

AÐ TAKA PRÓF

PRÓFUNDIRBÚNINGUR – PRÓFTAKA – PRÓFKVÍÐI

1

Byggt á:

Becoming a master student e. Dave Ellis.

Lærum að nema: Árangursríkar námsaðferðir e. Ástu Krístrúnu Ragnarsdóttur.

Leikur að lifa: Kennslubók í lífsleikni fyrir framahaldsskóla e. Guðrún Ragnarsdóttur og Margrét Guðmundsdóttur.



YFIRFERÐ

- **Prófundirbúningur**
 - Skipulag
 - Yfirferð efnis/upprifjun
- **Próftaka**
- **Prófkvíði**
 - Orsakir
 - Einkenni
 - Að vinna með prófkvíða



PRÓFTUNDIRBÚNINGUR



PRÓFUNDIRBÚNINGUR ER:

- Ekki bara á próftíma
- Stendur yfir alla önnina / spönnina og felst í
 - markvissu heimanámi
 - mæting og virkni í tímum
 - reglulegri upprifjun
 - viðhorf til námsins og skólans

..að spyrja um vafaatriði!



MIKILVÆGT ER AÐ FESTA RÆTUR Í NÁMSEFNINU

- 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.



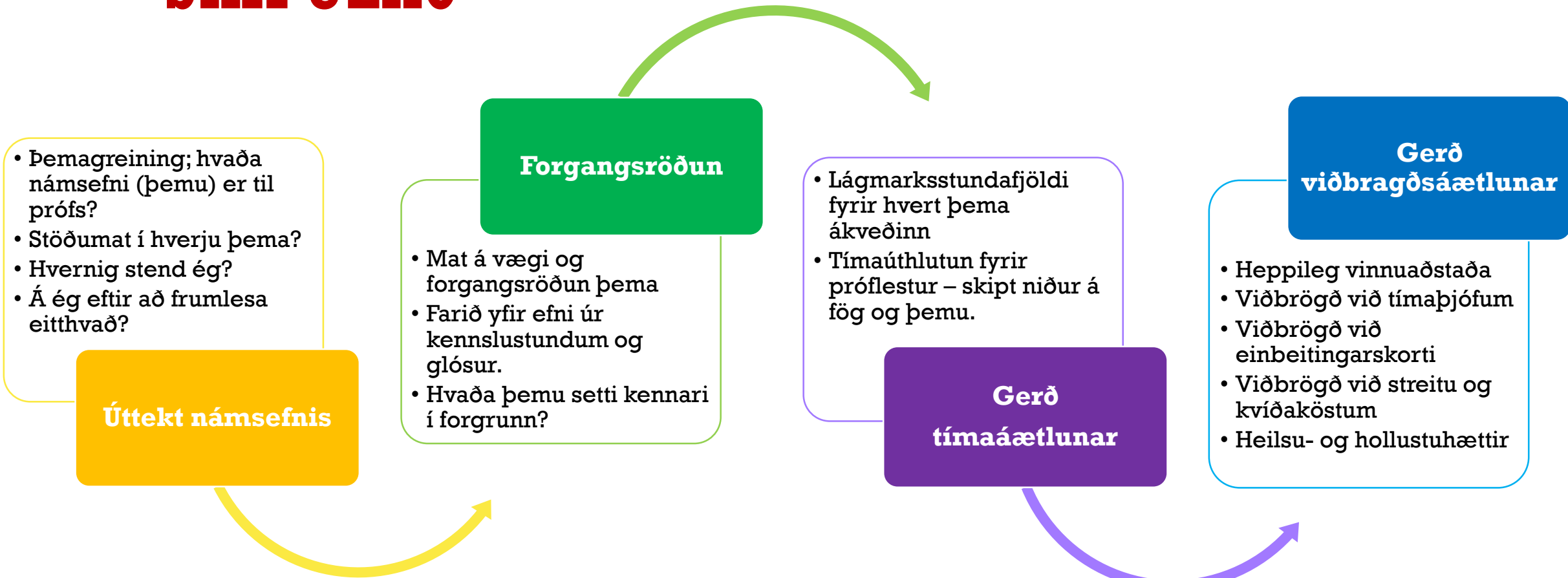
PRÓFUNDIRBÚNINGUR — SKIPULAG

- Nýta tímann vel / tímaáætlanir
 - Skipuleggja lestur og hvíld daglega
- Skipuleggja og hafa yfirsýn yfir áhersluþætti/þemu áfangans
 - Hvernig stend ég í hverju þema?
 - Á ég eftir að frumlesa hluta efnisins?
 - Efni fagsins/faganna skoðað með tilliti til þyngdar, umfangs og hversu vel þeim hefur verið sinnt
- Forgangsröðun byggd á vægi og stöðu nemandans
- Taka til allt tiltækt námsefni, glósur og fleira.
- Finna gott og hentugt námsumhverfi
 - Finndu þér góðan stað, dragðu úr áreiti og takmarkaðu tímaþjófa



FERSKIPTING PRÓFUNDIRBÚNINGIS

- SKIPULAG



PRÓFUNDIRBÚNINGUR – YFIRFERÐ EFNIS

- Hafa öll gögn tilbúin:
 - Kennslubækur
 - Glærur frá kennara
 - Glósur
 - Gátlistar
 - Verkefni og ritgerðir
 - Gömul próf
 - Kennsluáætlanir/vikuáætlanir



Settu þig í spor kennarans...
Á hvað lagði hann mesta áherslu?
Hvernig voru fyrri próf uppsett?
Hvaða atriði voru veigamest?



PRÓFUNDIRBÚNINGUR - YFIRFERÐ EFNIS

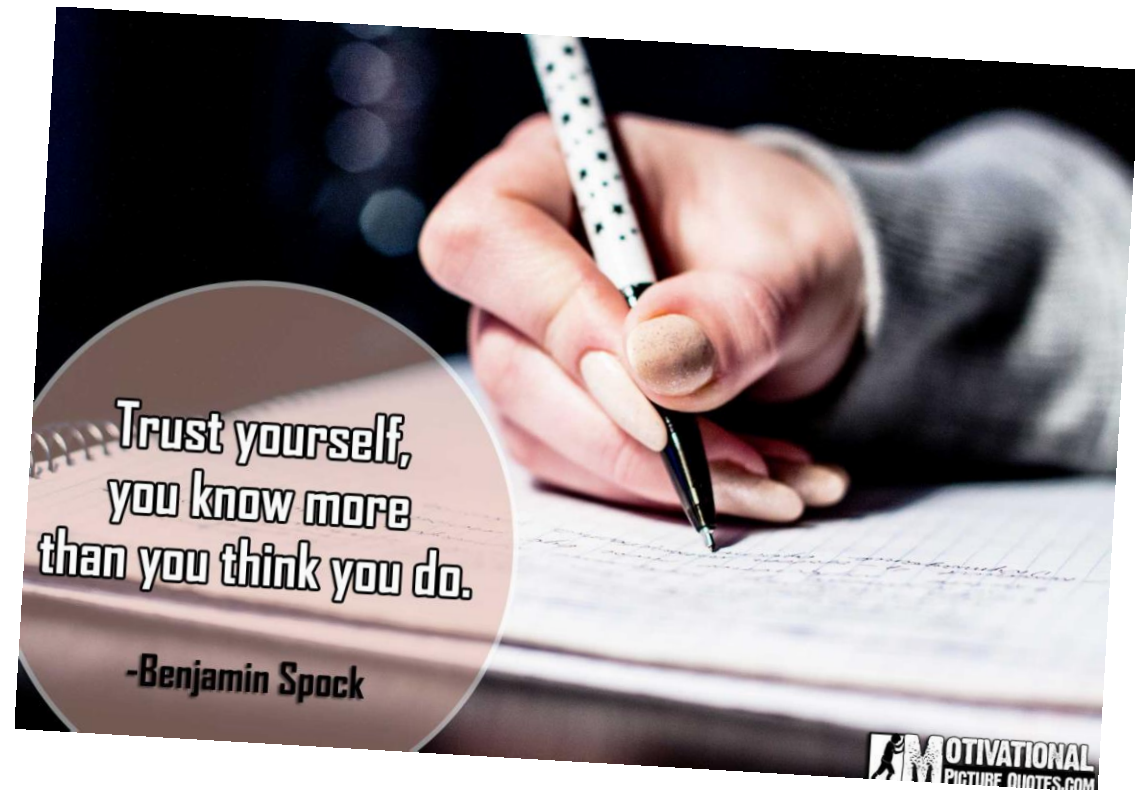
- Ætti að vera upprifjun á efninu (ekki frumlestur...)
- Umorðun á mikilvægum þáttum
 - Nota eigin orð til að skilja betur
- Útbúa hugkort til að skerpa á efnisþáttum og innbyrðis tengingu efnisins
- Búa til spurningar úr efninu og svara þeim
 - Glósuspjöld
 - Quizlet (forrit á vef og símaapp fyrir glósur)
- Fá einhvern til að spurja þig útúr
 - Rifja upp með öðrum
- Minnistækni – minnisaðferðir
 - Búa til skammstafanir, rím, vísur o.fl.



It
always
seems
impossible
until
it is
DONE.

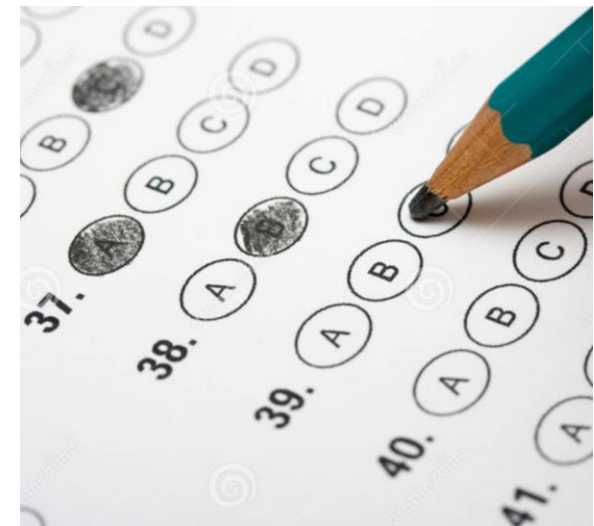
ENGINN UNDIRBÚNINGUR ÁN ANDLEGS UNDIRBÚNINGIS

- Hvetja sig áfram
- Jákvætt hugarfar
- Stunda hreyfingu
- Hvíld og slökun
- Matarræði



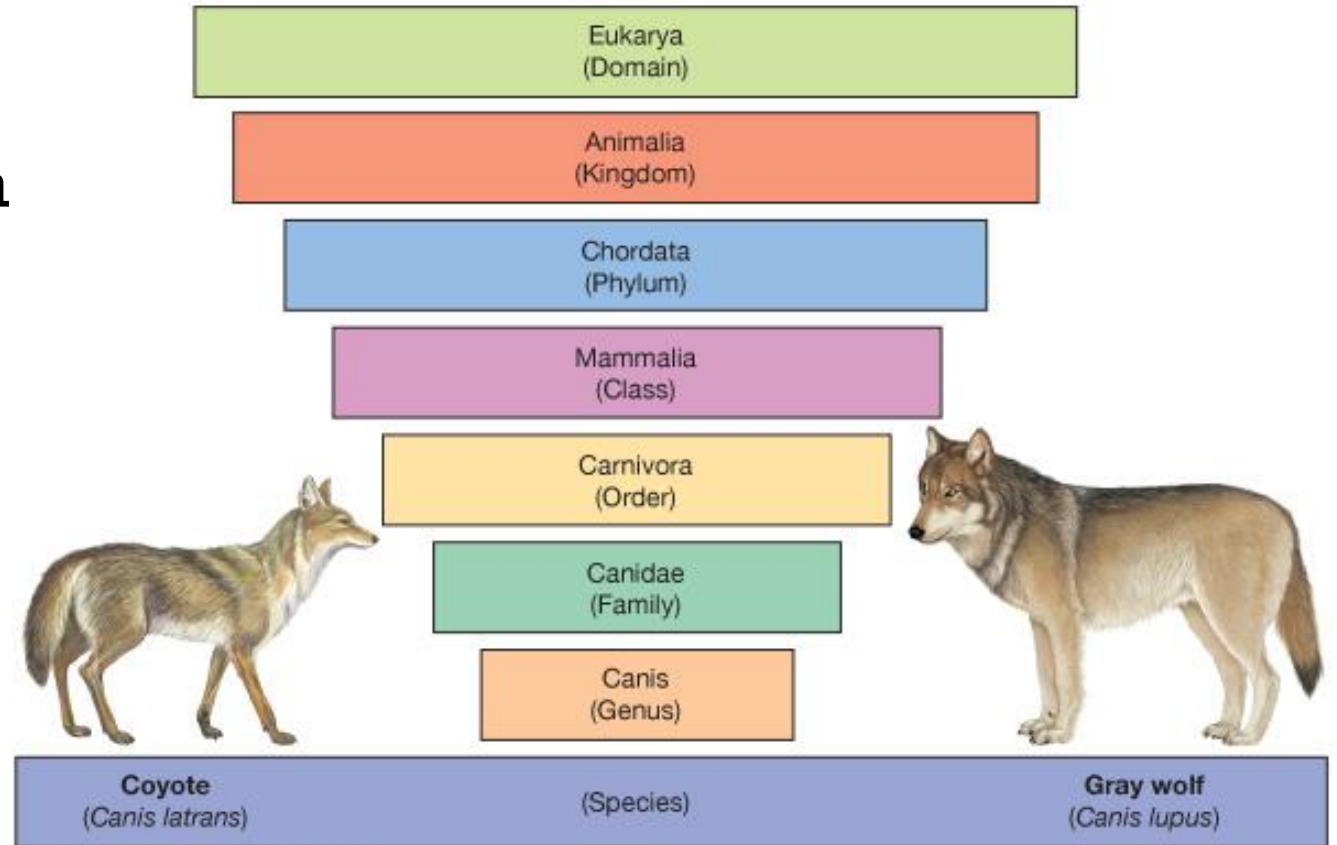
UNDIRBÚNINGUR FYRIR KROSSAPRÓF

- Krossapróf hafa það að markmiði að sannreyna öryggi þess sem tekur prófið og hvort hann býr yfir eiginlegum skilningi á efninu sem um ræðir
- Góður árangur er því best tryggður með því að **brjóta námsefnið til mergjar** á forsendum skilnings
- **Umorðun** eitt mikilvægasta hugtakið þegar kemur að undirbúningi fyrir krossapróf
- Þjálfar sig í að greina atriði í námsefninu sem eru efnisviður í snúnar krossaspurningar
- Að skrá og **segja frá** er mun áhrifaríka en að þylja þekkingaratriðin eitt af öðru
- Gott og lærdómsríkt að geta skoðað eldri krossapróf



UNDIRBÚNINGUR FYRIR STUTTAR SPURNINGAR

- Þegar um margar stuttar prófspurningar er að ræða er best að undirbúa sig með því að festa í minni keðju stakra minnisatriða innan efnispáttanna t.d.
- Ferskvatnsfiskar:
 - Lax
 - Silungur
 - Bleikja o.s.frv.



© 2013 Encyclopædia Britannica, Inc.

UNDIRBÚNINGUR FYRIR RITGERÐARSPURNINGAR

- Best að skoða námsefnið á forsendum grunnhugmynda og hvernig þær tengjast allar innbyrðis

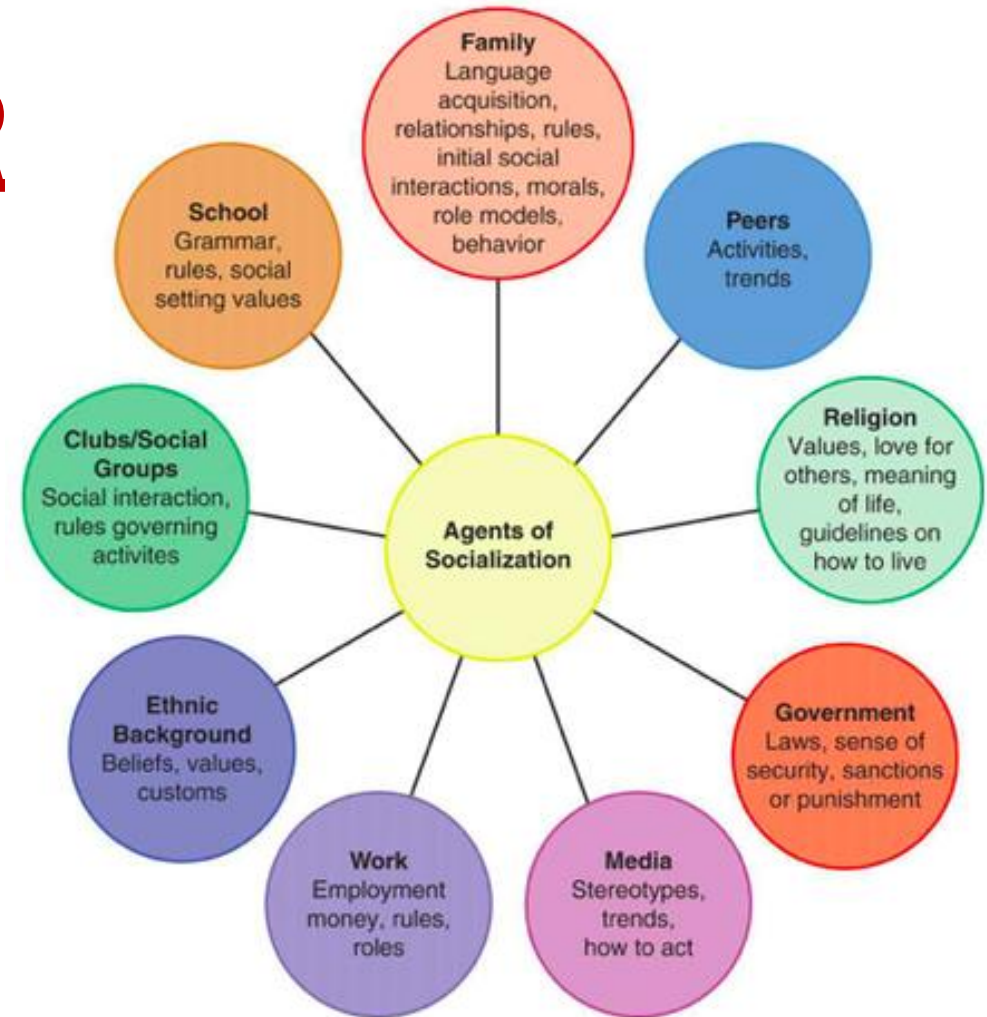


Figure 8.8. Agents of Socialization

UNDIRBÚNINGUR FYRIR GAGNAPRÓF / HEIMAPRÓF

- Oft á tíðum erfiðustu prófin
- Skiptir sköpum að skipuleggja vel og vandlega öll hjálpargögn
 - Post-it miðar – merkja kafla, mikilvæg hugtök o.fl.
 - Nota liti, yfirstrikunarpenna - litakóðar?
 - Vísa með miðum af námsbókum yfir í ítarefni



PRÓF Í ERLENDUM TUNGUMÁLUM

- Hvernig er prófið uppsett? Hvaða þættir eru veigamestir? Hvar þarftu að bæta þig?
 - Lestur
 - Hlustun
 - Tjáning
 - Ritun
- Málfræðin er lykillinn!
- Æfðu þig í því sem þú verður prófaður/prófuð úr
 - Útbúðu lista/hugkort yfir sagnir og skiptu þeim t.d. í reglulegar / óreglulegar eða aðra flokka
 - Útbúðu og farðu yfir orðaforðalista t.d. í tengslum við daglegt líf, menningu það efni sem var miðpunktur áfangans
 - Búðu til og/eða farðu aftur í gegnum gamlar málfræðispurningar, eins og eyðufyllingar, krossaspurningar, stuttar skilgreiningar, satt eða ósatt o.fl – ekki bara lesa heldur líka GERA!
 - Útbúðu glósuspjöld (e. flash cards) með sögnum, orðum o.fl. Einnig hægt að kaupa margt sniðugt eða fá hugmyndir á www.flashsticks.com
 - Æfðu þig í að tala tungumálið til dæmis við einhvern í áfanganum,
- Hefurðu nýtt þær tæknina? Tungumálaöpp?

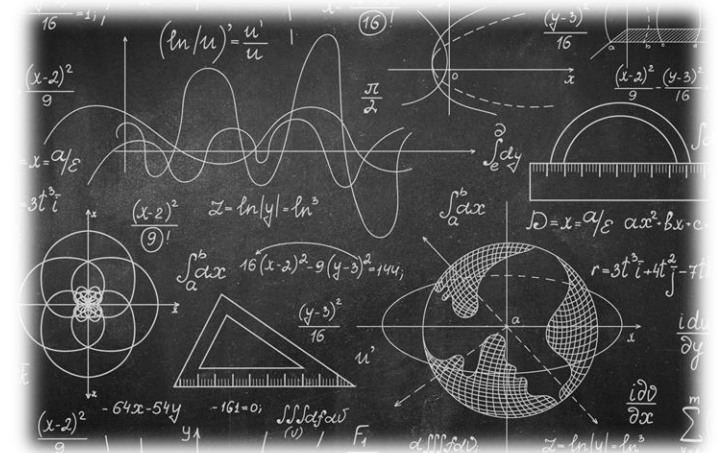


Hefurðu t.d. skoðað öppin
- Duolingo?
- FlashAcademy?
- Enska, spænska, þýska og fjöldi annarra tungumála



PRÓF Í STÆRÐFRÆÐI

- Æfing – æfing – æfing
- Það er ansi erfitt að læra stærðfræði bara með því að lesa og hlusta – þú þarft að reikna!
- Farðu yfir öll heimadæmi – hvers konar villur ertu að gera?
 - Ertu að stoppa á svipuðum stað í ákveðnum dæmum? Hvað er það í reikniferlinu sem þú átt í erfiðleikum með að skilja?
- Eru undirstöðurnar góðar? Stundum þarf að rifja þær upp.
- Vertu með meginhugtök á hreinu – ekki bara leggja útskýringarnar og reikniferlið á minnið, þú verður að skilja hugtökin og hvers vegna þú beitir ákveðnum formúlum.
- Búðu til þína eigin „stærðfræðiorðabók“, t.d. hugkort yfir hugtök, reikniferli og hvernig þú notar ákveðnar formúlur
- Reyndu að tengja stærðfræðina við daglegt líf
- Hefurðu nýtt þér vefi eins og www.framhaldsskoli.is, www.rasmus.is, <http://www.math tutor.ac.uk/> eða https://vefir.mms.is/flettibaekur/namsefni/hugtakasafn_stae/?
- Þarftu aðstoð? Gætu vinir, samnemendur, stoðtímakennari hjálpað þér?



PRÓFTAKA



AÐ TAKA PRÓF ...

- er ákveðin tækni – hvort sem um ræðir:

- Kaflapróf
- Stöðukannanir eða
- Stór lokapróf



PRÓFTAKA - FYRIR PRÓF ...

- Hafa leyfileg námsgögn/hjálpargögn tilbúin
- Snemma að sofa og vakna snemma
- Borða hollan og góðan morgunmat
- Mæta tímanlega í prófið!

The
expert in
anything
was
once a
beginner.

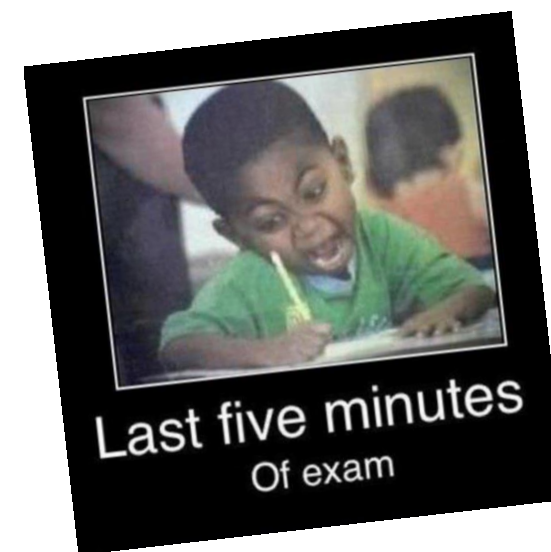
PRÓFTAKA – Í PRÓFI

- Jákvætt hugarfar!
 - Draga andann djúpt og róa hugann
- Lesa/hlusta á öll fyrirmæli og spurningar vel
- Skima fyrst yfir allt prófið
 - Vantar blaðsíður?
- Byrja á að svara því sem þú veist/kannt
- Skoða vægi spurninga – ekki dvelja við spurningar sem þú getur ekki svarað strax!
 - Stærri spurningar hafa forgang
- Nýta tímann vel og gera ráð fyrir yfirferð í lokinn



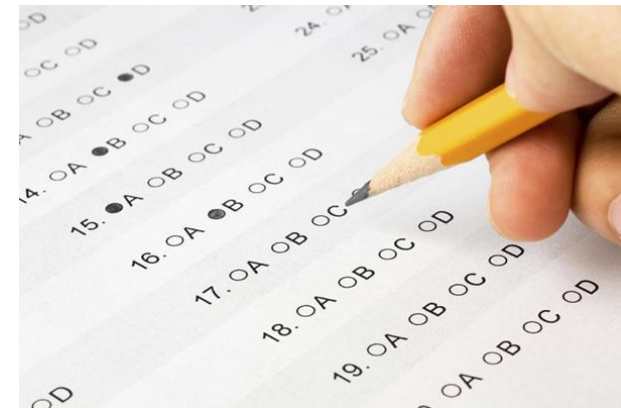
PRÓFTAKA – Í PRÓFI

- Spurja kennarann ef eitthvað er óljóst
- Haltu athyglinni við prófið
- Ekki láta það trufla þó aðrir nemendur skili prófinu á undan þér!



KROSSASPURNINGAR Á PRÓFI

- Lesa spurninguna / fyrirmæli mjög vel
 - „Hvað af þessu á við?“
 - „Hvað af þessu á ekki við?“
- Reyna að svara án þess að skoða svarmöguleikana
- Lesa yfir alla möguleikana og merkja við þann rétta
 - Stundum virðast fleiri en einn vera réttur
 - Stundum er dregið niður fyrir röng svör
- Fyrsta hugsun um rétt svar er oftast rétt
- Svara fyrst því sem þú ert örugg/ur með
- Beita útilokunaraðferð



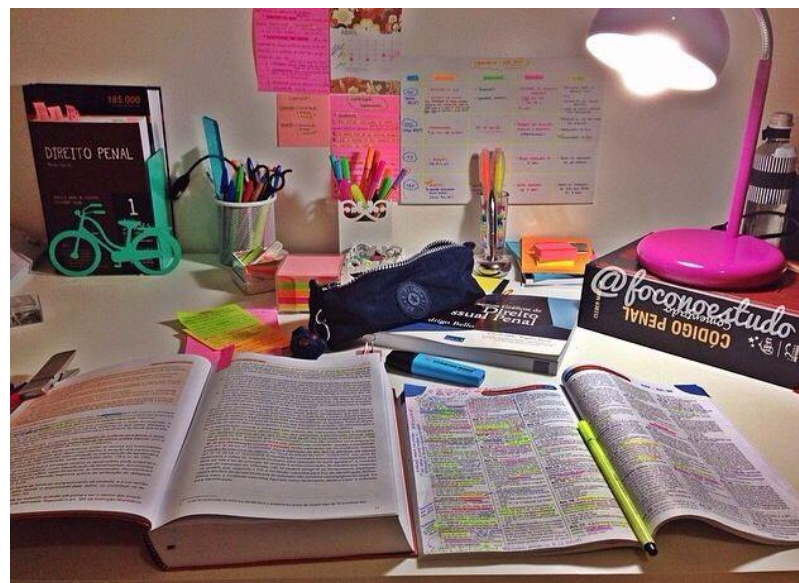
STÆRRI SPURNINGAR OG/EÐA RITGERÐARSPURNINGAR Á PRÓFI

- Stærri spurningar
 - Lykilatriði
 - Svара lykilatriðum
 - Svара öllu
 - Sýna útreikninga ef við á
- Ritgerðarspurningar
 - Fá rissblað
 - Lesa spurninguna vel – hvað er verið að biðja um?
 - Nota það sem fram hefur komið í prófinu
 - Beinagrind
 - Staðreyndir, rökstuðningur og ályktanir
 - Inngangur – meginmál – samantekt
 - Svара skýrt og markvisst



AÐ TAKA HEIMAPRÓF / GAGNAPRÓF

- Hafa öll gögn nálægt
- Skipuleggja gögnin vel
- Ef heimapróf – gott námsumhverfi
- Skoða vægi og forgangsraða líkt og í öðrum prófum
- Fylgjast vel með tímanum
- Lesa fyrirmæli og spurningar vel



PRÓEKTÍDÍ



EINKENNI PRÓFKVÍÐA

- Kvíði er eðlilegt viðbragð við hættu eða álagi
- Getur verið gagnlegur og hvetjandi í rétti magni og aðstæðum
- Einkenni:
 - Neikvæðar hugsanir, niðurrif
 - Skjálfti
 - Vanlíðan og ótti
 - Óróleiki og spenna
 - Vöðvaspenna, sviti, hjartsláttur
 - Svefntruflanir, ógleði
 - Skipulagsleysi, frestunarárátta, einbeitingarskortur



ORSAKIR PRÓFKVÍÐA

- Lært atferli/vani og hægt að vinna bug á, t.d. með markvissum, hugrænum aðferðum
- Orsakir:
 - Ónógur undirbúningur
 - Fyrrum gengi í prófum
 - Væntingar og viðhorf til sjálfs síns
 - Viðhorf til mistaka
 - Almenn námsgeta
 - Aðrir sálfræðilegir, félagslegir og/eða líffræðilegir þættir



HVAÐ GET ÉG GERT VIÐ PRÓFKVÍÐA?

1. Ákveða að takast á við hann

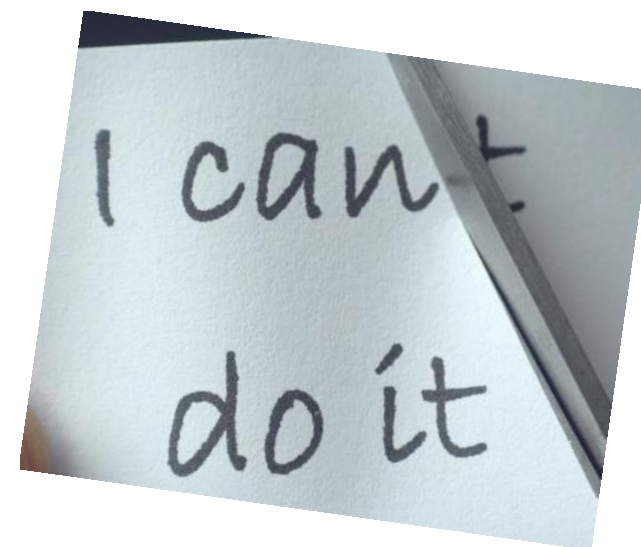
- Við þurfum að þekkja okkur sjálf, eigin hugsanir og viðbrögð
- Hvaða streituþættir eru það sem hafa mest áhrif á okkur?
 - Hvað erum við að gera of mikið af?
 - Hvað ættum við að gera meira af?
- Við þurfum að þora að axla ábyrgð á eigin líðan
- Svara af hreinskilni hvort við nenum að leggja á okkur það sem til þarf til að breyta þessu



HVAÐ GET ÉG GERT VIÐ PRÓFKVÍÐA?

2. Temja sér nýja hegðun og hugsun með markvissri þjálfun

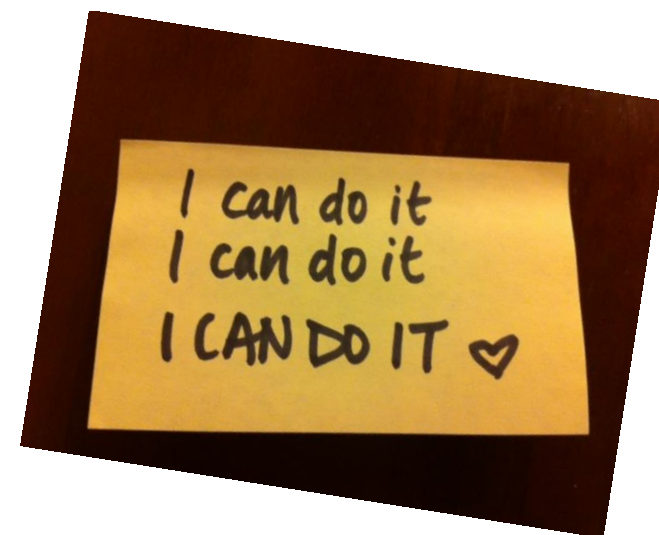
- T.d. Að læra að rökræða við eigin hugsanir og skipta þeim út fyrir aðra raunhæfari og jákvæðari (HAM)
- Æfa sig í prófaðstæðum
- Sjálfshjálparbækur til
 - (t.d. <http://ham.reykjalundur.is/medferdarhandbok/>)
- Fara á námskeið eða leitar til nemendapjónustu, ráðgjafa og sálfræðinga



HVAÐ GET ÉG GERT VIÐ PRÓFKVÍÐA?

3. Efla sjálfstraustið og skoða sjálfsmyndina með markvissri þjálfun

- Sjálfstraust er það traust sem við berum til okkar sjálfra til að leysa það vel af hendi sem liggur fyrir
- Byggir á því álitum sem við höfum á okkur sjálfum sem manneskjum
- Hvernig talar þú um sjálfa/n þig?



HVAÐ HEFUR NEIKVÆÐ ÁHRIF Á SJÁLFTAUST?

- Neikvæðar og sjálfniðurrífandi hugsanir
- Að þarfnast stöðugar viðurkenningar frá öðrum
- Óraunhæfar kröfur til eigin getu og frammistöðu
- Stöðugur samanburður við aðra
- Fullkomnunarárátta
- Frestunarárátta
- Reynsla á borð við ofbeldi, einelti, skort á umhyggju, dýrkeypt mistök og fl.



HVAÐ HEFUR JÁKVÆÐ ÁHRIF Á SJÁLFTAUST?

- Raunhæfar kröfur og væntingar til eigin frammistöðu og getu
- Jákvætt og uppbyggjandi sjálfstal
- Setja sér raunhæf markmið og fagna og gleðjast yfir góðum árangri
- Þekkja og rækta styrkleikana sína
- Húmor fyrir eigin mistökum
- Þora að taka áhættu
- Viðhorf til mistaka – taka það góða með sér og sleppa tókunum af hinum – af öllu má læra...



HVAÐ GET ÉG GERT VIÐ PRÓFKVÍÐA?

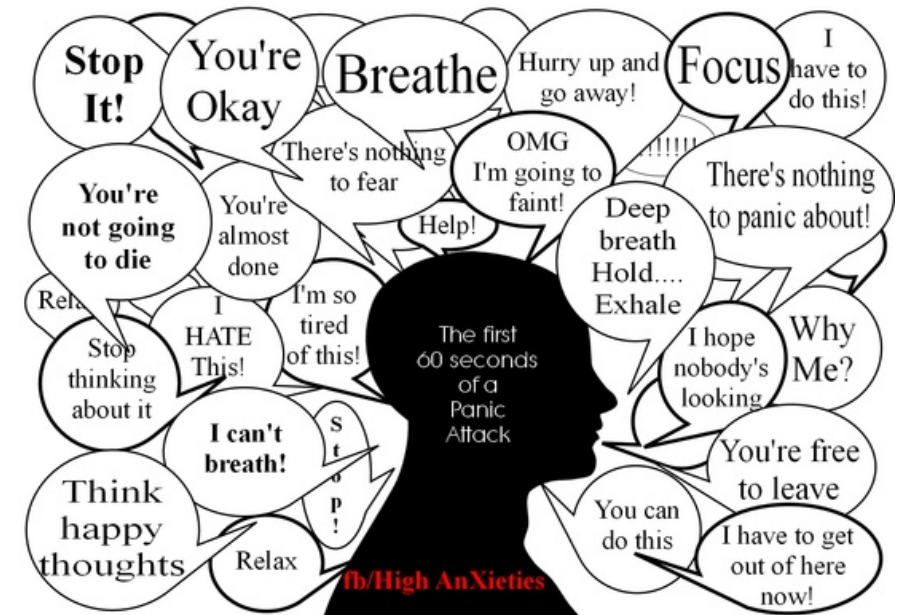
4. Læra núvitund, slökunar- og hugleiðsluaðferðir

- Nýta öpp eins og Calm og Headspace
 - Mögulega nýta þau úrræði í prófi, slökunartónlist o.fl.
- Öndunaræfingar
- Það tekur tíma að tileinka sér þessa þætti – ekki gefast upp – byrjaðu að æfa þig löngu fyrir próf! Byrjaðu núna!
 - *Dæmi um æfingar á næstu glærum*



DÆMI UM AÐFERÐIR TIL AÐ NÁ STJÓRN Á KVÍÐANUM Í PRÓFINU SJÁLFU

1. STOPP – segðu það upphátt eða í hljóði í hvert skipti sem kvíðinn ætlar að taka yfirhöndina
2. Hugsaðu um „þitt athvarf“, þann stað sem þú finnur fyrir öryggi, farðu þangað í huganum, hugsaðu um litina þar, hlutina sem þú sérð, finnurðu lykt? Hvaða tilfinningarnar koma upp.
3. Að sjá fyrir sér velgengni og góðan árangur, ef aðrar hugsanir koma upp – slepptu takinu á þeim og sjáðu þig fyrir þér hvernig þú ferð á fullt í prófinu, klárar það með glans og labbar út með höfuðið hátt
4. Beindu huganum að ákveðnu atriði, t.d. Andardráttinn þinn og hvernig hann ferðast í gegnum líkamann, mynd á vegg og smáatriðin þar,
5. Dragðu andann djúpt í gegnum nefið á meðan þú telur hægt upp í 4 – fylltu lungun. Haltu andardrættinum á meðan þú telur aftur upp í 7. Blástu út í gegnum munninn á meðan þú telur aftur upp í 8. Tæmdu allt loft úr lungunum.



HUGRÆN ÆFING — AÐ NÁ AÐ STJÓRNA KVÍÐANUM Í PRÓFI

- Sestu í stól og slakaðu á – helst í „réttri“ stofu
- Sjáðu fyrir þér að þú sért komin í próf
- Þú sérð og finnur að þú ert vel undirbúin/nn og þér líður vel
- Þú opnar prófið og les í gegnum það. Þar er fullt af spurningum sem þú veist svörin við.
- Þér líður enn þá mjög vel og þú finnur hvernig vellíðan og öryggi fara um þig
- Þú sérð þig svara hverri spurningu á fætur annarri rétt og þér líður vel
- Þú sérð spurningu sem þú veist ekki svarið við. Þú finnur að það er ALLT Í LAGI og þér líður áfram vel og þú ferð yfir í næstu spurningu.
- Í lokin lestu yfir allar spurningarnar og svör í samhengi og sérð að þú hefur staðið þig vel og þér líður þér.



HVAÐ GET ÉG GERT VIÐ PRÓFKVÍÐA?

5. Tileinkaðu þér góða tímastjórnun og námstækniaðferðir

- Lærðu jafnt og þétt – alltaf með það í huga að „festa ræturnar“ í námsefninu
- Skipuleggðu þig alla önnina
 - Mánuður, vika, dagurinn í dag
 - Forgangsröðun!
- Haltu skipulega utan um námsefnið
- Skipuleggðu próflesturinn
- Kynntu þér próftökutækni



HVAÐ GET ÉG GERT VIÐ PRÓFKVÍÐA?

6. Vertu opin fyrir stuðningi og leitaðu þér aðstoðar ef þú þarft

- Ræddu málin við þá sem þú treystir
- Nemendajónusta ME býður m.a. upp á aðstoð við:
 - Kvíða (m.a. prófkvíða)
 - Tímastjórnun og skipulag
 - Námsækni
 - Tökum einnig á móti umsóknum úr sérúrræði í prófum/námsmati
- Vita kennarnir þínir af þessum erfiðleikum?
- Stuðningur frá vinum og fjölskyldu?
 - Áttu t.d. vini sem hafa þekkt prófkvíða og gætu stutt þig áfram?
- Sálfræðingar á svæðinu hafa flestir sérhæft sig í HAM meðferð við kvíða en hún hefur reynst hefur mörgum vel



SAMANTEKT:

HVAÐ GET ÉG GERT VIÐ PRÓFKVÍÐA?

1. Ákveða að takast á við hann
2. Temja sér nýja hegðun og hugsun
- T.d. Læra að stjórna eigin hugsunum (HAM)
3. Efla sjálfstraustið
4. Slökunaraðferðir
5. Tímastjórnun og skipulag – læra jafnt og þétt
6. Fá stuðning ef þarf, sitja námskeið fá aðstoð
t.d. hjá ráðgjöfum, stuðning frá vinum, kennurum,
sammemendum o.s.frv.

Við ætlum ekki að útrýma kvíðanum heldur að látast ekki stjórnast af honum – örlítill kvíði er eðlilegur og gagnlegur.

Kíktu endilega til okkar í Nemendapjónustu ME 😊

