
Hvað er námstækni?



Góðar vinnuvenjur sem leggja grunn að velgengni þinni í námi.
Námstækni gerir okkur kleift að standa okkur vel í námi og starfi.



Hvernig undirbýrðu þig fyrir nám?

Mikilvægt er að við undirbúum okkur vel fyrir skólann.

Hafðu þetta í huga:

- 🌀 Læra á sama stað.
 - 🌀 Lesa og læra á besta tíma dagsins þegar birta er góð og þú best upplagður/upplögð.
 - 🌀 Athugaðu að hafa gott ljós og hafðu ekkert sem truflar á borðinu þegar þú ert að læra.
 - 🌀 Hafðu alla hluti sem þú þarft með þér í skólann.
 - 🌀 Lærðu það sem er erfiðast fyrst þá er skemmtilegt að takast á við það sem er auðveldast síðar.
 - 🌀 Skipulegðu heimanámið.
 - 🌀 Merktu námsbækurnar þínar.
 - 🌀 Taktu þér hvíld öðru hverju ekki síðst ef námsefnið er erfitt. Gott að taka 5 – 10 mín. fyrir hverja klukkustund sem þú ert að læra.
 - 🌀 Mundu að : Þolinmæði og þrautseigja eru mikilvægt veganesti til að ná góðum námsárangri.
 - 🌀 Taktu til í skólatöskuna þína að kvöldi dags.
-

Hvernig á ég að lesa?



Til þess að ná sem bestum árangri við lestur er gott að nota ákvðna lestraraðferð. Hún er í **þremur þrepum**: SKIMUN, LESTUR, UPPRIFLUN

1. Skimun

Með skimun kynnumst við „landslagi“ textans. Við skoðum myndir, gröf, fyrirsagnir, millifyrirsagnir og línurit og skoðum þau orð sem eru undirstrikuð eða skáletruð.

2. Lestur

Nú lesum við textann nákvæmlega þ.e. frá orði til orðs. Hver eru aðalatriðinin í honum?

Ef erfitt er að lesa og skilja textann þá eru til ýmis ráð t.d. að:

- Lesa aftur
- Hlýða sjálfum sér yfir það sem þú last
- Lestu upphátt
- Finndu einhvern sem getur útskýrt lesefnið fyrir þér
-

3. Upprifjun

Lestu helst yfir textann strax aftur og helst inna 24 stunda.

Sannað er að þú gleymir all að 75% námsefnisins ef þú lest yfir það eftir eftir að 24 stundir eru liðnar.

Til að muna námsefnið **vel** þarf að rifja það upp af og til.

Minnið

Minni okkar er skipt í tvennt: SKAMMTÍMAMINNI og LANGTÍMAMINNI



Skammtímaminnið

Þar geymum við allt það sem við erum að læra og þurfum bara að muna í stuttan tíma eins og t.d. símanúmerið hjá tannlæknum okkar. Í skammtímaminninu geymast bara 7 atriði og bara í 20 sekúndur. Til þess að gleyma því ekki sem fer inn í skammtímaminnið þá verður þú að færa atriði úr skammtímaminninu yfir í langtímaminnið. Hvernig ferðu að því? Jú t.d. með því að :

- Skilja það
- Glósa
- Strika undir
- Sjá það fyrir þér
- Búa til sögu
- Þylja það upp

Til eru margar aðferðir og þú verður að finna aðferð sem hentar þér best.



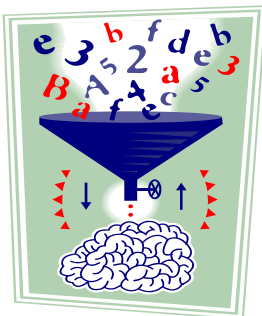
Langtímaminnið

Allt sem við höfum reynt, lært, séð og heyrt er geymt í langtímaminni okkar og án þess þyrftum við að læra allt það sem við kunnum upp á nýtt á hverjum



degi. Eins og t.d. að klæða okkur í föt og borða.

Í langtímaminninu geymist kunnátta okkar og vitneskja um ótakmarkaðan tíma.



Um 2-5% af öllu sem er í langtímaminninu er okkur auðveldlega tiltækt og 10% getum við rifjað upp ef við reynum nógu mikið. Afgangurinn 85% er okkur dulinn eða gleymdur en næst þó stundum fram með flóknum sérleiðum.

Með skipulagi og reglu má ná stjórn á langtímaminninu og tryggja skjóta



upprifjun þega á þarf að halda.

Að koma reglu á minnið



Til þess að koma reglu á minnið hjá okkur er gott að nota **lykilorð**.

Lykilorðin verða eins og nokkurs konar aðgangsorð að stórum skjalaskáp sem sem segja má að langtímaminnið okkar er.



Hvernig notum við lykilorðin?

1. Söguaðferðin

Með söguaðferðinni búum við til sögu úr lykilorðunum – aðalatriðunum.

Dæmi: Innkaupalisti.

Ég fór í búð og keypti þar snúð. Fór svo heim og þvoði mér um hárið með sjampói o.s.frv.

2. Staðaraðferðin

Í staðaraðferðinni tengjum við lykilaðriðin og staðsetjum þau í þekktu umhverfi í huganum. Dæmi: Innkaupalisti

Farðu yfir heimili þitt í huganum og staðsettu hvert minnisatriði í huganum á ákveðinn stað. Snúðinn í eldhúsið, sjampóið í baðherbergið o.s.frv.

3. Rímur og kveðskapur



Nota vísur og kvæði til að muna.

Hver þekkir ekki „stafrófsvísurnar“ sem eru kvæði til að muna stafrófið. Eða mánaðarvísuna“

„ Ap., jún., sept., nóv., þrjátíu hver
einn til hinir kjósa sér.
Febrúar tvenna fjórtán ber
frekar einn, þá hlaupár er“.

4. Nota númer eða fyrsta stafinn í lykilorðinu

Dæmi: Innkaupalistinn

snúður – sjampó....tvö atriði eða ss

Minnisverkefni:

Hvernig mannst þú?

Hér er smáæfing til að spreyta sig á.

Skrifaðu á miðann innkaupalista með 7 atriðum. Réttu hann sessunaut þínum. Hann á að læra hann utan að. Hann fær 3 mínútur til þess.

Hlýddu honum yfir og spurðu hann hvernig hann fór að því að læra listann.



Hvaða aðferð notaði hann?



Matur og hvíld

Lykilatriði þess að geta tekist á við nám og störf er að næra sig vel og rétt og hvíla sig ve. Líkaminn og hugurinn þarfnast hvíldar og réttrar næringar svo þeir starfi vel og eðlilega. Ekki væri það mikið hyggjuvit að reyna að keyra bílinn bensínlausan.

Alveg eins er með líkamann. Hann er ekki til skiptann og erfitt að fá varahluti. Að passa upp á að allt sé í lagi er á okkar ábyrgð. Hugsaðu um að...

- ☉ ...borða alltaf hollan morgunmat.
- ☉ ...taka með þér gott nesti, þú vilt ekki verða bensínlaus á miðri leið.



- ☉ ...vera vel út sofinn.

Þú þarft eins og flestir 8 – 10 klukkustunda svefn og mundu að besti svefninn er fyrir miðnætti.

- ☉ ...vera hreinlegur, þá líður þér betur.
 - ☉ ...að gott er að stunda einhverja íþrótt eða hreyfa sig reglulega.
-
-