

Heimanám – góð ráð

- **Lesu fyrir hvern tíma**, þannig og veistu betur hvað kennarinn er að tala um í tímanum, heyrir betur og skilur hvað fer fram í tímanum og getur frekar spurt út í efnið.
- Taktu frá **ákveðinn tíma** á hverjum degi til að sinna heimanámi. Þá gerirðu þetta:
 1. Skoðaðu Innu (eða dagbókina þína) 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. Stundum getur þó verið gott að byrja á því sem er einfalt eða fljótlegt til að koma sér af stað.
 2. Ákveddu hvað þú ætlar að nota **langan tíma** til að læra, **skrifaðu niður** klukkan hvað þú ætlar að klára.
 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 vellíðan og er hvetjandi 😊
 5. Ef þú nærð ekki að klára lista dagsins, þá ákveður þú hvort þú heldur aðeins lengur áfram eða færir neðstu atriðin á listanum yfir á annan dag.
- Mikilvægt er að hafa **engna 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. og **ekki fara í símann í pásu**.
- Ef þú átt erfitt með að halda einbeitingu getur verið gott að taka námslotur í 20-30 mín. og pásu í 3-4 mín. á milli. Í pásunum er þó mikilvægt að fara ekki í síma eða annað slíkt, heldur frekar standa upp, taka nokkrar armbeygjur, fá sér frískt loft eða vatn og halda svo áfram.