

---

# Hvað er námstækni?

Góðar vinnuvenjur sem leggja grunn að velgengni þinni í námi

- t.d
1. skipulag
  2. lestraraðferðir
  3. minnisaðferðir
  4. glósutækni

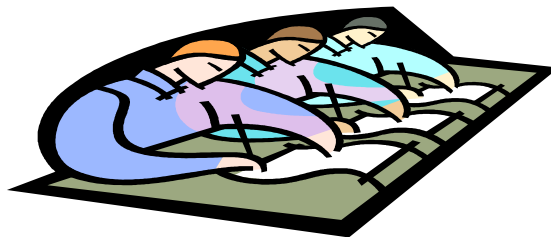


LÍTUM

NÁNAR Á ÞESSA ÞÆTTI !!

## 1. Skipulagning á vinnu og tíma

- a. Notaðu skóladagbók
- b. Fylgstu vel með í kennslustundum
- c. Finndu besta tímann fyrir heimanámið
- d. Vertu á ákveðnum stað að læra heima
- e. Byrjaði á stórum verkefnum um leið og búið er að setja þau fyrir



---

## 2. Lestraraðferðir

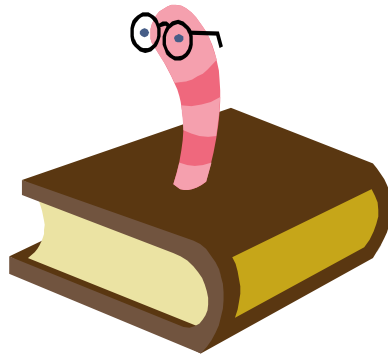


- a. Að líta yfir námsefnið (skima)
- b. Textinn er lesinn nákvæmlega, frá orði til orðs. Gerðu þér grein fyrir
  1. Aðalatriðum og skrifaðu þau niður
  2. Spurðu þig spurning. Hvað var ég að lesa?
- c. Upprifjun er nauðsynleg, helst innan 24 stunda. Spurningar úr námsefninu hjálpa til við að rifja upp aðalatriði
- d. Þegar þú lest námsefnið þarftu að reyna að skilja það sem þú lest og muna það sem þú last
- e. Góð aðferð til að auka einbeitingu við lesturinn er kölluð **Virkur lestur**

1. *Lestu málsgreinina*
2. *Hugsaðu um efnið*
3. *Hugsaðu um aðalatriðin*
4. *Hyldu málsgreinina*
5. *Rifjaðu upp*
6. *Endursegðu*

---

### 3.Minnisaðferðir



- a. Reyndu að skilja allt sem þú ætlar að muna
- b. Vertu ákveðin(n) í að muna það sem þú lest eða heyrir
- c. Reyndu að fá áhuga á því sem þú ert að læra
- d. Notaðu sjónminni, heyrnarminni og skriftarminni
- e. Búðu til myndir í huganum og tengdu skylda hluti
- f. Endurtaktu, farðu yfir og rifjaðu fljótt upp



Ath.

Allt þetta hjálpar þér að festa námsefnið í minninu, koma því úr skammtímaminninu í langtímaminnið.

---

**Til að festa námsefnið í minni skaltu reyna að ...**



- ...skilja efnið
  - ...glósa (skrifa hjá þér)
  - ...strika undir eða nota áherslupenna
  - ...búa til spurningar
  - ...sjá fyrir þér
  - ...búa til sögu
  - ...þylja upp aðalatriðin
    - ...rifja fljótt upp aftur
  - ... endurtaka
  - ...búa til styttingar og skammstafanir
  - ...finna rím og takt
  - ...útbúa minnismiða

*Hafðu miðann oft fyrir augunum t.d. með því að hengja þá út um allt í herberginu. Efnið á miðanum getur t.d. verið stærðfræðiformúlur, skilgreiningar, þýðingar, sagnbeygingar...*
  - ...útbúa minnisspjöld

*Vinsæl aðferð. Geymd í vasanum eða töskunni og skoðuð í tíma og ótíma. Alltaf aðgengileg til að rifja upp og læra betur*
  - ...færa efnið í myndræna framsetning
-

---

#### 4. Glósutækni

*Hvað eru glósur?*



Glósur eru *aðalatriði* eða *lykilorð* sem þú skrifar hjá þér, spurningar eða úrdráttur úr námsefninu.

*Til hvers að glósa?*

- Þú tekur betur eftir og ert virkari
- Þú manst betur það sem þú skrifar niður
- Góðar glósur hjálpa þér að rifja upp og læra fyrir próf
- Minni hætta á þ þér leiðis í kennslustund, þú ert virk(ur).

*Hvernig lítur glósublað út?*

| <u>Spássía</u>                              | <u>Heiti námsgreinar</u>                                    | <u>dagsetning</u> |
|---|---|-------------------|
| * Stikkorð,<br>lykilorð eða<br>minnisatriði | *Skráning á því sem kennarinn segir eða skráir á<br>töfluna |                   |
| *Frekari úrvinnsla                          | *Glósur með eigin orðum                                     |                   |
|   | *Myndir /kort   |                   |

---

## Vinnuaðstæður við heimanám

*Hvar er best að læra?*



- a. Skrifborð, borðstofuborð, eldhúsborð
- b. Öll gögn við hendina
- c. Rólegheit
- d. Góð birta og gott loft
- e. Koma í veg fyrir utanaðkomandi truflanir s.s. farsímahringingar, tónlist
- f. Ekki hafa annað dót við hendina
- g. Mikilvægt að nýta tímann vel þannig að heimanámið taki styttri tíma

*Hvað á að læra?*



- a. Skrá í dagbókina
- b. Fram í tímann



- c. Hringja í bekkjarfélagi,  
fara á Mentor, tala við umsjónarkennara, foreldra
- d. Þú berð ábyrgð á náminu og enginn annar

---

## Hvenær er best að læra?



- a. Finna tíma sem hentar hverjum og einum, passa að byrja ekki of seint að læra
  - b. Ekki svangur, ekki of saddur
    - of svangur þá er einbeitingin í maganum
    - of saddur þá verður þú dasaður og þreyttur
  - c. Taka sér hlé ef mikið er að læra, gott að standa upp ef þreytan sækir á, fá sér frískt loft eða vatnsglas
  - d. Ekki of seint
  - e. Búa til heimanámsstundatöflu

*gott að skipuleggja hvenær á að læra með tilliti til annars sem á að gera þar*
  - f. Skrá í dagbókina hvenær heimanám er unnið og hvað hvert verk tekur langan tíma

*getur hjálpað til að fá yfirsýn, skoða hvort um óeðlilega mikið heimanám sé að ræða eða hvort verið sé að slóra*
  - g. Hafa í huga að nemandanum líður betur ef hann nær að klára heimanámið
-

---

**Hvernig er best að læra?**



- a. Halda einbeitingunni
- b. Ekki geyma það erfiðasta þar til í lokin
  - þreyta hefur í för með sér minni einbeitingu
- c. Byrja á því erfiðasta
- d. Hjálpast að, læra með félaganum..fá hjálp
- e. Ræða saman um það sem þú varst að lesa, það festir það í minni
- f. Rifja upp námsefnið
- g. Spurningar úr námsefninu
- h. Nota virkar aðferðir við að lesa námsefnið s.s. strika undir, skrifa niður glósur, svara spurningum
- i. Halda heilanum virkum meðan verið er að læra
- j. Lestraraðferðir





---

## Reglusemi

- a. Bækur og námsgögn í töskuna að kvöldi (æskilegt að foreldrar hjálpi þeim sem hættir til að gleyma)
- b. Snemma að sofa, þurfið 8-9 tíma nætursvefn



ath. dagsvefn getur truflað nætursvefn

- c. Borða regluleg – mjög mikilvægt að borða á morgnana
- d. Taka til í töskunni og á skrifborðinu a.m.k. einu sinni í viku
- e. Forðast drasl á skrifborðinu
- f. Ef allir hjálpast að við að halda reglu á hlutunum verður minna um nöldur og rifrildi á heimilinu

## Vinna í tímum



- a. Hlusta
- b. Einbeita sér
- c. Nota tímann vel – minna heimanám
- d. Tala lágt
- e. Ekki trufla aðra

---

## PRÓFKVÍÐI



Fyrsta skrefið er að greina í sundur tvær tegundir kvíða



1. Ef kvíðinn er vegna lélegs undirbúnings fyrir prófið, eru það **eðlileg**, skynsamleg viðbrögð hjá þér
2. Ef þú ert hins vegar vel undirbúin(n), en færð samt kvíðaköst eru viðbrögð þín **ekki eðlileg**



### MUNDU AÐ ALLIR GETA ORÐIÐ KVÍÐNIR

Þó báðar tegundir kvíðans megi telja eðlilegar er þó gagnlegt að vita

#### **hvernig má vinna gegn óæskilegum áhrifum hans**

**Allir** verða taugaóstyrkir eða finna til spennu að einhverju marki fyrir próf eða aðra mikilvæga atburði í lífi sínu.

Svolítill taugaóstyrkur fyrir próf getur reyndar verið að hinu góða, en of mikill getur skapað vanda – einkum ef það kemur niður á möguleikum okkar til að undirbúa okkur fyrir próf og vinna vel í próftökunni sjálfri.

**\*Undirbúningur er besta leiðin til að minnka kvíða við tiltekinn hlut eða atburð\***



**Með prófkvíða?**

**Hafðu þá eftirfarandi í huga:**

1. Forðastu flauturnám fyrir próf. Það er léleg námsaðferð að reyna að ná valdi á öllu námsefninu annarinnar daginn fyrir prófið og veldur kvíða. Þetta er ekki rétti tíminn til að reyna að læra mikið námsefni.
2. Reyndu að tengja öll þau þekkingaratriði sem farið hefur verið yfir á önninni og reyndu að ná valdi á öllum helstu hugtökunum.
3. Þegar þú ert að læra fyrir prófið hugsaðu um hvaða spurningar gætu hugsanlega komið á prófinu. Reyndu svo að svara þeim með því aðsameina hugmyndir úr fyrirlesturum, glósum, texta og ítarefni.



4. Ef þú getur ekki komist yfir allt efnið sem farið hefur verið yfir á önninni veldu þá hluta sem þú getur komist yfir. Settu þér það markmið að ná góðu valdi á þessu efni til að hala inn stig á prófinu.

### **Breyttu viðhorfi þínu**

- a. Takist þér að bæta „sýn“ þína á þá reynslu sem þú hefur gengið í gegnum við próftökuna getur það haft jákvæð áhrif á prófundirbúninginn og frammistöðuna á prófinu. Leggðu ekki of mikla áherslu á að ná tiltekinni einkunn, hún gefur ekki til kynna hvernig persóna þú ert né hversu vel þér muni ganga í framtíðinni. Reyndu þó...

1. ...að verðlauna þig eftir prófið, farðu í bíó, fáðu þér eitthvað

gott að borða eða hittu

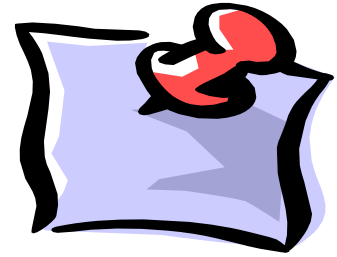


vinina

2. ...að forðast neikvæðar hugsanir um sjálfa(n) þig
  3. ...að bæta námstækni þína fyrir næstu önn
  4. ...að muna að raunhæfast er að krefjast þess af sjálfum sér að gera sitt besta
-

---

## Síðast en ekki síst...



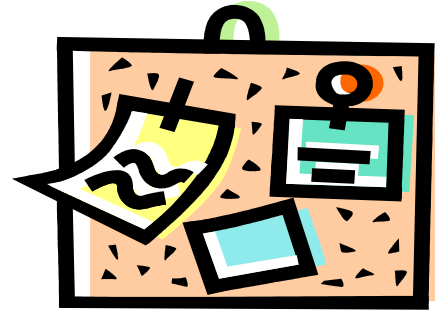
- Nýttu tímann vel
- Fylgstu vel með í kennslustund
- Notaðu biðtíma
- Lærðu á ákveðnum stað heima
- Settu erfiðustu fögin í forgang
- Notaðu bókasöfn
- Fáðu hjálp við það sem er of erfitt
- Láttu ekki aðra ráðskast með tíma þinn!



## Námstækni ...

---

### ...stuðlar að góðum árangri



- Gerðu þér grein fyrir hvað þú þarft nauðsynlega að gera á próftímabilinu og hvað getur beðið.
- Mundu að próflesturinn á að hafa forgang.
- Farðu yfir hvað þú þarft að kunna í viðkomandi grein. Flokkaðu námefnið í smærri einingar.
- Gerðu langtíma lestraráætlun fyrir próftímabilið. Það gefur þér heildarsýn.
- Gerðu síðan lestraráætlun fyrir hvern dag, hvar þú ætlar að lesa, hvaða fag og hvað lengi á dag.
- Gerðu ráð fyrir daglegri hreyfingu.
- Hafðu í huga að lesa erfiðasta fagið þitt þegar þú ert best upplagður/lögð.
- Strikaðu undir aðalatriði og skrifaðu hjá þér minnispunkta.
- Stattu upp á milli lestrarlota, fáðu þér að drekka/borða.
- Upprifjun er mikilvæg eftir hverja lotu og í lok dags.
- Aðferðir til að muna minnisatriði felast m.a. í því að flokka atriðin og raða þeim upp, búa til stutta setningu, skammstafanir eða orð, jafnvel teikna mynd.
- Lestraraðstaðan þarf að vera þægileg, með góðri lýsingu og hitastigi, fjarri hávaða og truflun.



### Þrepin þrjú

- 🕒 **Yfirlit:** - Taktu þér 5-10 mínútur í að kynnst innihaldi kaflans.

Það gerirðu með því að lesa fyrirsagnir, inngang, niðurlag.

Skoða kort, súlurit, línurit, tímaása, myndir ofl.

Með þessu móti ertu eins og fuglinn fljúgandi og færð yfirsýn á kaflann.

- 🕒 **Lestur:** - Lestu línu fyrir línu og spyrðu þig – hvert er aðalatriðið?

- 🕒 **Upprifjun:** - Rifjaðu upp og farðu yfir um leið og þú ert búin/búinn að lesa. Mikilvægt er að gera þetta strax eftir lestur, án þess að taka hlé.