

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 öryggisþilfinningu 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. Skoðuðu 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, skrepptu út að ganga, hlaupa eða hjóla frekar en að leggja þig nema það sé alveg tryggt að þú verðir vakin/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.

