



TÍMASTJÓRNUN OG SKIPULAG

NÁMS- OG STARFSRÁÐGJAFAR
MENNTASKÓLANS Í REYKJAVÍK

HVERT FER TÍMINN?

- Við þekkjum flest
 - að hafa ekki tíma til að gera það sem við þurfum að gera
 - að bíða með verkefni þar til á síðustu stundu
- Með góðri tímastjórnun
 - komum við fleiri hlutum í verk á styttri tíma
 - vinnum gegn frestun
 - njótum frítímans betur

TÍMASTJÓRNUN FELST Í

- **Yfirsýn og sjálfsþekkingu**

- Vita hvað er framundan
- Þekkja styrkleika sína og veikleika

- **Forgangsröðun**

- Meirihluti tímans fari í mikilvægu verkefnum í lífinu og færi þig nær því sem þú vilt

- **Sjálfsstjórn**

- Lærðu að þekkja tímaþjófana
- Lærðu að þekkja birtingarmyndir frestunar og koma í veg fyrir hana

- **Skipulagi**

- Vendu þig á aðferðir sem auka afköst
- Skipulegðu verkefni þín
- Hafðu nauðsynleg gögn í kring um þig
- Flokkaðu gögnin þín

- **Jafnvægi**

- Ekki gleyma að njóta frítímans
- Hugsaðu vel um þig og temdu þér jákvætt hugarfar

- **Hvatningu og umbun**

- Hrósaðu þér og verðlaunaðu þig þegar vel gengur

MISSERIÐ – MÁNUÐURINN – VIKAN – DAGURINN

- Fá yfirsýn yfir **misserið**

- Hve margar vikur?
- Skoða námsáætlanir í hverri grein
- Mörgum finnst gott að gera lista yfir öll stærri verkefni og próf yfir önnina

- **Mánaðarplan**

- Skrá alla fasta punkta
- Próf, skilaverkefni, vinna, frí, árshátíð...

- **Vikan**

- Heimavinna vikunnar
- Próf, verkefni, skiladæmi
- Æfingar, vinna, skemmtun

- **Dagurinn**

- Hvað þarf ég að gera í dag fyrir morgundaginn



SKÓLADAGATAL MR 2023-2024

ÁGÚST	SEPTEMBER	OKTÓBER	NÓVEMBER	DESEMBER	JANÚAR	FEBRÚAR	MARS	APRÍL	MAÍ	JÚNÍ
1.	1.	1.	1.	1. Próf hefjast / Fullv	1. Nýjarsdagur	1.	1. Starfsbrúnardagu	1. Annar í páskum	1. Verkalýðsdagurinn	1.
2.	2.	2.	2.	2.	2. JÓLALEYFI	2.	2.	2. PÁSKAFRÍ	2. Próf hefjast	2.
3.	3.	3.	3.	3.	3. JÓLALEYFI	3.	3.	3. Kennsla hefst	3.	3.
4.	4.	4. FF	4.	4.	4. Kennsla hefst	4.	4.	4.	4.	4. ENDURT.PRÓF
5.	5.	5.	5.	5.	5.	5. Próftafla birt	5.	5.	5.	5.
6.	6.	6.	6.	6.	6. Brettandinn	6.	6. FF	6.	6.	6. ENDURT.PRÓF
7. ídagur verslunarman	7.	7.	7.	7.	7.	7.	7.	7.	7.	7.
8. Skrifstofa opnar	8. Dagur læsis	8.	8. Baráttud.g.einelti	8.	8.	8.	8.	8.	8.	8.
9.	9.	9.	9.	9.	9.	9.	9.	9.	9. Uppstigningadagur	9.
10.	10.	10. SF	10.	10.	10.	10.	10.	10.	10.	10.
11.	11.	11. KF	11.	11.	11.	11.	11.	11.	11.	11.
12.	12. SF	12.	12.	12.	12.	12.	12.	12.	12.	12.
13.	13. KF	13.	13.	13.	13.	13.	13. KF	13.	13.	13.
14.	14.	14.	14.	14.	14.	14. KF	14. Dagur stærðfr.	14.	14.	14.
15. KF/Skyndihjálpi	15.	15.	15. KF	15.	15.	15.	15.	15.	15.	15.
16. Fundur nýnemar	16. Dagur ísl náttúru	16.	16. Dagur ísl tungu	16. Dagur ísl tungu	16.	16.	16.	16.	16.	16.
17. Skólaetning	17.	17.	17.	17.	17. KF	17.	17.	17.	17.	17. Lýðveldisdagurinn
18. Kennsla hefst	18.	18.	18.	18.	18.	18.	18.	18.	18.	18.
19.	19.	19. HAUSTHLÉ	19.	19.	19.	19. VORHLÉ	19.	19.	19. Hvítasunnudagur	19.
20.	20.	20. HAUSTHLÉ	20.	20. Einkunnaafh./Kirkj	20.	20. VORHLÉ	20.	20.	20. Annar í hvítasunnu	20.
21.	21.	21.	21.	21. JÓLALEYFI	21.	21.	21.	21.	21.	21.
22.	22.	22.	22.	22. JÓLALEYFI	22.	22.	22.	22.	22.	22.
23. FF	23.	23.	23.	23. Þorláksmessa	23.	23.	23.	23.	23.	23.
24.	24.	24.	24.	24. Aðfangadagur	24. FF	24.	24. Pálmasunnudagur	24. Dimissio	24.	24.
25.	25.	25.	25.	25. Jóldagur	25.	25.	25. PÁSKAFRÍ	25. Sumard. fyrsti	25.	25.
26.	26. SF / Evrópski tungur	26.	26.	26. Annar í jólum	26.	26.	26. PÁSKAFRÍ	26.	26.	26.
27.	27.	27.	27.	27. JÓLALEYFI	27.	27.	27. PÁSKAFRÍ	27.	27.	27.
28.	28.	28.	28.	28. JÓLALEYFI	28.	28.	28. Skirdagur	28.	28. KF / FF	28.
29. SF	29.	29. JÓLALEYFI	29. Síðasti kennsludagur	29. JÓLALEYFI	29.	29.	29. Föstud. langi	29. Próf hefjast í 6.bekk	29. Einkunnaafhending	29.
30.	30.	30.	30.	30. JÓLALEYFI	30.	30.	30.	30. Síðasti kennsludagur	30.	30.
31.	31.	31.	31.	31. Gamlársdagur	31.	31.	31. Páskadagur	31.	31. KÓLASLIT/ÚTSKRIFT	31.

KF = Kennarafundur
 SF=Skólaráðsfundir
 FF=Fagstjórafundur

Birt með fyrirvara

NÁMSÁÆTLANIR

- Skoða vel námsáætlun í hverri námsgrein
 - Hvað er ég að fara að læra?
 - Hvernig er námsmatið í greininni?
 - Hvað eru mörg próf / ritgerðir / önnur verkefni yfir önnina?
- Heimasíða skólans



Mánuður _____



Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur

Til minnis:



AÐ ÚTBÚA TÍMAÁÆTLUN

- Byrja á því að setja inn alla fasta punkta
 - Skóla, vinnu, æfingar
- Ákveða tíma fyrir heimavinnu á hverjum degi
 - Er breytilegt eftir dögum hve langur tíma, hafa sveigjanleika
- Hvað hefur forgang?
 - Það sem er mikilvægast, það sem þarf að skila, próflestur
- Mjög mikilvægt að ætla sér ekki of mikið
- Taka líka frá tíma fyrir það sem veitir hvíld og er nærandi



Vikan _____

Tími	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur
07.00-08.00							
08.00-09.00							
09.00-10.00							
10.00-11.00							
11.00-12.00							
12.00-13.00							
13.00-14.00							
14.00-15.00							
15.00-16.00							
16.00-17.00							
17.00-18.00							
18.00-19.00							
19.00-20.00							
20.00-21.00							
21.00-22.00							
22.00-23.00							

Til minnis:

SKIPULAG HEIMANÁMS

- Fylgist vel með á Innu
- Skrá í dagbók (Morkinskinnu)
- Reynið að **lesa fyrir hvern tíma**, þannig eruð þið undirbúin og vitið hvað kennarinn er að tala um í tímanum.
 - Ef náíð ekki að lesa vel allt efnið, þá betra að **skima** en að lesa ekkert
- Lesið **jafnt og þétt** yfir misserið, forðist að frumlesa efni fyrir próf



Vikan _____

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur

Til minnis:

- Þegar þið komið heim á daginn, byrjið á að slaka á í ca. 20-40 mín og gerið svo þetta:
 1. Skoðaðu Innu og **gerðu lista** yfir það sem þú ætlar að gera þann daginn, forgangsraðaðu listanum þannig að það mikilvægasta er efst og svo koll af kolli.
 2. Ákveddu hvað þú ætlar að nota **langan tíma** til að læra, skrifaðu niður klukkan hvað þú ætlar að hætta.
 3. Hafðu gott **vinnuþláss** og einungis það námsefni fyrir framan þig sem þú ert að vinna með **hverju sinni**.
 4. **Merktu við** þau atriði á listanum sem þú klárar -það veitir manni vellíðan og hvetur mann áfram 😊
 5. Ef þú nærð ekki að klára lista dagsins, þá ákveðurðu hvort þú heldur aðeins lengur áfram eða færir neðstu atriðin á listanum yfir á annan dag
- Mikilvægt er að hafa **enga truflun** á meðan þú ert að læra, **hafðu síma og tölvu** í góðri fjarlægð.
- Ef þú ert lengi að læra, t.d. einn og hálfan klukkutíma eða meira, þá getur verið ágætt að taka **stuttar** pásur inn á milli. Bara til að standa aðeins upp, fá sér einn ávöxt eða vatn. Passa að það sé ekki lengri pása en 5-8 mín.

FORGANGSRÖÐUN

- Mikilvægt forgangsraða verkefnum
- Okkur hættir til að fresta því sem fer í flokk 2
 - passa að byrja tímanlega á verkefnum sem taka lengri tíma
- Ekki gleyma hvíld og ánægjustundum 😊

	Liggur á	Liggur ekki á
Mikilvægt	1	2
Ekki mikilvægt	3	4

ALGENGIR TÍMAÞJÓFAR

- Skipulagsleysi
- Frestun
- Sími / tölva / sjónvarp
- Að „multitaska“
- Geta ekki sagt nei
- Óskynsamleg forgangsröðun
- Óvæntar upptækur
- Skortur á upplýsingum til lausna verkefna
- Truflun, t.d. símtöl, heimsóknir
- Mikilvægt að átta sig á hverjir eru helstu tímaþjóvarnir
- Ákveða hvernig þú ætlar að bregðast við þeim

SKIPULAG Á NÁMSGÖGNUM

- Ýmsar leiðir til skipulags, finnið út hvað ykkur hentar best
 - Sér bók fyrir hverja námsgrein (A4 eða A5, gorma)
 - Fagbók fyrir allar greinar þar sem hver grein á sinn lit
 - Þunnar plastmöppur fyrir hverja grein
 - Ein stór mappa með millispiöldum
 - Plastvasar fyrir blöð frá kennurum
- Flokka öll gögn jafn óðum til að halda góðu skipulagi
- Þannig sparast tími þegar kemur að upprifjun fyrir próf

Í NÆSTU VIKU....

- Námstækni
- Lestur
- Glósur

KÍKIÐ ENDILEGA....

- ... til námsráðgjafa ef þið viljið frekari aðstoð eða ráðgjöf 😊