

# Námstækni

Glósutækni, minni og  
lestur námsbóka

# Glósugerð

get your  
 Paper-Geometry  $H_2O(l) + CO_2(g) \rightarrow H_2CO_3$

Must collide at proper angle

$H-O \rightarrow O=C=O$   
 $H_2O$   $CO_2$

Yes! Bonds are made

Potential Energy (enthalpy)

PE - high by PE decreased  
 PE - high by PE increased  
 PE - high by PE increased  
 PE - high by PE increased

Activated complex  
 Exothermic reaction  $- \Delta H$

$A_2 + B_2 \rightarrow 2AB$

AE = 10 kJ/mol  
 $\Delta H = -24 kJ/mol$

Reaction Mechanism

$2AB \rightarrow A_2 + B_2$   $\Delta H$

PE vs Time

PE  
 PE1  
 KE1  
 2AB

PE  
 PE1  
 KE1  
 A<sub>2</sub> + B<sub>2</sub>

Time

Aspheric  
 Always faster  
 slower rate

Greater concentration, faster reaction

# Að skrifa glósur

- Að glósa hjálpar til að muna námsefnið og hefur áhrif á velgengni á prófum
- Lesa fyrir kennslustund, það auðveldar glósugerð og alla tengingu við efnið
- Mikilvægt er að lesa glósur innan sólarhrings eftir að þær eru skrifaðar til þess að koma upplýsingum inn í langtímaminni. Þarf ekki að taka langan tíma
- Við upprifjun er hægt að bæta við glósum þeim atriðum sem koma upp í kollinn sem tengjast efninu

# Glósugerð

- Heilræði
  - Ef þú átt erfitt með einbeitingu prófaðu þá að skrifa glósur því þá vaknar áhugi og þú ferð að fylgjast betur með bæði í tímum og við lestur
  - Þetta skerpir einbeitingu og bætir minnið



# Að halda athygli

- Hverju á að fylgjast með
  - Fylgjast með kennara
- Að halda athygli
  - Að velja sér sæti
  - Ná sem mestu úr kennslustundinni
  - Dagdraumar sækja að
  - Að leggja áherslu á nám og láta ekki neitt trufla sig.



# Að taka glósur

- Merkja og dagsetja allar glósur
- Skrifa lykilorð
- Skrifa í stuttum setningum
- Nota skammstafanir
- Teikna skýringamyndir
- Hafa góð skriffæri, blöð/bækur, spjöld eða tölvu

# Aðalatriði

- Það sem er endurtekið
- Það sem er skrifað/teiknað á töflu
- Það sem kemur á eftir orðunum
  - eftirfarandi atriði...
  - sem sagt...
  - því til viðbótar...
  - á hinn bóginn...
- Það sem er augljóst að kennari hefur mikinn áhuga á – miklar líkur að komi á prófi

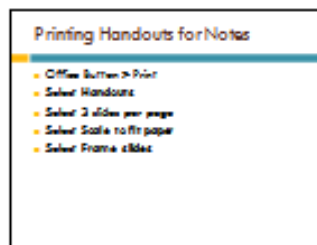
# Glósutækni

- Finna lykilorð í texta
- Teikna skýringarmyndir
- Skrifa **öðru megin** á blaðið
- Nota spjöld
- Aðgreina það sem kennari segir og eigin hugleiðingar – t.d. með sitthvorum litnum
- Nota skammstafanir – vera viss um hvað þýðir
- Merkja ef maður “týndist”
- Skrifa þannig að hægt sé að bæta inn í eftir á
- Nota tákni, liti



# Glósur – útprent af glærum

- Prentaðu út “handout” fyrir tímann og skrifaðu glósur á það!



---

---

---

---

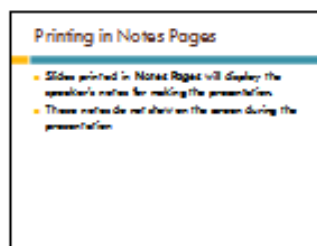
---

---

---

---

Handouts for note taking



---

---

---

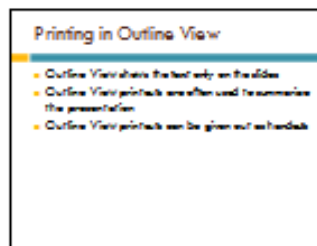
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

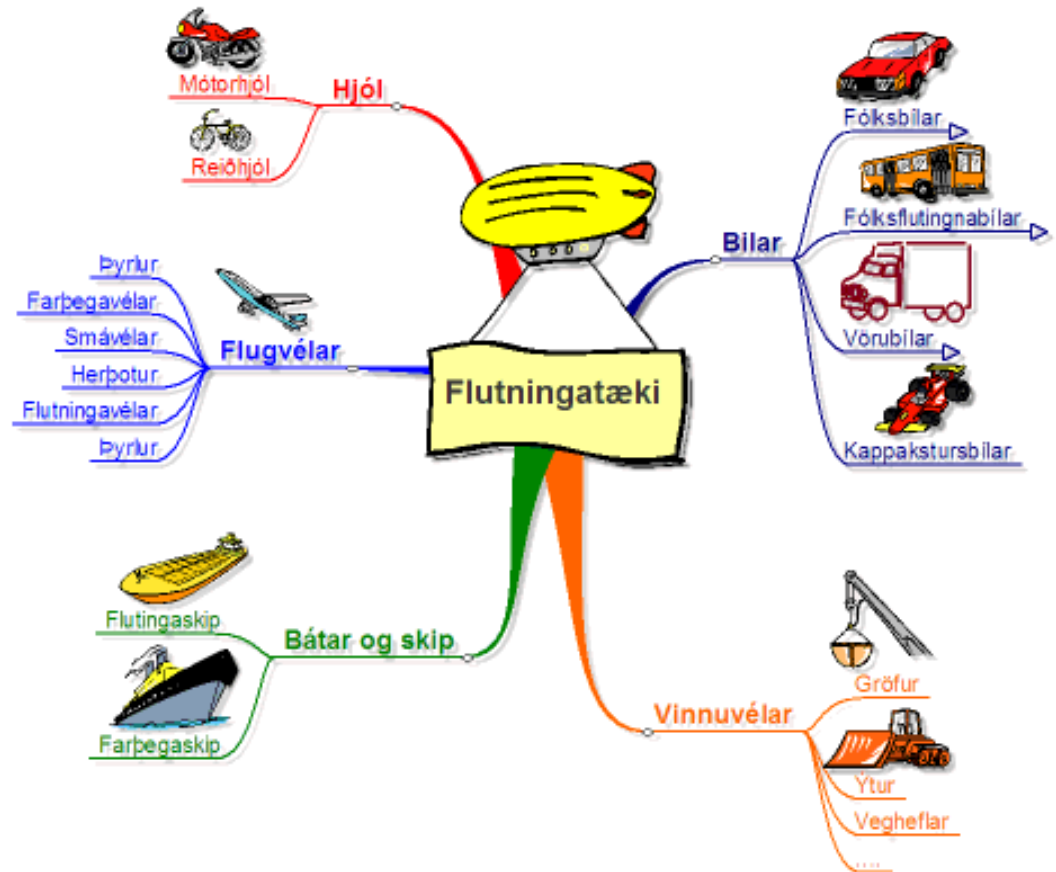
# Glósuaðferðir

Cornell, frh.

Lykilorð	Glósur
upprifjun	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ setningar</li><li>✓ málsgreinar</li><li>✓ línurit</li><li>✓ gröf</li><li>✓ útskýringamyndir</li></ul>
<p style="text-align: center;"><b>Samantekt</b></p> <p>Glósur dregnar saman í stutta samantekt → auðveldar yfirlestur fyrir próf</p>	

# Hugkort

- Gott fyrir þá sem muna betur myndrænt
- Sýnir heildarmyndina
- Notað við glósugerð, prófundirbúning, hugstormun í ritgerðarvinnu, hópavinnu o.s.frv.



# Að skrifa glósur Spjöld/Kort

- Við undirbúning fyrir próf er gott að nota spjöld til að muna utan bókar
- Öðru megin skrifar þú spurningu, hugtak, heiti kenningar eða lykilorð
- Hinum megin gerið þú grind að svari og tilvísun í nánari útskýringar í kennslubók



# Minnistækni: Að skipuleggja

## Velja og hafna

Listin er að velja úr það sem vert er að muna. Hver eru aðalatriðin. Vert er að taka eftir því sem er feitletrað, upprifjunarspurningar, töflum, gröfum, samantektum og slíku. Í fyrirlestrum er oft það sem birtist á glærum aðalatriði.

## Búa til tengingu

Þegar við fáum nýjar upplýsingar er auðveldara að muna þær ef við tengjum þær við eitthvað sem við vitum fyrir.

## Gefa upplýsingum merkingu

Skipuleggja upplýsingarnar þannig að þær merki eitthvað. Skima lesefni til þess að komast að kjarna efnisins.

# Minnistækni: Nota líkamann

## Læra á virkan hátt

Nota upplýsingarnar og gera eitthvað með þær.

## Slaka á

Þegar við erum afslöppuð erum við móttækilegri fyrir upplýsingum.

## Teikna myndir

Teikna myndir til að tengja staðreyndir og sýna tengsl á milli

## Endursegja, endurtaka og skrifa niður

Nota fleiri en eitt skynfæri til þess að muna.

# Minnistækni: Nota heilann

## Tengja efnið við markmið

Ef markmiðin eru skýr er auðveldara að muna það sem þarf til að ná þeim.

## Æfing og skipulag

Æfing, að nota ítarefni, læra þegar orkan er í hámarki og taka regluleg hlé.

## Tileinka sér rétt viðhorf

Tengja það sem vekur ekki áhuga við það sem okkur finnst áhugavert.

# Minnistækni: Að muna

## Að muna eitthvað svipað

Líkar upplýsingar eru geymdar á sama stað.

## Þekkja hvað hentar okkur best

Þegar við eigum auðvelt með að muna upplýsingar er gott að velta fyrir sér hvaða tækni við vorum að beita.

## Jákvætt viðhorf

Forðast neikvæðar athugasemdir um eigið minni.





# Minni - Lokaorð

- Beiting aðferða er ekki háð gáfnafori.
- Árangri er náð með æfingu
- Með betri árangri kemur aukið sjálfstraust
- Aðferðirnar leiða til betra skipulags, aukinnar einbeitingar og betri árangurs með minni vinnu.

# Lestur

- Að líta yfir námsefnið – “skima”
  - Athuga vel um hvað námsefnið er
  - Inngang, fyrirsagnir og samantekt
  - Textar við myndir og hugtök
- Lestur á texta – djúplestur
  - Spurningar
  - Lesa vel yfir í smáskömmtum
  - Nota áherslupenna/strika undir
  - Skrifa á spássiur
  - Minnispunktar á blað – glósa
  - Svara spurningum úr kafla
- Upprifjun
  - Líta yfir kaflann sem var lesinn
  - Skoða glósur og undirstrikanir



# Lestur

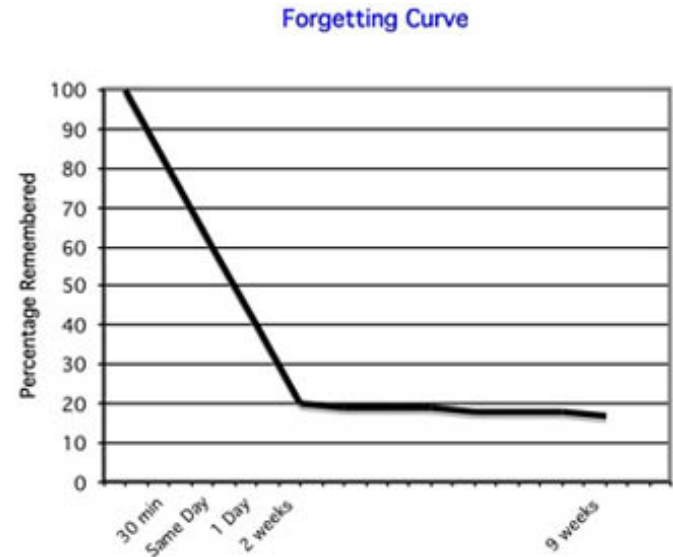
- **Upprifjun** er eina leiðin til að koma efninu úr skammtímaminni yfir í langtímaminnið
- Það þarf ekki að taka langan tíma
- Rifja upp reglulega
- Gott er að hlíða sjálfum sér yfir með því að segja frá efninu með eigin orðum



# Rifja upp

- Eftir 24 klst. manstu 20% af efninu
- Ef við lesum aftur yfir innan 24 klst. hækkum við þetta hlutfall upp í allt að 80% !!!

**Upprifjun á að taka  
STUTTAN tíma**



# Tvær lykilsetningar

Þegar þú getur ekki lesið allt  
lestu þá eitthvað

**„Stuttur tími með fullan huga við lærdóminn getur verið betri heldur en langur tími með hálfum hug“**