



Náms- og starfsráðgjöf
Menntaskólans í Reykjavík

Námstækni

Tímastjórnun og skipulögð vinnubrögð 2012 - 2013



Náms- og starfsráðgjöf Guðrún og Toby

**RET
TUR
TIL
RÁÐ
GJA
FAR**

Námsráðgjöf er grunn- og framfarisskipti sem er að sjá um náms- og starfsráðgjöf af öllum samskiptum á milli náms- og starfsráðgjafa.

Starfsráðgjöf er fyrir náms- og starfsráðgjöf sem er miðað við og í atvinnulífinu.

**NÁMS- & STARFSRÁÐGJÖF
FYRIR ALLA**

Námsráðgjöf er grunn- og starfsráðgjöf sem er að sjá um náms- og starfsráðgjöf af öllum samskiptum á milli náms- og starfsráðgjafa.

Tryggingin skiptir um náms- og starfsráðgjöf, frá skóla til atvinnulífs, frá barni til fullorðna.

FÉLAG NÁMS- & STARFSRÁÐGJAFNA

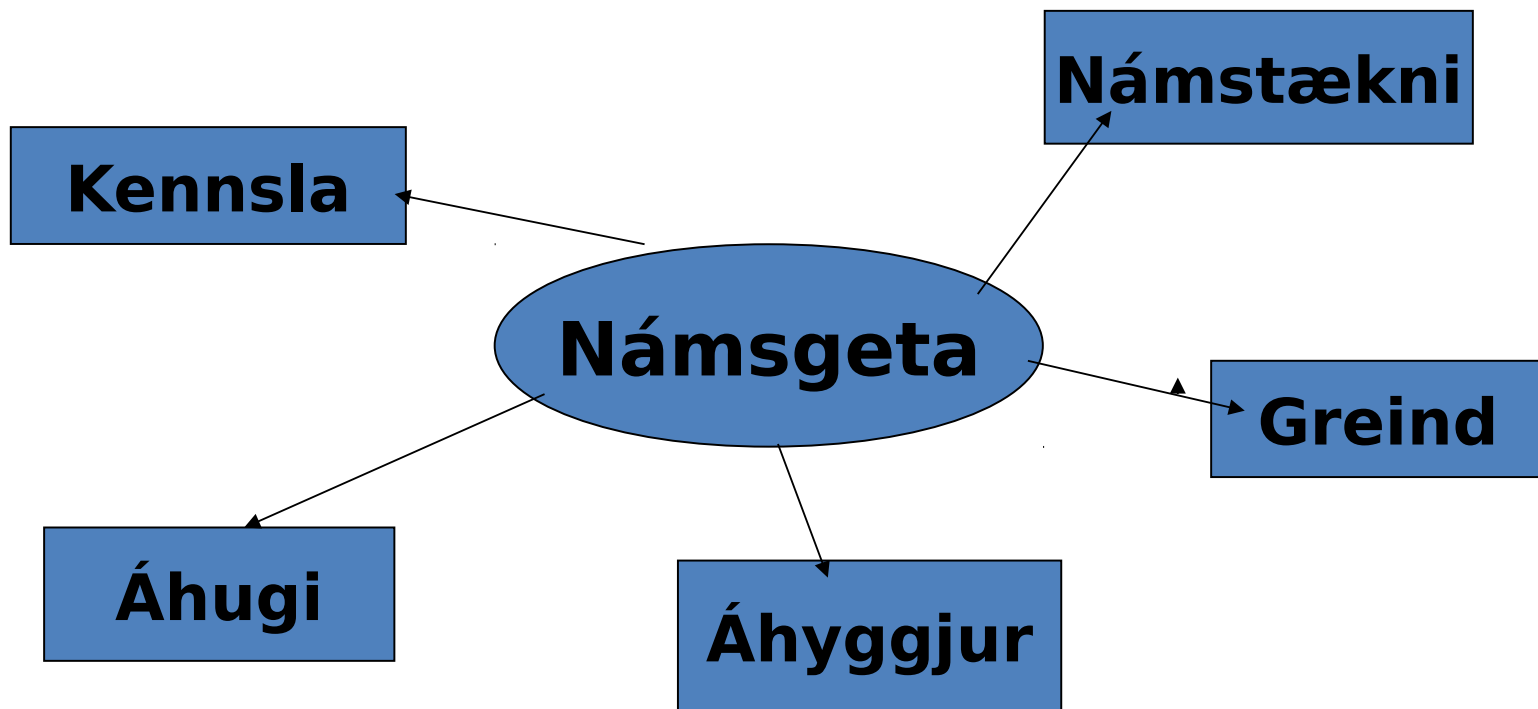
Yfirferð námskeiðs

Fyrri hluti -

- Skipulögð vinnubrögð
- Námsaðstæður / Vinnuaðstæður
- Tímastjórnun
- Sálarfræði námsins
- Styrkleikar þínir

Hvernig námsmaður ert þú?

Hvað hefur áhrif á námsgetu þína ?



Til hvers skipulögð vinnubrögð -námstækni?

- Læra sem mest, sem best, á sem styðstum tíma og hafa sem minnst fyrir því 😊
- Eykur yfirsýn
- Auðveldar forgangsröðun
- Dregur úr streitu
- Tímasparnaður
- Eykur gæði frítíma
- Aðhald
- Eykur sjálfstraust og vellíðan
- Kemur í veg fyrir frestunaráráttu

Markmiðssetning

S – Sértæk: skýr, vel skilgreind og skráð niður

M – Mælanleg: hvað, hvernig, hvenær, hversvegna

A – Aðgerðatengd: skilgreina aðgerðir og áfanga

R – Raunhæf: eftirsóknarvert og raunhæft

T – Tímasett: áfangar og lokamarkmið tímasett

Nenni ég að leggja á mig það sem til þarf til að ná þeim markmiðum sem mig dreymir um?



Markmið

Langtíma- lífið eftir MR

- 1.
- 2.
- 3.

Skammtíma- Vorið

- 1.
- 2.
- 3.

Skammtíma- Vikan

- 1.
- 2.
- 3.

Náms/ Vinnuaðstæður

Áhrifspættir

- **Vinnuaðstæður**
 - Næði til að einbeita sér, tiltæk gögn við hendina, góð birta, hægt að skilja gögn eftir
- **Mataræði**
 - Morgunverður skiptir miklu máli + reglulegar máltíðir
 - Fjölbreytt fæði og hollusta, sykur er spari
- **Svefn**
 - Reglulegur svefn er bestur fyrir einbeitingu og minni
 - Ekki leggja þig á daginn
- **Hreyfing / líkamsrækt**
 - Settu hreyfingu inn í tímaáætlun – e-ð sem þér hentar
 - Aukið blóðflæði til heilans – eykur námsgetuna

Að skipuleggja námið

- Nokkur heilræði

- Hafðu eingöngu gögn á borðinu sem þú ert að vinna með núna

- Forgangsráðu verkefnum – á hverju þú byrjar/ endar
- Slökktu á facebook - skype - tölvuleikjum 😊

- Flokkaðu gögn:

- Í möppur – mislitar eftir viðfangsefni
- Þunnar plastmöppur – mislitar eftir vægi eða verkefnum
- Mislit spjöld eftir fögum
- Gaktu frá gögnum áður en þú tekur þau næstu fram
- **Taktu frá tíma í að gera tímaáætlun og skipuleggja vikuna**

Tímastjórnun

- Það fá allir jafn langan tíma 😊
- Þú stjórnar ekki tímanum, en þú getur ákveðið hvernig þú velur að verja þeim 24 tímum á sólarhring sem þú hefur yfir að ráða
- Raunsæi er lykilorðið
- Nýta ónotaðan tíma
- Fjölbreytt áætlun

Tímapjófar

Sjónvarpið

Vafra á netinu án tilgangs

Svara og senda tölvupósti

Ýmis konar spjall – sími,
fésbók, skype, tölvuleikir

Truflanir af ýmsum toga

Skipulag í ólagi

Frestun

Neikvætt hugarfar

Áhugaleysi

Einbeitingarleysi

Fullkomnunarárátta

Þreyta

Veikindi

Óvæntir atburðir

Tímaskráning

- **Fastir liðir**
 - Nám/ vinna
 - Matartími, sjónvarp
 - „Me-time” ☺ líkamsrækt, geðrækt, osfrv.
- **Tímabundnir liðir**
 - Lestur námefnis
 - Verkefnavinna
 - Prófundirbúningur
 - Afmæli, matarboð, læknisheimsókn, sjúkraþjálfun, Facebook
- **Gera ráð fyrir**
 - Pásu – hlé – frítíma
 - Tími dagsins og lífslukkan

Heilræði við tímaskráningu

www.mr.is - námsráðgjöf - námstækni tímatafla vika eða mánuður

- **Heimanám**

Skrifaðu hvaða fag þú ætlar að læra í hvert sinn

Skrifaðu hvort þú ert að fara að lesa, gera verkefni eða finna heimildir í viðkomandi fagi

Ekki læra nema ca. 50 mín einu og taktu þá pásu

Hafðu pásur stuttar og langar til skiptis

10 mín / 20 mín / 10 mín / 30 mín

Vertu búin að ákveða hvað þú ætlar að gera í pásum

Ef þú ferð á Fésbók, láttu símann hringja þegar þú átt að hætta og hætту þá ☺



Náms- og starfsráðgjöf
Menntaskólans í Reykjavík

Vikuáæltun

Markmið

Tími	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur
08:10 - 08:50							
08:55 - 09:35							
09:45 - 10:25							
10:30 - 11:10							
11:15 - 11:55	Hádegishlé /						
12:00 - 12:40							
12:45 - 13:25							
13:30 - 14:10							
14:15 - 14:55							
15:00 - 15:40							
15:45 - 16:25							
16:30 - 17:10							
17:00 - 18:00							
18:00 - 19:00							
19:00 - 20:00							
21:00 - 22:00							
22:00 - 23:00							
23:00 - 24:00							



Náms- og starfsráðgjöf Menntaskólans í Reykjavík

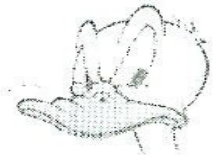
Próflestur maí 2012

Mánudagur	30. apríl	Þriðjudagur	1. maí	Miðvikud. 2. maí	Fimmtudagur	3.	Föstudagur	4.	Laugardagur	5.	Sunnudagur	6.	
	7.		8.			9.		10.		11.		12.	13.
	14.		15.			16.		17.		18.		19.	20.
	21.		22.			23.		24.		25.		26.	27.
	28.		29.			30. maí		31. maí		1. júní		2. júní	3. júní
		Síðustu próf				Einkunnaafhending		Prófsýning		Skólaslit 6. bekkur Háskólabíó kl. 14:00			
													

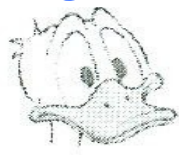
Sjálfspekking þýðir í raun og veru þekking á sjálfum sér. Ýmis önnur hugtök tengjast þessu og má þar nefna sjálfsmynd, sjálfsvitund og sjálfsvirðing. En hvað þýða þessi hugtök í raun og veru?

Samkvæmt Íslenskri orðabók Menningarsjóðs þýðir sjálf: innsta eðli persónuleikans, meðvitund einstaklings (lífveru) um sjálfan sig (ego)

Hvernig líður mér í dag?



Beiður



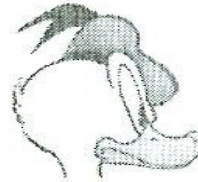
Skömmustulegur



Hress



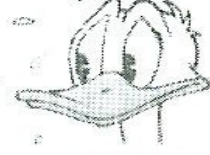
Ergilegur



Einbeittur



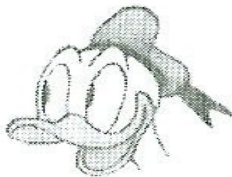
Jakvæður



Stressaður



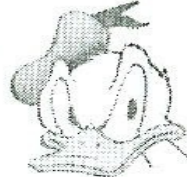
Þirraður



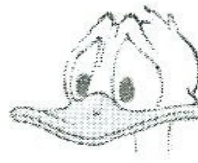
Ahugasamur



Ánægður



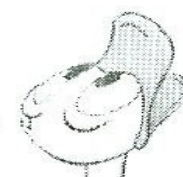
Möðgaður



Ahyggjufullur



Árásargjarn



Undrandi



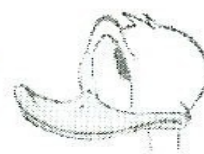
Tortryggin



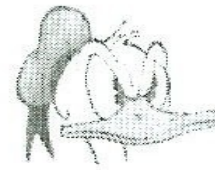
Skeggjaður



Ringlaður



Vonsvikinn



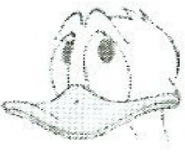
Ákveðinn



Þjartsýnn



Dapur



Leiður



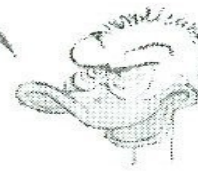
Flissandi



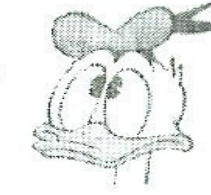
Kátur



Hrokafullur



Brjálaður



Hissa



Spenntur

Námsstíll - námsnálgun

Við erum ólík

Við lærum á ólíkan hátt

Greining á námsstíll - námsnálgun?

Skilja betur hvernig við lærum best

Skilja betur hvernig aðrir læra

Sálarfræði námsins

- Erum með okkar eigin hugsunum 24-7
- Hugsum 50.000 hugsanir á dag – þar af 800 neikvæðar í eigin garð að meðaltali!!
- Mikilvægt að þekkja hugsanirnar til að geta breytt þeim sem ekki eru okkur til góða
- Þekkja hugsanagildrurnar
- Jákvætt viðhorf og trú á eigin getu = lykilatriði til að ná árangri

Sálarfræði námsins - frh

- Athugaðu orðaval – veldu orð sem eru uppbyggjandi
 - Ég get, ég skal, ég ætla
 - Beindu athyglinni að því sem þú vilt
- Temdu þér að spara „neikvæð” orð
 - Ég ætti að, ég ætla að **reyna**, ég get ekki, þetta gengur aldrei, ég ætla **ekki** að gefast upp, EN....
- Hrósaðu þér þegar vel gengur

Hvernig lærir þú best?

Hverjir eru þínir stykleikar

Sjá

Lesa

Hlusta

Skrifa

Tala

Gera

<http://www.vark-learn.com>

Spurningalisti á íslensku

VARK stands for Visual, Aural, Read/write, and Kinesthetic sensory modalities that are used for learning information.

Gagnlegar krækjur

<http://www.inspiration.com/>

<http://www.youtube.com/watch?v=dAx89-L11iw>

<http://www.nematorg.is>

Becoming a master student

<http://www.khanacademy.org>

Allir, sama á hvaða aldri þeir eru,
geta lært allt ef þeim er leyft
að gera það á sinn hátt
og leyft að **nota sínar sterku hliðar**

(Phrasnig, 2004).

Yfirferð námskeiðs

Seinni hluti

- Námsleiði
- Prófundirbúningur, próftaka
- Frestunarárátta
- Glósutækni
- Minnistækni
- Lestrartækni
- Námstækni stærðfræðinnar

