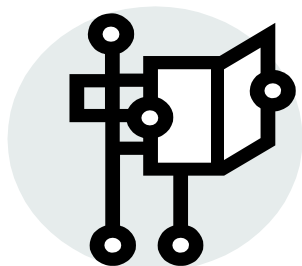




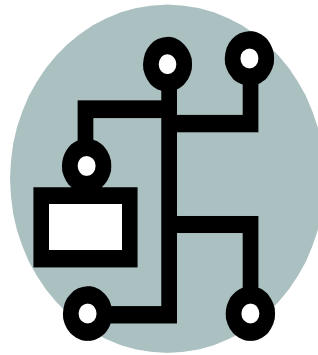
Próftakan

- Lestu prófið yfir, gakkstu úr skugga um að þú skiljir allar útskýringar og fyriræli.
- Hvernig er orðalagið? Áttu að skilgreina eða nefna dæmi?
- Skrifaðu **lykilorð** hvernar spurningar.
- Athugaðu hvert vægi spurninganna er og notaðu samsvarandi hlutfall af tíma til að svara.
- Taktu léttustu spurningarnar fyrst, geymdu erfið atriði þar til síðar.
- Er samhengi milli spurningar og svars?
- Ef þú þarft að fá útskýringar hjá kennara skaltu merkja við það strax og vera tilbúinn.
- Kallaðu á kennarann þegar hann kemur, umorðun spurninga getur oft gert gæfumuinn.
- Einbeittu þér að prófinu.
- Lestu prófið vandlega yfir í lokin.
- Sýndu samnemendum þínum tillitssemi á próftökustað.



Það sem er jákvætt við próf

- Nemandi öðlast yfirsýn yfir áfangann
- Námsefninu raðað í minni
- Góð æfing undir áframhaldandi nám
- Æfing í að koma þekkingu sinni á framfæri

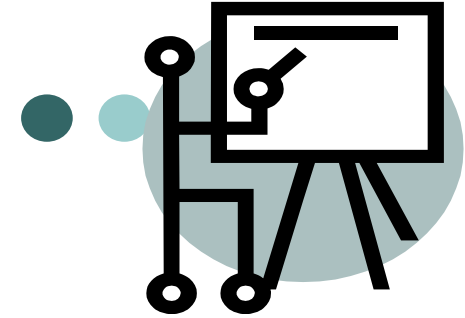


Gangi þér vel!

Heilræði fyrir próf

Námsráðgjöf Menntaskólans á Ísafirði

Heilræði fyrir próf



Hugsaðu þér að þú sért að undirbúa þig undir mikilvæga ípróttakeppni. Þú þarft að vera í þínu besta formi. Allar æfingar miðast við það að þú toppir á réttum tíma og náir því besta út úr sjálfum þér í tiltekinni keppni. Ípróttamaður sem ætlar sér að ná árangri er meðvitaður um markmið sín og skipuleggur sínar æfingar út frá þeim.

Ef við yfirferum þetta yfir á námið þá þarftu að vinna jafnt og þétt alla önnina til þess að þú náir sem bestum árangri í prófunum.

Góður undirbúningur dregur úr streitu. Mikilvægt er að temja sér jákvæða og uppbyggilega hugsun. Þitt eigið viðhorf skiptir miklu máli. Hvettu sjálfan þig til dáða. Velgengi á prófum er falin í ástundun náms og góðum námsvenjum.

Vinnuástaða

- Veldu þinn vinnustað með umhugsun. Flestir vinna best sitjandi við borð.
- Leitastu við að hafa góða vinnustöðu.
- Forðastu utanaðkomandi truflun.
- Hafðu aðeins það sem þú þaft að nota við höndina, of hlaðið skrifborð virkar truflandi.
- Gerðu vinnustað þinn aðlaðandi og þægilegan.

Þú sjálfur

- Mikilvægt er að þú fáir nægan svefn og gætir þess að borða hollt fæði.
- Stundaðu líkamsrækt, farðu í gönguferðir eða annað slíkt.
- Vertu einbeittur þegar þú vinnur svo þú getir virkilega slappað af þegar þú ert búinn með dagsplanið.
- Taktu þessu alvarlega. Mundu að þetta er aðeins stuttur tími sem þú þarft að búa við þessa pressu.

Tímaskipulag

- Settu þér raunhæf markmið og deildu vinnunni niður í minni einingar þannig að vinnan verði þér yfirstíganleg.
- Gott er að gera nákvæma vinnuáætlun fyrir hvern dag.
- Negldu niður þann tímafjölda sem þú ætlar að nota til lesturs, taktu tillit til hvenær þú átt best með að einbeita þér og ert móttækilegastur.

- Hvenær ætlar þú að vakna og fara að sofa, stunda íþróttir, borða, versla o.s.frv.?
- Gott er að taka nokkrar námslotur með stuttum pásam á milli.
- Notaðu pásurnar til að hreyfa þig aðeins og teygja úr þér.
- Mikilvægasti þátturinn í pásunum er sá að heilinn þarf tíma til að vinna úr námsefninu.
- Tímamarkurinn áður en þú ferð að sofa getur verið góður til að rifja upp efni v.p.a. þá hefur heilinn hvíldartímabilið til að vinna með efnið, flokka og raða kerfisbundið.

Próflesturinn sjálfur

- Finndu öll gögn sem þú þarft að nota við upp-rifjunina; bækur, hlutapróf, verkefni og gömul skyndipróf.
- Gerðu yfirlit yfir námsefnið í hverju fagi og for-gangsraðaðu.
- Til þess að heilinn vinni sem best úr námsefninu er best að lesa ólík fög á eftir hvert öðru, t.d. stærð-fræði á eftir ensku, ekki þýsku á eftir ensku!
- Vertu virkur við lesturinn. Upprifjun verður áhrifa-meiri ef lesinn er fleiri en einn texti um sama efnis-þátt, t.d. námsbókin, glósur og verkefni.
- Búðu til spurningar úr námsefninu.
- Dragðu námsefnið saman í færri og færri aðalatriði.
- Góð æfing er að umorða mikilvæg efnisatriði og setja í eigin orð.

- Það hjálpar að gera útdrátt eða svara spurn-ingum úr efninu á spjöld úr kartoni þar sem eitt atriði er tekið fyrir á hverju spjaldi.
- Spjöldin er hægt að hafa með hvert sem er og rifja upp eins oft og kostur er.
- Eins er hægt að nota Post-it miða fyrir styttri texta og líma þá upp víða á heimilinu.
- Teiknaðu og notaðu myndir, gerðu hugkort og töflur.
- Ef einhver vandamál eða hugsanir trufla þig við lesturinn, skaltu skrifa það niður og jafnvel mögulegar lausnir.
- Það getur reynst gott að lesa mikilvægustu atriðin inn á kasettu og hlusta síðan endurtekið á. Gott er að vera með vasadiskó á sér og hlusta þegar tækifæri gefst.

Próftakan

- Vaknaðu tímanlega, farðu í sturtu og gefðu þér góðan tíma í að hafa þig til og borða mogunmatinn.
- Taktu til nauðsynleg gögn.
- Mættu tímanlega í prófið. Það hentar ekki öllum að ræða við samnemendur fyrir próf, það getur aukið kvíðann.
- Komdu þér vel fyrir í stólnum og reyndu að slaka aðeins á .
- Taktu prófið með jákvæðu hugarfari.
- Hlustaðu vel á allar munnlegar leiðbeiningar sem gefnar eru í upphafi prófsins.