

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
- 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 hjálpi.
- 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>

Gangi ykkur vel í prófunum.

Sóley, Helga og Kristín Huld
Náms- og starfsráðgjafar í Versló.

	Mán ____/____	Pri ____/____	Mið ____/____	Fim ____/____	Fös ____/____	Lau ____/____	Sun ____/____
8 ¹⁵ -9 ¹⁵							
9 ³⁵ -10 ³⁵							
10 ⁴⁵ -11 ⁴⁵							
11 ⁴⁵ -12 ²⁵							
12 ²⁵ -13 ²⁵							
13 ³⁵ -14 ³⁵							
14 ⁴⁰ -15 ⁴⁰							
16 ⁰⁰ -17 ⁰⁰							
17 ⁰⁰ -18 ⁰⁰							
18 ⁰⁰ -19 ⁰⁰							
19 ⁰⁰ -20 ⁰⁰							
20 ⁰⁰ -22 ⁰⁰							

[Type text]

Nemendajónusta Ví

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

[Type text]

May 2017

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			

CalendarPrintableHub.com