

PRÓFUNDIRBÚNINGUR

Inga Hanna
Námsráðgjafi

PRÓFUNDIRBÚNINGUR

- SÍÐUSTU DAGAR FYRIR PRÓF

- ◉ Farðu yfir kennsluáætlarnir og glósur
- ◉ Hver eru aðalatriðin?
- ◉ Vertu viss um að þú sért með allt sem þú þarft til prófs - lesefnið, glósur, verkefni, gömul próf
- ◉ Byrjaðu að lesa ef þú átt það enn eftir - það er tími til stefnu
- ◉ Kannaðu hvort þú átt möguleika á að skoða gömul próf úr sama efni - getur verið hjálplegt
- ◉ Gerðu lestrar/upprifjunaráætlun

VIRKUR PRÓFLESTUR

- Umorðaðu mikilvæg atriði
 - Notaðu þín eigin orð
 - Vertu viss um að skilja
- Búðu til spurningar úr efninu
- Notaðu fjölbreyttar aðferðir við upprifjun
- Mundu að hvíld og mataræði skiptir máli
- Trúðu á eigin getu - jákvæðni skiptir máli

SKIPULEGGÐU ÞIG!

- Hvað er til prófs?
- Hvers lags próf verður? krossa, ritgerða o.s.frv.
- Finndu til allt efnið sem þú þarft að fara yfir
- Spurðu ef þú ert ekki viss um eitthvað
- Gerðu yfirlit yfir það sem þú þarft að kunna
- Ekki eyða of löngum tíma í það sem þú kannt, leggðu áherslu á það sem þú þarft að skerpa á
- Lestu öll gögn um sama efni á sama tíma
- Gerðu áætlun
- Vertu jákvæð/ur
- Notaðu virkar aðferðir við upprifjun s.s.:
 - Láttu einhvern hlýða þér yfir
 - Búðu til spurningar og svaraðu þeim
 - Rifjaðu stundum upp með öðrum
 - Farðu yfir glósur, verkefni, gömul próf
 - Umorðaðu

PRÓF

- ◉ Finndu til námsgögn/hjálpargögn sem eru leyfileg
- ◉ Farðu snemma að sofa
- ◉ Vaknaðu snemma á prófdegi
- ◉ Borðaðu góðan og hollan morgunmat
- ◉ Mættu tímanlega í prófið!
- ◉ Lestu fyrirmæli vel
- ◉ Farðu yfir allt prófið
- ◉ Athugaðu vægi spurninga
- ◉ Svaraðu fyrst öllu sem þú kannt/manst
- ◉ Notaðu allan tímann sem **þú** þarft
- ◉ Sýndu útreikninga/krassblöð
- ◉ Spurðu
- ◉ Haltu athyglinni
- ◉ Gerðu þitt besta!
- ◉ **Athugaðu hvort þú svaraðir öllu!**

Fyrir prófdag

Í prófi

PRÓF

- Mismunandi próf kalla á mismunandi svör
 - Staðreyndir - stutt afmörkuð svör
 - Krossapróf/fjölvalsspurningar
 - Skilgreiningar
 - Pör
 - Ritgerðir

PRÓFKVÍÐI

Hægt er að vinna gegn prófkvíða

- ◉ Hafðu trú á þér
- ◉ Vertu jákvæð/ur
- ◉ Gættu þess að sinna náminu vel alla spönnina
- ◉ Hafðu umhverfi þitt snyrtilegt og skipulagt
- ◉ Vertu alltaf með allt sem þú þarft:
 - Kennsluáætlun
 - Aðgang að Moodle sem virkar
 - Námsbækur
 - Glósur
 - Gátlista
 - Annað sem þú gætir þurft

Leitaðu til námsráðgjafa/umsjónarkennara/fagkennara ef þú ert í vandræðum