

Í prófi:

Mættu tímanlega til prófs.

Forðastu að taka þátt í streituvaldandi umræðum um prófið áður en þú gengur inn í prófstofu.

Í upphafi prófs skaltu gefa þér tíma til að koma þér fyrir og undirbúa þig andlega.

Skráðu minnisatriði á rissblað, s.s. formúlur, lykilhugtök og annað sem þér er ofarlega í huga þegar þú sest inn í prófstofu.

Mundu að lesa spurningar og/eða leiðbeiningar mjög vel .

Lestu yfir allt prófið og byrjaðu síðan á að svara því sem þú ræður best við.

Gott er að vita vægi hverrar spurningar eða prófhluta og gæta þess að skipta próftímanum niður á spurningar með hliðsjón af vægi þeirra.

Gott er að skipuleggja svar við ritgerðarspurningu með því að gera ágrípskennda beinagrind að svari á rissblað.

Ef þú getur ekki svarað prófspurningu geymir þú hana og kemur að henni síðar í prófinu.

Einbeittu þér að prófinu en eyddu ekki tímanum í að fylgjast með samnemendum eða hugsa um hvað þú hefur átt að gera, eða gætir hafa gert, áður en þú forst í þetta próf.

Gangi þér vel !

Bætt vinnubrögð og árangursrík náms-tækni geta dregið úr álagi í námi og á próftímabilum og komið í veg fyrir streitu og kvíða.

Náms- og starfsráðgjöf Háskóla Íslands býður upp á námskeið í námstækni og skipulögðum vinnubrögðum í byrjun hvors misseris.

Nánari upplýsingar má fá á skrifstofu Náms- og starfsráðgjafar H.Í. og á vef-slóðinni: <http://www.nshi.hi.is>



Undirbúningur fyrir próf



Náms- og starfsráðgjöf Háskóla Íslands
Háskólatorgi , 3.hæð
Sæmundargötu 4, 101 Reykjavík
Sími: 525 4315
Netfang: radgjof@hi.is
Vefsíða: www.nshi.hi.is
Útgefið: 2008

Efnisleg yfirferð og námstækni:

Forgangsröðun: Þegar að prófundirbúningi kemur er mikilvægt að þú forgangsráðir þeim verkefnum sem þú stendur frammi fyrir og veltir fyrir þér hvað er nauðsynlegt að framkvæma á próftímabilinu og hvað getur beðið betri tíma. Ef til vill þarftu að gera tíma-bundnar breytingar á forgangsröðun því próftímabil er álagstími, þar sem próflestur verður að hafa forgang.

Hugstormun og efnisflokkun: Gott getur verið að hefja próflestur á því að láta hugann reika í nokkrar mínútur og hugsa; „hvað þarf ég að kunna fyrir próf í þessari námsgrein?“ Síðan getur þú gert gátlista eða flokkað efnið niður eftir efnisatriðum, t.d. út frá kennslu-áætlun, glósum eða kennslubók. Þannig getur þú brotið námsefnið niður í smærri einingar til að gera það viðráðanlega.

Langtímaáætlanir: Það er mikilvægt að þú gerir langtímaáætlun fyrir allt próftímabilið til þess að fá heildarsýn. Þú þarft að ákveða hvenær þú ætlar að læra fyrir hvert próf og hversu lengi. Gættu þess að nýta vel tímann ef stutt er á milli prófa.

Daglegar tímaáætlanir: Gott er að gera nákvæma áætlun fyrir hvern dag með hliðsjón af heildarskipulaginu. Hafðu í huga hvaða námsgrein þú ætlar að læra, hvar þú ætlar að læra, á hvaða tíma og hversu lengi? Gerðu ráð fyrir upprifjun á efni í lok hvers vinnudags.

Vinnulotur: Gættu þess að vinna í hæfilega löngum lotum og taktu mið af þyngd efnis hverju sinni. Nauðsynlegt er fyrir þig að taka reglulega hlé og skipta um vinnuáferð eða námsgrein ef einbeiting fer að dala. Gott er að taka mið af því hvenær dags maður er best upp-lagður og nýta þann tíma fyrir krefjandi verk-efni.

Upprifjun: Endurtekning er besta áferðin til að muna og hvað varðar undirbúning fyrir próf þá er það upprifjun sem vegur þyngst á metunum. Mikilvægt er að þú gerir ráð fyrir markvissri upprifjun inni í áætlunum; við lok hvers efnisþáttar og í lok hvers dags, ásamt t.d. vikulegri upprifjun.

Minnisaðferðir: Auk upprifjuna eru til ýmsar minnisaðferðir sem geta auðveldað lærdóm. Almenn ganga þær út á það að flokka, raða og skipuleggja upplýsingar með einhverjum hætti og ljá þeim merkingu, t.d. með því að muna fyrsta staf í hverju hugtaki sem þarf að muna, búa til orðleysu úr fyrstu stöfum hvers orðs o.s.frv.

Námsumhverfi: Hvar finnst þér best að læra? Það skiptir máli að reyna að velja umhverfi þar sem fátt getur truflað. Misjafnt er hvað hentar hverjum og einum, en aðstæður sem ýta einna helst undir nám eru lesstofur eða sérstök vinnu-herbergi.



Persónulegur undirbúningur:

Uppbyggilegt sjálfstal: Það er mjög mikilvægt að forðast niðurrifshugsanir og niðurrifstal um okkur sjálf, þar sem við gerum ráð fyrir van-mætti og vangetu. Þess í stað er hjálplegt að temja sér uppbyggilegt sjálfstal þar sem við leggjum áherslu á árangur og getu okkar til að glíma við verkefni eða próf.

Hreyfing: Hreyfing skiptir alltaf miklu máli, en er nauðsynleg á próftímabilum. Það er mikil áreynsla, bæði líkamleg og andleg, að læra fyrir próf og hreyfing er nauðsynleg til að fyrirbyggja úthaldsleysi eða vöðvabólgu. Flestir geta fundið einhverja hreyfingu sem hentar þeim, s.s. gönguferðir, sund eða hjóleiðar.

Slökun: Slökun dregur úr streitu sem oft fylgir prófundirbúningi. Hægt er að læra slökun, en einnig eru til margar persónu-bundnar leiðir til slökunar, s.s. í gegnum hreyfingu, tónlist, lestur o.fl.

Hvöld: Gættu þess að fá nægan svefn því ónógur svefn kemur niður á getu manns til að muna og tileinka sér nýja þekkingu. Gott er að nota slökun ef illa gengur að sofna á kvöldin.

Matarræði: Matarvenjur tengjast orku og einbeitingu. Á próftímabilum er nauðsynlegt að gæta vel að matarræðinu, borða hollan og góðan mat og falla ekki fyrir skyndiréttum, sælgæti, gosi og kaffi — eins og auðvelt er að gera þegar maður er undir álagi og í sífelldu kapphlaupi við tímann.

