

Undirbúningur fyrir próf, próftækni og prófkvíði

Náms- og starfsráðgjöf FÁ
Sandra Þóroddsdóttir

Hvaða aðferð notið þið þegar
þið eruð að læra undir próf?

Undirbúningur fyrir próf

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

Skipulag

Mikill tími fer í óreiðu

Hvaða hluti þarftu að nota og hvar eru þeir?

Vendu þig á að setja hluti og gögn á vísan stað:

- Í möppur, í töskuna, í hillur o.s. frv.
- Stafræn gögn eiga sína möppu í tölvunni eða á minnislykli

Reglusemi:

- Raða í töskuna daginn áður eftir stundaskrá
- Hafa glósur og gögn í möppum
- Nota millispjöld í möppur
- Forðast drasl og óreiðu á skrifborði
- Reglusemi í persónulegu lífi

Skipulag

- 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

Mánaðaráætlun

mán.	þri.	mið.	fim.	fös.	lau.	sun.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Vikuáætlun

	mán.	þri.	mið.	fim.	fös.	lau.	sun.
6-7:							
7-8:							
8-9:							
9-10:							
10-11:							
11-12:							
12-13:							
13 - 14							
14 - 15							
15 - 16							
16 - 17							
17 - 18							
18 - 19							
19 - 20							
20 - 21							
21 - 22							
22 - 23							
23 - 24							

	mán	þri	mið	fim	fös	lau	sun
8-9	skóli		skóli				Sofa út
9-10	skóli	skóli	skóli	skóli	læra	Sofa út	Sofa út
10-11	skóli	skóli	læra	skóli	skóli		Sofa út
11-12		skóli	læra	skóli	skóli		borða
12-13	skóli	skóli	skóli	skóli	skóli		læra
13-14	skóli	skóli	læra	læra			læra
14-15	skóli	læra	læra	skóli		vinna	
15-16	læra	læra				vinna	
16-17						vinna	
17-18						vinna	
18-19	matur	matur	matur	matur	matur	matur	matur
19-20	dans		dans			chill	
20-21	dans		dans	bíó		chill	

Próflestraráætlun

Þími og undirbúningur	Mánudagur 5. maí	Þriðjudagur 6. maí	Miðvikudagur 7. maí	Fimmtudagur 8. maí	Föstudagur 9. maí	Laugardagur 10. maí	Sunnudagur 11. maí
Próf kl. 8:30?/ Læra fyrir:							
Próf kl. 11:00?/ Læra fyrir:							
Hádegishlé							
Próf kl. 13.30?/ Læra fyrir:							
Síðdegishlé							
Læra fyrir próf? Hreyfing/Annað?							
Kvöldmatur							
Kvöld Læra?/ Hvíla? Annað?							
			Sandra Þóroddsdóttir	Náms- og starfsráðgjafi			

Skipulag

- Vinnulotur
 - Tengjast daglegri tímaáætlun
 - Aðstaða til að læra
 - 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
- 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.

Hvaða hlutir koma á prófi

- Fylgstu vel með hvað kennarinn segir í tíma
- Halda vel utan um öll gögn sem kennari útbýtir eða setur á Moodle/Innu
 - Glærur, verkefni, gömul próf
- Hvernig prófið er byggt upp (ritgerðarspurningar, krossaspurningar o.s.frv.)
- 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

Við munum:

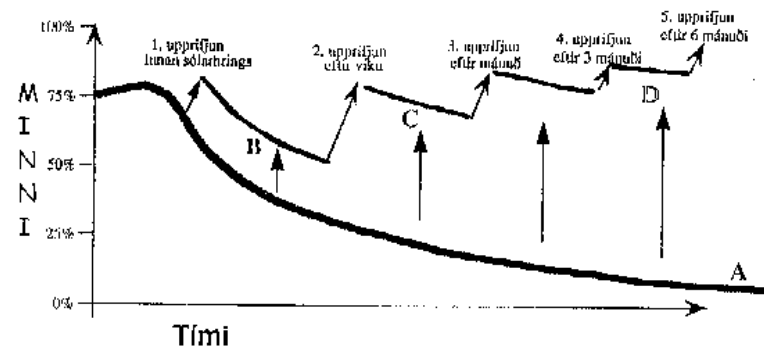
- 20% af því sem við lesum
- 30% af því sem við heyrum
- 40% af því sem við sjáum
- 50% af því sem við segjum
- 60% af því sem við gerum
- 90% af því sem við lesum, heyrum, sjáum, segjum og gerum

(Flanagan, 1997)

Gildi upprifjunar

**Upprifjun
leiðir til þess að
þekkingin helst í
vitund mannsins
í stað þess
að dofna
og gleymast
á nokkrum mánuðum**

Gildi upprifjunar

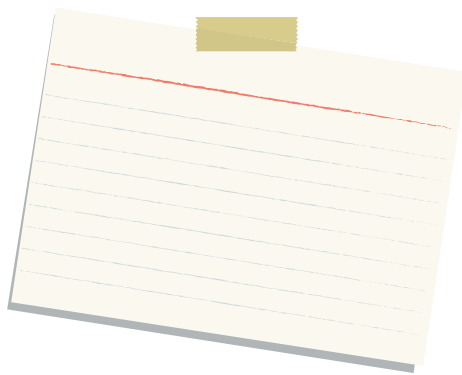


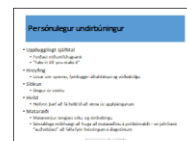
- A: Ekkert gert
- B: Gleymt eftir eina upprifjun
- C: Dregur úr gleymsku e. 2. upprifjun
- D: Gleymiska óvirk

Glósutækni

- Hugarkort og minnisspjöld

- Hugarkort (Mind Mananger) 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.
- Glósa á blað/stílabók
- Glósa í tölvu - Powerpoint







Persónulegur undirbúningur

- Uppbyggilegt sjálfstal
 - Hugsa jákvætt
 - Forðast niðurrifshugsanir
- 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

Áður en prófið hefst

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



Próftækni

- Anda djúpt og reyna róa hugann
- Skima lauslega yfir prófið
- Lestu leiðbeiningar/spurningar vandlega
- Gerðu tímaáætlun
- Byrjaðu á stuttum auðveldum spurningum
- Kláraðu þær spurningar sem þú veist svarið við
- Vera óhrædd að spyrja kennara
- Ef þú getur ekki svarað spurningu, merktu hana þá og haltu áfram
- 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

- 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

Tegundir prófatriða

- 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



Tegundir prófatriða

- 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

Stærðfræðiþróf



- Skrifaðu niður jöfnur og formúlur í upphafi prófs (ef ekki jöfnublað)
- Svaraðu ítarlega til að auka líkur á stigagjöf
- Sýndu alla útreikninga – þeir gætu gefið stig
- Ekki stroka út, strikaðu frekar yfir – sparar tíma og kemur í veg fyrir að strokir út eitthvað mikilvægt
- Ekki gefast upp þó þú getir ekki einhvern einn hluta – leystu það sem þú getur gert
- Sannreyndu svörin – eru þau líkleg til að vera rétt?

Hvað er kvíði?

- Algeng og eðlileg viðbrögð við hættu eða álagi
- Adrenalín losnar út í blóðið og gerir okkur tilbúin fyrir átök
- Kvíði er **ekki** líkamlega eða andlega **hættulegur**
- En hann getur gert okkur lífið erfitt
- Tilfinningar sem tengjast **próftöku** geta bæði verið jákvæðar og neikvæðar
- Allir finna fyrir einhverri spennu fyrir próf
- Það gefur manni kraft til að vinna hraðar og meira en venjulega
- Ef kvíðinn er of mikill fer hann að hamla vinnugetu
- Kvíði getur komið okkur úr jafnvægi, þá fer af stað vítahringur

Hvernig birtist kvíðinn?

- Hugsun: Ég get þetta ekki; mér tekst aldrei að klára; þetta er hræðilegt; ég fell
- Tilfinningar: Kvíði, vanlíðan, áhyggjur
- 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

Að greina prófkvíða

- Hvaða prófáreiti vekja hjá þér spennu og kvíða?
- Hvernig bregstu við kvíðanum?
 - Líkamleg einkenni
 - Hugsun
 - Hegðun
 - Tilfinning
- Hvað viðheldur kvíðanum?
- Hvað magnar hann upp?
- Hvað dregur úr honum?

Mismunandi viðbrögð við prófkvíða

- **Virkur stíll**

- Leggja harðar að sér til að hafa stjórn á kvíðanum

- **Óvirkur stíll**

- Hlífa sér við verkefnum, fresta þeim fram á síðustu stundu til að forðast kvíðann
- Sleppa því að mæta í próf, forðast aðstæður

Að takast á við streitu/kvíða

- Dregur úr streitu

- Skipulögð vinnubrögð
- Jákvætt sjálfsmat/hugsanir
- Jákvætt viðhorf til verkefna
- Árangursrík námstækni
- Samskipti/stuðningur
- Eftir álag kemur hvíld
- Heilbrigðar lífsvenjur
 - Svefn
 - Matur
 - Hreyfing
 - Slökun

- Eykur streitu

- Niðurrífandi hugsanir
- Frestun verkefna
- Neikvætt viðhorf til námsefnis
- Óreglulegar matarvenjur
- Óreglulegur svefn
- Of margar skyldur

Áætlun gegn prófkvíða

- *Hvernig tek ég á þeirri hegðun?*
- *Hvað geri ég til að taka á þessum einkennum?*
- *Hvernig svara ég þessum hugsunum?*

Skrifaðu áætlun skýrt og hengdu upp á vegg!