

# Undirbúningur fyrir próf, próftækni og prófkvíði

**Hvaða aðferð notar þú  
þegar þú ert að læra fyrir próf?**



# Undirbúningur fyrir próf

- Byrjar í byrjun hverjar annar
- Fylgjast vel með í kennslustundum
- Vinna heimavinnuna jafnt og þétt
- Námstækni
- Rifja upp reglulega
- Búa til lista yfir námsefni til prófs
- Tímaáætlun - Skipulag
- Námsumhverfi

# „Gullna reglan“

Lesið allt námsefnið jafnt og þétt, þá felst  
prófundirbúningur fyrst og fremst í  
upprifjun og skipulagsvinnu



# Hvaða hlutir koma á prófi

- Fylgstu vel með hvað kennarinn segir í tíma
- Hlustaðu eftir hvað samnemendur spyrja um
- Haltu upp á öll gögn sem kennarinn útbýtir t.d. gömul próf
- Spurðu kennarann hvernig prófið er byggt upp (ritgerðarspurningar, krossaspurningar o.s.frv.)



# 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 – ekki til upprifjunar.

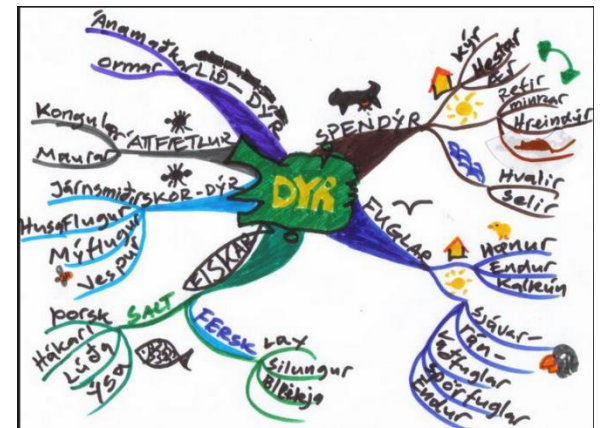
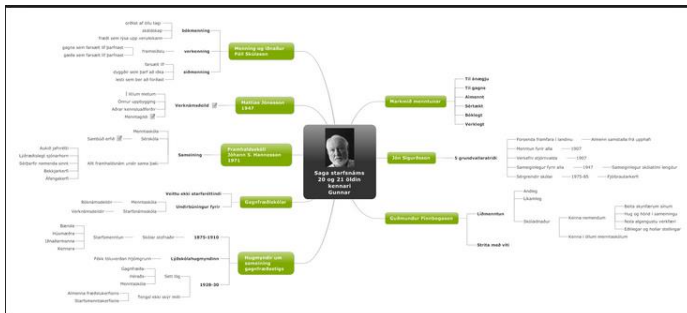


# Efnisleg yfirferð og námstækni

- Forgangsröðun
  - Prófatímabil er **tímabil** þar sem forgangsröð breytist oft
- Langtímaáætlanir
  - Fá heildarsýnina, hvenær á að læra fyrir hvert próf og hversu lengi
- Daglegar tímaáætlanir
  - Gera með hliðsjón af langtímaáætlun.
  - Hvaða námsgrein, á hvaða tíma og hversu lengi.
  - Gera ráð fyrir upprifjun í lok dags

# Hugarkort og minnisspjöld

- Hugarkort (Mind Manager) til að hafa til hliðsjónar
- Minnisspjöld til að skrifa niður það sem þarf að læra, t.d. hugtak á eina hlið og skilgreiningu á hina. Má líka nota spurningu/svar.





# Vinnulotur

- Tengjast daglegri tímaáætlun
- Vinna í hæfilega löngum lotum og taka mið af þyngd efnis hverju sinni
- Muna að **taka hlé** á milli lestrarlota og skipta um vinnuaðferð eða námsgrein ef einbeitingin er erfið
- Taka mið af sínum “besta” tíma til að læra
- Taka frá tíma fyrir slökun og svefn

# - framhald

- Velja staðinn vel
  - Vinnufriður, nóg pláss og helst þannig að ekki þurfi að taka saman í lok dags.
- 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, feitletruð og skáletruð, það sem kennarinn skrifar á töfluna eða er á glærum, áhugi kennara o.s.frv.
- Upprifjun
  - Mikilvægt að setja markvissa upprifjun á áætlun – við lok hvers efnispáttar og í lok hvers dags
  - Nýta sér minnisaðferðir – flokka og raða, muna fyrsta staf í hverju hugtaki o.s.frv.

# Persónulegur stíll



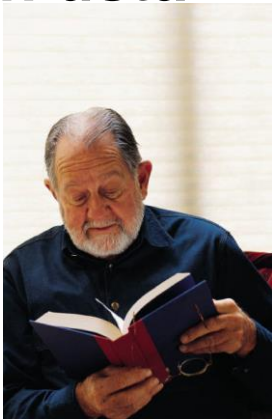
**hlusta**



**sjá**



**gera**



**lesa**

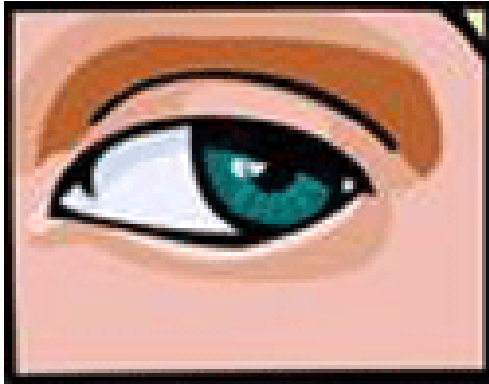


**tala**



**skrifa**

# Sjónræn skynjun



- Teikna skýringarmyndir
- Nota undirstrikunarpenna
- Skoða myndir gröf og súlurit
- Horfa á sýnikennslu
- Lesa efni fyrir tíma
- Gera hugkort
- Nota ímyndunarafl
- Nota liti og myndir

# Heyrnæræn skynjun



- Æfa virka hlustun
- Hlusta á aðra – ræða um hvað þú hefur lært
- Hljóðbækur
- Lesa upphátt
- Biðja annan að lesa upphátt – þú svarar munnlega
- Taka upp fyrirlestur

# Virknir – snerting - hreyfing



- Skrifa glósur
- Skrifa niður spurningar á blöð sem þú skilur ekki
- Tala um námsefnið
- Snerta efnið
- Gera líkan að efni
- Gera tilraun
- Teikna, byggja, hanna hluti
- Fara í vettvangsferðir
- Hreyfa sig meðan lagt er á minnið

# Við munum:

- 20% af því sem við lesum
- 30% af því sem við heyrum
- 40% af því sem við sjáum
- 50% af því sem við segjum
- 60% af því sem við gerum
- 90% af því sem við lesum, heyrum, sjáum, segjum og gerum

(Flanagan, 1997)

# Persónulegur undirbúningur

- Uppbyggilegt sjálfstal
  - Forðast niðurrifshugsanir
  - “Fake it till you make it”
- Hreyfing
  - Losar um spennu, fyrirbyggir úthaldsleysi og vöðvabólgu
- Slökun
  - Dregur úr streitu
- Hvíld
  - Heilinn þarf að fá hvíld til að vinna úr upplýsingunum
- Mataræði
  - Matarvenjur tengjast orku og einbeitingu
  - Sérstaklega mikilvægt að huga að mataræðinu á prófatímabili en jafnframt “auðveldast” að falla fyrir freistingum á álagstímum



**Hefur þú einhverjar venjur/hjátrú  
þegar þú ferð í próf?**

# Áður en prófið hefst

- Vaknaðu tímanlega
- Góður morgunmatur
- Taka gögn sem má hafa meðferðis í prófið
- Mættu tímanlega í prófið
- Ekki tala við samnemendur fyrir prófið
- Veldu stað sem þér líður vel á
- Hlustaðu vel á fyrirmæli kennara
- Fáðu leyfi til nota rissblað



# Próftækni

- Anda djúpt og reyna róa hugann
- Skima lauslega yfir prófið
- Lestu leiðbeiningar vandlega
- Gerðu tímaáætlun
- Byrjaðu á stuttum auðveldum spurningum
- Kláraðu þær spurningar sem þú veist svarið við



# - framhald

- Lesa spurningar og fyrirmæli vel
- Ef þú getur ekki svarað spurningu, merktu þá við hana og farðu í næstu
- Áætla tímann – ekki eyða “of” miklum tíma í “of” litla spurningu
  - 5% spurning – 3 ½ eða 5 mínútur (venjulegur próft. eða lengri)
  - 10% spurning – 7 eða 10 mínútur
  - Þá áttu 20 mínútur eftir til yfirferðar eða í þyngri spurningar

# Tegundir prófatriða

## Lesið 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

# Krossapróf

- 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
- Gerðu stuttan útdrátt/beinagrind
- 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



# Stærðfræðipróf

- Skrifaðu niður jöfnur og formúlur í upphafi prófs (ef ekki jöfnublað)
- Renndu yfir prófið og áætlaðu tíma á hvert verkefni
- Byrjaðu á því auðveldara – eykur sjálfstraust
- Svараðu 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.

# Stærðfræðiþróf



- Þegar þú fylgir ákveðinni formúlu, fylgdu henni nákvæmlega – skref fyrir skref
- Sannreyndu svörin – eru þau líkleg til að vera rétt?
- Sýndu alla útreikninga – þeir gætu gefið stig
- Ekki stroka út, strikaðu frekar yfir – sparar tíma og kemur í veg fyrir að storkir út eitthvað mikilvægt (athuga samt ef kennari hefur sérstaka skoðun á þessu)

# Stærðfræðipróf

- Ef þú kemst ekki áfram, hugsaðu þá um svipuð dæmi sem þú þekkir – brjóttu vandann niður í smærri einingar og reyndu að leysa einn hluta í einu
- 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

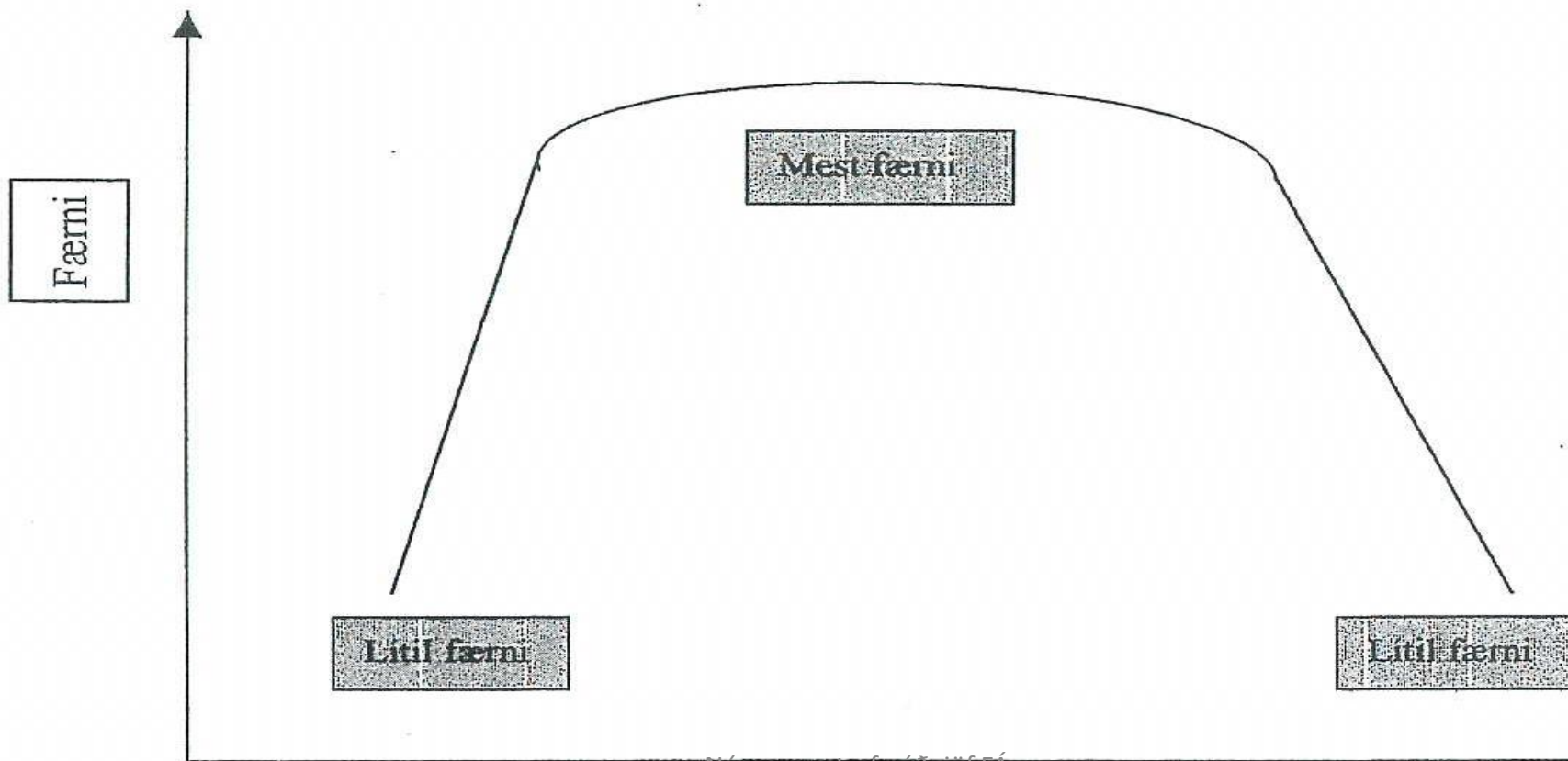
**Hugsaðu um 3 atriði sem  
fá þig til að slaka á!!!**

# Prófkvíði

- Ákveðin tegund af kvíða sem vísar til tilfinningalegra og líkamlegra viðbragða, ásamt hegðun, sem fylgja hræðslu við að mistakast í aðstæðum þar sem prófun eða mat fer fram.
- Eðlilegt er að finna fyrir spennu fyrir próf en ef einkennin verða of mikil dregur það úr árangri og leiðir af sér líkamlega og andlega vanlíðan.



# Kvíðakúrfan



# Kvíðahringur

Hugsun – get þetta ekki, fell, er ómöguleg/ur

Tilfinning – vonleysi

Líkamleg einkenni – hausverkur, vöðvabólga, sviti, ógleði

Hegðun – frestun

Prófáreiti

**Hvar er hægt að rjúfa vítahringinn?**

# Minn eigin kvíðahringur

- Hugsun

---

- Tilfinning

---

- Líkamleg viðbrögð

---

- Hegðun

---

**Hvar ætla ég að rjúfa hann?**



# Kvíði og kvíðaviðbrögð

- Hugsun: Ég get þetta ekki; mér tekst aldrei að klára; þetta er hræðilegt; ég fell
- Tilfinningar: Kvíði, vanlíðan
- Líkamleg einkenni: líkamleg spennan, óþægindi í maga, ógleði, skjálfti, aukinn hjartsláttur
- Hegðun: Truflun á einbeitingu, getur ekki lesið fyrir próf, erfitt með að sitja kyrr, skipuleggur ekki próflestur, hættir við að taka próf

# Prófkvíði

- Leiðir til að takast á við prófkvíða:
  - Með skipulagi
  - Með því að þróa stuðningskerfi
  - Með slökun
  - **Hugsaðu jákvætt:**
    - „ég geri mitt besta“
    - „ég mun standa mig vel“
    - „það er í lagi þó ég fái ekki 10“



Hreyfing – svefn – mataræði - áhugamál

# Gangi ykkur vel!!!

