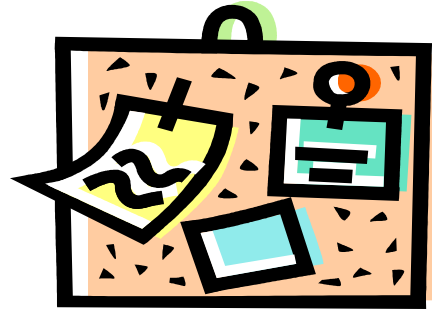


Námstækni

...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 rað 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.
-