

Undirbúningur fyrir próf

Lifðu, hugsaðu og starfaðu eins vel og þú getur í dag því dagurinn í dag er aðeins undirbúningur morgundagsins og allrar framtíðarinnar.

Harriet Martineau

Undirbúningur fyrir próf

- Hvað er til prófs (áhersluatriði)
- Finndu til allt efni sem er til prófs
- Gerðu yfirlit yfir það sem þú þarft að kunna
- Gerðu lestraráætlun / vikuáætlun



Virkni við próflestur

- Umorðaðu mikilvæg efnisatriði
- Búðu til spurningar úr efninu
- Dragðu saman í færri atriði
- Skoðaðu vinnubók, verkefni, skyndipróf
- Vertu jákvæð/ur, úthvöld/ur og hafðu trú á eigin getu
- Lærðu stundum með öðrum

Prófdagurinn



- Farðu tímanlega á fætur
- Líta lauslega yfir minnispunkta og glósur
- Kjarngóður morgunmatur
- Ekki tala um námsefnið rétt fyrir próf
- Hafðu góð skriffæri og öll gögn tilbúin
- Eyrnatappar
- Mættu tímanlega



Í prófinu

- Hlusta á fyrirmæli
- Slappa af og anda djúpt
- Lesa vel fyrirmæli
- Líta yfir prófspurningar
- Áætlaðu tíma eftir **vægi** spurninga
- Lestu spurningar vandlega
- Leitaðu aðstoðar kennara



Tímastjórnun í prófi

Hvert próf er 100 % – ekki rugla því saman við gildi prófs í lokaeinkunn.

Dæmi: Próftími er 2 klukkutímar = 120 mínútur.

Þú notar 10 mínútur í byrjun og 10 mínútur í lokin til að komast í gang og lesa yfir o.fl:

Þá eru 100 mín. eftir til að svara prófinu.

Það er 1 mínúta fyrir hvert stig!

Þumalputtareglan er þá að nota:

5 mínútur fyrir 5 stiga spurningu

10 mínútur fyrir 10 stiga spurningu

15 mínútur fyrir 15 stiga spurningu

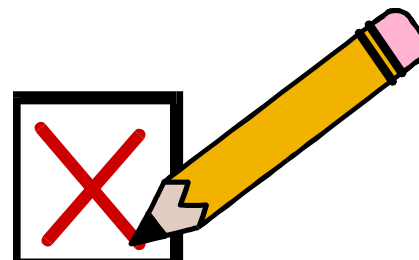
o.s.frv.



Ef þú veist ekki svarið:

- ekki dvelja of lengi
- geyma þar til síðar – merkja x
- punkta hjá þér minnisatriði þegar þau koma upp í hugann
- er svarið að finna annarsstaðar í prófinu?

Krossaspurningar



- Veistu svarið án þess að skoða svarmöguleikana?
- Athugaðu hvort svarið sem þér datt í hug sé meðal svarmöguleikanna
- Lestu alla svarmöguleika áður en þú velur
- Athugaðu hvort annar möguleiki geti verið **réttari**

Prófkvíði

Ef prófkvíði er mikill getur hann hindrað árangur.

Hafðu samband við náms- og starfsráðgjafa til að vinna úr honum.

Unnið er með prófkvíða í einstaklingsviðtölum.

Að takast á við streitu

Dregur úr streitu:

- Jákvætt sjálfsmat
- Jákvætt viðhorf til verkefna
- Árangursrík námstækni
- Skipulögð vinnubrögð
- Heilbrigðar lífsvenjur
 - Hreyfing
 - Svefn
 - Næring
 - o.fl.

Eykur streitu:

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

Frestun

- **Byrjaðu strax – gerðu eitthvað á hverjum degi**
- **Gerðu eitt í einu**
- **Settu raunhæf markmið**
- **Skipuleggðu tímann – Forgangsraðaðu**
- **Skiptu verkefnum í lítil afmörkuð verkefni**
- **Verðlaun þegar verkefni er lokið – litlir sigrar!**

Gangi ykkur vel