

## Heilræði fyrir próflestur og próftöku

Þú veist áreiðanlega manna best hvað góður prófundirbúningur felur í sér og í hverju skynsamleg skipulagning er fólgin en **ert þú með eftirtalin atriði á hreinu?**

### 9 heilræði fyrir próf

- Skipuleggðu** lesturinn fram að prófdegi og fylgdu próftöflu.
- Finndu góða staði til að læra á. Kynntu þér t.d. vel opnunartíma bókasafna á prófatíma.
- Skipuleggðu lesturinn út frá námsáætlun og gátlistum kennara.
- Finndu til og **flokkaðu** námsbækur, verkefni, skyndipróf og önnur gögn úr hverri námsgrein.
- Ekki hika við að **leita þér aðstoðar** hjá kennara, vinum, vandamönnum og jafnvel aukakennurum ef einhver atriði vefjast fyrir þér.
- Prófaðu sjálfa/n þig**. Farðu vel yfir öll skyndipróf. Búðu til þín eigin próf. Reyndu að líkja eftir raunverulegum aðstæðum, bæði hvað varðar próftíma og próflengd. **Láttu hlýða þér yfir**. [www.quizlet.com](http://www.quizlet.com)
- Nýttu síðustu klukkutímana til **upprifjunar**. Erfitt er að tileinka sér nýtt efni fyrir próf eða rétt fyrir nætursvefn.
- Hafðu **reglu á svefn-** og matarvenjum. Hvíld á milli lestrarlota er mikilvæg svo sem með hreyfingu og slökun.
- Góður nætursvefn** fyrir próf getur skipt sköpum.

### 9 heilræði í prófi

- Mættu **tímanlega** í prófið. Hafðu með þér smá **hressingu** í gegnsæjum umbúðum skv. prófreglum skólans.
- Skráðu **minnisatriði á rissblað**, svo sem formúlur, lykilhugtök og annað sem er þér ofarlega í huga þegar þú sest í prófstofu.
- Hlustaðu vel** á öll munnleg fyrirmæli og lestu vel skrifleg fyrirmæli.
- Lestu** allt prófið yfir áður en þú byrjar.
- Vertu með **úr eða klukku** fyrir framan þig í prófinu. Vertu viss um að þú vitir vægi hvernar spurningar svo að þú getir skipulagt tímann út frá því. Eyddu ekki meiri tíma í spurningu en vægi hennar er.
- Spurðu** kennarann ef þú ert ekki viss. Eyddu ekki tíma í að reyna að átta þig á óljósum fyrirmælum. Óskaðu strax eftir hjálp.
- Svartaðu **léttustu** spurningunum **fyrst**. Breyttu ekki svari eftir á nema þú sért viss í þinni sök.
- Ef þú ert í vafa reyndu þá við næstu spurningu. Komdu síðar að þeirri erfiðari.
- Vertu stuttur/ur og gagnorð/ur.

# Tímastjórnun í prófi

## Mættu með úr eða klukku í prófið!

Hvert próf er 100 % – ekki rugla því saman við gildi prófs í lokaeinkunn.  
Notaðu 10 mínútur í byrjun og 10 mínútur í lokin til að komast í gang, lesa yfir o.fl:

Dæmi: Ef próftími er 1 klukkustund = 60 mínútur

**Þumalputtareglan í 1 tíma prófi er þá:**

3 mínútur fyrir 5 stiga spurningu

6 mínútur fyrir 10 stiga spurningu

9 mínútur fyrir 15 stiga spurningu o.s.frv.

## Gagnlegar krækjur fyrir próflesturinn

**How to Improve Your Test Scores:**

<https://www.youtube.com/watch?v=uZ5XO7HhMt4>

**How to Study Effectively:**

<http://www.youtube.com/watch?v=NfqZWWA5Rgo>

**How to prepare for an exam - Study tips:**

<http://www.youtube.com/watch?v=SCp3OFRod1g>,

**How to Remember What You Read:**

<http://www.youtube.com/watch?v=e0dKnzu8-D8>

**Slökun**

<http://www.youtube.com/watch?v=QNmMH6tqiMc&feature=youtu.be>

**Berglind Helga, Sóley og Kristín Huld**

**Náms- og starfsráðgjafar í Versló.**

	<b>Mán</b> ____/____	<b>Pri</b> ____/____	<b>Mið</b> ____/____	<b>Fim</b> ____/____	<b>Fös</b> ____/____	<b>Lau</b> ____/____	<b>Sun</b> ____/____
8 <sup>00</sup> -9 <sup>00</sup>							
9 <sup>00</sup> -10 <sup>00</sup>							
10 <sup>00</sup> -11 <sup>00</sup>							
11 <sup>00</sup> -12 <sup>00</sup>							
12 <sup>00</sup> -13							
13 <sup>00</sup> -14 <sup>00</sup>							
14 <sup>00</sup> -15 <sup>00</sup>							
15 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup>							
16 <sup>00</sup> -17 <sup>00</sup>							
17 <sup>00</sup> -18 <sup>00</sup>							
18 <sup>00</sup> -19 <sup>00</sup>							
19 <sup>00</sup> -20 <sup>00</sup>							
20 <sup>00</sup> -22 <sup>00</sup>							

[Type text]

Nemendajónusta Ví

Laugardagur	Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Laugardagur	Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur

[Type text]

April 2021  
 Su Mo Tu We Th Fr Sa  
 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

# MAY 2021

June 2021  
 Su Mo Tu We Th Fr Sa  
 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

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
						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					