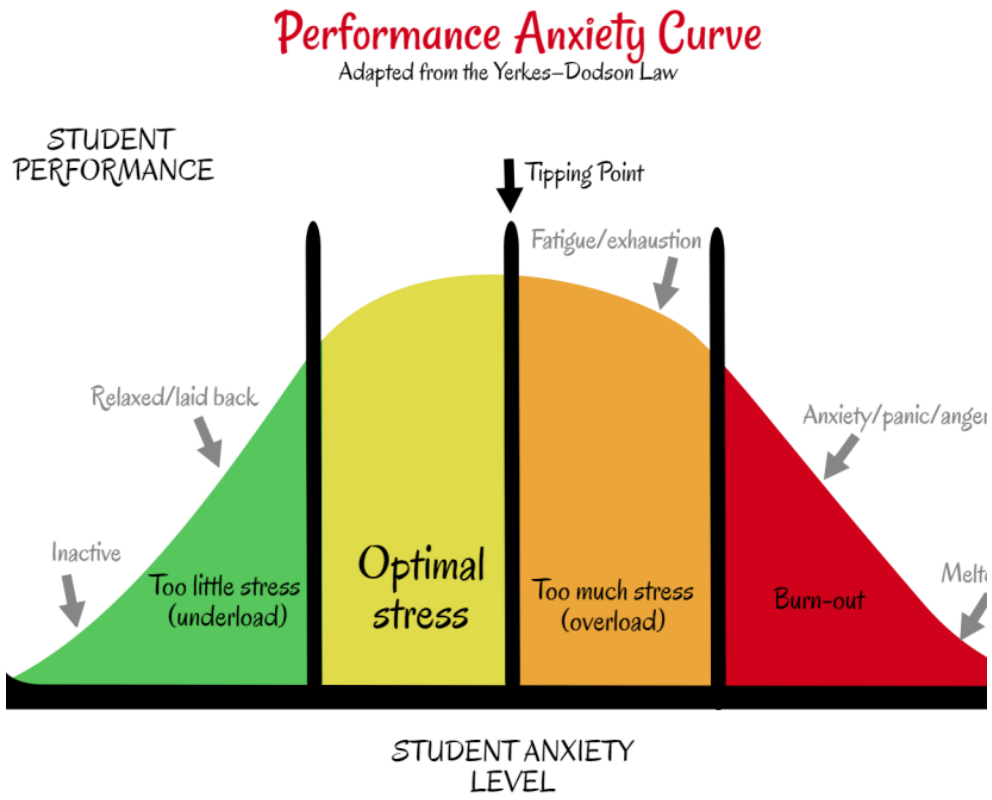
PRÓFUNDIRBÚNINGUR

Elín, Elísa og Helga Lind
Náms- og starfsráðgjafar í MK

AÐ TAKA PRÓF

- Sumum finnst erfitt að taka próf og kvíða fyrir þeim löngu áður en þau eru
- Sumir kvíða fyrir prófum því þeir eru hræddir við að útkoman verði slæm
- Aðrir líta á próf sem áskorun og mikilvægan hluta af skólanum
- Það er eðlilegt er að finna fyrir streitu í prófatíð
- Hæfileg streita getur virkað hvetjandi, orkugefandi, haldið okkur við efnið og ýtt undir gott gengi á prófinu
- Of mikil streita getur hinsvegar hamlað okkur og komið í veg fyrir gott gengi á prófinu

Mikilvægt að muna að útkoman á prófi segir einungis til um frammistöðuna á prófinu, en ekki hvernig nemandi hefur staðið sig í áfanganum í heild sinni



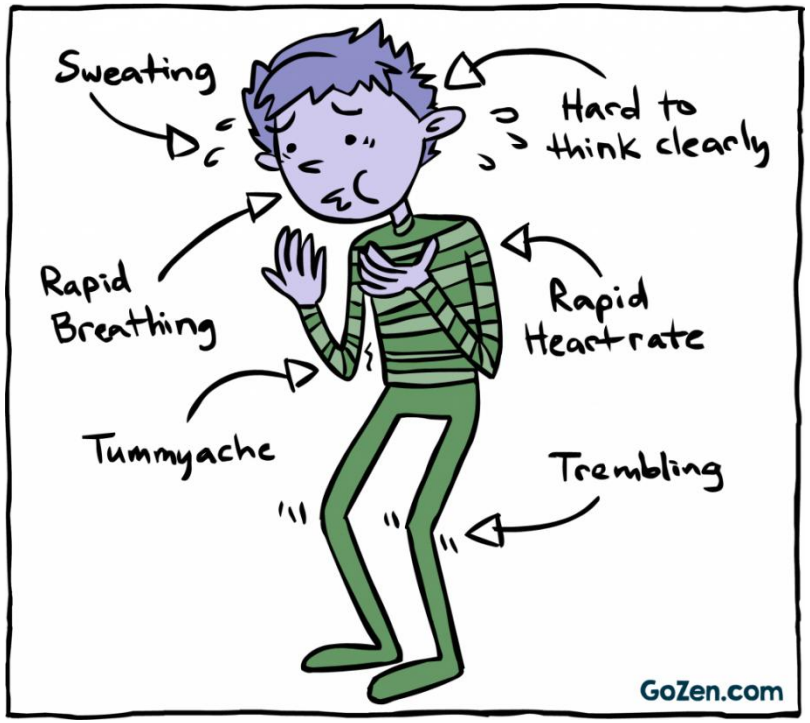
HVAÐ ER PRÓFKVÍÐI?

Prófkvíði er ákveðin tegund kvíða og vísar til tilfinningalegra og lífeðlislegra viðbragða og þeirrar hegðunar sem fylgja hræðslu einstaklingsins við að mistakast í aðstoðum þar sem prófun eða mat fer fram (Sieber, 1980).

Rannsóknir sýna að þeir sem þjást af miklum prófkvíða sýna ekki hámarks getu í aðstoðum þar sem verið er að meta þá (Spielberger, 1972).

Prófkvíðnir einstaklingar skynja aðstæðurnar sem ógnandi og svara þeim með mjög sterkum tilfinningalegum viðbrögðum.

- Aðstæðurnar vekja upp hugsanir sem koma viðfangsefninu ekki við og hafa þannig áhrif á frammistöðu
- Hræðsla við mistök/fall



EINKENNI PRÓFKVÍÐA

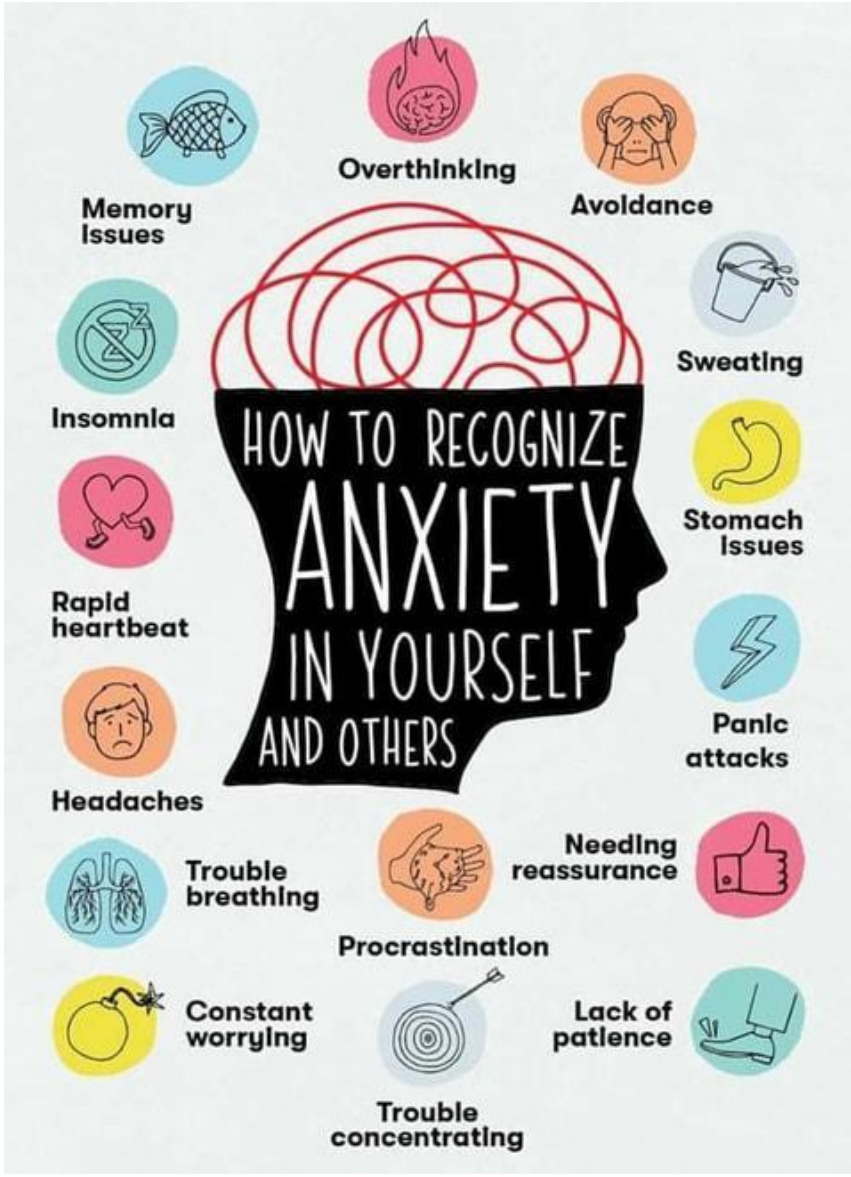
Geta verið bæði líkamleg og hugræn:

Líkamleg:

- Hraður hjartsláttur
- Sviti
- Óþægindi í maga
- Vöðvaspenna
- Svefntruflanir

Hugræn:

- Hugsanaskekkjur: *ég er fallinn, ég get þetta ekki, hinir eru betri en ég, allir sjá hvað ég er vitlaus*
- Í staðin fyrir jákvæðar hugsanir: *ég veit að ég er vel undirbúin, ég get þetta, ég næ þessu*



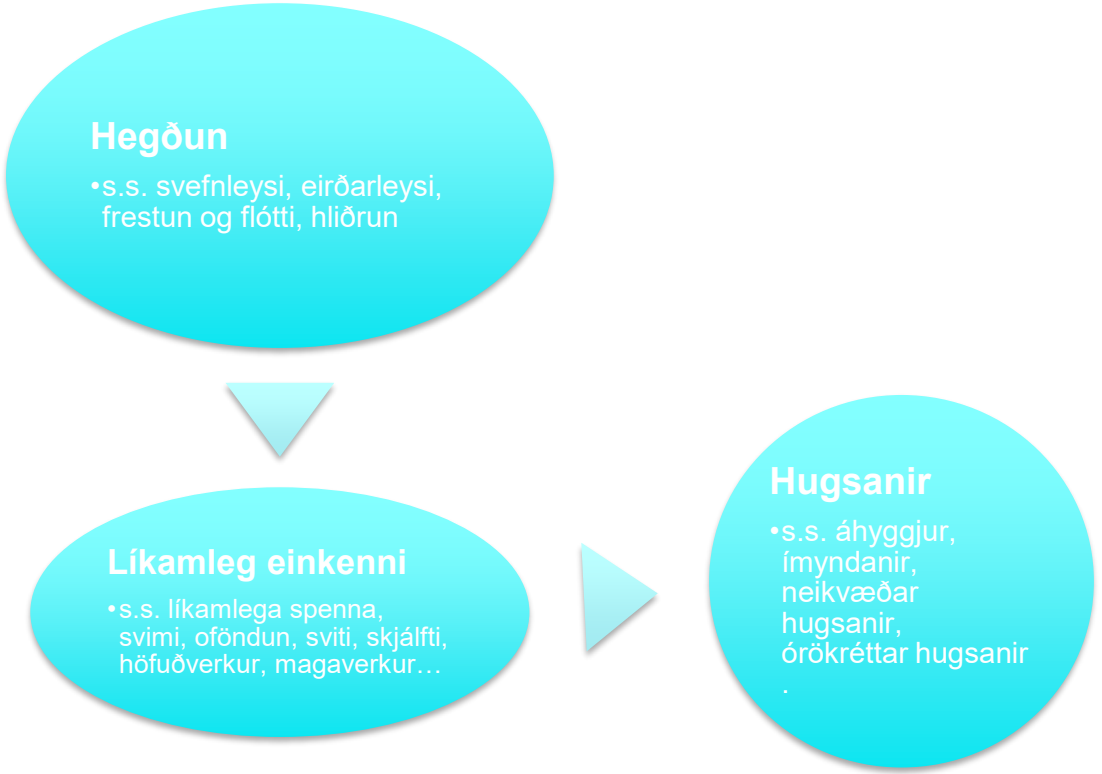
Kvíði / Rjúfa vítahringinn



- **Ný hegðun- endurmeta hugmyndir um eigin getu til prófa**
- **Æfa sig í að líta á próf sem áskorun en ekki ógn**
- Fyrr að sofa, forgangsröðun, dagbók, tímasetja stutt í einu, nýjar námsvenjur, ný námstækni,

- **Slökun/sjálfstal**
- Hugleiðsla, öndunaræfingar, hreyfing, horfast í augu við óttann- fara í gegnum óttann

- **Raunhæf hugsun**
- Ég get!, ég hef mætt vel, kann efnið! Jákvæðar hugsanir – raunhæfar hugsanir



Jákvætt hugarfar og trú á eigin getu er fyrsta skrefið!

Stundum þarf að þjálfa hugarfarið – efla sjálfstraust og þar með trú á eigin getu

Að efla jákvætt sjálfsmat | Heilsuvera

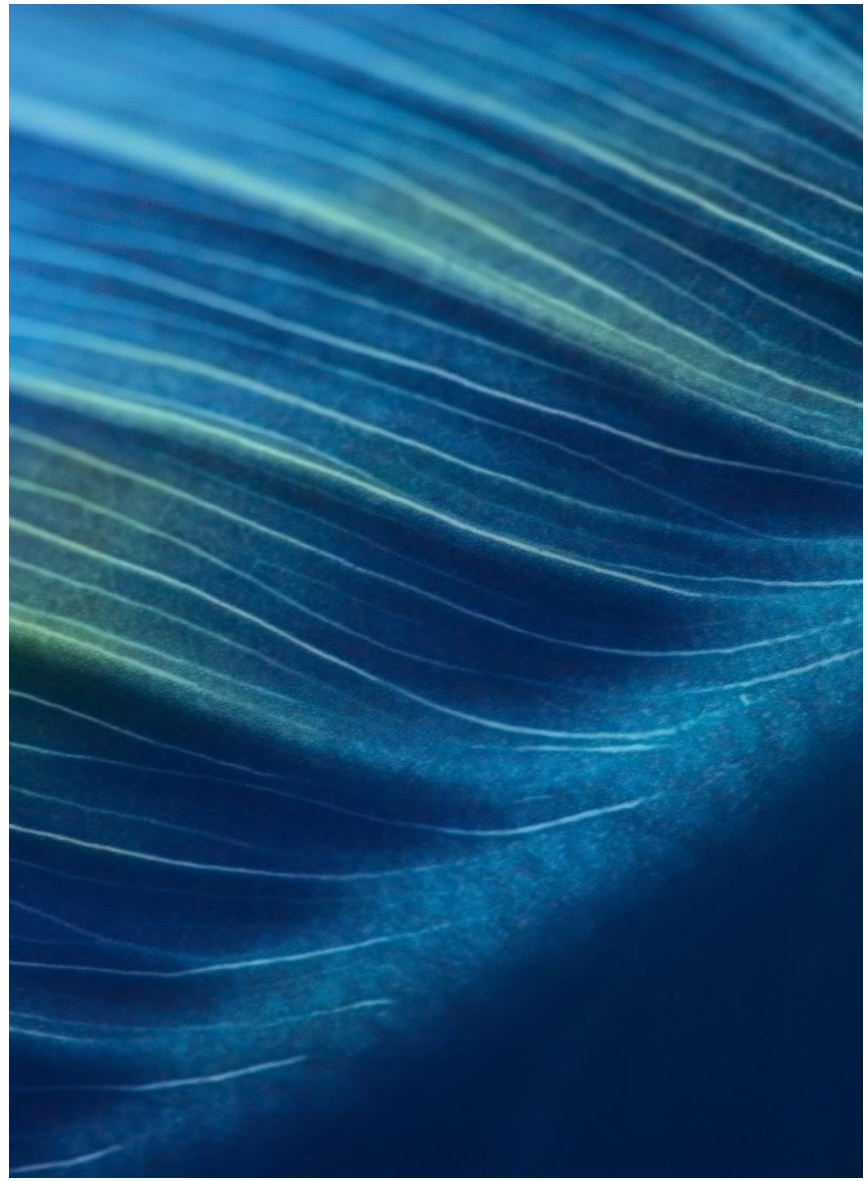
Slökun og rétt öndun hjálpar

Læra jafnt og þétt alla önnina

Sjálfstæði og ábyrgð á náminu

Jákvæðni, hreyfing og nægur svefn

Allt ofangreint getur minnkað kvíða



AÐ LÆRA FYRIR PRÓF

MIKILVÆGT ER AÐ LÆRA Í RÓLEGU UMHVERFI MEÐ GÓÐA LÝSINGU

BYRJAÐU AÐ LÆRA AÐ MINNSTA KOSTI 10 DÖGUM FYRIR PRÓF

VELDU ÁKVEÐINN STAÐ TIL AÐ LÆRA, ÞAR SEM ER NÓG PLÁSS

ÁKVEDDU FYRIRFRAM HVAÐ ÞÚ ÆTLAR AÐ LÆRA TIL PRÓFS FÁÐU UPPLÝSINGAR HJÁ KENNURUM HVAÐA Á AÐ LEGGJA ÁHERSLU Á

BÚÐU TIL SPURNINGAR EÐA HLÝDDU SJÁLFUM ÞÉR YFIR NÁMSEFNIÐ ÁN ÞESS AÐ STYÐJAST VIÐ NÁMSEFNIÐ

MERKTU UPPTALNINGU ORÐA MEÐ TÖLUSTÖFUM, GETUR VERIÐ AUÐVELDARA AÐ MUNA
FYRIR HVERN KLUKKUTÍMA SEM ÞÚ LÆRIR TAKTU 15-20 MÍNÚTNA HLÉ

NOTAÐU HLÉIÐ TIL AÐ BORÐA, HREYFA ÞIG, TALA VIÐ VINI O.FL.
Á PRÓFDEGI SKALTU BORÐA VEL OG VERA VEL ÚTHVÍLDUR



@MKNÁMSRÁÐGÖF



TÍMASKIPULAG RÓAR HUGANN

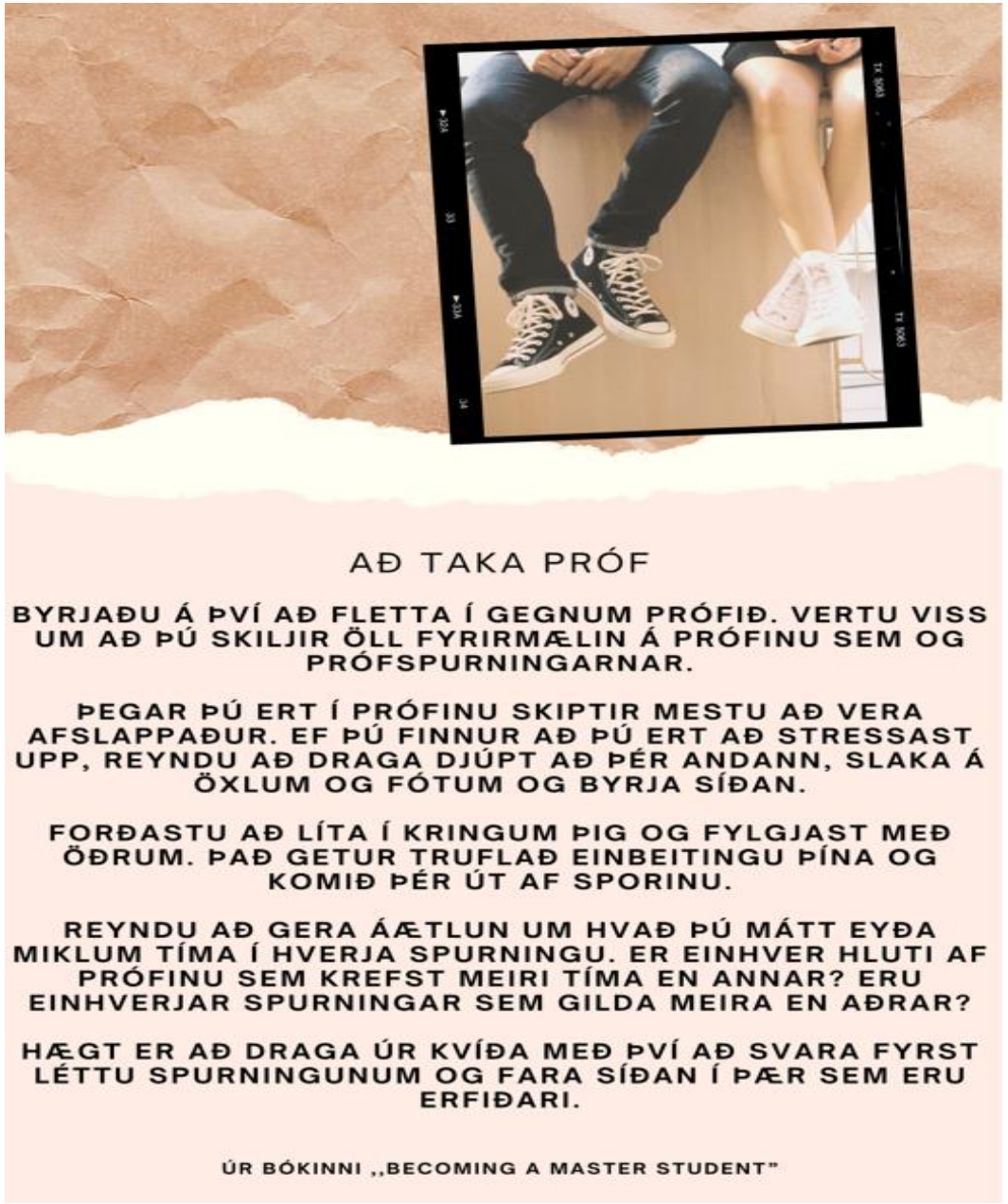
Áætlun til að skipuleggja heimavinnuna og/eða gera lestraráætlun í lok annar eða fyrir lokapróf

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur
14.apríl Páskafrí	15.apríl Páskafrí	16.apríl Páskafrí	17.apríl Páskafrí	18.apríl Páskafrí	19.apríl	20.apríl
21.apríl Páskafrí	22.apríl	23.apríl	24.apríl Sumardagurinn fyrsti	25.apríl	26.apríl	27.apríl
28.apríl	29.apríl	30.apríl Seinasti kennsludagur	1.maí Verkalýðsdagurinn	2.Maí Námsmatsdagur	3.Maí	4.Maí
5.maí	6.maí	7.maí	8.maí	9.maí	10.maí	11.maí
12.maí Sjúkrapróf	13.maí	14.maí Endurtekt fyrir útskriftarnema	15.maí Prófsýning	16.maí	17.maí	18.maí

	Mánud.	Þriðjud.	Miðvikud.	Fimmtud.	Föstud.	Laugard.	Sunnud.
8-9	Skóli	Skóli	Skóli	Skóli	Skóli		
9-10	Skóli	Skóli	Skóli	Skóli	Skóli		
10-11	Skóli	Skóli	Skóli	Íslenskupróf	Skóli		Æfing
11-12	Skóli	Skóli	Skóli	Skóli	Skóli		
12-13	Matur	Matur	Matur	Matur	Matur	Matur	Matur
13-14	Skóli	Skóli	Skóli	Skóli	Skóli	Læra	
14-15							
15-16	Læra	Læra	Læra	Læra			
16-17	Æfing		Æfing				
17-18	Frí ☺	Frí ☺	Frí ☺	Frí ☺	Frí ☺		
18-19	Matur	Matur	Matur	Matur	Matur	Matur	Matur
19-20		Lesa 2. kafla	Glósa				
20-21	Lesa 1. kafla	Glósa	Upprifjun				
21-22	Lesa 1. kafla				Lesa	Lesa	Lesa
22-23							

Í PRÓFINU

- Lestu skriflegar leiðbeiningar, spurðu kennara ef þér finnst eitthvað óljóst
- Lestu prófið aftur, nú ýtarlegar, til að fá hugmynd um hversu mikið þarf að skrifa og gerðu þér grein fyrir hvaða upplýsingar þurfa að koma fram.
- Gerðu þér grein fyrir tíma sem þú hefur til að svara spurningunum
- Svaraðu spurningunum sem þér finnst auðveldastar, það eykur sjálfstraustið og örvar hugarflæði
- Ef þú festist í spurningu, manst ekki eitthvað atriði, þá er gott að geyma hana, merkja við hana og snúa þér að annarri spurningu
- Farðu vel yfir prófið áður en þú skilar því



PRÓFIÐ SJÁLFT



- Hvað á ég að gera? Hætta neikvæðu sjálfstali
- Reyna að ýta áhyggjum frá, þær leysa engan vanda, auka hann frekar.
- Beina athyglinni að verkefninu. Hvað er það návæmlega sem spurningin fjallar um?
- Láta kvíðann ekki ná tökum á mér, hugsa heldur um hvað ég get gert í verkefninu.
- Út á hvað gengur verkefnið í raun og veru? Hver eru aðalatriðin? Ekki festast í smáatriðum
- Ég á erfitt með að koma orðum að þessu, best að byrja á nokkrum setningum og sjá hvað gerist.
- Annað hvort er eitthvað að þessari spurningu eða ég skil hana ekki. Best að geyma hana aðeins.
- **Spyrja kennara**

HAGNÝTAR AÐFERÐIR

EINKENNI	LAUSN SEM GÆTI HJÁLPAÐ
Hraður hjartsláttur	Djúp öndun, 4-7-8 öndun
Skjálfti í höndum	Hreyfing
Magaverkur eða ógleði	Létt hreyfing og róleg öndun
Stífir vöðvar	Hrista sig
Niðurrif	Jákvætt sjálfstal
Ofhugsun	Sjá fyrir sér að allt gangi vel, núvitund

Próftaka – praktísk atriði

Mæta með heyrnatól!!

Taktu með smá hressingu í prófið!

Mæta tímanlega	Vera í þægilegum fötum	Lesa fyrirmæli MJÖG VEL
Byrja á því sem þú kannt vel	Fylgjast með tímanum og **vægi** spurninga	Vera með rissblöð

Ritgerðarspurningar:

- Lesa vel fyrirmæli
- Gera beinagrind á rissblað
- Koma sér strax að efninu
- Setja fram staðreyndir, rökstuðning og ályktanir





This Photo by Unknown Author is licensed under CC BY-SA-NC

Sigurvegarar – hvað þýðir að sigra?

- Mæta vel – Ástundun
- Skipulag – skipulag – skipulag
- Markmið skýr – Tilgangur
- Námsvenjur – námstækni
- Ábyrgð tekin
- Vinna jafnt og þétt - Forgangsröðun
- Vera virkur í tímum
- Trú á eigin getu
- Áhugi
- Seigla
- Biðja um aðstoð!

Allt þetta flokkast undir prófundirbúning!



HVERT GET ÉG LEITAÐ TIL AÐ FÁ AÐSTOÐ?

Ekki hika við að biðja um aðstoð

- Í MK eru þrír námsráðgjafar sem geta aðstoðað, þú getur bókað viðtal hjá þeim hér Námsráðgjafar í MK – bókanir
- Í MK er sálfræðingur sem þú getur leitað til, þú getur bókað viðtal hjá henni hér Bókanir - - Outlook
- Kennarar eru sérfræðingar í sínu fagi og eru alltaf tilbúnir til að hjálpa
- Annað starfsfólk skólans t.d. áfangastjóri
- Leitaðu til einhvers sem þú treystir, fjölskyldumeðlima eða vina

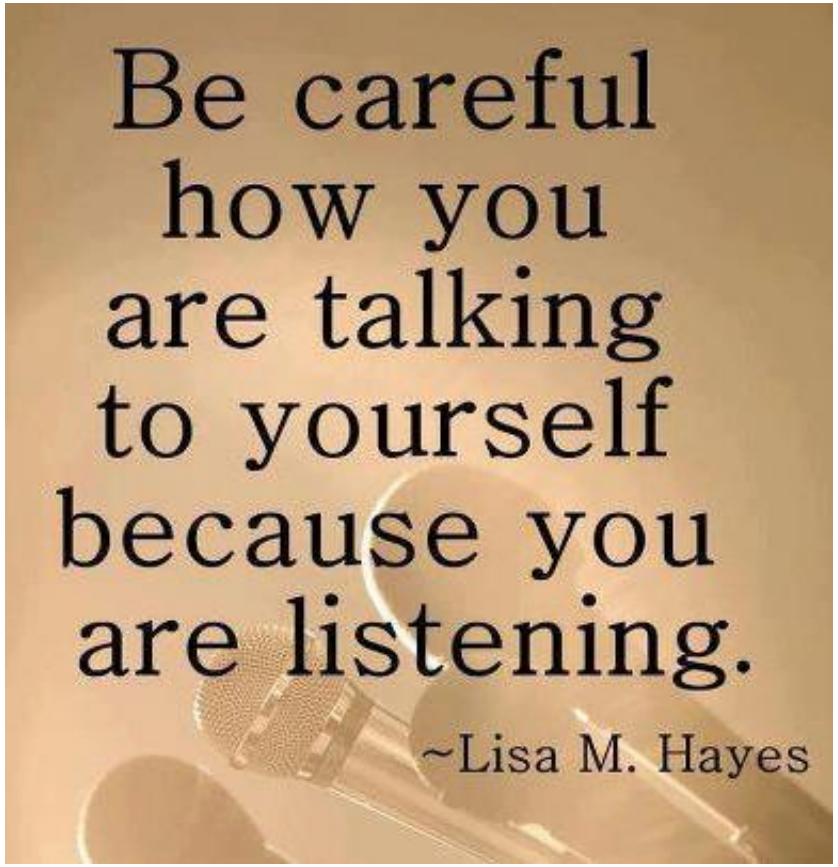


Vertu vinur þinn

- Sjálfsmat þitt skiptir máli og hefur t.d. áhrif á óraunhæfar kröfur
- Slökktu á neikvæðu hugsunum og kveiktu á jákvæðu.
- Kannski erfitt fyrst
  - en því meira sem þú æfir þig því auðveldara verður það.

- **Jákvætt sjálfstal:**
  - Ég get þetta alveg,
  - **Get – Ætla – Skal**
  - Ég er vel undirbúin/nn, ég rúlla þessu upp,
  - Rosalega verður gaman þegar þetta próf verður búið,
  - Þetta er nú bara próf og hvernig sem gengur þá eru alltaf fleiri leiðir og önnur tækifæri☺

Einkunn er takmarkaður mælikvarði á tiltekna kunnáttu eða hæfni ekki allsherjarmat á persónu eða hæfileikum.



ÞEGAR KVÍÐINN MÆTIR Á SVÆÐIÐ

- Ekki láta hann ná yfirhöndinni, dokaðu við, dragðu djúpt andann… rólega….. Slaka
- Ekki reyna að slökkva á kvíðanum heldur að halda honum innan marka
  - Hugsaðu um það sem þú ert þarft að gera, einbeittu þér að einni spurningu í einu
  - „Þetta er tilfinningin sem ég átti von ég, ég man hvernig ég á að bregðast við“ slaka á
  - Ekki flýta þér, þú hefur tíma, ekki hugsa um það þó að aðrir séu búnir á undan þér
  - „Kvíðakvarði, merkja hann frá 0-10 og finna hann færast neðar
  - „Ég hef stjórn á tilfinningum mínum, áfram með prófið“



GANGI YKKUR VEL

