

# Undirbúningur fyrir próf

Anna Katrín og Guðrún Þorbjörg  
Náms- og starfsráðgjafar

# Hagnýt atriði

- ▶ Skoða próftöfluna, merkið við ykkar próf eða skrá þau á dagatal
  - ▶ Passa að vera með rétta dagsetningu og réttan tíma!
  - ▶ [https://mr.is/docs/proftoflur/jolaprof\\_2019.pdf](https://mr.is/docs/proftoflur/jolaprof_2019.pdf)
- ▶ Góður svefn, hollt mataræði og hreyfing á próftíma skiptir miklu máli
  - ▶ Einbeiting, minni, rökhugsun
- ▶ Mæta tímanlega, byrja á að mæta í gamla skóla og sjá á töflu í hvaða stofu þið eigið að vera
- ▶ Hugsið hvetjandi og uppbyggjandi hugsanir 😊

# Undirbúningur fyrir próf

- ▶ Byrjar í upphafi hverrar annar
- ▶ Fylgjast vel með í kennslustundum
- ▶ Vinna heimavinnu jafnt og þétt
- ▶ Námstækni
- ▶ Rifja upp reglulega
- ▶ Búa til lista yfir námsefni til prófs
- ▶ Tímaáætlun - skipulag
- ▶ Námsumhverfið



# Gullna reglan 😊

- ▶ Lesa allt námsefnið jafnt og þétt og þá er prófundirbúningur fyrst og fremst upprifjun og skipulagsvinna



# Hvaða atriði koma á prófi



- ▶ Fylgstu vel með hvað kennarinn segir í tíma
- ▶ Hlustaðu eftir því hvað samnemendur spyrja um
- ▶ Haltu upp á öll gögn frá kennara t.d verkefni, spurningar, glærur / glósur, gömul próf
- ▶ Spurðu kennarann hvernig prófið er uppbyggt (stuttar skilgreiningar, ritgerðir, krossar)

# Prófundirbúningur

- ▶ Að búa til gátlista
  - ▶ Skrifa niður það sem þarf að læra og hvað á að lesa
  - ▶ Gátlistinn er til að minna þig á hvað þarf að gera
- ▶ Forgangsröðun
- ▶ Gera tímaáætlun
- ▶ Upprifjun í lokin

# Aðferðir við próflestur

- ▶ Lesa glósur úr tímum
- ▶ Búa til hugkort
  - ▶ Á pappír/ Mind Manager/ Imindmap/ Xmind
- ▶ Búa til glósupjöld - nota Quizlet
- ▶ Strika undir í bókinni
- ▶ Merkimiðar í bókinni
- ▶ Félagi 😊



# Vinnulotur í próflestri



- ▶ Vinna í hæfilega löngum lotum og taka mið af þyngd efnis hverju sinni
- ▶ Muna að skipuleggja hlé á milli leslota
  - ▶ Dæmi: 45 mín lota og 15 mín pása = 1 klst
- ▶ Skipta um vinnuaðferð ef einbeitningin er erfið
- ▶ Taka mið af sínum „besta“ tíma til að læra
  - ▶ Morgun, dagur, kvöld
- ▶ Taka tíma fyrir slökun og svefn



# Vinnulotur framhald



- ▶ Vera á góðum stað til að læra á
  - ▶ Vinnufriður og nóg pláss
- ▶ Draga saman um leið og lesið er
  - ▶ Glósa, hugsa um efnið, búa til spurningar í huganum o.s.frv
- ▶ Umorða mikilvæg atriði og greina aðalatriði frá aukaatriðum
  - ▶ Samantekt í lok kafla, spurningar og verkefni
- ▶ Upprifjun
  - ▶ Mikilvægt að setja upp upprifjun í áætlun við lok hvers efnispáttar og í lok hvers dags
  - ▶ Nýta sér minnisaðferðir

# Holl ráð

- ▶ Til að vera í góðu formi fyrir próf, andlega og líkamlega:
  - ▶ Huga að hollu mataræði, nægum svefni og hreyfingu
- ▶ Verið sjálfsörugg og nálgist prófin með það hugarfar að þið ætlið að gera ykkar besta
- ▶ Góð námstækni, skipulag, jafn og markviss lestur og regluleg ástundun eru skilvirkustu vinnubrögð í námi

# Áður en prófið hefst

- ▶ Vaknaðu tímanlega
- ▶ Góður morgunmatur
- ▶ Taka gögn sem má hafa meðferðis í prófið
- ▶ Mættu tímanlega í prófið
- ▶ Ekki tala of mikið við samnemendur fyrir prófið
- ▶ Veldu stað í stofunni sem þér líður vel á
- ▶ Hlustaðu vel á fyrirmæli kennara

# Í prófi

- ▶ Slaka á og reyna róa hugann -öndun
- ▶ Skima lauslega yfir prófið
- ▶ Lestu leiðbeiningar vandlega
- ▶ Gerðu tímaáætlun
- ▶ Byrjaðu á stuttum auðveldum spurningum
- ▶ Kláraðu þær spurningar sem þú veist svárið við

# Í prófi framhald...

- ▶ Lesa allar spurningar vel
- ▶ Ef þú getur ekki svarað spurningu, merktu þá við hana og farðu í næstu
- ▶ Áætla tímann - ekki eyða of miklum tíma í spurningu sem hefur lítið vægi

# Tegundir prófatriða

- ▶ Lesa öll fyrirmæli og spurningar vel
- ▶ **Almennar spurningar**
  - ▶ Um hvað er spurt? - Upptalning, útskýring, skilgreining, samanburður, lýsing, niðurstöður eða túlkun
  - ▶ Gera hring um lykilorðin - Svara bara því sem er spurt um - annað er tímaeyðsla
  - ▶ Bera saman svarið og spurninguna

# Krossaspurningar

- ▶ Lesa spurninguna mjög vel og taka eftir lykilorðum
- ▶ Reyna að svara í hljóði án þess að kíkja á möguleikana
- ▶ Lesa vandlega alla möguleika áður en svarað
- ▶ Fyrsta hugboð er oftast rétt - ekki breyta nema 100% viss
- ▶ Svara fyrst krossum sem maður er viss um
- ▶ Merkja spurningar sem ekki viss um og gera seinna - nota þá útilokunaraðferðina á þær

# Sannar eða ósannar fullyrðingar

- ▶ Oftast lítið vægi - ekki eyða of löngum tíma í þær
- ▶ Lesið fullyrðingarnar vel, oft er eitt orð sem gerir fullyrðinguna ranga
- ▶ Lykilorð sem spurningin byggir á eru t.d. allir, flestir, stundum, aldrei og sjaldan
- ▶ Eyðufyllingar
  - ▶ Oftast leitað að skilgreiningum eða stuttum lýsingum - Einbeittu þér að lykilorðum og staðreyndum



# Ritgerðarspurningar

- ▶ Áætlaðu þann tíma sem þarf
- ▶ Lesa spurninguna vel
- ▶ Skrifa upp lykilorð á krassblað
- ▶ Muna inngang, meginmál og lokaorð
- ▶ Lestu vel yfir öll fyrirmæli um hvað og hvernig er spurt
- ▶ Settu hring utan um lykilorðin í spurningunni
- ▶ Spurðu kennarann ef fyrirmæli eru óljós

# Stærðfræðiþróf

- ▶ Skrifaðu niður jöfnur og formúlur í upphafi prófs (ef ekki jöfnublað)
- ▶ Renndu yfir prófið og áætlaðu tíma á hvert verkefni
- ▶ Byrjaðu á því auðveldasta - eykur sjálfstraust
- ▶ Svaraðu ítarlega (en innan tímamarka) til að auka líkur á stigagjöf
- ▶ Lestu spurningar og leiðbeiningar vel - auðkenndu lykilorð, segðu dæmið með eigin orðum, gerðu skýringarmynd o.s.frv

# Stærðfræði framhald...

- ▶ Sannreyndu svörin - eru þau líkleg til að vera rétt?
- ▶ Sýndu alla útreikninga
- ▶ Ekki gefast upp þó þú getir ekki einhvern einn hluta - leystu það sem þú getur gert
- ▶ Ef þú strandar alveg, færðu þig þá yfir í annað dæmi og komdu aftur að því seinna

# Leiðir til að draga úr streitu

## Hugsaðu jákvætt:

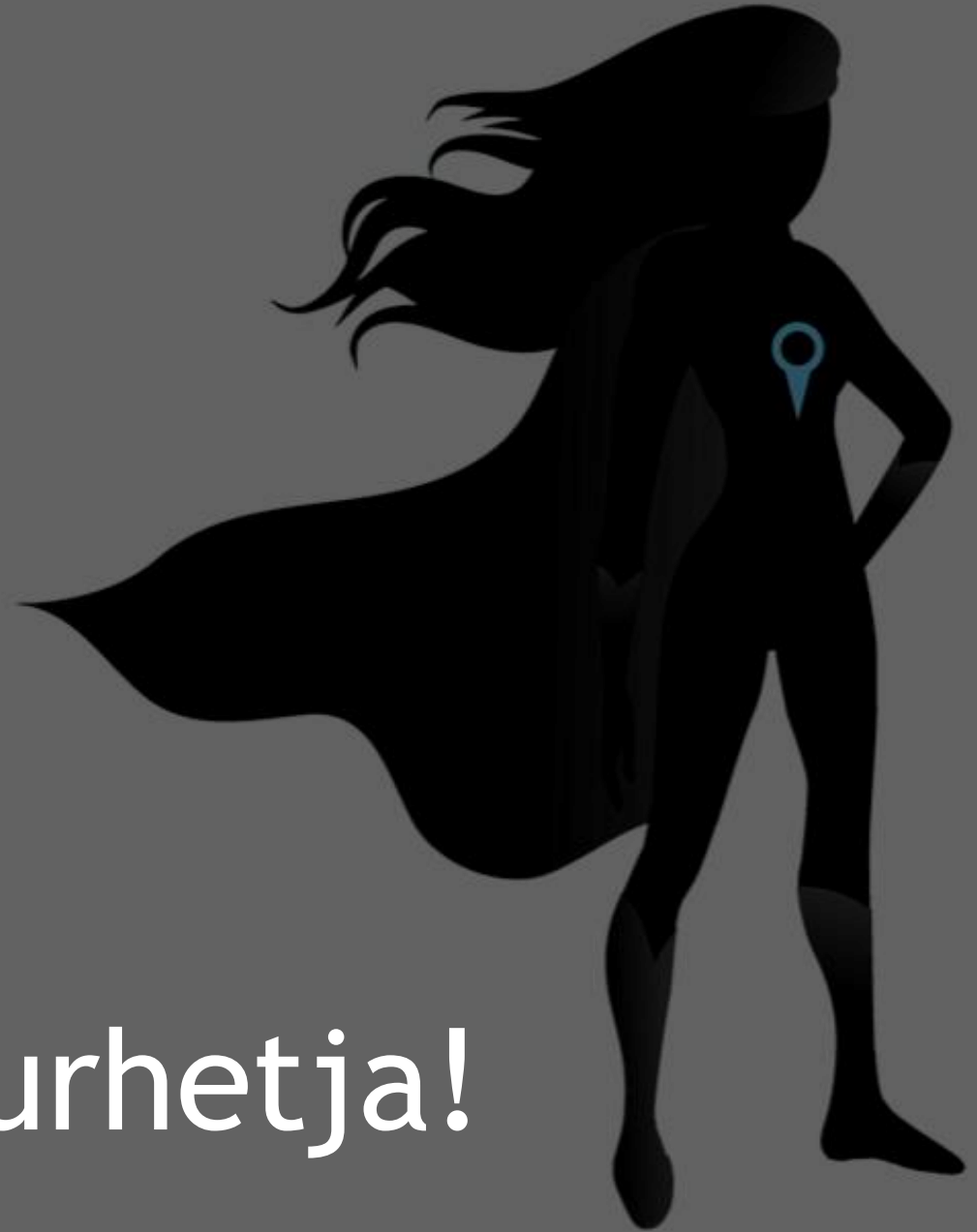
- ▶ Ég er búin að lesa námsefnið
  - ▶ (eða allavega meirihlutann af því ☺)
- ▶ Mér gengur oftast vel á prófum
- ▶ Ég geri mitt besta
- ▶ Ég get þetta!

## Forðastu:

- ▶ Allt eða ekkert hugsanir
- ▶ Neikvætt sjálfstal
- ▶ Samanburð við aðra

# Leiðir til að draga úr streitu frh.

- ▶ Slökunaræfingar - öndun
- ▶ Hreyfing
- ▶ Góður svefn
- ▶ Samtal við vin / ættingja



Vertu ofurhetja!

# Þakklæti...

- ▶ Jákvæðni og bjartsýni eykur árangur!
- ▶ Þakklæti eykur árangur!
  - ▶ Nefndu 3 atriði sem þú ert þakklát/ur fyrir á hverjum degi í prófundirbúningnum

