

Námstækni

Erindi á Zoom, 22. október

1



Og hvar á að byrja???

Kennsluáætlunin er mikilvæg

- Þar er oft að finna:

- Áfangalýsingu
- Námsmarkmið
- Lykilorð
- Kennsluhætti
- Upplýsingar um námsefni
- Stundum tímaáætlun
- Upplýsingar um stór verkefni og próf
- Annað sem kennara finnst mikilvægt að nemendur viti



Kennsluáætlun - Lífsleikni

Skóli:	Menntaskólinn á Egilsstöðum
Áfangi:	LÍFS1BE05
Kennarar:	Freyja Kristjánsdóttir, Sandra Rut Skúladóttir og Nanna Imsland
Önn:	Haustönn 2015 – Fyrri spönn

Lýsing:

Efni áfangans eru fjölbreyttir þættir sem snerta daglegt líf og tengsl nemenda við samfélag sitt. Eftirfarandi viðfangsefni tilheyra námsefni áfangans: - Sjálfmynd; auka þekkingu og skilning á sjálfum sér, meta og efla sjálfstraust, samskiptafærni, skilgreina áhugasvið og eigin hæfni á ýmsum sviðum. - Lífsstíll; þar er farið í forvarnafræðslu um vímuefni, áfengi, átraskanir, mataræði og svefn. Auk þess kynheilbrigðisfræðsla frá Ástráði. - Náms- og starfsfræðsla; lögð áhersla á áttahagafræði framhaldsskólakerfisins s.s. skólakerfið, námsleiðir, námsmarkmið, sjálfsþekking, námstækni, vinnubrögð og gerð námsáætlana.

Markmið:

Þekkingarmarkmið:

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

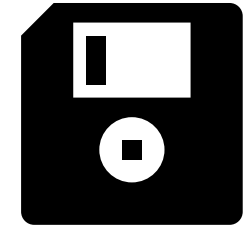
- framhaldsskólakerfinu og námsleiðum sem leiða til mismunandi útgönguleiða
- góðum vinnubrögðum, námstækni og mikilvægi markmiðssetninga
- tengslum sjálfsþekkingar og náms- og starfsvals sem og áhugasviði, styrkleikum og veikleikum í námi

Í upphafi spannar

- Skoða námsbækurnar og annað fyrirliggjandi námsefni
 - Lesa það sem segir aftan á henni, formála og efnisyfirlit, kíkja á kaflaheiti
 - Kynnast samhengi efnisins
 - **Og hefjast handa við að fylgja námsáætlun eftir, strax!**



Skipuleggja gögn í tölvunni/skýinu



- Setja upp möppukerfi svo allt detti ekki strax inn í downloads með óskiljandi nöfnum...

Haustönn 2020 - seinni spönn

File Home Share View

← → ↕ ↑ This PC > Desktop > Haustönn 2020 - seinni spönn

Name	Date modified	Type	Size
Enska	12.11.2020 10:06	File folder	
Lífsleikni	12.11.2020 10:06	File folder	
Listir	12.11.2020 10:06	File folder	

Quick actions: Desktop, Downloads, Documents, Pictures, Náms, nota, Unda, Unda

Markmiðið ætti alltaf að vera að festa rætur í námsefninu

- Tengdu saman hugmyndir og hugtök námsefnisins, þannig verður til raunverulegur skilningur á efninu
- Upplýsingaöflum án raunverulegs skilnings svipar til gróðursetningar plöntu án rótar - hún á erfitt uppdráttar og visnar fljótt.
- Skilningurinn er rôtarkerfi plöntunnar - án hans verður þekkingin ekki varanleg.
- Ekki detta í páfagaukalærdóm þá myndar tréð aldrei rætur



Með virkni og því að tileinka þér skilvirka námstækni

- eykur þú líkurnar á því að þú náir að festa rætur í námsefninu því þú nærð frekar að tengja ný hugtök og hugmyndir við fyrri þekkingu
- gleymist ekki allt námsefnið strax eftir próf eða að loknum áfanganum eins og oftast gerist þegar maður lærir hugtök og staðreyndir með „páfagaukalærdómi“.



Að vera virkur nemandi

- 1. Ná yfirsýn** → Lesa yfir efnið fyrir kennslustund, í versta falli skima yfir efnið sem tekið verður fyrir
↓
- 2. Öðlast innsýn** → Mæta og vinna í kennslustund/hlusta á fyrirlestra, hlusta, glósa, horfa taka þátt í umræðum o.s.frv.
↓
- 3. Úrvinnsla** → Eftir kennslustund/fyrirlesturs, djúplesa ef ekki búið, semja spurningar í tengslum við efnið, fínpússa glósur, vinna verkefni - hvernig tengist nýtt efni gömlu?
↓
- 4. Endurtekning** → (kann ég efnið enn þá t.d. eftir viku/mánuð o.s.frv.)

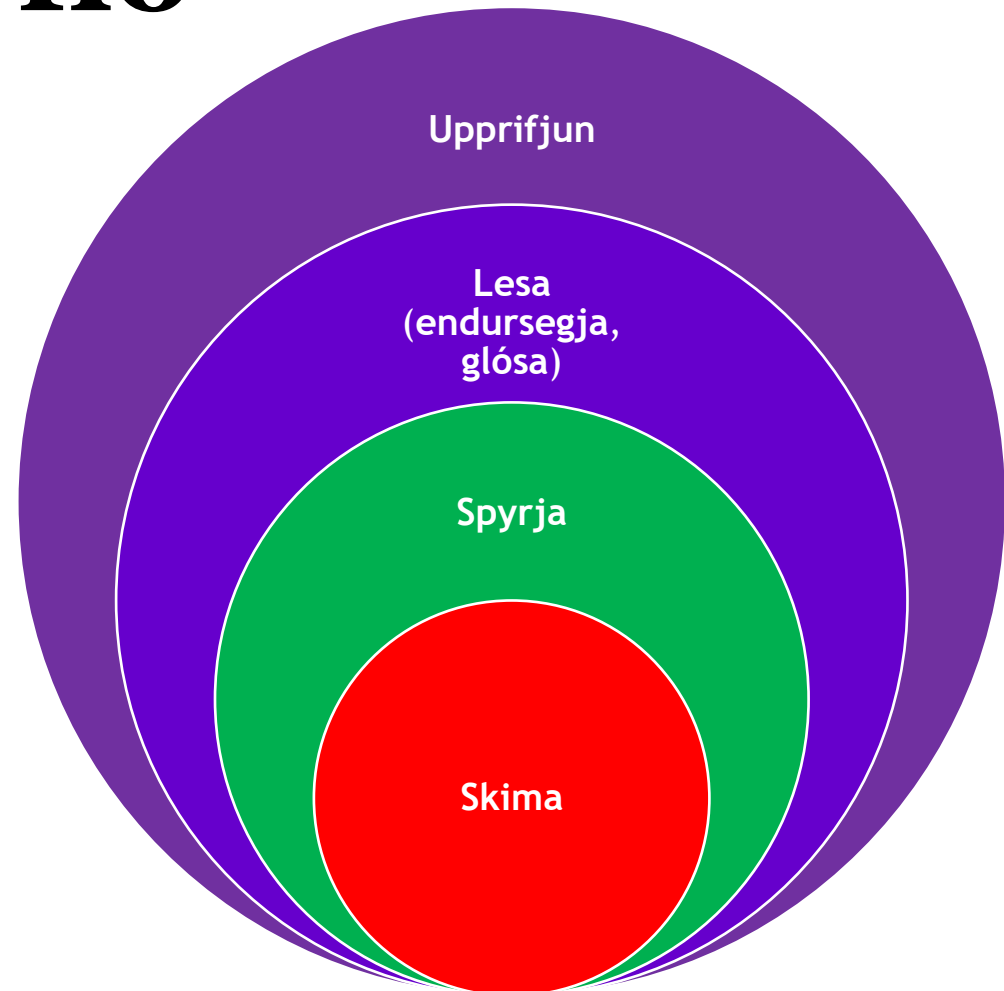
Lestrartækni

- Það eru ýmsar aðferðir til við lestur
- Lestrarferlinu er oft skipt niður í nokkra þætti
- Algengust er eftirfarandi þrískipting:
 - Skimun
 - Lestur
 - Upprifjun



SQ4R lestrarakerfið

- Skima (e. Survey)
- Spyrja (e. Question)
- Lesa (e. Read)
 - Endursegja (e. Recite)
 - Glósa (e. Record)
- Upprifjun (e. Review)



SQ4R - Skima

- Skima (e. Survey)
 - Lesa inngang, **skima texta**, skoða fyrirsagnir, lesa samantekt.
 - Gott að skoða vel myndir, kort og gröf.



SQ4R - Spyrja

- Spyrja spurninga (e. Question)
 - Eftir skimun þá er gott að breyta fyrirsögnum í **spurningar** til að skerpa á athygli og einbeitningu - og vinna með þær í huga við lesturinn.

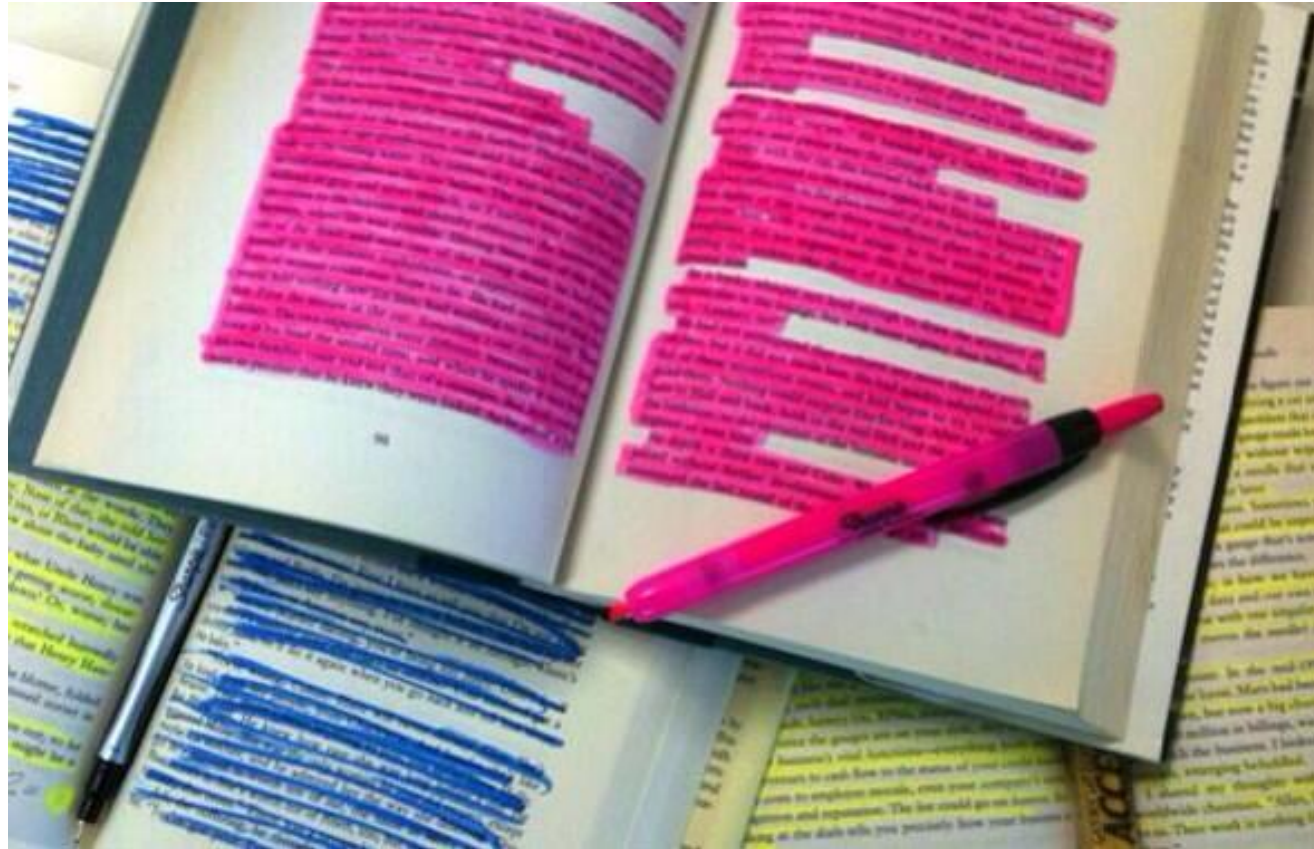


SQ4R – Lesa, endursegja og glósa

- Lesa (e. Read) / stundum kallað djúplestur
 - Þessi hluti felur í sér **lestur** á efninu með spurningarnar í huga.
 - Gott er að skipta kaflanum smærri hluta.
 - Eftir lestur á hverjum parti er gott að **endursegja** (e. Recite) efnið með eigin orðum til að kanna skilning.
 - Mikilvægt er að vera virkur við lestur t.d. með því að **glósa** og skrá (e. Record) um leið og lesið er, nota yfirstrikunarpenna, teikna á myndir, skrifa á spássiur o.þ.h.



Að nota yfirstrikunarpenna...



SQ4R – og rifja upp!



- Rifja upp (e. Revue)
 - Felur í sér að endurskoða efnið að loknum lestri.
 - Upprifjunin er mikilvægasti þátturinn í góðri námstækni.
 - Best að rifja upp innan 24 tíma.
 - Með því upprifjun er átt við að fara lauslega yfir efnið, lesa fyrirsagnir, glósur og athuga þannig hvort efnið situr eftir í megindráttum

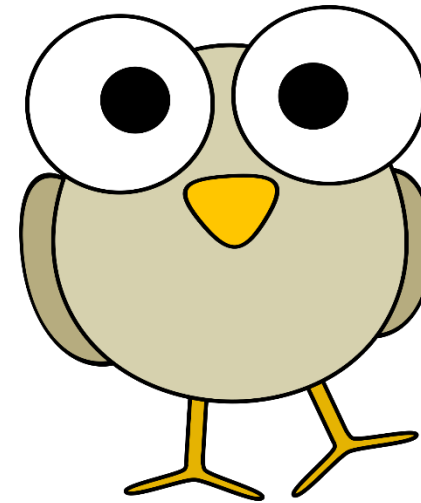
Verkefni

- Á næstu glæru er mynd sem þið fáid 5-7 sekúndur til að skoða vel og síðan eigið að svara spurningum....



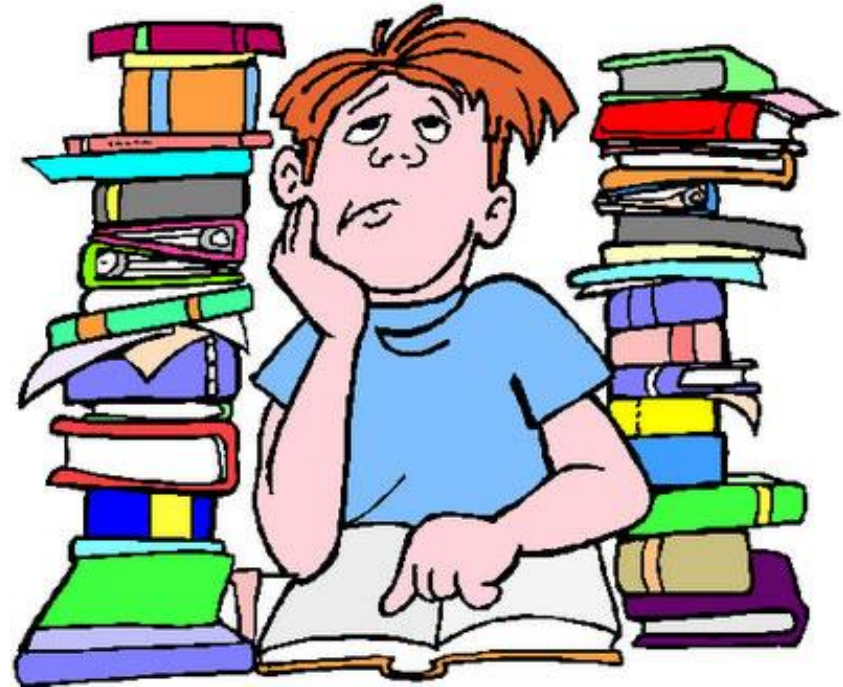
Spurningar

1. Var konan á miðri myndinni ljós- eða dökkhærð?
2. Hvort var ruslatunnan opin eða lokuð?
3. Hvernig var ruslatunnan á litin?
4. Hvaða mynd var á pokanum sem hékk á barnakerrunni?
5. Hversu margar manneskjur eru á myndinni?
6. Hversu marga steina má finna á myndinni?
7. Hvaða hékk á ól hundins?
8. Hversu margir voru trjabolirnir?
9. Var maður á hjóli á myndinni?
10. Hvernig voru skór barnsins sem sat í barnakerunni á litinn?
11. Hvernig voru hjálmur mannsins á línuskautunum á litinn?
12. Hvernig var bolur konunnar á línuskautunum á litinn?



Hefði ekki verið betra að vita fyrir fram hverju þið ættuð að horfa eftir?

- Að **skima** bækur fyrir djúplestur og það að hafa ákveðnar spurningar í huga þegar þið lesið yfir efni auðveldar ykkur að greina aðalatriði frá aukaatriðum!



Með því að lesa efni fyrir kennslustund/fyrirlestur...

- ...fáið þið enn meira út úr kennslustundinni/fyrirlestrinum því þá eruði yfirleitt að rifja upp efnið en ekki að fá fyrstu kynningu á því!
- Líklegra að þið náíð að halda fókus, því þið þekkið þið efnið!



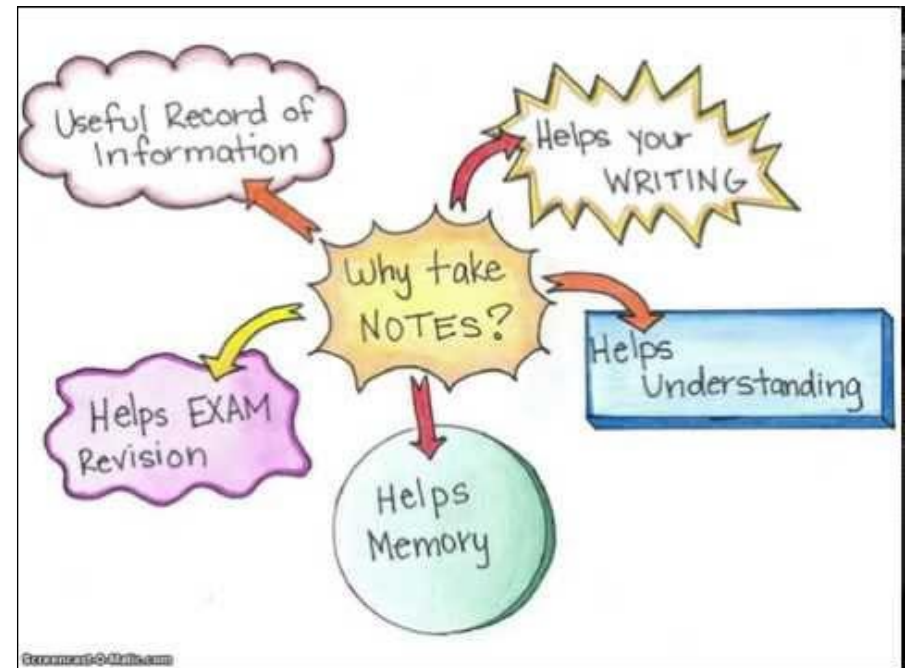
Í kennslustund/á fyrirlestri

- **Virk hlustun!**
 - Hlusta af athygli, spyrja og biðja um nákvæmari útskýringar ef hægt er...
 - Greina aðalatriðin frá aukaatriðunum í því sem þið eruð að gera og vinna úr upplýsingunum í huganum
 - Tengja við efni í kennslubókinni
 - Glósur
 - Setja fram hlutina í fáum en skýrum orðum - t.d. hugkort eða Cornell glósur.
 - Nota eigið orðalag, með því umorða nærðu betri skilningi á efninu.



Hvers vegna ættirðu að glósa?

- Hvers vegna ætti ég að glósa?
 - Skráning á lykilorðum - öll aðalatriðin á einum stað
 - Fá yfirsýn yfir efnið og áherslur kennarans
 - Skráning upplýsinga sem ekki eru í bókinni
 - Skipulagðar glósur hjálpa til við upprifjun
 - Eykur minnið



Glósuaðferðir

- Dagsetja glósublað og merkja áfanga og efni
- Hafa fyrirsagnir/lykilorð á spássíu
 - Draga inn á síðuna skýringar á fyrirsögnum/lykilorðum
 - Geyma rými fyrir athugasemdir í upprifjun
- Nota **liti**
- Nota skammstafanir og tákn til að flýta fyrir

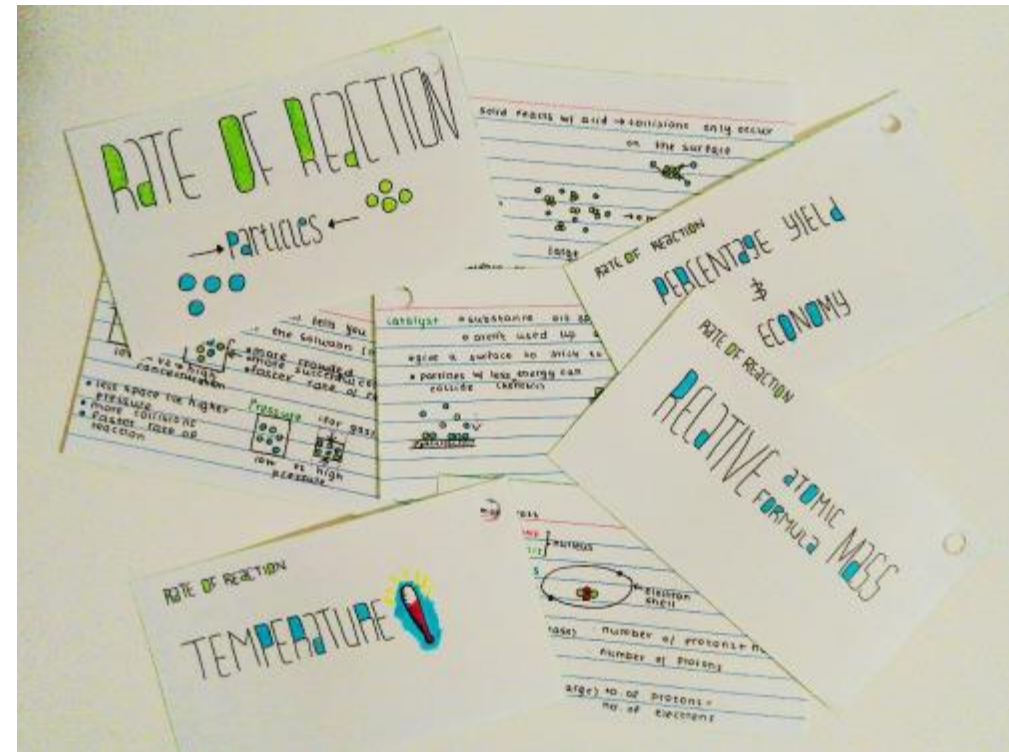
Cornell
glósuaðferð

*How to Become a
Note-Taking Ninja*

Glósuaðferðir

Getur nýst frábærlega í upprifjun fyrir próf!

- Flæðikort
- Myndir
- Dálkar
- Línurit
- Hugkort (Mind mapping)
- Glósuspjöld (flash cards)



Lykilorð

Saturated fatty acids contain the maximum possible number of hydrogen atoms
* **palmitic acid (16 carbons) is a common one**

Why are fats high in saturated fatty acids solid at room temperature?
Van der Waals interactions form between temporarily charged regions of adjacent, nonpolar molecules. Normally weak, these attractions are strong when they occur among long hydrocarbon chains ∴ making a substance more solid by limiting the motion of its molecules.

unsaturated fatty acids include 1 or more adjacent pairs of carbon atoms joined by a double bond (∴ not fully saturated with hydrogen)

monounsaturated fatty acids fatty acids with one double bond
* **exp: oleic acid**

polyunsaturated fatty acids fatty acids with more than 1 double bond
* **exp: linoleic acid**

Why are fats high in mono- and poly-unsaturated fatty acids liquid at room temperature?
Each double carbon bond produces a bend in the hydrocarbon chain that prevents it from aligning closely w/ other chains, limiting van der Waals interactions and permitting free molecular motion.

Hydrogenation of cooking oils by food manufacturers
Cooking oils are commonly fully or partially hydrogenated to make margarine and other food stuffs (converting unsaturated fatty acids to saturated fatty acids making it more solid at room temp.
* **this is less healthy as saturated fatty acids are known to increase the risk for cardiovascular disease**

Another effect of the hydrogenation process

When fatty acids are artificially hydrogenated, the double bonds can become rearranged - from cis- to trans- configuration.
* **Trans fatty acids are technically unsaturated, but mimic properties of saturated fatty acids**
* **Trans configuration does not produce a bend at the site of the double bond and is therefore solid at room temp ∴ increasing risk of cardiovascular disease.**

Linoleic and arachidonic acid

Unsaturated fatty acids that are essential nutrients that must be obtained from food bc the human body cannot synthesize them

Phospholipids are components of cell membranes

amphipatic lipids

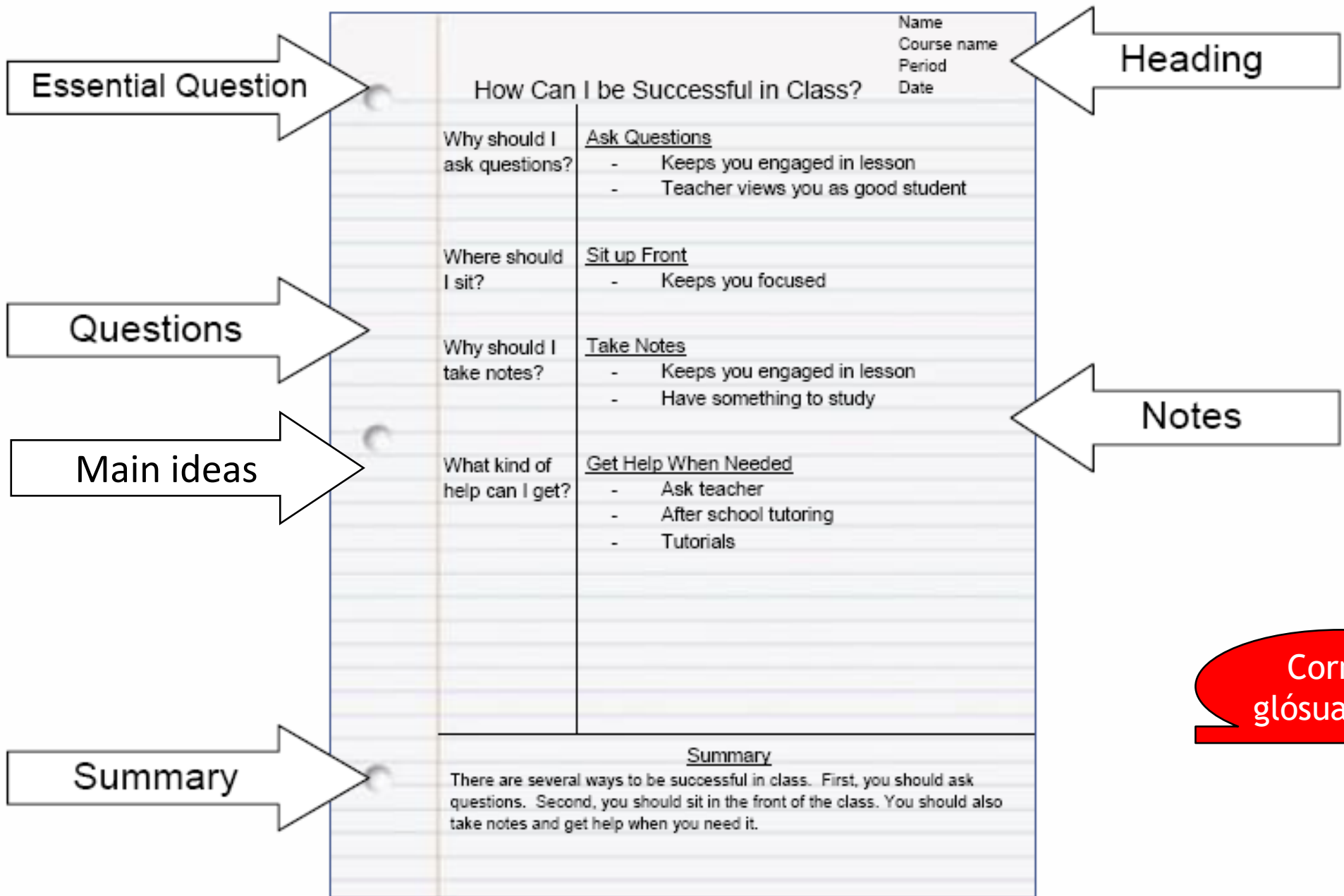
a group of lipids in which one end of each molecule is hydrophilic and the other end is hydrophobic.
* **includes phospholipids**
* **two ends differ both physically and chemically**

Útskýringar

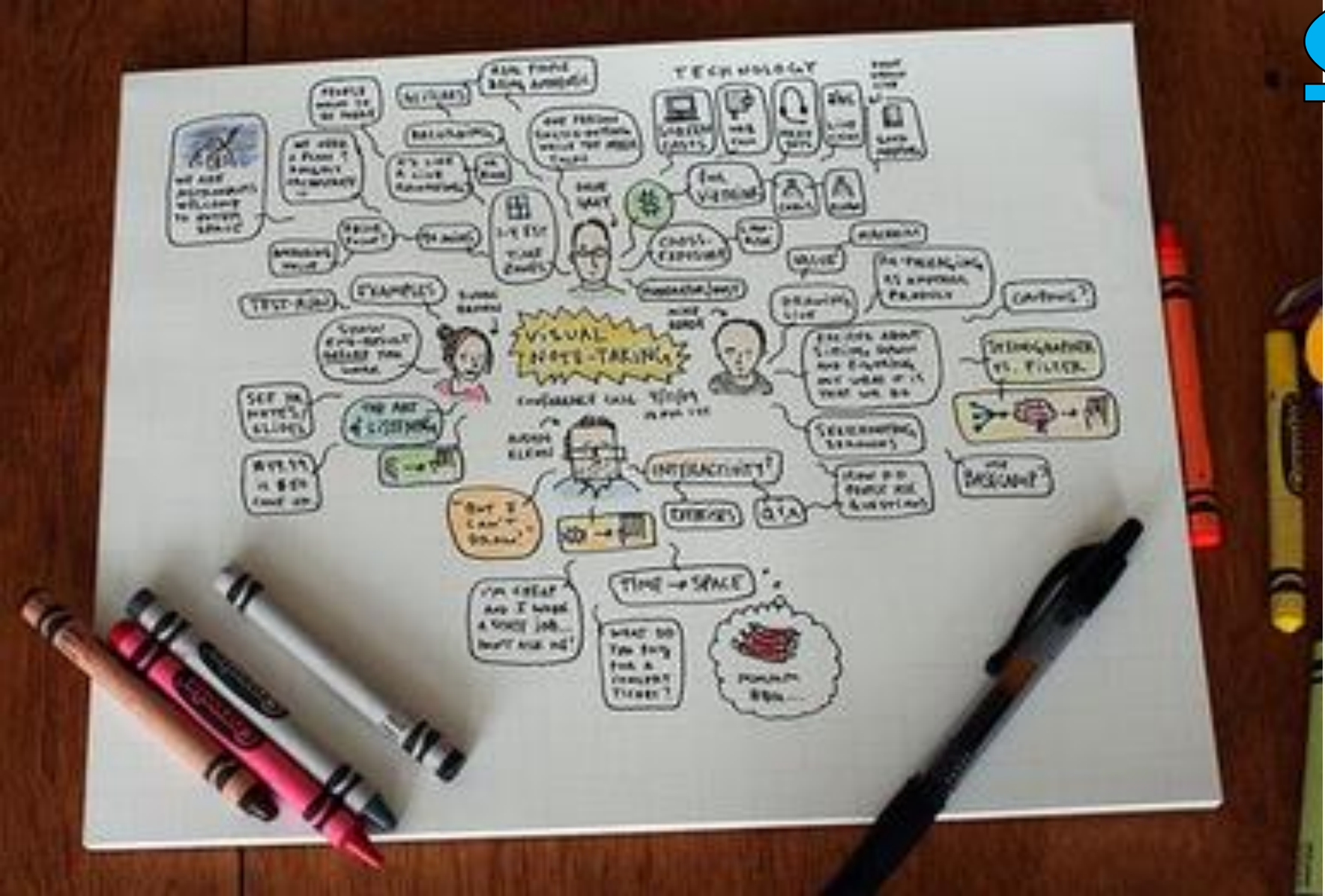
consists of a glycerol molecule attached to two fatty acids at one end and a phosphate group linked to an organic compound at the other end
* **the organic compound usually contains nitrogen**
* **phosphorus and nitrogen are absent in triacylglycerols**

Explain the lipid bilayers

The fatty acid part of the molecule (w/ the two hydrocarbon tails) is hydrophobic. The head of the molecule (glycerol, phosphate and organic base) is ionized and readily water soluble. Thereby forming lipid bilayers in aqueous solutions.



Cornell
glósuaðferð





ANATOMICAL changes in Bipedalism

1) The VERTEBRAL COLUMN (same)



- a biped's weight is borne from the spine, to the sacrum, then down the legs
- weight increases as one goes down the spine, thus a biped has larger vertebrae in the lumbar region
- lower back problems are a result of bipedalism

2) The SKULL



- Spinal chord enters the skull and connects to the brain through the **Foramen magnum**, an entry in the occipital bone
- anterior in humans, more posterior in great apes

3) The Pelvis and BIRTH CANAL

- The pelvis of a biped is broad, basin-shaped, and has a foreshortening ilium

4) LEG MUSCLE and BONE



- biped leg angles inward medially vs. chimp legs, which almost stand parallel
- The femur sits nearly perpendicular to the ground in quadrupeds, but sits at an angle in humans
- The **Gluteus Maximus muscle** attachment has moved above the bony crest of the femoral thighbone in the human-chimp evolution
- in gorillas, it is below the crest with the **Vastus Lateralis muscle** (Morimoto et al 2011)

5) BIPEDAL FOOT

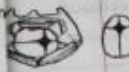


- Stronger arches to support greater weight
- Arches support greater weight by absorbing shock from walking while big toe and tarsal bones provide stability

6) ARMS / Why Biped?

- Perhaps to carry tools / food / infants, eco-influences for traveling (trees / grasses), energy efficiency, provisioning

COST OF BIPEDEALISM

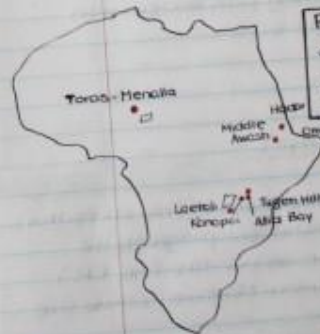


- Major reconstruction of the pelvis
- difficult births, infants must rotate their head 90° while passing through the birth canal unlike other primates
- Evolutionary trade-off and adaptation where benefits outweigh the costs

DENTITION

- Fossil apes have the **CP₁-honing complex**, enormous canines with a self-sharpening apparatus
- Hominins have a more ape-like U-shaped dentition dental arcade with **diastema** between the lower canine and incisor while modern humans have a more parabolic-shaped arcade
- Early hominins (*Australopithecus*) have larger anterior teeth that produce greater prognathism than *Homo*

FIRST HOMININ CANDIDATES
Sahelanthropus tchadensis, *Orrorin tugenensis*, *Ardipithecus kadabba* (?? Kenya specimen), *Ardi ramidus*



Sahelanthropus tchadensis

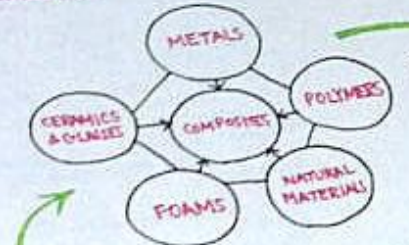
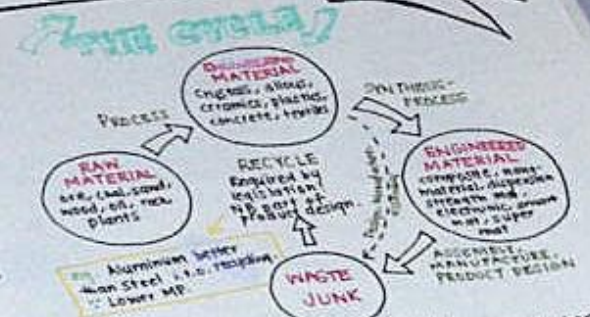
- Toros Menalla, Chad
- 6-7 MYA (biochron)
- Dry, lightly forested area near a lake (faunal analysis)
- Thick brow ridges, flat face, small brain capacity, small canines, no CP₁ complex, bipedal^(?)
- Occipital Proluberance and FM angle similar to humans (vs. apes)
- Later *Australopithecines* had a more subnasal prognathism (req double end rev)



Classifying Engineering Materials

THE HISTORY OF MATERIALS

- IRON AGE
 - STEEL
 - NON-FERROUS ALLOYS
 - ENGINEERED MATERIALS
- Metals like iron have low MP... can be melted & cast, and worked (wrought). Working would change the structure of material significantly. (ex: hot roll)
- Ceramics has high MP & can't be cast or wrought
- Composites - combine to get desired properties.
- Electronic semi-conductors



- Main difference b/w groups: Density
- Properties of each class can be related to atomic bonding & e⁻ config.
- Atomic & e⁻ config determine char. of each material
- Metal, ceramic & polymers are most distinguished.

Classification

YOUNG'S MODULUS (E)
 A.k.a. Elastic modulus or stiffness.
 How flexible smth is. ↑ E means stiffer

BONDS

- IONIC:** Highly directional & orderly arrangement. Specific neighbours. No displacement. Regular, periodic arrangement.
- COVALENT:** Regular & periodic structure. valence e⁻ travel around freely. Plastically deformable. Non-directional.
- METALLIC:** Covalent bond (strong) in backbone (btw C & H). Weak bond due to dipole due to e⁻ spin btw H. Bond strength ↓ with T. chains slide past each other. ↑ T: critically deform.
- MOLECULAR:** Exception: thermosets have crosslinks that are as strong as covalent. ∴ brittle. epoxy

File Home Insert Share Draw Review View

Clipboard Basic Text Styles Tags Find Tags E-mail Page Mail

Biol 335 Biol 228 Biol 343 Biol 329 BMSC 323 Biol 334 Computer Programming French New Section 1 New Section 2

Search All Notebooks (Ctrl+E)

Personal Notebook

University 2011

University 2012

• Lysis - pathogen killing

```

graph TD
    subgraph Pathways
        CP[CLASSICAL PATHWAY]
        LP[LECTIN PATHWAY]
        AP[ALTERNATIVE PATHWAY]
    end
    subgraph Triggers
        AC[Antigen:antibody complexes]
        LBP[Lectin binding to pathogen surfaces]
        PS[Pathogen surfaces]
    end
    AC --> CP
    LBP --> LP
    PS --> AP
    CP --> CA[Complement activation]
    LP --> CA
    AP --> CA
    CA --> R[Recruitment of inflammatory and immunocompetent cells]
    CA --> O[Opsonization of pathogens]
    CA --> K[Killing of pathogens]
  
```

There are several components in these pathways, so it is good to know how they are named:

- Classical components - all designated by the letter C. Once they are cleaved the products of cleavage are: a - small fragment and b - large fragment. However there is one exception - C2 - in which a is big and b is small.
- Alternative pathway components - designated by letters, just not C (B, P, H, I etc.), but the products of cleavage are the same.
- MBL pathway - there are only 3 unique components in this: MBL, MASP-1 and MASP-2

New Page
Innate Immunity
Acquired Immunity Introduc
AI - signalling, selection, ma
AI - Effector Response
Vaccination
Infection and Immunity
Autoimmunity
Allergy
Tumour Immunology
Random
Untitled page
Exam
Study

Notebooks

- All Notes (3401)
- Active (65)
- Android (30)
- AP Physics (7)
- BEA Union (10)
- Biology (4)
- Blogging (11)
- Books (1)
- Boy Scouts (7)
- Business/Job (1)
- CHS Ref (51)
- Conference Notes (3)
- Cori (16)
- CPEP (14)
- daveandcori's n... (54)
- DEN (6)
- Ed Tech Guy (15)
- Educational Te... (124)
- EMS (26)
- EMS-Instructor (17)
- Engineering/Mngmnt (3)
- Entertainment (3)
- Essay on Educ... (441)
- Finacial (39)
- Google Notebook (5)
- Google Notebook ... (7)
- Guitar (44)
- Important Records (3)
- Lesson Objectives (28)
- Lesson Plans (48)
- Lesson Resou... (152)
- Linux (4)
- Magazines (1)
- Old Lesson Plans (102)
- Palm (68)
- Palm Memos (1680)
- Trash (76)

View Options

- Wednesday Writing ideas**
 12/20/11 Write a paragraph explaining _____ and how it applies to something in your home. Write a paragraph explaining _____ and how
- Physics - Egg Drop Project**
 12/19/11 Physics The Great Egg Drop Your Challenge: Build a device/vehicle that will protect a passenger(The Egg) from harm during a "crash". The Rules: One raw egg (large or extra large) is
- Roller Coaster Physics Online Project**
 12/6/11 Roller Coaster Physics Online
 Project Objective: to apply the concepts of forces, Newton's laws, Work, Power and Conservation of
- Physics - Work, Power, Energy**
 12/6/11 Work, Power, Energy By the end of the unit, students should understand each of the following and be able to demonstrate their understanding in problem applications as well as in conceptual
- Physics - Momentum**
 12/6/11 Momentum By the end of the unit, students should understand each of the following and be able to demonstrate their understanding in problem applications as well as in conceptual
- AP Physics - Chp 8 - Rotational Motion**
 12/6/11 Rotational Motion After studying the material of this unit, students will be able to: 1. Convert angular quantities from revolutions or degrees to radians and vice versa. 2. Write the Greek
- AP Physics - Chp 7 - Linear Momentum**
 12/6/11 Linear Momentum At the end of this unit, students will be able to: 1. Define linear momentum and write the mathematical formula for linear momentum from memory. 2. Distinguish between
- Physics - Bridge Project - after matter, stress, strain**
 12/6/11 Students are working on a project where they will apply their knowledge of physics concepts such as force, stress, and structures to design and build a model bridge based on certain
- AP Physics - Chp 15 - Laws of Thermodynamics**
 12/6/11 Laws of Thermodynamics At the end of this unit, students will be able to: 1. Explain what is meant by a physical system and distinguish between an open system and a closed system. 2. State
- AP Physics - Chp 14 - Heat**
 12/6/11 Heat At the end of this unit, students will be able to: 1. Convert from joules to calories and kilocalories and vice versa. 2. Distinguish between the concepts of temperature and heat. 3.
- Physics - Matter, Stress, Strain**
 12/6/11 By the end of the unit, students should understand

Physics - Work, Power, Energy

Lesson Objectives

[Show Details](#)
Work, Power, Energy

By the end of the unit, students should understand each of the following and be able to demonstrate their understanding in problem applications as well as in conceptual situations.

Recognize the difference between the scientific and ordinary definitions of work.

Define work by relating it to force and displacement.

Identify where work is being performed in a variety of situations.

Calculate the net work done when many forces are applied to an object.

Identify several forms of energy.

Calculate kinetic energy for an object.

Apply the work-kinetic energy theorem to solve problems.

Distinguish between kinetic and potential energy.

Classify different types of potential energy.

Calculate the potential energy associated with an object's position

Identify situations in which conservation of mechanical energy is valid.

Recognize the forms that conserved energy can take.

Solve problems using conservation of mechanical energy.

Relate the concepts of energy, time, and power.

Calculate power in two different ways.

Explain the effect of machines on work and power.

Methods: Lecture, Discussion, Example Problems in class, Demonstrations, Labs, Homework problems, Virtual Investigations, Videos, simulations, Quiz.

WPE Lab - move masses horizontally, vertically, up incline and measure force and time over a distance and then calculate PE and KE



Hugkort

Hvað er hugkort?

Mynd eða veldisgreinar sem geymir safn upplýsinga um tiltekið efni sem þú hefur flokkað og tengt saman

Mindview online - frítt fyrir ME-inga

Tony Buzan Mind Mapping Tutorial
<https://www.youtube.com/watch?v=tAUzZ9eiorY>

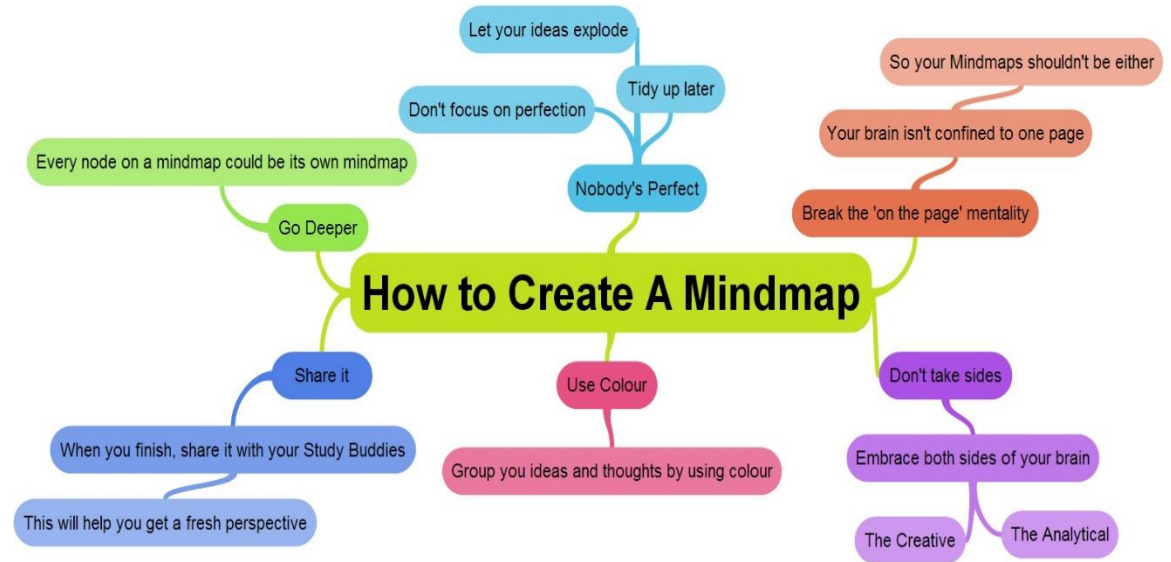


Hvenær hugkort?

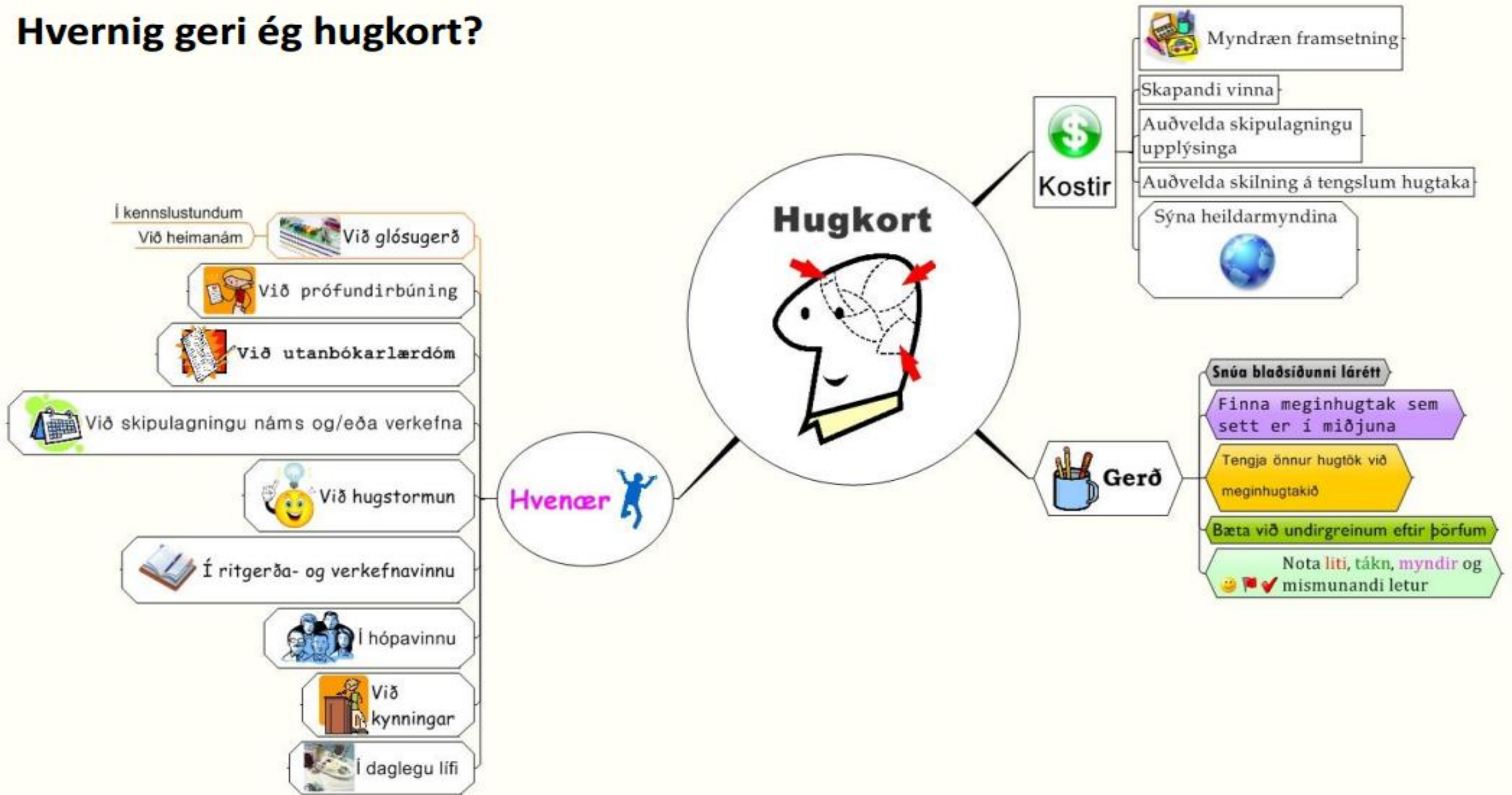
- Til að glósa
- Við hugarflæði t.d. við ritgerðarsmíð
- Við skipulag á fundum
- Við undirbúning fyrir atvinnuviðtal
- Við undirbúning fyrirlestra o.fl.

Einkenni hugkorta

- Myndræn
- Stigveldi á greinum
- Sveigjanleg og gefa rými til sköpunargáfu
- Sameina orð og myndir
- Eitt orð, kenning eða hugmynd tekin fyrir - ein miðja



Hvernig geri ég hugkort?



Virkur nemandi vinnur með eftirfarandi þætti í huga:

ÞÆTTIR

AÐFERÐIR TIL AÐ UPPFYLLA ÞÆTTINA

1. Ná yfirsýn → (skima, skanna yfir efnið fyrir kennslustund)
↓
2. Öðlast innsýn → (djúplesa(?), mæta og vinna í kennslustund, hlusta, glósa, taka þátt í umræðum o.s.frv.)
↓
3. Úrvinnsla → (í lok skóladagsins/eftir kennslustund, djúplesa, semja spurningar í tengslum við efnið, fínþússa glósur, vinna verkefni - hvernig tengist nýtt efni gömlu?)
↓
4. Endurtekning → (kann ég efnið enn þá t.d. eftir viku/mánuð o.s.frv.)

Úrvinnsla og upprifjun



- (Djúplesa?)
- Nota glósur og bók og fara yfir meginatriðin
- Fínpússa glósur
- Kann ég allt - eitthvað sem ég þarf að leggja frekari áherslu á?
- Strax eftir tíma byrjar námsefnið að gleymast
- Mikilvæg til þess að rifja upp
- Með reglulegri upprifjun festist efnið í minni
- Fyrsta **upprifjun** innan sólarhrings eftir kennslustund/lestur!
Regluleg upprifjun eftir það!

Minni

■ Skynminni

- Nákvæm mynd áreita berst til skinfæranna

■ Skammtímaminni

- Rúmar um 7 atriði í 20 sek

■ Langtímaminni

- Ótakmörkuð rýmd í ótakmarkaðan tíma

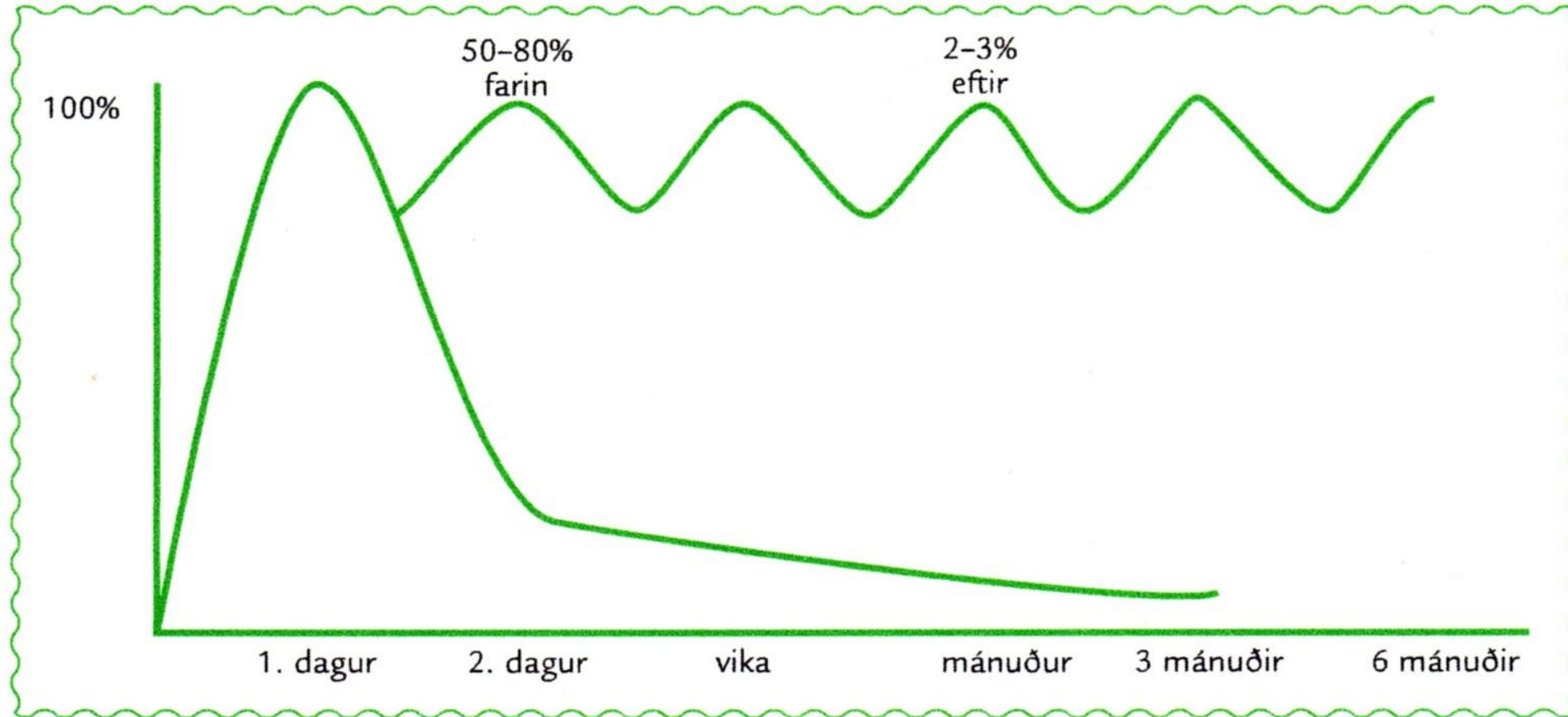


Við þurfum að búa til einhverskonar lykil til að tengja nýtt atriði eða efni við svo hægt sé að færa atriðið úr skammtímaminninu yfir í langtímaminnið

- Við þurfum t.d. reglulega upprifjun til að geta fært upplýsingar úr skammtímaminninu yfir í langtímaminnið

Minniskúrfan

Það er mikilvægt að umskrá upplýsingar markvisst þegar þær eru fluttar frá SKM yfir í LTM ef við ætlum að geta fundið þær aftur án mikillar fyrirhafnar.



Skipulag - Að halda utan um glósur og gögn úr tímum

- Möppur í tölvunni eftir áfangaheitum / jafnvel aðrar möppur inni í þeim með vikum
- Evernote - bæði hægt að nota í tölvum og snjallsímum
 - Myndir, glósur, hljóðfælar úr tímum - t.d. allt á einum stað/í einni möppu fyrir hvert fag, skipulagsforrit líka... Endalausir möguleikar!
- Hugkortaforrit - eins og Mindview, Mindjet, Mind manager o.fl.
- Ritvinnsluforrit eins og Word, OneNote, Excel o.fl, o.fl.
- Google workspace / gmail! Aðgangur að fullt af forritum!
- Stílabækur eða lausblaðamöppur eftir fögum
- Quizlet - Forrit í síma til að búa til spurningar/ „flash cards“ og nýta í undirbúning fyrir próf

Heimildir

- Armstrong, T. (2005). *Klárari en þú heldur*. Reykjavík: Námsgagnastofnun.
- Ellis, D. (2015). *Becoming a master student*. (15. útgáfa). Belmont, CA: Cengage Learning/Wadsworth
- Guðrún Ragnarsdóttir og Margrét Guðmundsdóttir. (2011). *Leikur að lifa: Kennslubók í lífsleikni fyrir framhaldsskóla*. (2. útgáfa). Reykjavík: Mál og menning.
- Náms- og starfsráðgjöf Menntaskólans í Reykjavík. (2013). *Námstækni II*. Powerpoint glærur. <http://www.mr.is/docs/nams/namstaeknill.pdf>
- Páll V. Sigurðsson og Sigurjóna Jónsdóttir. (2007). *Lífsbrautin - Lífsleikni fyrir framhaldsskóla*. Reykjavík: IÐNÚ.