



NÁMSTÆKNI LESTUR GLÓSUR

NÁMS- OG STARFSRÁÐGJAFAR
MENNTASKÓLANS Í REYKJAVÍK

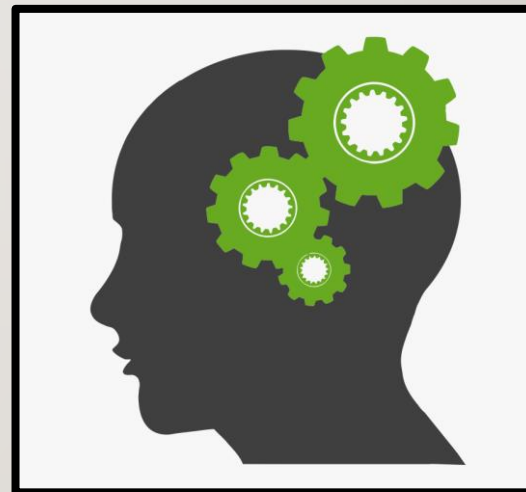
HVERT ER MARKMIÐIÐ?

- Markmiðið með námi ætti alltaf að vera að öðlast **raunverulegan skilning** á námsefninu.
- Upplýsingaöflun án raunverulegs skilnings mætti líkja við að gróðursetja plöntu án rótar.
 - Hún nær ekki festu og visnar fljótt
- Skilningurinn er rôtarkerfi plöntunnar
 - án hans verður þekkingin ekki varanleg.
- Með páfagaukalærdómi myndar tréð aldrei rætur



VIRKNI OG SKILVIRK NÁMSTÆKNI

- Með virkni og skilvirkri námstækni:
 - Festir þú frekar rætur í námsefninu
 - Gleymist ekki meirihluti námsefnis strax að loknu prófi
 - Raunveruleg þekking myndast



AÐ VERA VIRKUR NEMANDI

- Ná yfirsýn
 - Lesa námsáætlanir í upphafi misseris
 - Vita hvað á að kunna / vita / geta í lok misseris í hverri grein
- Sinna náminu jafnt og þétt
 - **Les**a efni fyrir kennslustundir – **skima** ef ekki tími til að lesa vel
 - Nýta **kennslustundir** vel – hlusta, fylgjast með, glósa, spyrja spurninga, taka þátt í umræðum
 - Skila öllu **heimanámi** á réttum tíma og byrja tímanlega á stærri verkefnum

MISMUNANDI NÁMSSTÍLAR

- Hvar liggur þinn styrkur?
- VARK
 - Visual – Myndrænt, t.d. kort, töflur, hugarkort, myndir o.þ.h.
 - Auditory / aural – Hlusta og segja frá, t.d. fyrirlestrar og umræður.
 - Reading / writing – Lesa og skrifa, t.d. námsbækur, ritgerðir, glósur, svara spurningum
 - Kinesthetic – Framkvæma, t.d. verklegt, sýnikennsla, horfa á myndbönd af öðrum framkvæma
- Gagnlegt að nota mismunandi aðferðir til að dýpka skilning og muna betur
- <https://vark-learn.com/vark-konnun/>
- <https://vark-learn.com/>

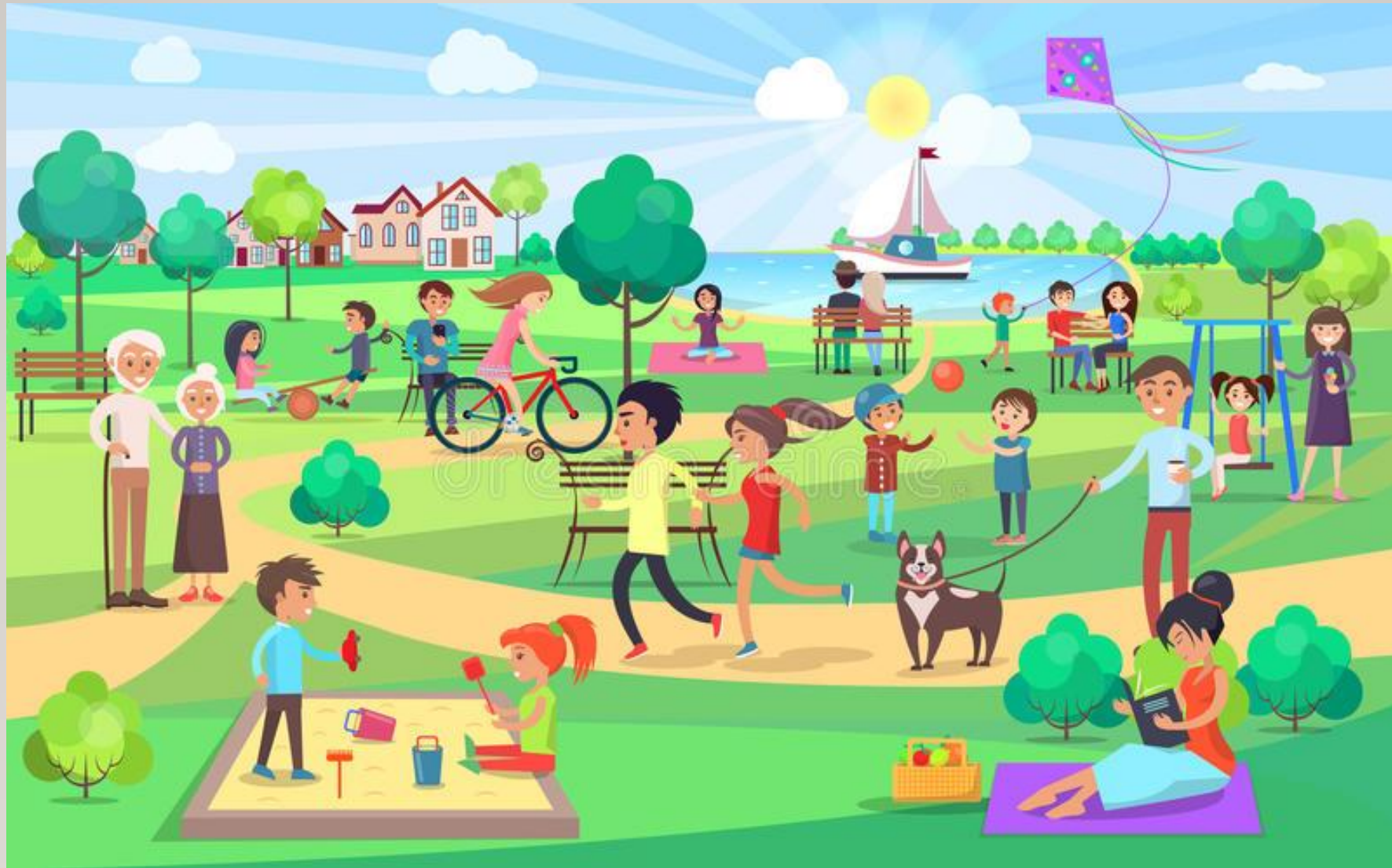
LESTUR

- Mikilvægt að lesa með virkum hætti
- Eiga samtál við textann
- **SQ4R** aðferðin
- Skima, spyrja – Lesa, glósa, tengja – Rifja upp

SQ4R skrefin	Hvað á að gera:	Hvers vegna:
Survey (skimun)	• Lesa fyrirsagnir, skoða myndir • Lesa kynningu og samantekt	• Fá yfirlit yfir efni kaflans • Átta sig á meginhugtökum
Question (spurningar)	• Samhliða skimun • Búa til spurningar í huganum • Nota fyrirsagnir til að móta spurningar	• Halda athygli við lestur • Eykur skilning við lestur • Greina aðalatriði frá aukaatriðum
Read (lestur)	• Hafa spurningarnar í huga • Lesa oftar en einusinni ef þarf • Vera virk/ur við lesturinn (yfirstrikun, merki, tákn)	• Skilningur mótast
Recite (glósur) Relate (tenging)	• Glósa, skrifa á spássiur • Nota eigin orð • Tengja við fyrri þekkingu / reynslu	• Skilningur dýpkar • Munum betur það sem við lesum • Geta útskýrt efnið
Review (upprifjun)	• Lesa glósurnar • Fletta kaflanum og skoða yfirstrikun • Hlýða sér yfir	• Festir námsefnið í minni

VERKEFNI

- Á næstu glæru er mynd sem þið fáðið 5-7 sekúndur til að skoða vel og svo eigið þið að svara nokkrum spurningum



SPURNINGAR

- 1. Hve margir sátu á bekk?
- 2. Hve mörg hús voru á myndinni?
- 3. Var taumur hundsins brúnn eða rauður?
- 4. Var maður á hjóli á myndinni?
- 5. Hvaða leikföng voru í sandkassanum?
- 6. Hvernig voru segl skútunnar á litin?
- 7. Hve mergar manneskjur voru á myndinni?
- 8. Voru blóm í grasinu?
- 9. Hvernig voru skór gömlu konunnar á litin?
- 10. Hver var að lesa bók?

LÍKLEGA HEFÐI GENGID BETUR AÐ SVARA SPURNINGUNUM.....

-ef þið hefðuð vitað fyrirfram hverju þið áttuð að leita eftir
- Að lesa **námsáætlanir** í upphafi annar og að **skima** efni áður en það er lesið:
 - auðveldar ykkur að greina aðalatriði frá aukaatriðum
 - eykur líkurnar á því að þið haldið einbeitingu á meðan þið lesið

VIRKNI VIÐ LESTUR

- Ágætt að nota áherslupenna
 - en hérna mætti bæta ýmislegt
- 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 nátengd. Flestir sinkenna sig með þeirri stöðu sem tengist atvinnu 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.

Áskipaður og - Í frumstæðum samfélögum eru tilhlíflega fjar stöður og flestar þeirra eru áttunnar stöður. Áskipaður. Það þýðir að fólk fæðist inn í þær og getur yfirleitt ekki breytt þeim. Synir taka við starfi föður síns og dætur við starfi móður sinnar. Íslenska bændasamfélagið var frumstætt samfélag þar sem flestir „fæddust“ inn í bændu- eða vinnuhjónastöðuna. Af öðrum áskipaðum stöðum má nefna kyn- eða fjölskyldustöður eins og sonur eða dóttir, frændi eða frænka.



Þambúkur stívalakinn áttunnar sjúklingi.

Í nútíma iðnaðarsamfélaginu ávinnur fólk sér stöður og hefur því meira val en áður. Með ávinninni 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 tilheyrir á sig með löngu námi eða hafa mikla hæfileika til að fylla stöðuna. Sem dæmi um áttunnar stöður má nefna nemanda, kennara, stjórnmálamann, popptjórna eða íþróttamann. Íslenska máltekið: „Hver er sinnar gefu smíður“ á áætlega við um áttunnar stöður. Við erum hins vegar misgóðir smíðir.

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

- Hér hefur verið unnið vel með textann
- Hringur utan um lykilorð
- Strikað undir aðalatriði
- Punktar við upptalningu
- Hornklofar við dæmi
- Minnispunktar á spássíu

* Staða og hlutverk

Staða: hver hvar,
hvaða hópi

Hlutverk: hvað x á
að gera í stöðu

Höfum mismis hlutv
eftir því hvaða stöðu
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 áunnar stöður askipáðar, það þýðir að fólk fæðist inn í þær og getur yfirleitt ekki breytt



Zambískur töfralæknir ásamt sjúklingi.

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

Í nútíma iðnaðarsamfélögum ávinnur fólk sér stöður og hefur því meira val en áður. Með áunninni 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 töluvert á sig með löngu námi eða hafa mikla hæfileika til að fá stöðuna. Sem dæmi um áunnar stöður má nefna nemanda, kennara, stjórnmálamann, poppstjörnu eða íþróttamann. Íslenska máltaekið: „Hver er sinnar gæfu smiður“ á ágætlega við um áunnar stöður. Við erum hins vegar misgóðir smiðir.

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

AF HVERJU AÐ GLÓSA?

- Skráning á lykilorðum og aðalatriðum
- Fá yfirsýn yfir námsefnið
- Vinna úr upplýsingum og skrá með eigin skilningi
- Hjálpar til við upprifjun
- Eykur skilning og hjálpar til við að muna



AÐFERÐIR VIÐ GLÓSUGERÐ

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

AÐ GLÓSA

- Ekki glósa of mikið
 - greina aðalatriði frá aukaatriðum
- Umorða, stytta og nota eigin orðalag
- Nota **lykilorð** og **skammstafanir**
- Nota **LIT**, myndir og tákn
- Hafa gott skipulag á glósunum
 - Hver námsgrein á sínum stað, merkja, dags., kafla
- Nota fyrirsagnir
- Ekki skrifa of þétt –látið lofta um textann

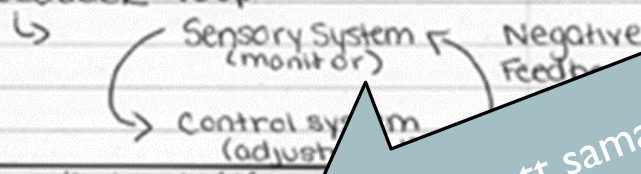
CORNELL AÐFERÐIN

- 1. Byrjið á að skipta blaðinu
- 2. Takið niður glósur í hægri dálk
- 3. Skráið lykilorð og/eða spurningar í vinstri dálk
- 4. Stutt samantekt

Spurningar / lykilorð

Útskýringar / skilgreiningar

Stutt samantekt

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 the body despite marked changes in the environment"
pg. 30	- All body systems work together to maintain homeostasis
grams	- Specialized organ systems move chemicals between organism and outside environment to maintain homeostasis - Get diagram.
will be	↓
the quiz.	- water, electrolytes, pH, nitrogenous compounds, oxygen, CO ₂ , temp, nutrients and tissue nutrient levels regulated
- Quiz Oct. 5 th	- 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
	- Homeostasis is very important for all physiological processes
	- Negative feedback loop helps maintain homeostasis

HUGARKORT

