

Tíu góð ráð í námstækni

Skipuleggðu tímann

Búðu þér til stundaskrá fyrir daginn, vikuna eða jafnvel mánuðinn. Tíminn er dýrmætur ef þú notar hann ekki flýgur hann burt og þú situr eftir í tímahraki.



Jákvætt hugafar

Reyndu að sjá ljósu punktanna í erfiðum aðstæðum. Enginn getur leyst vandamál þín nema þú sjálfur. Það getur verið gott að leita aðstoðar þegar þarf.

Markmið

Hver eru markmið þín? Skrifaðu þau niður. Hverju viltu breyta? Hvað viltu bæta? Hvað þarftu að gera til að ná markmiðum þínum?

Lífsvenjur

Til að koma einhverju í verk þarf hvíld og orku. Gættu þess að þú fái nægan svefn. Borðaðu hollan mat. Hreyfðu þig reglulega. Hafðu röð og reglu á hlutunum.

Lestur og lestraraðferðir

Lestu námsefnið jafnóðum og það er tekið fyrir. Kynntu [þér sjö](#) góð ráð við lestur námsbóka.

Einbeiting

Finndu þér góðan stað til að læra. Láttu ekki trufla þig. Slökktu á símanum. Slökktu á MSNinu. Segðu nei ef einhver ætlar að fá þig með sér út.

Minnistækni

Strikaðu undir mikilvæg atriði í bókunum (þegar það er leyfilegt). Notaðu upprifjun til að festa þessi atriði í minni. Þú getur skrifað mikilvæg atriði hjá þér.

Glósur

Skipuleggðu vel þegar þú glósar. Þú getur haft aðalatriðin á spássíu.

Próflestur

Hafðu allar námsbækur, glósur og öll verkefni við hendina. Skipuleggðu tímann vel. Láttu ekki trufla þig. Lærðu á þægilegum stað og mundu að jákvæðni og trú á eigin getu eru lykilatriði.

Ábyrgð á eigin námi – ábyrgur námsmaður

Mætir vel í skólann!

Setur sér markmið í námi!

Gerir áætlun!

Setur sér markmið í námi!

Hlustar á kennarann!

Lærir heima!

Þekkir styrkleika sína og veikleika!

Leitar sér aðstoðar!

Er jákvæður!

Gangi þér vel!

