við oftast a.m.k. um stundarsakir, það hefur sest að í skammtíma-minninu. Sumt rifjum við upp aftur og aftur eða það hefur svo sterk áhrif á okkur að það fer beint í langtímaminnið. Sumir fræðimenn halda því fram að það sem fer í langtímaminnið sé þar til staðar meðan við lifum.

Námsmenn þurfa iðulega að leggja á minnið ýmislegt sem ekki vekur endilega sérstakan áhuga þeirra. Því er nauðsynlegt að kunna aðferðir til að festa í minninu atriði sem við þurfum að muna, kunna og geta gert grein fyrir ýmist munnlega eða skriflega. Allir kunna einhverjar slíkar aðferðir og nýta þær, t.d. að strika undir eða merkja við mikilvæg atriði í námsbók. Slíkt er þó gagnslítið nema við notum það sem við merktum við og lítum yfir það aftur til að festa það í minninu.

Upprifjun er mikilvægasta hjálpartækið þegar við þurfum að festa atriði í langtímaminninu. Árangursríkast er að rifja upp ný atriði strax daginn eftir að við höfum lært þau. Síðan þarf helst að rifja atriðin upp með reglulegu millibili. Og eftir því sem þau lærast betur getur upprifjunin verið sjaldnar og í styttri tíma í einu. Ágætt er að líta yfir námsefni síðustu kennslustundar áður en þú snýrð þér að heimavinnu í greininni. Slík upprifjun þarf ekki að taka nema nokkrar mínútur ef þú einbeittir þér vel og ert með hugann við efnið. Síðan þarftu að vega og meta hvaða þætti í námsefninu þú þarft að rifja upp öðru hverju. Hætta er á að aðferðir sem þú lærir að hausti, t.d. í prósentureikningi, séu gleymdar að vori ef þú rifjar þær ekki upp með reglulegu millibili eða notar þær.

Ýmsar aðferðir hjálpa þér við að festa atriði í minninu, sumar þeirra má líka nota við upprifjun:

- Tengja það sem þú lærir við eitthvað sem þú þekkir eða hefur lært
- Gefa þér tíma til að íhuga nýjan lærdóm
- Ræða við aðra um það sem þú hefur lært
- Fá einhvern til að hlýða þér yfir
- Undirstrika mikilvæg atriði í námsbók
- Skrifa niður glósur úr námsefninu eða kennslustundum
- Nota verkefnablöð
- Nota spurningar og svör
- Skrifa úrdrætti úr bókaköflum
- Teikna skýringarmyndir
- Gera minniskort

Fjallað er nánar um sumar þessar aðferðir í kaflanum um að skrifa glósur.



Verkefni 8

Íhugaðu vel hvort þú þarft að styrkja betur minnið varðandi einhverja mikilvæga þætti í námi þínu. Skráðu hjá þér hvaða þættir það eru og settu inn á vinnuáætlun þína að rifja þessa þætti upp í nokkur skipti til að festa þá í minni.

Heilræði

Rifjaðu upp það sem þú lærðir í síðustu kennslustund áður en þú byrjar á heimanámi!

Einbeiting

Öll námsvinna, ekki síst sú sem er ætlað að styrkja minnið, byggist á því að við náum að einbeita okkur. Einbeiting felst í því að hugurinn er upptekinn við það verkefni sem við vinnum að þá stundina. Góð einbeiting byggir bæði á góðum ytri aðstæðum og andlegu og líkamlegu ástandi okkar. Ef við þurfum að einbeita okkur að flóknu verkefni og viljum geta lært og munað þarf umhverfið að vera rólegt og truflanir litlar, hiti þarf að vera mátulegur, gott loft og góð lýsing. Við þurfum að vera í góðu líkamlegu ástandi, óþreytt og hvorki svöng né of södd. Andleg líðan okkar byggist mikið á því hvernig okkur líður líkamlega og hvernig lífsvenjur okkar eru, svo sem svefn og mataræði, og einnig á því hvernig við hugsum og tölum við okkur sjálf. Ef við reynum að hugsa jákvætt og vera bjartsýn líður okkur betur andlega.

Góð einbeiting í kennslustundum sparar námsmönnum tíma og stuðlar að því að þeir læri ný atriði fyrr. Þú getur stuðlað að góðri einbeitingu í kennslustund með því að einsetja þér að hlusta á kennarann með jákvæðu hugarfari, taka þátt í umræðum um námsefnið og spyrja spurninga. Forðastu að spjalla of mikið við bekkjarfélaga, gleyma þér við dagdrauma, teikna myndir eða hlusta á tónlist í laumi.

Heilræði

Prófaðu að hafa mjög rólegt í kringum þig við heimavinnuna.



Verkefni 9 *

Gerðu athugun á því hvernig einbeiting þín er í kennslustundum og við heimavinnu. Þú getur gert það með því að nota verkefna-
blað 9. Þar skráir þú námsgreinina sem þú vilt athuga, merkir við hvort um er að ræða heimavinnu eða vinnu í kennslustundum. Gefðu þér einkunn á bilinu einn til tíu fyrir einbeitingu í kennslustundum og einbeitingu við heimavinnu í hverri námsgrein. Settu þér svo markmið um úrbætur í þeim greinum sem einbeiting er minnst. Skráðu markmiðin hjá þér og skoðaðu hvernig hefur gengið eftir viku. Mundu að hugarfarið skiptir hér mestu máli. Ef þú ætlar þér að ná góðri einbeitingu getur þú það!

Heilræði

Vertu jákvæð/ur! Það hjálpar þér til að ná betri einbeitingu.



Lestur

Námsmenn þurfa oft að lesa mikinn texta á stuttum tíma. Oft vill lestur mæta afgangi og jafnvel góðir námsmenn láta skrifleg verkefni, sem kennarinn sér, ganga fyrir lestri. Stundum eru góðir námsmenn að frumlesa þungan texta rétt fyrir próf. Þá er ekki von á sérlega góðum árangri nema námsmaðurinn ráði við markvissar aðferðir og hafi gott minni. Langbest er því að lesa náms-efnið jafnóðum eða ef til dæmis um lestur bókmennta er að ræða að lesa strax í byrjun alla bókina. Þá virkar yfirferð kennara og verkefnavinnan eins og upp-rifjun fyrir nemandann. Hætt er við að nemandi sem treystir á að hann nái að lesa allt efnið fyrir próf lendi í tímaþröng og komist ekki yfir það.

Nokkur góð ráð við lestur námsbóka

Þegar þú þarft að lesa námsefni getur þú notað aðferðir sem hjálpa þér að muna textann.

1. Líttu yfir efnið eða kaflann áður en þú byrjar að lesa og athugaðu vel um hvað hann er, lestu fyrirsgagnir og texta við myndir.
2. Farðu yfir spurningar sem hugsanlega fylgja áður en þú lest vel yfir.
3. Lestu efnið vel yfir í smáskömmtum. Eftir hverja grein eða klausu sem þú lest skaltu endursegja efnið með þínum eigin orðum.
4. Lestu aftur yfir klausuna og merktu við aðalatriðin, t.d. með því að strika undir, strika yfir með yfirstrikunarpenna, skrifa á spássíu eða skrifa niður minnispunkta á blað um aðalatriðin. Ef þú skrifar minnispunkta mundu þá að merkja blaðið með bókarheiti, kafla og blaðsíðutali. Einnig er mjög árangursríkt að búa til spurningar sjálf/ur úr efninu.
5. Þegar þú ert búin/n að lesa vel yfir allan textann á þennan hátt, svaraðu þá spurningum og leystu verkefnið sem fylgja.
6. Loks skaltu líta yfir efnið eða kaflann sem þú last og rifja upp helstu atriði. Skoðaðu minnispunkta, undirstrikanir eða spurningar sem þú bjóst til.
7. Mundu að halda athyglinni vel vakandi meðan þú ert að lesa yfir. Hafðu rólegt í kringum þig.

Verkefni 10

Æfðu þig að lesa texta, t.d. í landafræði, sögu eða bókmenntum.
Notaðu aðferðina sem lýst er í punktum 1–7 hér fyrir framan.



Lestur

Góð ráð ef þú þarft að lesa mikið á stuttum tíma

Til eru góðar og einfaldar aðferðir til að auka leshraða. Ef þú þarft að lesa mikið efni á stuttum tíma er ágætt að sitja við skrifborð, koma sér vel fyrir með blýant í hendinni og nota hann til að fylgja línunum. Það dregur úr þeirri tilhneigingu að augun hvarfli til baka í línunni og hjálpar til við að halda okkur við rétta línu. Þú getur líka notað fingurinn. Ef þú lest á þennan hátt getur þú reiknað með að leshraðinn aukist um 30–40%. Blýantinn getur þú jafnframt notað til að merkja við atriði sem þú vilt lesa betur eða líta yfir aftur.

Með mikilli æfingu geta góðir lesarar náð þeirri færni að lesa hratt yfir þá hluta efnis sem léttvægir eru en eyða síðan meiri tíma í það sem er mikilvægt að muna.

Ef þér finnst erfitt að halda þér við efnið skaltu taka þér stutta hvíld og hefjast síðan handa á ný. Ekki gefast upp. Þeir sem eiga við mikla lestrarerfiðleika að stríða þurfa að læra að nýta sér hljóðbækur. Gott er að hlusta og reyna að fylgjast með í bókinni samtímis og nota þá blýant eða fingurinn eins og lýst var hér að framan. Þegar hljóðbók er notuð við lestur gilda sömu reglur um upprifjun og þegar lesið er án hljóðbókar.



Verkefni 11

Taktu tímann sem tekur þig að lesa tvær blaðsíður í bók á venjulegan hátt og skráðu hann hjá þér. Lestu síðan tvær blaðsíður með því að nota blýant eða fingurinn til að fylgja línunni og taktu tímann.

Heilræði

Mundu að til þess að verða góður lesari þarftu að halda þér í stöðugri æfingu. Þess vegna er mikilvægt að lesa allt árið um kring og halda sér í góðri þjálfun.

Að skrifa glósur

Eftir því sem námsmaður er kominn lengra í námi þeim mun meiri kröfur eru gerðar til hans um að skrifa glósur á skipulegan hátt. Mundu að glósur eru fyrst og fremst eins konar minnis- punktar sem eiga að styðja náms- manninn í því að muna námsefnið og bæta við það sem er í kennslubókun- um. Góðar og vel skipulagðar glósur geta verið gott hjálpartæki við námið, þær flýta fyrir við upprifjun og oft er efnið flokkað á skipulegan hátt í góð- um glósum. Til að glósurnar nýtist námsmanninum þarf að huga að því að merkja glósublaðið með náms- grein, tilvísun í kafla í námsbókinni og dagsetningu. Margir nota þá aðferð að búa til breiða spássíu á öll glósu- blöð til að skrifa lykilorð og til að tengja hugsanlega við annað efni.

Vendu þig á að skrifa glósur hratt og örugglega og sæmilega skýrt þannig að þú getir lesið þær, ekki eyða tíma í að hreinskrifa þær. Notaðu skammstafanir til að flýta fyrir þér. Sýnishorn af glósublaði má sjá á mynd sem hér fylgir.

Landfræði 22.11. 3003	
Eldgos	
Eldgos Vestmannaeyjar	Nótt eina veturinn 1973 vöknúðu íbúar Vestmannaeyjabæjar upp við vandan draum. Eldgos var hafid rétt utan við bæinn.
Heimaey	Eldgosið á Heimaey kom á óvart. Samt hefði það ef til vill ekki þurft að koma mönnum í opna skjöldu því að tíu árum áður hafði annað gos orðið á hafsbotni skammt undan. Þá varð Surtsey til.
Flutningar fólks	Flestir fóru frá eyrni með fiskibátum því svo vel vildi til að allur flotinn lá í höfn. Nokkrir fóru með flugvélum. Allir urðu að skilja eigur sínar eftir og sumir sáu þær aldrei framar.
Heppni Hús	Það var mikil heppni að menn sluppu ómeiddir þessa nótt. Á næstu vikum fóru mörg hús undir hraun og önnur grófst undir vikri sem eldstöðin spúði yfir nágrennið.
Allir bjargast	Sem betur fór var veður gott. Á fáeinum klukkutímum tókst öllum íbúunum að forða sér til lands.

Þegar þú glósar á sér stað töluvert flókið ferli í huga þínum. Þú hlustar á kennarann, vegur og metur það sem hann kennir og skráir aðalatriði. Sama er að segja um glósur úr texta sem þú ert að lesa, nema þá hefur þú meiri tíma til að vega og meta mikilvæg atriði. Í báðum tilfellum krefst ferlið fullrar ein- beitingar af þinni hálfu, annars nærð þú ekki að greina aðalatriði kennslu- stundarinnar eða textans.

Þegar glósað er eftir fyrirlestri kennara er mikilvægt að hafa sett sig inn í efnið fyrirfram, t.d. að lesa áður yfir viðeigandi kafla í kennslubók. Slíkur undir- búningur auðveldar okkur að setja okkur inn í efni fyrirlestursins og hjálpar okkur að greina mikilvæg atriði. Einnig getur verið gagnlegt að fylgjast með svipbrigðum og líkamstjáningu kennarans.

Eins og áður segir eru glósur fyrst og fremst gerðar í þeim tilgangi að auðvelda námsmanni að muna námsefnið. Því er lykिलatriði að lesa glósur sínar yfir. Það skilar bestum árangri ef þú lest þær innan sólarhrings frá því þær eru skrif- aðar. Rannsóknir hafa sýnt að glósur og annað efni sem tengist námi þarf að rifja upp fljótlega eftir að farið er í það. Síðan þarf að líta yfir efnið öðru hvoru. Upprifjun af þessu tagi eflir minnið og auðveldar okkur að undirbúa okkur undir próf. Um leið og þú lest glósur þínar yfir í fyrsta sinn skaltu athuga hvort mikilvæga efnispætti vanti í þær og bæta þeim við ef svo er. Góð leið



Glósur

getur líka verið að punkta á spássíu við glósurnar mikilvæg atriði sem tengjast öðru sem þú hefur lært.

Verkefni 12

Gott er að æfa sig að taka niður glósur eftir fræðsluefni í sjónvarpinu. Þá sest þú fyrir framan tækið, kemur þér vel fyrir með pappír og skriffæri og einbeitir þér að því að sökkva þér niður í efni þáttarins. Síðan æfir þú þig í að punkta niður þau atriði sem þér finnst geta flokkast undir mikilvæg atriði.

Verkefni 13

Prófaðu að skrifa glósur í kennslustundum þar sem þú átt erfitt með að einbeita þér. Þá ferð þú oft að hlusta betur og meiri áhugi vaknar á efni sem hjálpar til við einbeitingu og bætir minnið.



Glósur

Hugarkort

Að teikna hugarkort er áhrifarík og skemmtileg leið til að skrá niður mikilvæg atriði í náminu. Hugarkortagerð er einnig góð sem undirbúningsvinna fyrir ritgerðir. Fyrsta skrefið er yfirskrift hugarkortsins. Yfirskriftin getur verið heiti á kafla sem þú ert að byrja að lesa eða heiti á ritgerð sem þú ætlar að skrifa. Þegar yfirskriftin er komin getur þú byrjað.

Skráðu á litla miða allt sem þú veist um efnið. Skráðu eitt atriði á hvern miða. Lestu síðan efnið sem þú ætlað að nota, það getur til dæmis verið bókarkafli eða greinarkorn. Merktu við mikilvæg atriði um leið og þú lest. Þegar lestrinum er lokið skráir þú atriðin sem þú merktir við eða strikaðir undir líka á miða. Nú ertu komin/n með safn af miðum, annars vegar með atriðum sem þú vissir um efnið, hins vegar með atriðum sem þú last í textanum. Þá er komið að sjálfri kortagerðinni. Hún felst í því að flokka atriðin á miðunum í nokkra efnisflokkasem þú raðar upp í kort. Síðan getur þú tengt á milli atriða.

Þegar þú ert búin/n að raða miðunum skaltu skrifa kortið á blað. Hugarkortið geymir þannig safn upplýsinga um tiltekið efni sem þú hefur flokkað og tengt saman. Kortið getur þú notað sem beinagrind að ritgerð eða sem hjálpartæki til að muna efnið og rifja það upp. Góð hugarkort skaltu geyma því þau geta nýst við prófundirbúning og margt annað. Gott er að tengja hugarkortin við aðrar glósur eða verkefni í greininni.

Hér á eftir er dæmi um hugarkort. Fleiri dæmi má finna á ýmsum heimasíðum, t.d. <http://namstaekni.raf.is/hugarkort>



Glósur

Verkefni 14

Æfðu þig í að gera hugarkort, hafðu þau einföld til að byrja með. Þú getur valið atburð úr hversdagslífinu, t.d. afmælisveislu sem þú ætlar að halda eða eitthvert verk sem þú ætlar að vinna. Þú skráir lykilorðið í miðjuna eða efst á blaðið og út frá því koma síðan ýmis atriði sem þú þarft að muna í samhengi við atburðinn. Á sama hátt getur þú skráð atriði tengd náminu. Þú getur notað tölvu við gerð hugarkorta.

Að skrifa ritgerð

Þjálfun í ritun texta er afar mikilvæg, bæði hvað varðar nám og störf. Að tjá sig í skriflegu máli er áhrifarík leið til að koma skoðunum sínum á framfæri. Fjöldmörg störf gera kröfur um að fólk geti ritað skilmerkilegan texta. Ritun reynir á margs konar færni. Oft byggist gott ritverk á því að sá sem skrifar það hafi safnað saman upplýsingum og þekkingu sem hann vinnur úr og setur svo fram í skriflegu máli. Á þann hátt vinnur höfundur úr upplýsingunum og gerir þær að sínum. Ritverkið, þótt lítið sé, er því eins konar sköpun þess sem skrifar og því skapandi ferli.

Einnig má benda á að á tímum mikils upplýsingaflæðis getur skipuleg ritun verið lykill að þinni eigin þátttöku í upplýsingasamfélaginu og skapað þér leið til að tjá þig.

Skipta má ritunarferlinu niður í þrjú stig:

- Undirbúningsvinna
- Ritun frumdraga
- Hreinritun eða fullvinnslu texta

Þegar þú skrifar ritgerðir getur verið gagnlegt að hafa þessi þrjú stig til hliðsjónar til að vinna skipulega að ritgerðarvinnunni.

Undirbúningsvinna

Margir eiga erfitt með að koma sér að verki þegar fram undan er ritgerðarverkefni. Þess vegna er undirbúningsferlið afar mikilvægt við ritgerðarvinnu. Góður undirbúningur auðveldar okkur tvímælaust að hefjast handa. Ef þú ætlar að skrifa langa ritgerð er gott að byrja á gera tímaáætlun eða vinnuskipulag. Þá skiptir þú vinnunni niður á daga, hugsanlega á vikur ef verkið er umfangsmikið. Hér á eftir er gagnlegt ferli sem gefur yfirlit yfir hvað góð ritgerðasmíð felur í sér:

1. Finna lesefni sem tengist ritgerðarefninu, bæði heima og á bókasafni
2. Lesa um efnið
3. Safna hugmyndum – hugstormun
4. Velja úr hugmyndum sem komu fram
5. Afmarka efni ritgerðarinnar
6. Velja vinnuheiti
7. Gera efnisgrind eða beinagrind yfir þætti sem fjallað verður um
8. Gera uppkast
9. Yfirfara og endurbæta
10. Lesa vandlega yfir og huga að uppsetningu og frágangi

Þú getur fylgt þessu vinnuferli í stórum dráttum við gerð ritgerða. Á meðan þú ert að safna hugmyndum er gott að ræða við aðra, skólafélaga, vini eða fjölskylduna til að fá hugmyndir. Mundu að punkta þær hjá þér. Vertu óhrædd/ur við að nota hugstormun, þ.e. að skrá niður allt sem þér dettur í



hug varðandi efnið. Þú velur síðan úr hugmyndunum og afmarkar efni ritgerðarinnar. Þá er komið að því að setja niður punkta eða beinagrind að efni ritgerðarinnar.

Ritun frumdraga

Frumdrögin er þægilegt að vinna í ritvinnsluforriti og láta bara gamminn geisa, eins og sagt er. Það merkir í raun að þú skrifar frjálst og óþvingað um efnið, skrifar allt sem þú vilt því að þú átt seinna eftir að breyta, bæta og laga textann. Á þessu stigi skaltu ekki velta fyrir þér málfræði eða stafsetningu heldur fyrst og fremst að koma efninu frá þér.

Mörgum reynist vel að skrifa fyrsta uppkast hratt, einkum ef þeir komast á gott skrið. Það fer auðvitað eftir því hvers konar texta þú ert að skrifa hversu hratt og frjállega þú skrifar. Ef það er alveg frjálst, óháð fræðimennsku, getur þú skrifað frá eigin brjósti. Oft getur þó verið skemmtilegt að nota tilvitnanir í aðra höfunda. Þær þarf að merkja sérstaklega, þannig að texti sem þú tekur frá öðrum sé innan gæsalappa eða inndreginn. Taka þarf fram í heimildaskrá úr hvaða bók heimildin er tekin, eftir hvaða höfund hún er og hver er útgefandi bókarinnar ásamt útgáfuári.

Ef þú ætlar að skrifa fræðilega ritgerð eða heimildarritgerð er nauðsynlegt að lesa um efnið áður en þú hefst handa. Mundu að aðgreina þinn texta frá þeim sem þú tekur beint úr öðrum ritum eins og áður er nefnt. Þegar þú kemst í góðan vinnuham við ritunina gleymir þú gjarnan stund og stað. Mundu samt að taka þér hlé inn á milli. Ef þú strandar getur líka verið gott að taka hlé og hugleiða efnið, ræða um það við aðra, lesa svolítið meira og jafnvel leggja verkið til hliðar til morguns ef þú hefur tíma. Líttu svo yfir beinagrindina sem þú gerðir til að halda áfram. Beinagrindin að ritgerðinni getur verið leiðsögn um kaflaskiptingu. Þegar þú ert að rita frumdrögin getur hentað vel að skrifa hverja efnisgrein út frá henni eða punktum sem þú settir niður og huga síðar að tengingu. Nú er komið að hreinritun eða fullvinnslu textans.

Heilræði

Skrifaðu ritgerð með því hugarfari að þú sért að skrifa fyrir einhvern sem veit ekkert um efnið sem þú ert að skrifa um.

Hreinritun

Nú er komið að því að fara yfir textann með gagnrýnum augum. Sumir rithöfundar skrifa textann aftur og aftur áður en þeir verða nógu sáttir til að fara með hann til útgefanda. Það er mikilvægt að vera hæfilega gagnrýninn án þess að brjóta allt niður sem búið er að skrifa. Tilgangurinn er að endurskoða, bæta við, hugsanlega færa til málsgreinar, finna betra orðalag og ef til vill að sleppa hluta textans. Hugaðu vel að kaflaskiptingu, lengd kafla og heiti.



Stundum þarf að færa efni til ef það á betur heima undir öðru kaflaheiti, jafnvel bæta við kafla eða bæta efni inn í of stutta kafla. Mun fljótlega er að gera þetta ef þú kannt að nota ritvinnsluforrit.

Gagnlegt er að lesa ritgerðina upphátt, þá heyrir þú textann um leið og þú sérð hann skrifaðan. Þannig beinist athygli þín betur að smáatriðum. Gott er líka að fá einhvern til að lesa yfir fyrir sig og koma með ábendingar um það sem betur mætti fara. Farðu vel yfir stafsetningu og notaðu villupúkaforrit eða fáðu einhvern sem er góður í stafsetningu til að lesa yfir í lokin.

Uppsetning og frágangur

Mikils er um vert að vanda frágang ritgerðar. Á forsíðu setur þú titil ritgerðarinnar, nafnið þitt, námsgreinina, nafn kennarans og skólann, dagsetningu og ártal. Dæmi um forsíðu er að finna á myndinni hér að neðan. Ef ritgerðin er löng er nauðsynlegt að hafa efnisyfirlit. Næst kemur inngangur þar sem þú kynnir efnið og hvernig þú fjallar um það. Meginmál ritgerðarinnar skiptist gjarnan í kafla sem þú gefur nöfn eftir efni þeirra. Í lokaorðum er efnið tekið saman, getið um niðurstöður og þar gerir þú grein fyrir afstöðu þinni og skoðunum á efninu.

Ef um heimildaritgerð er að ræða þarf að hafa heimildaskrá aftast. Heimildum er þá raðað í stafrófsröð eftir höfundum, fornafni höfundar ef hann er íslenskur en eftirnafni ef um erlendan höfund er að ræða. Á eftir höfundarnafni eru eftirtalin atriði tilgreind í þessari röð: Útgáfuár, bókarheiti, útgefandi og því næst útgáfustaður. Dæmi: Aldís Guðmundsdóttir. 1992. *Sálfræði: Vöxtur og þroski*. Mál og menning, Reykjavík.

Mundu að auðkenna texta sem tekinn er orðréttur úr heimild með gæsalöppum eða leturbreytingu.

Oft getur farið vel á að hafa ritgerð myndskreytta, mynd á forsíðu og ef til vill í efnisköflum, sérstaklega ef um skýringarmyndir er að ræða. Gættu þess að myndir sem þú notar séu í tengslum við efnið. Skilaðu ritgerðinni í möppu og hafðu blöðin sem þú prentar á hrein og slétt þannig að verkið líti vel út.

Grafarvogsskóli
Líffræði
Febrúar 2003

Smitsjúkdómar

Kennari: Jón Jónsson

Guðrún Sigurðardóttir
Kt. 010189-0000
9. AB

Heilræði

Vandaðu alltaf frágang á ritgerð og fáðu einhvern til að lesa yfir áður en þú skilar henni.

Prófundirbúningur og próftaka

Góður prófundirbúningur hefst strax að hausti þegar skólinn byrjar. Nemandi sem vinnur vel og skipulega og jafnt og þétt yfir veturinn er í raun aðeins að rifja upp námsefnið þegar hann er að undirbúa sig fyrir próf. Skipulegur prófundirbúningur er mikilvægur, gefur nemandanum öryggisfinningu og er líklegur til að draga úr kvíða fyrir próf.

Hvað á að læra?

Fyrsta skrefið í undirbúningnum er að vita hvað á að læra fyrir próf. Ef þú ert að taka mörg próf skaltu tryggja að þú vitir með góðum fyrirvara úr hvaða efni verður prófað og fá upplýsingar um sérstakar áherslur. Kennarar gefa að vísu mismiklar upplýsingar um áhersluatriði fyrir próf. Safnaðu upplýsingum um lesefni fyrir próf á einn stað, ágætt er að hafa eina möppu fyrir allar námsáætlanir sem þú hefur fengið um veturinn. Vertu ófeimin/n við að spyrja kennara og skólafélaga ef þú ert í vafa um eitthvað.

Finndu til námsbækur og önnur gögn

Næsta skref er að finna allt efni sem tilheyrir hverri grein. Þú þarft að taka til námsbækur, ritgerðir, verkefni, úrdrætti og spurningar sem þú átt. Ef þig vantar eitthvað inn í efnið, t.d. vegna veikinda eða fjarveru úr skóla, skaltu útvega þér verkefni frá öðrum og fá að ljósrita þau. Flokkaðu efnið og merktu það sem vantar merkingar á svo að efnið sé aðgengilegt þegar þú byrjar að undirbúa þig.

Skipuleggðu tímann vel

Athugaðu vel próftöfluna og hversu langan tíma þú hefur fyrir hvert próf. Skoðaðu það í samhengi við hversu mikið efni á að læra fyrir hvert próf og hve langan tíma þú reiknar með að það taki þig að komast yfir efnið.

Gerðu vinnuáætlun, t.d. á vikuáætlunarblaðið sem fylgir með þessu efni eða í dagbókina þína. Það getur verið gott að merkja jafnóðum við það efni sem þú ert búin/n að lesa. Það veitir góða tilfinningu að merkja við það sem búið er. Mörgum eru nauðsynleg stutt hlé og lengri hvíld í próflestri. Mundu að gera ráð fyrir því þegar þú býrð til vinnuáætlun.

Þegar þú ert að lesa fyrir próf er mikilvægt að huga að svefni og mataræði. Góður nætursvefn gerir þig betur upplagða/n til að takast á við krefjandi próflestur og gefur oftast betri árangur en að snúa sólarhringnum við á prófatímabilum. Reyndu að fá að minnsta kosti átta klukkustunda svefn og forðastu að sofna á daginn yfir lestrinum. Ef syfja sækir á þig fáðu þér þá hressingu, skreptu út að ganga, hlaupa eða hjóla frekar en að leggja þig nema það sé alveg tryggt að þú verðir vakinn/n aftur. Stundum verður stuttur svefn á daginn til þess að þú nærð ekki að vera vel vakandi aftur. Fyrir suma virkar stuttur svefn aftur á móti afar vel og þeir geta vaknað eldhressir á eftir.



Flestum hentar best að borða oft og frekar lítið í einu meðan á próflestri stendur. Semdu við heimilisfólkið þitt um að kaupa inn þannig að alltaf sé til einhver hressing fyrir þreyttan námsmann meðan á próflestri stendur. Mikilvægt er að þú hafir ánægju af að borða matinn og þér líði vel af honum. Sælgæti og gosdrykkir eru ágæt hressing í hófi. En ekki leggjast í slíka næringu, reyndu að borða það sem er hollt og þér finnst gott. Nauðsynlegt er að eiga ávexti sem þér finnst góðir, það er svo auðvelt og þægilegt að grípa til þeirra. Mundu líka að drekka mikið af köldu vatni. Það hressir!

Eftir langan lestur getur verið ágætt að taka sér gott hlé, skreppa út með vinum, fara í sund eða bío eða horfa á eitthvað í sjónvarpinu. Þú skalt samt forðast að láta sjónvarpið hafa forgang þannig að þú frestir prófundirbúningi af því að þig langar að horfa á svo marga þætti. Þú missir ekki svo mikið úr þó að þú sleppir einstaka þáttum og svo er hægt að nota myndbandstæki til að taka upp. Reyndu að fylgja vinnuáætluninni eða vera á undan, það gefur þér tækifæri til að verðlauna þig með góðum hléum.

Finndu góðan stað til að læra fyrir próf

Best er ef þú getur haft gögnin þín á sama stað meðan á próflestri stendur svo að þú þurfir ekki alltaf að vera að taka saman og færa þig til. Ef þér gengur vel að vinna við skrifborð eða borð af svipaðri hæð kemur það sér vel. Taktu til á borðinu áður en þú byrjar til að fá nóg pláss. Þú getur notað hillu eða stól við hliðina til að leggja á öll gögn sem fylgja viðkomandi prófundirbúningi, þá getur þú auðveldlega gripið til þess sem þú ætlar að nota.

Komdu þér vel fyrir við próflesturinn, það hefur ótrúlega mikið að segja varðandi einbeitingu og líðan. Þú verður þó að vera raunsæ(r) og velja stað þar sem þú hefur frið fyrir öðru heimilisfólki. Ef um er að ræða marga prófdaga í röð getur verið ágætt að skipta stundum um stað til að fá tilbreytingu. Sumum finnst gott að ganga um gólf öðru hverju meðan þeir lesa. Finndu hvað hentar þér best. Sama er að segja um tónlist. Sumum fellur best að vinna í algerrri þögn en aðrir kjósa að hafa tónlist í bakgrunni. Mundu að ef þú ert að hlusta af fullri einbeitingu á útvarp eða sjónvarp getur þú tæpast verið með hugann við námið á sama tíma.

Tíminn sem fer í prófundirbúning er krefjandi og þess vegna er mikilvægt að allar aðstæður stuðli að því að þú getir einbeitt þér og tileinkað þér efnið. Gott loft og mátulegur hiti hafa áhrif á hvernig þér líður. Ef þér verður kalt þegar þú situr og lest skaltu finna hlýtt teppi til að vefja um þig eða hlýja mjúka peysu til að fara í.

Heilræði

Ef mikið drasl er í herberginu þínu þegar prófundirbúningur er að byrja skaltu fá þér kassa til að setja dótið af skrifborðinu í og taka svo betur til eftir próf!

Fáðu fjölskylduna til liðs við þig ef þér gengur illa að finna stað og umhverfi sem hentar við próflesturinn. Kannski viltu fá að lesa heima hjá ömmu þinni, afa, frænku eða frænda ef þar er meira pláss og betra næði. Reyndu líka að fá fjölskylduna til að dekra aðeins við þig þegar þú ert í próflestri, það getur stuðlað að vellíðan og árangri.

Að virkja hugann vel við prófundirbúning

Gættu þess að vera með hugann við efnið sem þú ert að lesa. Það getur hjálpað þér að halda einbeitingu ef þú notar blýant þegar þú ert að lesa og merkir við atriði og skrifar athugasemdir eða lykilorð á spássíu. Þú getur líka haft blað til að punkta niður mikilvæg atriði eða búa til spurningar úr efninu. Þegar þú ert búin/n að lesa kafla eða hluta úr kafla er gott að staldra við og hlýða sér yfir eða renna yfir textann aftur til að þæla í honum. Stundum er gott að láta aðra hlýða sér yfir og breyta þannig til eða segja einhverjum á heimilinu frá því sem þú varst að lesa.

Ef þú notar fjölbreyttar aðferðir, öll gögn sem þú átt um efnið og skiptir um stað og stellingu öðru hverju getur það hjálpað þér að halda einbeitingu. Ef á þig sækja hugsanir sem ekki tengjast undirbúningnum, skaltu reyna að ýta þeim úr huganum og geyma þær þangað til þú tekur hlé.

Heilræði

Slökktu á farsímanum svo að hann trufla þig ekki meðan á lestri stendur!

Rétta hugarfarið

Jákvæð hugsun er lykill að vel heppnuðum prófundirbúningi. Við getum haft áhrif á hugsun okkar og tilfinningar með því að tala á jákvæðan hátt við okkur sjálf í huganum. Sannfærðu sjálfa/n þig um að þú ætlir að undirbúa þig eins vel og þú getur. Segðu við sjálfa/n þig að þú getir náð að skilja efnið og getir munað heilmikið þegar í prófið er komið. Forðastu hugsanir sem fela í sér neikvæðni gagnvart námsgrein, kennurum, prófinu sjálfu og síðast en ekki síst gagnvart sjálfri/sjálfum þér. Ef þú nærð að einbeita þér vel og sökkva þér niður í efnið finnur þú iðulega að það er skemmtilegra en þú áttir von á. Daginn fyrir próf og mínúturnar áður en þú ferð í prófið skaltu segja við sjálfa/n þig að þú ætlir að gera eins vel og þú getur í prófinu.

Próftaka

Vaknaðu tímanlega daginn sem þú ferð í próf. Fáðu þér uppáhaldsmorgunmatinn þinn og reyndu að slaka vel á meðan þú borðar. Taktu síðan til öll gögn sem þú mátt hafa með þér í prófið, svo sem skriffæri, vasareikni, gráðuboga, orðabækur o.s.frv. Mættu tímanlega í skólann en þó ekki allt of snemma og forðastu að ræða við skólafélagana um hvað þú kannt og kannt ekki í efninu, það leiðir oft til spennu og kvíða.

Veldu þér góðan stað í stofunni. Hlustaðu vel á öll fyrirmæli frá kennara og lestu vandlega öll fyrirmæli á prófblaðinu. Ef þú hefur nægan tíma er ágætt að líta yfir allt prófið áður en þú byrjar. Sumum finnst þó betra að byrja bara strax. Hafðu rissblað hjá þér til að punkta minnisatriði hratt niður um leið og þau koma upp í hugann. Lestu allar spurningar og leiðbeiningar á prófblaðinu vel yfir og vertu nákvæm/ur í svörum. Vendu þig á að vinna fremur hratt í prófum þannig að þú lendir ekki í tímahraki og ekki dvelja of lengi við atriði sem þér finnst þú ekki geta. Merktu við spurningar sem þú hefur sleppt eða heldur að þú getir svarað betur og gefðu þér tíma til að fara aftur yfir þau atriði í lok prófsins. Stundum hjálpar rissblaðið við það sem þér finnst þú ekki kunna. Prófaðu að byrja að punkta eitthvað smávegis og þá getur þú jafnvel kallað atriði fram í minninu smátt og smátt.

Hikaðu ekki við að biðja kennara sem situr yfir að lesa með þér spurningar sem eru flóknar eða biðja um að fá að tala við kennara í greininni. Stundum geta kennarar umorðað spurningar þannig að nemandinn skilji þær betur.

Einbeittu þér við próftökuna og nýttu tímann vel. Ef þú hefur tíma til í lokin skaltu lesa yfir og athuga sérstaklega flóknar spurningar. Láttu ekki truflast þótt aðrir nemendur fari út úr stofunni.



Að vinna gegn prófkvíða

Flestir finna fyrir spennu fyrir próf og þannig á það að vera. Ef engin streita er fyrir hendi er ekki líklegt að við náum hámarksárangri. Þessu má að sumu leyti líkja við mikilvægan kappleik sem að sjálfsgöðu skapar streitu hjá leikmönnum, streitu sem er nauðsynleg til að halda úti baráttuanda. Kvíði vegna próftöku getur hins vegar orðið það mikill að hann dragi úr árangri og leiði af sér mikla andlega og líkamlega vanlíðan. Ástæður geta verið flóknar og af mismunandi toga. Sumir eiga við sálrænan vanda að etja sem lýsir sér með almennum kvíðaeinkennum og aðrir eru haldnir mikilli fullkomnunarárættu sem oft leiðir til kvíða. Stundum fer þetta tvennt saman.

Algengasta ástæða prófkvíða er aftur á móti sú að nemandi finnur og veit að hann er illa undirbúinn undir prófið og finnur sig óöruggan varðandi efnið. Þessi tegund kvíða er líka sú einfaldasta að takast á við. Þær leiðir sem hér verður bent á geta þó hjálpað við langflest kvíðatilfelli. Ef kvíði er illa viðráðanlegur er rétt að leita sér læknishjálpar eða sálfræðiaðstoðar.

Áhrifaríkasta leiðin til að draga úr kvíða fyrir próf er að vinna vel yfir veturinn. Ekkert er líklegra til að skapa spennu og kvíða fyrir próf en að vita að maður er illa undirbúinn og hefur ekki lært sem skyldi.

Gott skipulag við prófundirbúning er önnur leið til að draga úr spennu og kvíða. Að búa sér til vinnuáætlun, hafa skipulag á gögnum og reyna að tryggja að komast yfir allt efnið.

Hvíld, góð hreyfing og hollt mataræði eru þættir sem fyrirbyggja spennu. Jákvæð hugsun og að tala við sjálfan sig á jákvæðan hátt er öflug leið til að vinna gegn kvíða. Hugsun okkar hefur áhrif á líðan. Þegar við höfum undirbúið okkur vel og segjum við okkur sjálf að við ætlum að gera eins vel og við getum á prófi erum við að hugsa á uppbyggilegan hátt. Rétt er að forðast hugsanir í þá veru að maður geti aldrei lært þetta eða munað o.s.frv.

Góð slökun fyrir próf og meðan á undirbúningi stendur er gagnleg. Flestir námsráðgjafar geta kennt nemendum slökunaræfingar og hvernig tengja má saman vöðvaslökun og jákvæða, uppbyggilega hugsun. Einnig eru til ágætær slökunarsnældur og diskar sem gott er að spila. Slíkum diskum og snældum fylgir oft leiðsögn. Þú getur fengið ábendingar hjá kennaranum um slíkt efni.



Prófkvíði

Jákvætt hugarfar

Hugarfar hefur mikil áhrif á líðan þína og árangur í tengslum við nám. Reyndu að tileinka þér jákvætt hugarfar gagnvart námsgreinum, kennurum, skólanum og sjálfum þér sem námsmanni. Ef það tekst er líkleggra að þér líði vel og að þú hafir orku til að takast á við námið.

Ef þú lendir í útistöðum við kennara skaltu reyna að stíga skref í þá átt að leysa málið. Ef þér finnst kennari sýna þér ósanngirni eða beita þig rangindum skaltu ræða það við kennarann sjálfan, foreldra, skólastjóra, námsráðgjafa eða einhvern sem getur leiðbeint þér. Mikilvægt er að skoða slík mál af hlutlægni og sanngirni og stuðla að því að leysa þau frekar en að hlaða upp neikvæðum tilfinningum sem hindra námið.

Ef námsgrein pirrar þig eða þér finnst þú eiga í erfiðleikum með hana skaltu á sama hátt reyna að vinna að lausn sem leiðir til bætts árangurs. Ein leið er að eyða meiri tíma í greinina og einsetja sér að yfirstíga erfiðleikana. Reyndu að hugsa um að þú ætlir að ná tókum á greininni og forðast hugsanir í þá veru að þú getir aldrei skilið þetta, hatir greinina o.s.frv.

Síðast en ekki síst verður þú að hafa trú á hæfileikum þínum og getu til að takast á við nám, bæði í greinum sem þú hefur áhuga á og átt auðvelt með að læra og greinum sem þér finnast erfiðar.



Að setja sér markmið

Allir sem hafa sett sér eitthvert takmark eða vilja vinna að því að endurskoða og endurbæta lífsvenjur sínar og námsvenjur nálgast best það verkefni með því að setja sér markmið. Í byrjun reynist vel að hafa fá og skýr markmið. Fyrir námsmann sem er með flesta hluti í lagi en vill bæta sig á afmörkuðu sviði er þetta fremur einfalt verkefni. Ef þú þarft aftur á móti að lagfæra marga þætti krefst verkefnið undirbúnings. Þá er ráðlegt að setja niður á blað hvaða þætti æskilegast er að lagfæra og raða þeim síðan í forgangs röð þannig að hægt sé að byrja á því sem er mikilvægast.

Öll langar okkur að hafa lífið í eins góðu lagi og hugsast getur. En löngunin ein dugir ekki til að koma lagi á hlutina. „Vilji er allt sem þarf“ segir máltækið. En er það ekki aðeins of mikil einföldun? Oftast þurfum að hjálpa viljanum og gott hjálpartæki er að setja sér markmið og gera áætlun um hvernig við ætlum að ná þeim.

Verkefni 15

Skráðu hjá þér nokkur markmið um það sem þú vilt bæta í námsvinnu eða lífsvenjum þínum. Gerðu síðan stutta og skýra áætlun um hvernig þú ætlar að ná þessum markmiðum. Hvað þarftu að gera og hvernig ætlar þú að gera það?

Þegar við setjum okkur markmið og finnum leiðir til að ná þeim þurfum við að gefa okkur tíma öðru hverju til að skoða og íhuga hvernig hefur gengið. Ef vel hefur gengið og vinnuvenjur og lífsvenjur hafa breyst má bæta við nýjum markmiðum og vinna að frekari endurbótum. Oft er ágætt að verðlauna sjálfan sig þegar vel hefur tekist. Ef illa hefur gengið þarf að endurskoða markmiðin og leiðirnar og finna út hvað gekk illa og hvers vegna. Mikilvægt er að hugsa jákvætt og horfast í augu við að allir geta gert mistök og mistök eru til að læra af þeim. Góðar áætlanir fela oftast í sér þörf fyrir endurskoðun og breytingar.

Mikilvægt er að við leyfum okkur að gera mistök og lítum á þau sem leið til enn frekari endurbóta. Oft er réttilega bent á að þeir sem skara fram úr á ýmsum sviðum hljóti að hafa gert flest mistökin. Það skýrist af því að þeir sem þora að taka áhættu og breyta til í lífi sínu hljóta að gera mistök. Ef við viljum forðast öll mistök og áhættu í lífinu er líklegt að litlar breytingar verði.



Markmið

Settu þér markmið til framtíðar

Unglingar sem hafa mótað hugmyndir um hvað þeir vilja í framtíðinni eiga oftast auðveldara með að finna tilgang með skólagöngu sinni og námi. Það hjálpar þeim líka við að setja sér markmið til styttri tíma vegna þess að þau verða eins konar vörður sem vísa veginn að fjarlægari markmiðum. Sem dæmi má taka ungling sem langar til að vinna sem flugfreyja eða flugþjónn, hann eða hún gæti kannski líka hugsað sér að verða flugmaður eða e.t.v. vinna við ferðaþjónustu. Unglingurinn veit að til þess að fá vinnu verður hann að sinna vel námi í tungumálum og stefna á stúdentspróf. Það kallar á að skipuleggja sérstaklega tungumálanámið en huga jafnframt að öðrum námsgreinum því að nám á stúdentaþrautum framhaldsskóla útheimtir góðan grunn í öllum bóklegum greinum. Ef stefnt er að flugmannsnámi er jafnframt mikilvægt að huga að stærðfræði og eðlisfræðinámi.

Verkefni 16

Íhugaðu alvarlega hvaða störf heilla þig og þú gætir hugsanlega tekið þér fyrir hendur í framtíðinni. Hafðu í huga að beina sjónum að fleiri en einum möguleika. Veltu framtíðarmöguleikum þínum fyrir þér út frá áhuga þínum og hæfileikum. Skráðu störf sem þér detta í hug á blað, helst nokkuð mörg. Merktu síðan með einni stjörnu við störf sem þér finnst dálítið spennandi, settu tvær stjörnur við störf sem þér finnst aðeins meira spennandi og þrjár við þau sem þér finnst mest spennandi og vekja mestan áhuga.

Vangaveltur af þessu tagi gefa lífinu ákveðinn tilgang og hið sama gildir um langtímamarkmið og markmið sem sett eru til styttri tíma, þau taka breytingum. Það er því ekki þar með sagt að þú sért að taka endanlega ákvörðun þótt þú setjir þér markmið. Samt sem áður er gagnlegt að hafa einhverjar hugmyndir um hvað mann langar að gera í framtíðinni.

Heilræði

Pantaðu tíma hjá námsráðgjafa skólans og fáðu að taka áhuga-sviðskönnun. Hún getur gefið þér vísbendingu um störf sem þú gætir orðið ánægð/ur í.

Sjálfstæð vinnubrögð

og ábyrgð á eigin námi

Fátt er jafn pirrandi fyrir marga unglinga eins og spurningin sígilda: Ertu búin/n að læra? Foreldrar spyrja þessarar spurningar oft af gömlum vana og varla er beðið eftir svári. Hvers vegna ætli spurningin sé svona pirrandi? Veltu spurningunni nánar fyrir þér.

Sumum finnst hún kannski fela í sér hálfgerð vantraust á að námsmaðurinn sé ábyrgur gerða sinna. Hún gæti líka falið í sér vantrú á að viðkomandi læri nema á hann sé ýtt og jafnvel að hann eigi að læra fyrir foreldra sína en ekki fyrir sjálfan sig. Trúlegast er þó að spurningin feli í sér umhyggju foreldranna og sumum unglingum finnst hún því bara notaleg. Ef þú ert spurð/ur þessarar spurningar daglega og hún pirrar þig ættir þú að semja við foreldra þína um að hætta að spyrja og í staðinn látir þú þá vita þegar þú ert búin/n að læra. Þar með hefur þú tekið ábyrgðina sjálf/ur.

Ef þú vilt vinna markvisst að því að verða sjálfstæður og ábyrgur námsmaður þarftu að öðlast góða yfirsýn yfir nám þitt. Notaðu sjálfskoðunarverkefni sem fylgja þessu námsefni til að skoða styrkleika þína og veikleika í einstökum námsgreinum og vinnu þeim tengdum. Athugaðu líka vel lífsvenjur þínar sem hafa áhrif á námsgengið. Með því að íhuga vel stöðu þína í námi getur þú síðan gert áætlanir um hvernig þú getur unnið og bætt stöðuna. Reyndu að nýta þér jákvæða reynslu af því sem vel gengur og færa hana yfir á greinar eða aðstæður þar sem þér finnst þú þurfa að gera enn betur.

Sjálfstæður og ábyrgur námsmaður leitar sér aðstoðar þegar á þarf að halda. Ef þú finnur að þú nærð ekki nógu góðum tókum á tilteknum þáttum í náminu skaltu ræða við kennara í viðkomandi grein um vanda þinn. Þú getur líka leitað eftir tímabundinni stuðningskennslu og aðstoð foreldra eða eldri systkina. Vertu ófeimin/n við að leita til námsráðgjafa sem getur aðstoðað þig við að skoða sjálfa/n þig sem námsmann og jafnframt getur þú rætt við námsráðgjafa um hugmyndir þínar um nám í framtíðinni.

Eins og fram kemur hér að ofan þá eru nokkur lykilatriði sem sjálfstæður og ábyrgur námsmaður hefur að leiðarljósi:

- Vinnur heimavinnu
- Leitast við að þekkja styrkleika sína og veikleika
- Leitar sér aðstoðar.

Marga fleiri þætti má nefna, eins og til dæmis að mæta vel í skólann, hlusta vel á kennara, forðast neikvæðar hugsanir og þannig mætti lengi telja.

Sjálfskönnun um náms- og lífsvenjur sem fylgir þessu efni gæti gagnast þér til að finna út hvernig námsmaður þú ert. Hikaðu ekki við að nýta þér hana til að átta þig á hvaða þætti þú þarft að styrkja hjá sjálfri/sjálfum þér til að ná góðum árangri.

Verkefni 1

Vikuáætlun

Tími	mánudagur	þriðjudagur	miðvikudagur	fimmtudagur	föstudagur	laugardagur	sunnudagur
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							



Vikuáætlun (útfyllt)

Gult = skóli, **rautt** = fótbolti, **grænt** = passa, **fjólublátt** = sofa, **brúnt** = heimanám, **blátt** = kvöldmat

Tími	mánudagur	þriðjudagur	miðvikudagur	fimmtudagur	föstudagur	laugardagur	sunnudagur
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							



Verkefni 3

Svaraðu eftirfarandi spurningum eftir bestu samvisku

Spurningar	alltaf	oft	stundum	sjaldan	aldrei
Skráir þú alla heimavinnu í dagbókina þína?					
Merkir þú við þegar þú ert búin/n að vinna verkefnið?					
Lítur þú fram í tímann í dagbókinni?					
Byrjar þú að vinna tímafrek verkefni með góðum fyrirvara?					
Vinnur þú heimavinnuna á tíma sem hentar þér?					
Klárar þú heimavinnu fyrir kl. 10 á kvöldin?					
Nærðu alltaf að læra það sem sett er fyrir?					
Gætir þú nýtt lausar stundir betur en þú gerir núna?					
Ferðu nógu snemma að sofa á kvöldin?					
Áttu auðvelt með að vakna á morgnana?					
Eyðir þú of miklum tíma í að horfa á sjónvarp/myndbönd eða fyrir framan tölvuskjá?					

Íhugaðu svör þín vandlega. Athugaðu hvað þú ert sátt/ur við og hverju þú vilt breyta. Ef þú vilt breyta einhverju skráðu þá niður 2–3 markmið út frá svörunum eða einhverjum öðrum þáttum.

Markmið 1 _____

Hvað þarf ég að gera til að ná þessu markmiði?

Markmið 2 _____

Hvað þarf ég að gera til að ná þessu markmiði?

Markmið 3 _____

Hvað þarf ég að gera til að ná þessu markmiði?

Verkefni 4

Svefn

Skráðu hjá þér svefn þinn í eina viku. Skráðu hvenær þú ferð að sofa, hvenær þú vaknar. Athugaðu að skrá bæði nætursvefn og svefn á daginn.

dagur	Nætursvefn		Svefn á daginn		svefn samtals
	fór að sofa kl.	vaknaði kl.	fór að sofa kl.	vaknaði kl.	
Mánudagur					
Þriðjudagur					
Miðvikudagur					
Fimmtudagur					
Föstudagur					
Laugardagur					
Sunnudagur					

Íhugaðu svör þín vandlega. Athugaðu hvað þú ert sátt/ur við og hverju þú vilt breyta. Ef þú vilt breyta einhverju skráðu þá niður 2–3 markmið út frá svörunum eða einhverjum öðrum þáttum.

Markmið 1 _____

Hvað þarf ég að gera til að ná þessu markmiði?

Markmið 2 _____

Hvað þarf ég að gera til að ná þessu markmiði?

Markmið 3 _____

Hvað þarf ég að gera til að ná þessu markmiði?

Verkefni 5

Mataræði

Skráðu allt sem þú borðar og drekkur í eina viku. Skráðu líka hvenær þú borðar og drekkur.

dagur	morgunn	hádegi	eftir- miðdagur	kvöld	milli mála, hvað og hvenær
Mánudagur					
Þriðjudagur					
Miðvikudagur					
Fimmtudagur					
Föstudagur					
Laugardagur					
Sunnudagur					

Íhugaðu svör þín vandlega. Þú getur t.d. merkt með grænum yfirstrikunarpenna það sem er hollt og rauðum það sem er óhollt. Athugaðu hvað þú ert sátt/ur við og hverju þú vilt breyta. Ef þú vilt breyta einhverju skráðu þá niður 2–3 markmið með hliðsjón af svörunum eða einhverjum öðrum þáttum.

Markmið 1

Markmið 2

Markmið 3



Verkefni 7

Hreyfing

Gerðu áætlun fyrirfram um hreyfingu í eina viku. Skráðu síðan fyrir aftan áætlunina það sem þú gerðir í raun og veru. Mundu að skrá líka þegar þú gengur í skólann, hjólar í leikfimi og þess háttar.

dagur	áætlun	hvað gerðir þú?
Mánudagur		
Þriðjudagur		
Miðvikudagur		
Fimmtudagur		
Föstudagur		
Laugardagur		
Sunnudagur		

Skoðaðu vel hvernig vikan gekk. Viltu bæta við eða auka fjölbreytni?
Endurtaktu þessa áætlun aftur fyrir næstu viku ef þér finnst það hjálpa þér.



Verkefni 9

Einbeiting

Gerðu athugun á því hvernig þér gengur að einbeita þér í kennslustundum og við heimavinnu. Þú getur athugað allar námsgreinar eða valið úr námsgreinar sem þér finnst þú eiga erfitt með að einbeita þér að. Gefðu þér stig á bilinu 1–10 eftir því hvernig þér gengur að einbeita þér. Þú gefur 10 ef þér finnst þú hafa verið virkur þátttakandi í kennslustundinni og verið eingöngu með hugann við viðfangsefni hennar. Reyndu að leggja sanngjarnt mat á vinnu þína og virkni. Settu þér markmið út frá matinu.

Námsgrein: _____

Dagsetning: _____

Vinna í kennslustund

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Heimavinna

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Markmið

Námsgrein: _____

Dagsetning: _____

Vinna í kennslustund

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Heimavinna

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Markmið

NÁMSVENJUR – LÍFSVENJUR

sjálfkönnun

Þessi sjálfkönnun getur hjálpað þér að finna út hvernig námsmaður þú ert. Þú getur áttað þig á styrkleikum þínum og hvaða þætti þú þarft að efla hjá sjálfri/sjálfum þér til að ná betri árangri í námi. Mundu að þú ert að þessu fyrir sjálfa/n þig og þess vegna skaltu ekki hugsa um hvað þú telur vera rétt heldur hvað á við um þig. Þetta er ekki próf.

Byrjaðu á því að kynna þér vel stigagjöfina hér fyrir neðan og síðan skaltu lesa fullyrðingarnar og gefa þér stig eftir því sem við á með því að setja hring utan um rétta tölu. Að lokum reiknar þú heildarstigin fyrir hvern þátt

- 5 stig – þessi fullyrðing á **alltaf eða næstum alltaf** við um mig
- 4 stig – þessi fullyrðing á **oft** við um mig
- 3 stig – þessi fullyrðing á **stundum** við um mig
- 2 stig – þessi fullyrðing á **sjaldan** við um mig
- 1 stig – þessi fullyrðing á **aldrei** við um mig

1. Áhugi

Ég byrja hverja önn full/ur af áhuga og áhuginn helst	1	2	3	4	5
Ég veit hvað ég vil með menntun minni	1	2	3	4	5
Mér finnst gaman að læra	1	2	3	4	5
Ég læri þótt eitthvað komi upp á sem truflar	1	2	3	4	5
Ég hef áhuga á flestum þeim námsgreinum sem ég er að læra	1	2	3	4	5
Ég vil standa mig vel í námi	1	2	3	4	5

Samtals stig _____

2. Heimavinna

Ég skrifa í dagbókina það sem á að læra	1	2	3	4	5
Ég læri heima það sem sett er fyrir	1	2	3	4	5
Ég læri á ákveðnum stað	1	2	3	4	5
Ég læt heimanámið ganga fyrir öðru	1	2	3	4	5
Ég leita mér aðstoðar við heimanámið ef ég þarf	1	2	3	4	5
Ég raða skipulega í skólatöskuna fyrir hvern dag	1	2	3	4	5

Samtals stig _____

3. Skipulagning og tímastjórnun

Ég geri áætlun fyrir hvern dag/hverja viku	1	2	3	4	5
Ég forgangsraða því sem ég þarf að gera daglega	1	2	3	4	5
Ég skipulegg tíma fyrir hvíld og hreyfingu	1	2	3	4	5
Ég nota hæfilegan tíma til að ljúka því sem var á vinnuáætlun minni	1	2	3	4	5
Ég skipulegg tíma fyrir heimanámið	1	2	3	4	5
Ég nota mismikinn tíma fyrir hverja námsgrein eftir því hvaða kröfur eru gerðar í hverri grein	1	2	3	4	5

Samtals stig _____



4. Lestur á námsefni

Ég lít yfir námsefnið áður en ég byrja að lesa það	1	2	3	4	5
Þegar ég les merki ég við aðalatriðin	1	2	3	4	5
Þegar ég les stoppa ég reglulega og spyr mig um hvað ég er að lesa	1	2	3	4	5
Ég skrifa niður aðalatriðin þegar ég les	1	2	3	4	5
Ég tengi það sem ég les við fyrri þekkingu og reynslu	1	2	3	4	5
Ég nota mismunandi lestraraðferðir eftir því hvað ég er að lesa	1	2	3	4	5

Samtals stig _____

5. Minni

Mér finnst ég hafa gott minni	1	2	3	4	5
Í lok kennslustundar get ég dregið saman það sem fram fór	1	2	3	4	5
Ég nota minnisaðferðir til að muna betur	1	2	3	4	5
Ég rifja reglulega upp	1	2	3	4	5
Ég get rifjað upp staðreyndir undir álagi, t.d. í prófi	1	2	3	4	5
Mér tekst að draga fram úr minninu það sem ég á erfitt með að muna	1	2	3	4	5

Samtals stig _____

6. Glósur/vinnubók

Ég geng skipulega frá glósum í möppu	1	2	3	4	5
Glósurnar mínar nýtast mér við upprifjun	1	2	3	4	5
Ég skrifa niður það sem kennarinn setur á töflur og glærur	1	2	3	4	5
Ég kann mismunandi aðferðir við að taka niður glósur	1	2	3	4	5
Ég vel þá glósu aðferð sem er best fyrir mig hverju sinni	1	2	3	4	5
Ég rifja glósurnar mínar upp innan sólarhrings	1	2	3	4	5

Samtals stig _____

7. Próftaka

Ég er örugg/ur og róleg/ur í prófum	1	2	3	4	5
Ég skipulegg tímann í prófum og get lokið við þau á tilsettum tíma	1	2	3	4	5
Ég nota mismunandi aðferðir í prófum eftir því hvernig prófið er	1	2	3	4	5
Ég rifja námsefnið reglulega upp	1	2	3	4	5
Ég get metið hvað er mikilvægast að læra fyrir próf	1	2	3	4	5
Mat mitt á eigin getu er óháð prófum	1	2	3	4	5

Samtals stig _____

8. Tjáning, skrifleg – munnleg

Ég er örugg/ur þegar ég þarf að tjá mig skriflega	1	2	3	4	5
Ég get auðveldlega skrifað langar ritgerðir	1	2	3	4	5
Ég endurskrifa ritgerðir til að þær verði skýrari og betri	1	2	3	4	5
Ég kann að undirbúa og halda ræðu	1	2	3	4	5
Ég er örugg/ur þegar ég tala frammi fyrir öðrum	1	2	3	4	5
Ég á auðvelt með að tjá mig í hópi	1	2	3	4	5

Samtals stig _____



9. Samskipti

Ég er hreinskilin/n við aðra um hver ég er og hvernig mér líður	1	2	3	4	5
Aðrir segja að ég sé góður hlustandi	1	2	3	4	5
Ég get lært hjá ólíkum kennurum sem nota ólíkar kennsluáðferðir	1	2	3	4	5
Ég á auðvelt með að koma á og viðhalda samskiptum við aðra	1	2	3	4	5
Ég er tilbúin/n að vera í hópvinnum með öðrum þótt mér líki ekki jafnvel við alla	1	2	3	4	5
Ég met fólk sem einstaklinga en ekki eftir kynferði eða útliti	1	2	3	4	5

Samtals stig _____

10. Heilsa – lífsvenjur

Ég hef næga orku til að sinna náminu og njóta frítíma míns	1	2	3	4	5
Þegar mér líður illa líkamlega reyni ég að bæta úr því	1	2	3	4	5
Ég mæti í leikfimi og sund	1	2	3	4	5
Ég borða morgunmat	1	2	3	4	5
Ég kem vel útsofin/n í skólann	1	2	3	4	5
Ég borða hollan mat	1	2	3	4	5

Samtals stig _____

11. Sköpun/hugmyndaauðgi

Þegar ég stend frammi fyrir óvæntum vanda nota ég innsæi og finn lausnir	1	2	3	4	5
Ég lít á vanda sem upp kemur sem tækifæri til að læra og þroskast	1	2	3	4	5
Ég er tilbúin/n að skoða ólík sjónarmið og lausnir	1	2	3	4	5
Ég á auðvelt með að sjá nýjar leiðir við að leysa verkefni	1	2	3	4	5
Ég er hugmyndarík/ur	1	2	3	4	5
Ég skipulegg verkefni skriflega, geri uppkast, fer yfir og geng síðan frá	1	2	3	4	5

Samtals stig _____

12. Tilgangur/markmið

Ég tengi skólanámið því sem ég ætla að gera í framtíðinni	1	2	3	4	5
Ég legg harðar að mér í námi vegna þess að ég ætla í framhaldsnám	1	2	3	4	5
Ég veit að ég ber ábyrgð á eigin menntun	1	2	3	4	5
Ég lít svo á að nám fari fram allt lífið	1	2	3	4	5
Ég ber ábyrgð á hversu góðu lífi ég lifi	1	2	3	4	5
Áhugasvið mitt er mér ljóst og námsval mitt mun taka mið af því	1	2	3	4	5

Samtals stig _____

Þegar þú hefur talið saman stig fyrir hvern kafla er tilvalið að endurmeta stöðuna og hugsanlega setja sér ný markmið.

