

# Prófundirbúningur

Á próftímabili eru nemendur undir meira álagi en venjulega. Bætt vinnubrögð og árangursrík námstækni dregur úr álagi í námi og á próftíma og kemur í veg fyrir streitu og kvíða.

Besti undirbúningur fyrir próf fæst með því að læra jafnt og þétt yfir veturinn. Það er líka mikilvægt að hugsa jákvætt um sjálfan sig og prófin. Ekki gera ráð fyrir því að illa gangi, heldur hvetja sjálfan sig áfram.

## Er próf á næstunni?

- taktu vel eftir þegar kennari talar um úr hvaða efni verður prófað, hvað á að læra og hverju má sleppa
- athugaðu hvort þú ert búinn að finna til allar bækur og verkefni sem á að fara yfir
- gerðu áætlun um próflesturinn, hvenær þú ætlar að læra. Mundu að gera líka ráð fyrir frítíma, hreyfingu og hvíld. Þú getur notað eyðublað um heimavinnuáætlun sem þú finnur undir Námstækni hér á síðunni

## Próflestur

- Vertu á góðum stað þar sem þú getur unnið án þess að verða fyrir truflunum
- Hafðu röð og reglu á vinnuborðinu þínu
- Til þess að halda einbeitingu þurfa flestir að fá tilbreytingu og hreyfa sig öðru hvoru. Mörgum hentar vel að læra í 40 – 50 mínútur í einu, taka stutt hlé í 5 - 10 mínútur og halda svo áfram
- Fáðu einhvern til að hjálpa þér og spyrja þig út úr ef þú getur

## Minnistækni

- Til að halda athygli er gott að lesa upphátt og tala um námsefnið
- Þú getur skrifað hjá þér aðalatriði
- Þú getur strikað undir með mismunandi litum
- Þú getur búið til spurningar úr efninu og svarað þeim
- Rifjaðu öðru hvoru upp það sem þú varst að læra

## Á prófdaginn

- Vertu vel úthvöld/ur. Ekki læra langt fram á kvöld daginn fyrir próf, ekki fara seint að sofa
- Borðaðu næringarríkan morgunmat, hann gefur þér orku og úthald
- Hafðu með þér nesti (sem hægt er að borða hljóðlega) ef prófið er langt
- Taktu með þér gögn og tæki sem þú þarft að nota í prófinu, gott er að vera búin/n að taka allt til kvöldið fyrir próf
- Ekki tala við skólafélagana um prófið eða námsefnið áður en prófið byrjar. Það getur valdið kvíða og spennu

## Í prófinu

- Hlustaðu vel á fyrirmæli sem gefin eru í upphafi prófs
- Slakaðu á og dragðu djúpt andann áður en þú byrjar
- Lestu verkefnið vel (spurningar, fullyrðingar, reikningsdæmi)
- Ef þú ræður ekki við einhverja spurningu skaltu geyma hana
- Skrifaðu skýrt og vandaðu frágang
- Ef eitthvað er óljóst skaltu leita aðstoðar hjá kennara
- Farðu vel yfir í lokin, athugaðu hvort þú hefur gleymt einhverju og svarðu spurningum sem þú átt eftir. Betra er að giska á svar en skila auðu
- Ekki flýta þér eða hætta þó einhverjir aðrir nemendur séu búnir að skila
- Einbeittu þér að prófinu og notaðu allan þann tíma sem þú þarft