



# NÁMSTÆKNI

Anna Katrín og Guðrún Þorbjörg  
Náms- og starfsráðgjafar

# YFIRLIT

## September

Að þekkja sjálfa/n sig sem námsmann

Tímastjórnun og skipulag

Lestur

Glósur

## Nóvember

Próf - prófundirbúningur

Frestun

Álag og streita

# AÐ ÞEKKJA SJÁLFA/N SIG SEM NÁMSMANN

Hvaða reynslu  
hef ég af námi?

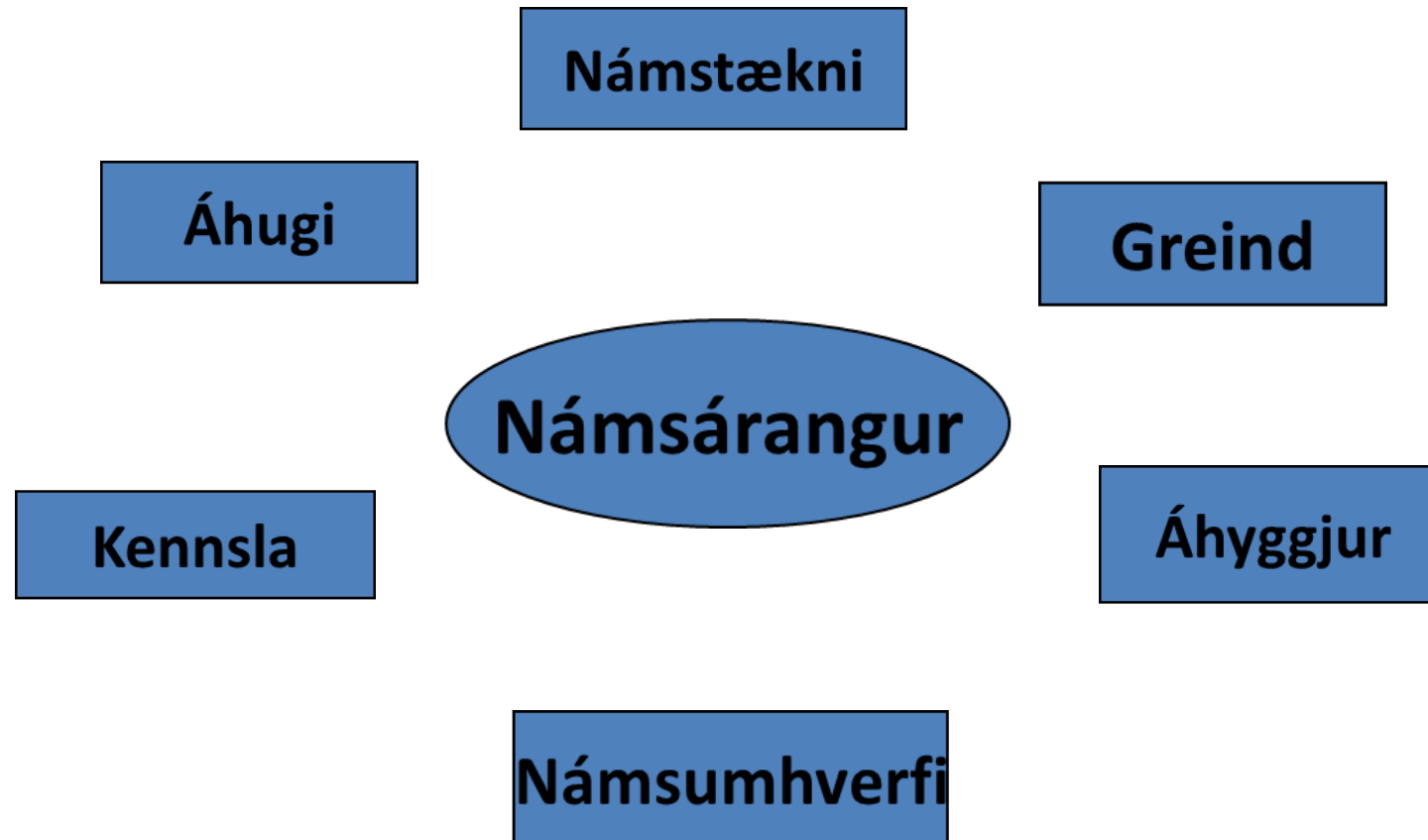
Hvaða  
námsaðferðir  
virkuðu vel þegar  
námið gekk vel?

Hvar liggur áhugi  
minn?

Hver er hvatinn  
að því að læra?

Hvert er  
markmiðið með  
náminu?

# ÝMSIR ÞÆTTIR HAFA ÁHRIF Á NÁMSÁRANGUR



# MISMUNANDI NÁMSSTÍLAR

Hvar liggur þinn styrkur?

## VARK

**V**isual – Myndrænt. T.d. kort, hugarkort, töflur, myndir o.þ.h.

**A**uditory / aural – Hljóðrænt eða munnlegt. T.d. fyrirlestrar og umræður.

**R**eading / writing – Lestur og skrift. T.d. námsbækur, ritgerðir, glósur, svara spurningum.

**K**inesthetic – Líkamlegt, þ.e. framkvæmd eða sýnikennsla, að fá að prófa hlutina sjálf/ur. T.d. verklegar æfingar og þjálfun eða að horfa á myndbönd.

➤ <http://vark-learn.com>

➤ <http://vark-learn.com/vark-konnun/>

# TÍMASTJÓRNUN OG SKIPULAG

168 klst. í vikunni

40 klst. í skólanum

56 klst. sofandi (miðað við 8 klst. á nóttu)

Þá standa eftir u.þ.b. 70 klst. fyrir:

- Matmálstíma
- Hreyfingu
- Heimanám
- Félagslíf
- Áhugamál
- Gæðastundir með fjölskyldu og vinum
- Slökun og afþreyingu
- Vinnu



# LEIÐIR TIL SKIPULAGS

Skoða **námsáætlanir** í hverri námsgrein.

Merkja inn á dagatal eða í dagbók mikilvægar dagsetningar, svo sem próf, stærri verkefni, frídaga o.þ.h.

Skipuleggja vikuna á laugardegi eða sunnudegi

- Byrja á því að setja inn fasta liði –skóla, æfingar, svefn o.s.frv.
- Skrá fyrst það sem er mikilvægast
- Vita hvað þarf að læra fyrir hvern dag
- Skrá hvencær þið ætlið að sinna heimanámi
- Bæta við / breyta skipulaginu eftir þörfum jafnt og þétt yfir vikuna

**Frítíminn er líka mikilvægur!**





# TÍMAÞJÓFAR

## Innri tímaþjófar

Frestun

Síminn / tölvan

Einbeitingarleysi

Óákveðni

Geta ekki sagt „Nei“

Óskýr markmið

Óskynsamleg forgangsröðun

Skipulagsleysi

Streita og þreyta

## Ytri tímaþjófar

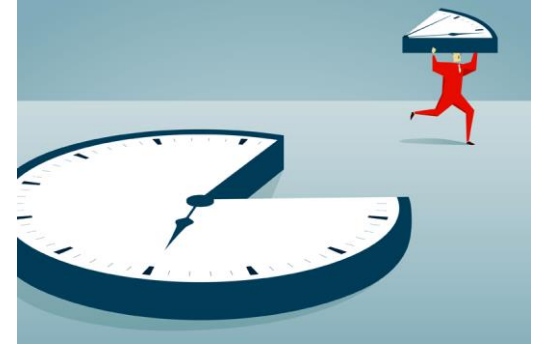
Truflanir, t.d. símtöl, heimsóknir

Fundir / félagslíf

Skortur á upplýsingum til lausna verkefna

Óvæntar upppákomur

Samskipti við samstarfsaðila (t.d. við hópverkefni)



# LESTUR

SQ4R aðferðin



**Skima, spyrja** – **Lesa, glósa, tengja** – **Rifja upp**

SQ4R skrefin	Hvað á að gera:	Hvers vegna:
<b>Survey (skimun)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lesa fyrirsagnir, skoða myndir</li> <li>• Lesa kynningu og samantekt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fá yfirlit yfir efni kaflans</li> <li>• Átta sig á meginhugtökum</li> </ul>
<b>Question (spurningar)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Samhliða skimun</li> <li>• Búa til spurningar í huganum</li> <li>• Notað fyrirsagnir til að móta spurningar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Halda athygli við lestur</li> <li>• Eykur skilning við lestur</li> <li>• Greina aðalatriði frá aukaatriðum</li> </ul>
<b>Read (lestur)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hafa spurningarnar í huga</li> <li>• Lesa oft en einusinni ef þarf</li> <li>• Vera virk/ur við lesturinn (yfirstrikun, merki, tákni)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skilningur mótast</li> </ul>
<b>Recite (glósur)</b> <b>Relate (tenging)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Glósa, skrifa á spássíur</li> <li>• Notað eigin orð</li> <li>• Tengja við fyrri þekkingu / reynslu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skilningur dýpkar</li> <li>• Munum betur það sem við lesum</li> <li>• Geta útskýrt efnið</li> </ul>
<b>Review (upprifjun)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lesa glósurnar</li> <li>• Fletta kaflanum og skoða yfirstrikun</li> <li>• Hlýða sér yfir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Festir námsefnið í minni</li> </ul>

# DÆMI UM TEXTA SEM ER EKKI VEL UNNIÐ MEÐ

- Of mikið yfirstrikað
- Lykilorð ekki dregin sérstaklega út
- Ekkert skrifað á spássíu

## Staða og hlutverk

Í innan allra samfélaga er fólk raðað niður og það flokkað eftir þeirri stöðu sem hver og einn hefur. Staða einstaklings segir til um hver hann er, hvar hann er og hvaða höpi hann tilheyrir. Hverri stöðu fylgja hlutverk sem segja til um hvers fólk væntir af þeim sem hefur stöðuna. Staða og hlutverk eru því nátengt. Flestir sýnir sig með þeirri stöðu sem tengist stívinu eða aðalstarfi viðkomandi og kalla sig til dæmis kennara eða nemanda. Á hverjum dægi leikum við mörg mismunandi hlutverk eftir því í hvaða stöðu við erum hverja sinni. Nemandi, bróðir eða systir, skólafélagi eða barn eru allt dæmi um ólíkar stöður sem þú hefur. Hlutverk nemanda er að sinna námi og standa sig vel á prófum. Ef nemandi fer út fyrir hlutverk sitt, til dæmis með því að falla á prófum, á hann á hætta að missa stöðu sína sem nemandi.

**Ákriðing og -** Í frumstæðum samfélögum eru tilhlíflega fáar stöður og flestar þeirra eru áttunnar stöður. Ákriðing. Það þýðir að fólk ferðist inn í þær og getur yfirleitt ekki breytt þeim.



Zambískur stívalakur í samtíðinni.

Sýnir taka við starfi föður síns og dætur við starfi móður sinnar. Íslenska bændasamfélagið var frumstætt samfélag þar sem flestir „ferðast“ inn í bændu- eða stinnahjástöðuna. Af öðrum ákriðingum stöðum má nefna kyn- eða fjölskyldustöður eins og sonur eða dóttir, frændi eða frænka.

Í nútíma íbúðarsamfélögum ívinna fólk sér stöður og hefur því meira val en áður. Með ávinnu stöðu er átt við að fólk hafi einhverja möguleika til að velja sér stöðu út frá eigin verðleikum. Í mörgum tilfellum verður einstaklingurinn að leggja hlutverk á sig með löngu námi eða hafa mikla hæfileika til að lí stöðuna. Sem dæmi um áttunnar stöður má nefna nemanda, kennara, stjórnmálamann, popptjónna eða fjóttamann. Íslenska máttakið: „Hver er sinnar þáfu smáður“ á íþyrtlega við um áttunnar stöður. Við erum hins vegar misgöðir smáður.

**Staða og virðing** Stöður og hlutverk fylgja ákveðnu skipulagi. Í skólum eru skrifstofu- maður, bókasafnsfræðingur, skólameistari, hljófveður, kennari og nemandi. Hverri stöðu fylgja ákveðin virðing og þær stjóra mismikillar virðingar.

# DÆMI UM TEXTA SEM ER VEL UNNIÐ MEÐ

- Hringur utan um lykilorð
- Strikað undir aðalatriði
- Punktur við upptalningu
- Minnispunktur á spássíu

## \* Staða og hlutverk

Staða: hver, hvar, hvaða hópi

Hlutverk: hvað x á að gera í stað

Höfum mismis hlutv eftir því hvaða stað við erum í

Innan allra samfélaga er fólk raðað niður og það flokkað eftir þeirri stöðu sem hver og einn hefur. Staða einstaklings segir til um hver hann er, hvar hann er og hvaða hópi hann tilheyrir. Hverri stöðu fylgja hlutverk sem segja til um hvers fólk væntir af þeim sem hefur stöðuna. Staða og hlutverk eru því nátengd. Flestir einkenna sig með þeirri stöðu sem tengist atvinnu eða aðalstarfi viðkomandi og kalla sig til dæmis kennara eða nemanda. Á hverjum degi leikum við mörg mismunandi hlutverk eftir því í hvaða stöðu við erum hverju sinni. Nemandi, bróðir eða systir, skólafélagi eða barn eru allt dæmi um ólíkar stöður sem þú hefur. Hlutverk nemanda er að sinna námi og standa sig vel á prófum. Ef nemandi fer út fyrir hlutverk sitt, til dæmis með því að falla á prófum, á hann á hættu að missa stöðu sína sem nemandi.

\* Áskipaðar og áunnar stöður Í frumstæðum samfélögum eru tiltölulega fáar stöður og flestar þeirra eru áskipaðar. Það þýðir að fólk fæðist inn í þær og getur yfirleitt ekki breytt þeim. Synir taka við starfi föður síns og dætur við starf móður sinnar. Íslenska bændasamfélagið var frumstæð samfélag þar sem flestir „fæddust“ inn í bænda- eða vinnuhjúastöðuna. Af öðrum áskipuðum stöðum má nefna kyn- eða fjölskyldustöður eins og sonur eða dóttir, frændi eða frænka.



Zambískur töfralæknir ásamt sjúklingi.

Í nútíma iðnaðarsamfélögum ávinnur fólk sér stöðu og hefur því meira val en áður. Með áunninni stöðu átt við að fólk hafi einhverja möguleika til að velja stöðu út frá eigin verðleikum. Í mörgum tilfellum verður einstaklingurinn að leggja töluvert á sig með lön námi eða hafa mikla hæfileika til að fá stöðuna. Sem dæmi um áunnar stöður má nefna nemanda, kenna, stjórnáramann, poppstjórnu eða íþróttamann.

Íslenska máltækið: „Hver er sinnar gæfu smiður“ á ágslega við um áunnar stöður. Við erum hins vegar mjög góðir smiðir.

\* Staða og virðing Stöður og hlutverk fylgja ákveðnu skipulagi. Í skólum eru skrifstofmaður, bókasafnsfræðingur, skólameistari, húsvörður, kennari og nemandi. Hverri stöðu fylgja ákveðin viðmið og þær njóta mismikillar virðingar.

# GLÓSUR

- Ekki glósa of mikið
  - greina aðalatriði frá aukaatriðum
- Umorða og nota eigin orðalag
- Nota lykilorð og skammstafanir
- Nota liti, myndir og tákni
- Hafa gott skipulag á glósunum
- Nota fyrirsagnir
- Ekki skrifa of þétt



# AÐFERÐIR VIÐ GLÓSGERÐ

- Skrifa í stílabók eða nota tölvu
- Hugarkort
  - Á blað
  - Mind manager / X-Mind / Mindmap
- Glósuspjöld
- Quizlet.com

# DÆMI UM GÓÐAR GLÓSUR

April 18, 2005

## Canine Parvo Virus

### Clinical Signs:

- Gastroenteritis (destroyed intestinal villi):
  - Lethargy, anorexia, vomiting accompanied by diarrhea.
  - Often severe, water hose diarrhea, typically containing blood and mucus.
  - Rapid dehydration is a serious consequence, shock; untreated dogs can die within hours of onset of clinical signs.
    - Signs of shock due to dehydration:
      - Pale mucus membranes (gums and eyes)
      - Sunken eyes
      - Cold extremities
      - Skin tents- loss of elasticity
      - Rapid but weak pulse
      - Weakness progressing to ataxia, unresponsiveness, coma, death.

?

10/07/2005

Richard Brennan, "How I learned to stop worrying and study the media", Pulse Magazine

p 32 Media studies (MS) → working jobs  
→ Cambridge Uni with other A-levels

- \* soon as "dave subject"
- \* BUT every student interacts with a variety of media without considering how

!

- buying newspapers
- who writes what's written?

Q: why doesn't the author discuss MS?

### Media Ownership

- \* Noam Chomsky & Edward Herman call this a key concept needed to understand why media disseminates certain info.

- \* e.g. if you buy Sun, NOTW, Times you're buying paper owned by R. Murdoch
  - ∴ 7 ads. will print stories damaging M's interests
  - so, filtered, biased version of news

- \* e.g. ginn, like Greg Palast, "The Best Democracy Money Can Buy"

! - T. Blair's govt. opposed M's News International Group changes to competition & union organisation law in exchange for positive tabloid coverage

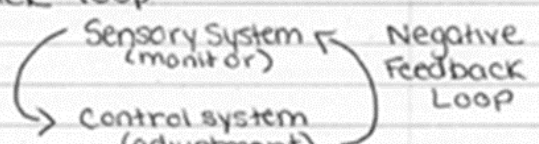
- \* 7 being able to own > 1 paper would ↓ M's power
- \* as is, owners & shareholders set agenda
- \* e.g. anti Europe press if that's owner's view

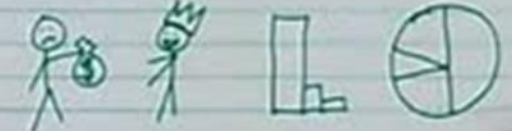

### Advertising

- \* ads. will 7 pay for ads if critical coverage
- \* e.g. Shell ad. → 7 global warming story!

1



This column is for comments related to the notes taken.	The right-hand column is for you to write your notes.
- Basic concept of physiology & basis of course	- Homeostasis is the Key to life
** Definition!	- "Homeostasis is the relatively stable nature and consistency of blood despite marked changes in the environment."
- Diagram pg. 30 - Only diagrams in text and on slides will be on the quiz.	- All body systems <b>EXCEPT</b> : Gonads - Specialized organ systems move chemicals between organism and outside environment to maintain homeostasis - Get diagram. ↓ - water, electrolytes, pH, nitrogenous compounds, oxygen, CO <sub>2</sub> , temp, nutrients and tissue nutrient levels regulated
- Quiz Oct. 5 <sup>th</sup>	- Homeostatic control relies on: constant monitoring, responding to changes in blood composition, and negative feedback loop
- Question: Do we need to know what systems don't use the negative feedback?	
SUMMARY:	You can use this section to write a brief summary to encapsulate the main ideas.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Homeostasis is very important for all physiological processes</li> <li>- Negative Feedback loop helps maintain homeostasis</li> </ul>

		Name Date Period
Title	Notes	
Headings		
Key words		
Vocabulary words	Definitions	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Notes</li> <li>• Notes</li> </ul>	
① Above the Surface Who, what, when, where	IF Big Idea A. Specific Idea I. Detail	
① Below the Surface How, why		
Why did the peasants pay so much in taxes?		
Summary:	5-7 important things from your notes.	

# EFFECTS OF INDUSTRIALIZATION

Am not so sure that greater food supply automatically means a pop. explosion. Compare our country with India. Don't tell me they have more food. I think religion and values leads to large families not just food.



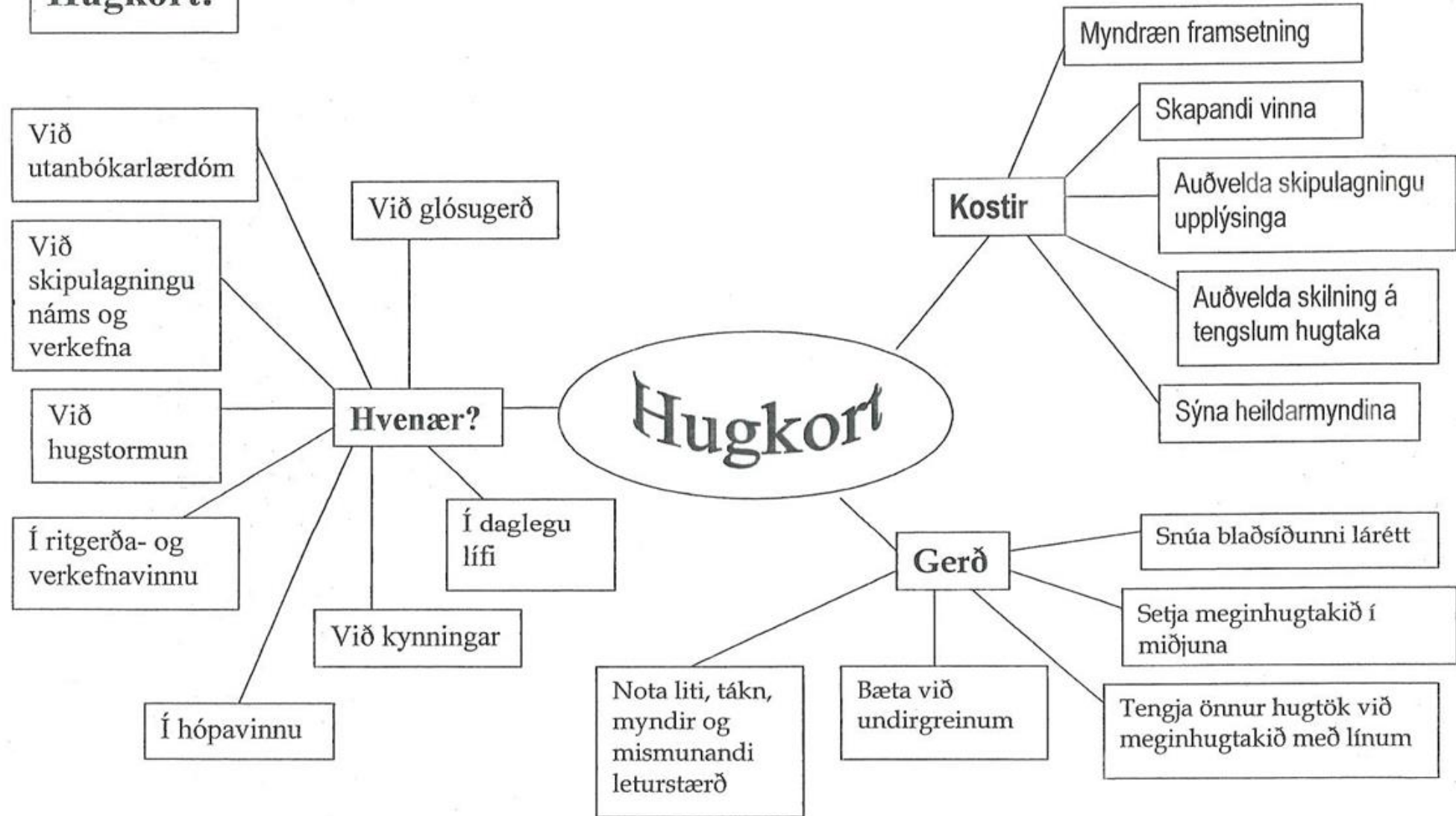
Does that mean that natives in South America don't have heart attacks or drink coca-cola?   
 (☹️) YUCK.



## BRAINSTORMING: EFFECTS OF RAPID URBANIZATION

- SMOG
- POLLUTION
- CROWDED STREETS
- NO SEWERS
- NO DRINKING WATER
- NO STREETLIGHTS
- NO TRASH PICK-UP
- NO POLICE PROTECTION
- HIGH CRIME
- NO HOSPITALS
- LOTS OF DISEASES
- UNSAFE HOUSING
- UNPAVED STREETS
- DANGEROUS

## Hugkort:



# BLÓÐRÁSIN

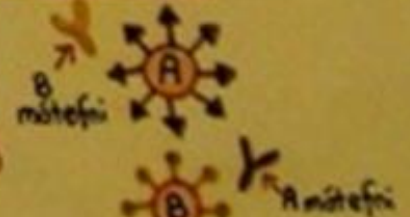
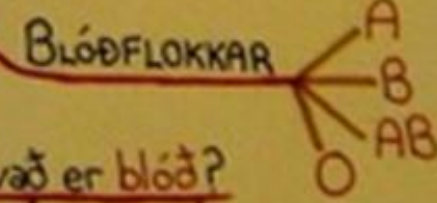
## BLÓÐIÐ



Eins konar varnarkerfi



Uþ.b 4-5 lítrar í mannlíkamanum



10.JKÍ

