

# Yfirferð námskeiðs

- Námsleiði
- Frestunarárátta
- Glósutækni
- Minnistækni
- Lestrartækni
- Námsækni stærðfræðinnar
- Námsækni tungumála
- Prófundirbúningur, próftaka

# Námsleiði

## Getur birst sem:

- áhugaleysi
- aðgerðarleysi
- sinnuleysi

## Ýmsar ástæður

- Erfiðar námsgreinar
- Lestrarerfiðleikar
- Persónulegir erfiðleikar

Náms- og starfsráðgjöf Menntaskólans í Reykjavík

# Námsleiði - hvað er til ráða

- Greina rótina

Námið, allt eða hluti (erfitt, leiðinlegt)

Blanda saman námsgreinum

- fjölbreytni – stuttur tími í einu
- Samnemendur eða kennari
- Heimilisaðstæður
- Fjárhagur... o.s.frv.

- Þora að horfast í augu við ástæðuna

- Hvað er ég tilbúin að gera í raun og veru?

- Setja sér markmið um hvernig ætla ég að vinna á honum

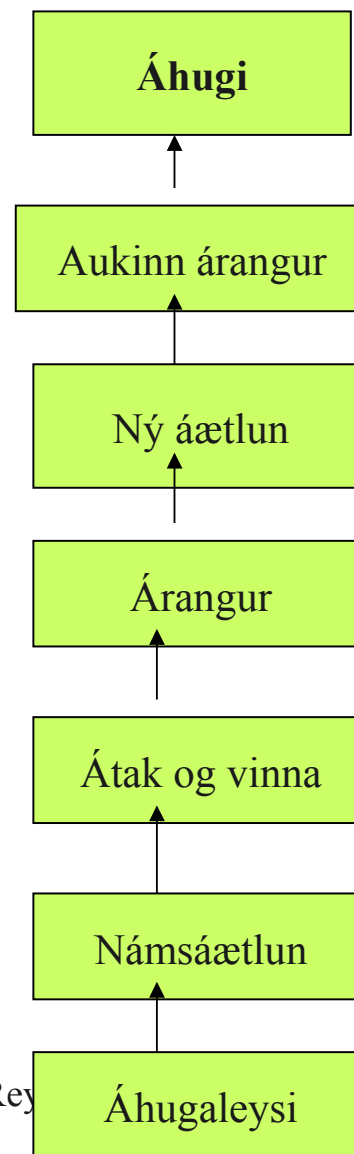
- Fá aðstoð ráðgjafa /foreldra / vina /ættlingja / aukakennsla

Náms- og starfsráðgjöf Menntaskólans í Reykjavík

- Átak, árangur og síðan
  - áhugi

- Með auknum árangri í námi (og einnig íþróttum, tónlist...) vaknar áhuginn
- Áhuginn mun síðan auka árangur
- Í námstækni kallast þetta hinn góði hringur

- Hinn góði hringur



# Frestunarárátta

- Óttinn við að framkvæma tekur frá okkur meiri orku og tíma en framkvæmdin sjálf
  - Þeir sem fresta hlutum gera það af því að:
    - Verkefnin eru yfirþyrmandi
      - Stór, flókin og erfið að ráða við og ljúka þeim
      - Ótti
    - Verkefnin eru leiðinleg
- Einblína á líðan þegar verkinu er lokið. Leiðinleg verk geta verið uppspretta vellíðunar.
- **Tímasetja** hvað og hvenær verk er unnið

# Frestunarárátta og ótti

- Nokkrar tegundir af ótta
  - Ótti við ófullkomnun
    - Bið eftir rétta tímanum, skapinu, veðrinu ....
  - Ótti við gagnrýni
    - Hvað finnst öðrum / heimska, leti ....
  - Ótti við mistök
    - Ef við lærum af þeim = reynsla
  - Ótti við verklok
    - Þá þarf að byrja á e-u öðru jafn leiðinlegu, erfiðu, flóknu ....
  - Ótti við að taka rangar ákvarðanir
    - Frestum þar til við erum sannfærð um hver sú rétta er

# Glósutækni - almenn

- Nota undirstrikanir / yfirstrikanir / stjörnumerkingar/ ramma/ teikningar
- Skrifa athugasemdir á spássiuna
- Nota “kaflaheiti” lykilorð og meginmál í glósum
- Spjaldaaðferð
- Skammstafa og nota tákn til að flýta fyrir  
a.m.k. - s.s.- o.fl. - m.a. - o.s.frv. - a. b. c. - ykkar eigin  
tákn

# Cornell glósuaðferð

Dagsetning 1.nóv.

Kaflí IV. Grísk menning. bls. 57

Tími: *Saga*

Menning

Víðtækt hugtak nær yfir stjórnarfar, daglegt líf, verktækni vísindi,menntun, fræðastörf, listir og alls kyns andleg verðmæti. Menning er afstætt hugtak og enginn mælikvarði er til sem sýnir að ein menning sé annarri æðri.

Grísk menning

Talin mjög merkileg og oft talað um að í henni liggi rætur vestrænnar menningar og er þá átt við að Forn - Grikkir hafi skapað menningu, sem vestrænar þjóðir hafi á síðari öldum sótt fyrirmyndir til.

Menningaráhrif

Þegar talað er um líýðræði Vesturlanda hafa þjóðir sótt fyrirmyndir til Apenu. Áhrif eru á myndlist, byggingarlist og skáldskap sbr. Hómerskviður og gríska goðafræðin.

Náms- og starfsráðgjöf Menntaskólans í Reykjavík

# Hugarkort

Frábært tæki:

til að glósa aðalatriði

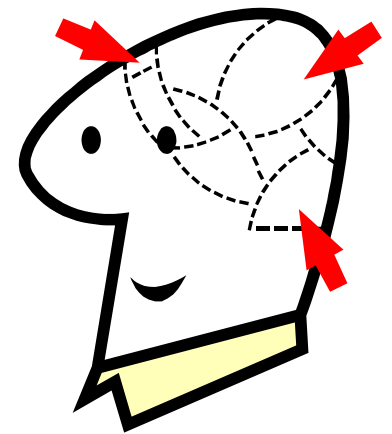
við hugarflæði t.d. við ritgerðasmíð

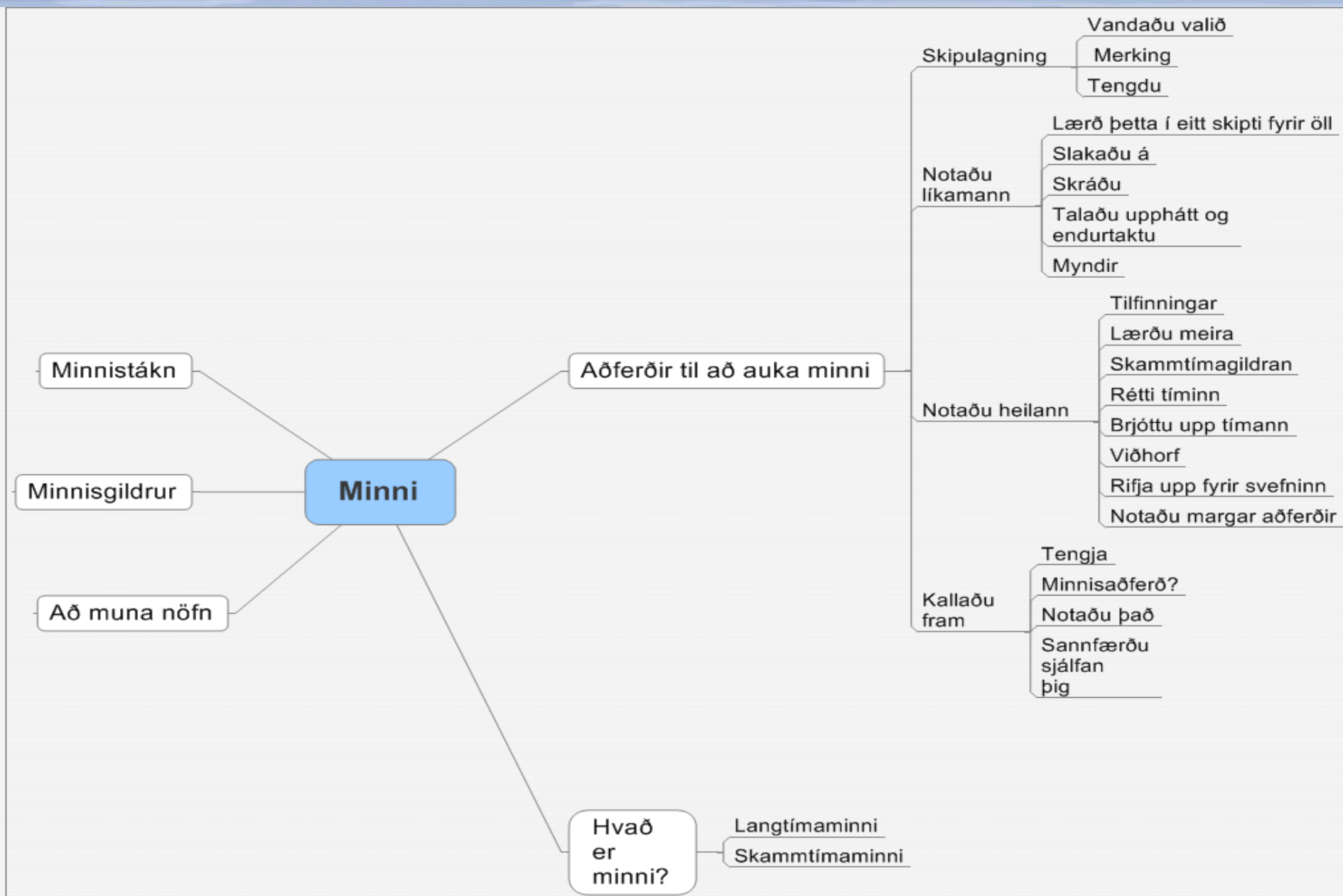
til að skipuleggja fundi

undirbúa fyrirlestra o.fl.

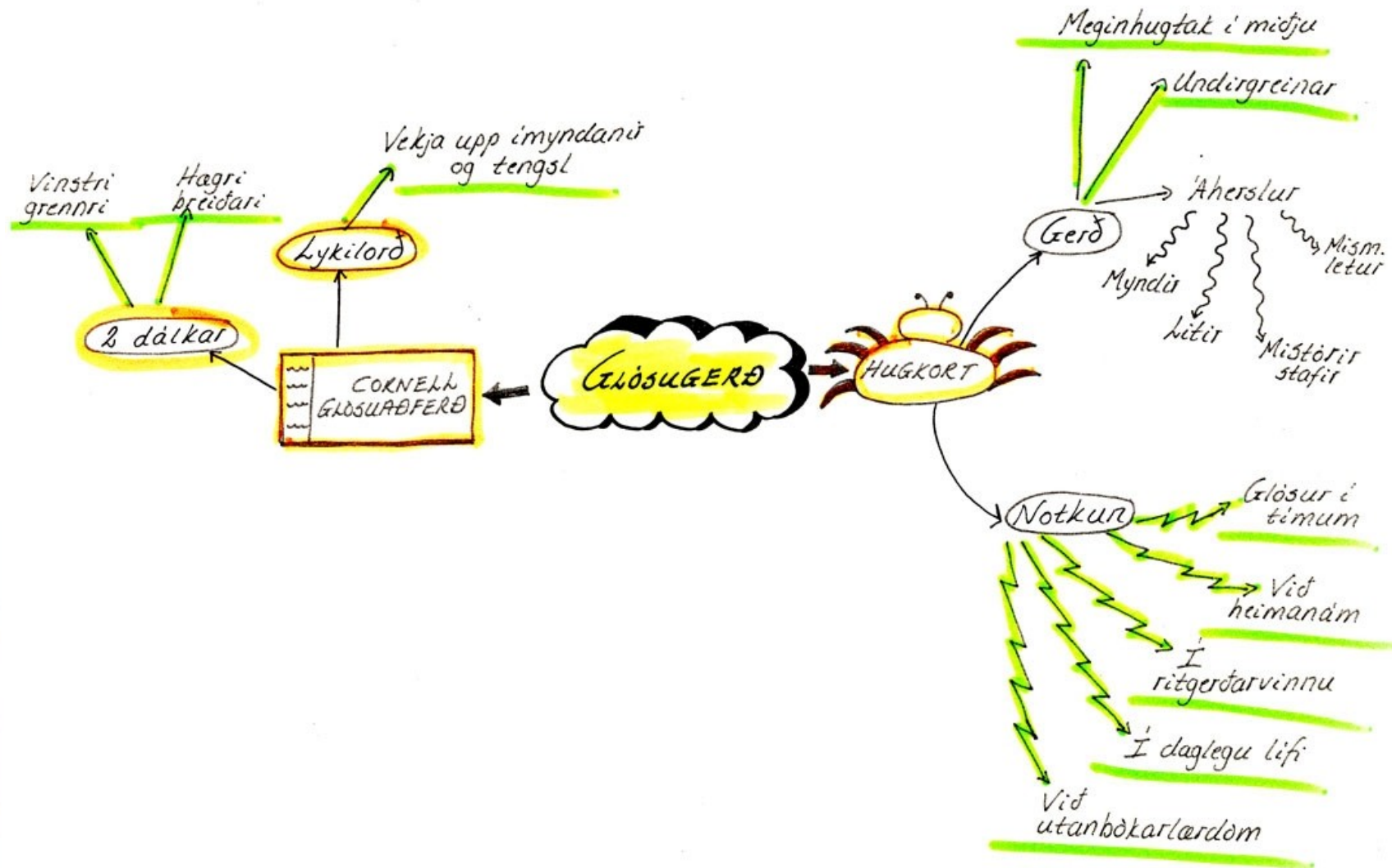
Geymir safn upplýsinga um tiltekið efni sem þú hefur  
flokkað og tengt saman

**Auðvelda einbeitingu og  
efla minni**





# Dæmi um hugkort



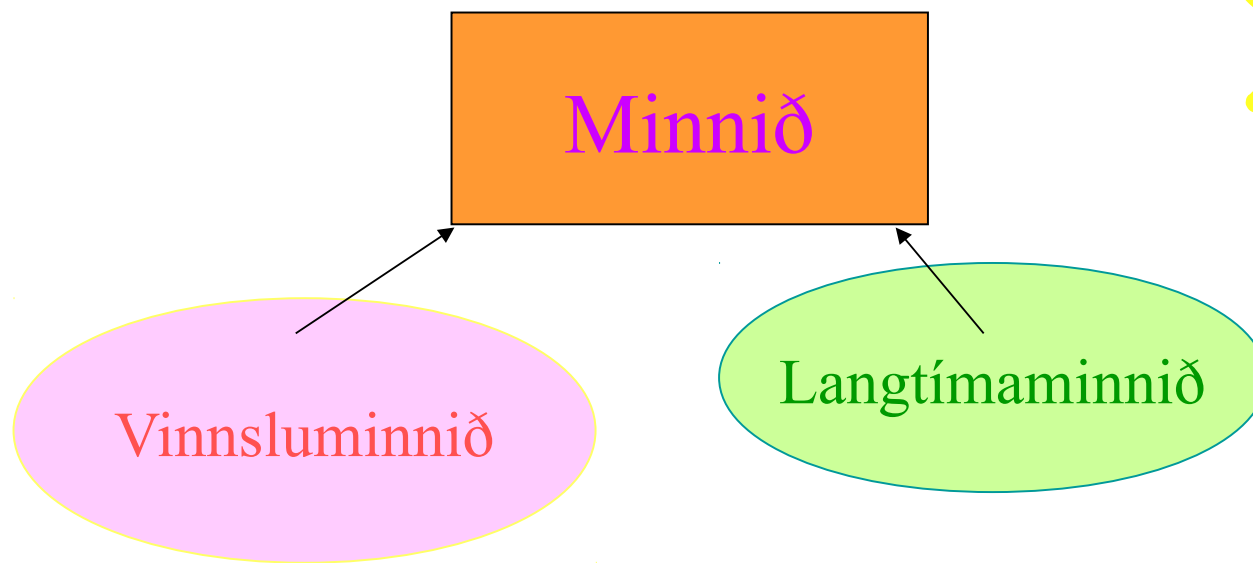
# Minnið

- Skipting minnis
  - STM (7+/- 2 atriði, 20 sek.) (vinnsluminni VM)
  - LTM (óendanleg rýmd og tími)
  -
- Mikilvægt að umskrá upplýsingar markvisst þegar þær eru fluttar frá STM yfir í LTM, ef við ætlum að geta fundið þær án mikillar fyrirhafnar

# Minnistækni

- Helstu einkenni minnisaðferða
  - Minniskerfi notuð ein sér eða saman
  - Hugmyndarflugið nýtt í botn, húmor/ fjarstæða
  - Tengsl – milli atriða skiptir miklu máli
- Helstu tegundir minnisaðferða
  - Söguaðferð
  - Staðaraðferð
  - Rímur og kveðskapur

# Minnið !



- Skipting fer eftir því hve lengi atriðin haldast í minninu.
- Þjálfun minnis:

Með því að tengja nám þitt við eitthvað sem þú hefur lært áður, glósa og lesa aftur yfir, rifja upp, gera úrdrátt finna lykilorð, endurtaka, teikna myndir, nota áherslupenna, flokka það sem þú ætlar að muna, semja sögur í kringum það sem þú ætlar að muna, sýna efninu áhuga.

# Aðeins ÞÚ getur flutt atriði úr STM í LTM

- Ef ÞÚ telur mikilvægt að læra atriði (leggja það á minnið) þá verður ÞÚ að gera eitthvað við atriðið svo það glatist ekki.
- Ef ÞÚ nærð því ekki úr STM yfir í LTM þá mun atriðið glatast!
- ÞÚ verður að gera eitthvað við atriðið
  - Endurtaka það
  - Glósa það
  - Strika undir það í bók
  - Skrifa athugasemdir um það
  - Hugsa atriðið
  - Búa til sögur um það
  - O.s.frv.....

# Lestrartækni – „Styrktar” lestur

1. Áður en þú lest
  - a) Yfirlit
  - b) Útlínur
  - c) Spurningar
2. Meðan þú lest
  - a) Lestur
  - b) Undirstrikanir og spássíu krot
  - c) Svör
3. Eftir lestur
  - a) Endursögn
  - b) Yfirferð
  - c) Önnur yfirferð

# 1. Áður en þú lest - a

## a) Yfirlit

- Sjáðu fyrir þér verkefnið = hitar upp minnið
- Kíkja á efnisyfirlit, lesa samantektina, renna yfir fyrirsagnir og undir fyrirsagnir
- Leitaðu eftir kunnuglegum hugtökum, staðreyndum eða hugmyndum = myndar tengsl við það sem við kunnum
- Skoðaðu töflur, myndir, línurit o.s.framv.
- Til hvers ertu að lesa efnið – finna aðalatriði / læra efnið vel/ bæta við það sem þú veist nú þegar...

# 1. Áður en þú lest - b

## b) Útlínur

- Skoðaðu uppbyggingu bókarinnar og kynntu þér hana
- Búðu til útlínur ef þær eru ekki til staðar
  - Krotaðu á spássíuna
  - Skrifaðu á spjöld
  - Skrifaðu í bók
- Fyrirsagnir (aðal og undir) geta nýst sem útlínur
  - Þær má líka umorða/ breyta í spurningu til að auka skilning

# 1. Áður en þú lest - c

## c. Spurningar

- Ákveddu hvaða spurningum þú ætlar að leita svara við – sbr. Yfirlitið
- Dæmi: styrktarlestur = um hvað er hann?
- Snúðu fyrirsögnum yfir í spurningar
- Leitaðu að lykilsetningum (oftast í upphafi eða við lok hvers kafla / efnisgreinar)
- Ef eitthvað er óljóst, skrifaðu niður spurningu um það
- Því nákvæmari spurning – því betra

## 2. Meðan þú lest - a

### a. Lestur

- Byrjaðu á því að gefa þér augnablik til að yfirfara það sem þú veist nú þegar = undirbýr heilann
- Ákveddu tímalengd strax og stilltu klukku, þá er auðveldara að ýta huganum á rétta braut
- Taktu um 10. mín hlé á klst.
- Ef lesturinn er erfiður taktu um 5 mín á hálf tíma fresti.

## 2. Meðan þú lest - b

### b. Undirstrikanir

### c. /spássiukrot

- Skemmtu þér við að skrifa í bækurnar
- Tilgangurinn að geta rifjað upp atriðin fljótt og vel
- D: um skammstafanir – ath – gp – nss – wow - ?? – 1 – 2 – 3 – a – b – c – sp – F – hm!! .....
- Þá fá vöðvarnir e-ð að gera = minnkar líkur á lúr
- Lestu efnisgreinina áður en þú ákveður að strika undir
- Ekki strika undir meira en ca 10% af texta
- Skrifa lykilorð, tákn, hugtök o.fl. á spássiuna / spjald / tölvuna / stílabók

Náms- og starfsráðgjöf Menntaskólans í Reykjavík

## 2. Meðan þú lest - c

### c. Svör við spurningum

- Leitaðu eftir svörum við þeim spurningum sem þú skráðir niður
- Bættu við útlínurnar hjá þér
- Skrifaðu niður nýjar spurningar og svör
- Punktaðu hjá þér ef þú finnur ekki svör
- Spurðu kennarann / samnemendur um svör sem þú finnur ekki

# 3. Eftir að þú hefur lesið - c

## c. Yfirferð TVÖ

- Gerist eftir viku/ mánuð – fer eftir fagi
- Tekur yfirleitt um 5 mín. á viðfangsefni
- Rennt yfir glósur / yfirstrikuð atriði / spássíukrot
- Tilgangur – að halda taugaleiðum opnum og á vísun stað fyrir tiltekið efni
- Hægt að gera víða (á biðstofum, í baði, í bílnum)
- Gott að nota spjöld sem á standa aðalatriði, reglur, lykilorð, útskýringar, hugmyndir ofl. Handhægt að taka með sér.
- Gott að vera með nokkur auð spjöld í farteskinu /eða bók

# Að lesa hratt

1. Settu skrokkinn í réttar stellingar
2. Settu þér tímamörk
3. Slakaðu á
4. Hreyfðu augun hraðar – notaðu hjálpartæki
5. Taktu eftir og losaðu þig við gagnslausa vana
6. Skimaðu ef þú ert í tímaþröng
7. Vertu sveigjanlegur
8. Finndu fleiri heimildir um hraðlestur

# Æfing til að slaka á augunum

1. Sestu á stól eða leggstu niður og taktu þér augnablik til að anda djúpt
2. Lokaðu augunum og settu lófana yfir þau og sjáðu fyrir þér svartan völl
3. Haltu áfram að sjá svarta völlinn í 2-3 mín. Á meðan þú andar hægt og djúpt
4. Taktu hendurnar frá augunum og opnaðu þau hægt
5. Slakaðu á í ca. 1 mín. Í viðbót og haltu síðan áfram

# Erfiður lestur - heilræði

1. Lestu efnið aftur – sofðu á því ef á þarf að halda
2. Leitaðu að lykilorðum (nafnorð eða sagnir)
3. „Skráðu” niður mini-yfirlit reglulega / talaðu
4. Lestu upphátt
5. Talaðu við kennarann eða samnemndur
6. Stattu upp
7. Kíktu á samantektina af og til (upphaf eða lok kaflans)
8. Finndu þér einkakennara/aukakennslu
9. Finndu annan texta um efnið
10. Láttu eins og þú skiljir efnið
11. Spurðu þig spurninga – merktu t.d. F = Fastur - á spássíuna og skoðaðu hvar þú hefur merkt F í lok kaflans
12. Hættu að lesa og gerðu e-ð allt annað og komdu ferskur að efninu seinna

# Námstækni í stærðfræði

- Stærðfræðinám er ferli: - Muna - Skilja - Nota -Meta - Greina- Skapa
- Reiknaðu sjálf/ur öll verkefni sem lögð eru fyrir jafnt og þétt allt skólaárið.
- Skráðu nákvæmlega það sem ekki gengur upp – greindu vandamálið
- Talaðu við kennarann / samnemendur
- Finndu nýjar leiðir til að nálgast efnið
- Rifjaðu upp reglulega fyrra námsefni með því að reikna
- Ekki dragast aftur úr
- Leggðu þig fram um að ná tökum á tungumáli stærðfræðinnar
- Áttaðu þig á eigin hugsunum í garð stærðfræðinnar – hver eru þín eigin viðhorf og eiga þau við rök að styðjast
- Prófundirbúningur á að taka stuttan tíma ef þú hefur lært jafnt og þétt alla önnina – annað hvort kannaðu aðferðirnar eða ekki

# Námstækni tungumála

- Tungumál gera þjóðum kleift að varðveita menningararfleið sína og siðvenjur sem flust hafa frá einni kynslóð til annarra
- Færni í erlendum tungumálum veitir okkur innsýn í menningu annarra þjóða og getur lagt grunn að skilningi, virðingu og umburðarlyndi og ein af forsendum þess að geta átt farsæl samskipti og samvinnu við einstaklinga af öðru þjóðerni
- Meginmarkmið náms í tungumálum er að nemendur geti notfært sér kunnáttu sína til að afla sér þekkingar, eiga samskipti og geta miðlað upplýsingum.
- Markmiðin í námstækninni eru fyrst og fremst færnimiðuð, það er þau lýsa því hvað nemendur eiga að vera færir um að gera:

**Hlustun** - á kennarann, kennsluefni í tímum, bíómyndir, sjónvarpsþætti, tónlist og ferðalög erlendis.

**Lestur** - að skoða, að spyrja, giskaðu þú veist meira en þú heldur, lesa, eða endursegja, ath lykilorð, skrá og glósa fletta upp í orðabók og rifja upp (lesa textann aftur í samhengi).

**Talað mál** - lestu upphátt heima, notaðu öll tækifæri til að tala í tímum og þegar þú hittir útlendinga, gott að ýkja talmálið til að byrja með, ekki vera hrædd við að gera mistök.

**Ritun** - notaðu námsbækurnar eða til dæmis tímarit til þess að fá hugmyndir að orðalagi, notaðu tölvupúka til að hjálpa með stafssetningu, notaðu fjölbreyttar aðferðir til að skrifa, glósa og endurtaka orð sem eru erfið.

# Algeng einkenni nemenda sem gengur vel í námi

- Skipulagðir
- Jákvæðir og glaðværir
- Sveigjanlegir – opnir fyrir breytingum og nýjungum
- Skapandi
- Forvitnir og spurulir
- Ábyrgðafullir
- Samviskusamir
- Vilja taka áhættu

Hvaða eiginleika hefur þú?

Náms- og starfsráðgjöf Menntaskólans í Reykjavík

# Prófundirbúningur

- Finna áherslupætti – fá upplýsingar frá kennara
- Finna öll gögn: bækur glósur, verkefni, ritgerðir og próf (eigin og gömul próf)
- Sýrja kennara um vafaatriði
- Lesa öll gögn um sama efni “í einu”
- Búa til spurningar jafnt og þétt
- Umorða mikilvæg efnisatriði
- Skipuleggja tímann – gera áætlun um lestur og hvíld daglega
- Finna “góðan” vinnustað
- Gera ráð fyrir tíma og slökun
- Nægur svefn, hreyfing og hollur matur

# Próftaka

- Jákvætt hugarfar
- Hlusta á allar leiðbeiningar í upphafi
- Hafa krassblað við hendina til að punkta á
- Lesa yfir allt prófblaðið og punkta niður minnisatriði
- Velja strax á milli spurninga
- Ekki dvelja of lengi við sem þú getur ekki svarað strax
- Reikna út hámarks tímalengd í hverja spurningu
- Nota próftímann vel og gera ráð fyrir yfirferð í lokin
- Spyrja kennarann ef eitthvað er óljóst
- Einbeita sér að prófinu og láta ekki truflast ef aðrir fara að skila

# Prófkvíði

- Kvíði er algeng og eðlileg viðbrögð við hættu eða álagi
- Er ekki vandamál nema hann fari að **hamla** viðkomandi í lengri tíma
- Einkennin geta verið líkamleg og andleg
- Hægt að vinna á ef fólk vill takast á við hann og gera það sem til þarf
- Mikill prófkvíði er yfirleitt lært atferli

# Einkenni prófkvíða

- Helstu einkenni
  - Neikvæðar hugsanir
  - Vanlíðan
  - Vanmáttarkennd
  - Óróleiki / spenna / ótti
  - Vöðvaspenna, sviti, ör hjartsláttur, svefntruflanir, ógleði
  - Skipulagsleysi, frestun, einbeitingarskortur

# Úrræði við prófkvíða

- Temja sér að stjórna hugsunum og gera þær jákvæðar
- Fara á prófkvíða námskeið/ fá upplýsingar hjá námsráðgjafa
- Efla sjálfstraustið markvisst – námskeið/ þjálfun
- Slökunaræfingar (sjá næstu glæru)
- Skipulagning og framkvæmd
- Fá stuðning ef á þarf að halda hjá ráðgjafa, vinum, ættingjum, kennurum, samnemendum

# Slökunaræfing

- Komdu þér vel fyrir í stólnum
- Snúðu gögnunum á hvolf og slepptu skriffærum
- Lokaðu augunum og andaðu hægt frá þér
- Andaðu djúpt og þegar þú ert komin alveg í botn taktu þá smá loft í viðbót, snögg í gegnum munninn
- Andaðu hægt frá þér og sjáðu fyrir þér hvernig spennan fer úr höfðinu og niður skrokkinn og lekur á gólfið
- Endurtaktu þessa öndun 3 sinnum
- Opnaðu augun og gefðu þér 2-3 mín. til að hugsa um eitthvað jákvætt og skemmtilegt
- Haltu áfram að læra/ taka prófið ☺



# Gangi ykkur vel

Textbook Site for: Becoming A Master Student, Tenth Edition  
Dave Ellis - on line study center

Náms- og starfsráðgjöf Menntaskólans í Reykjavík