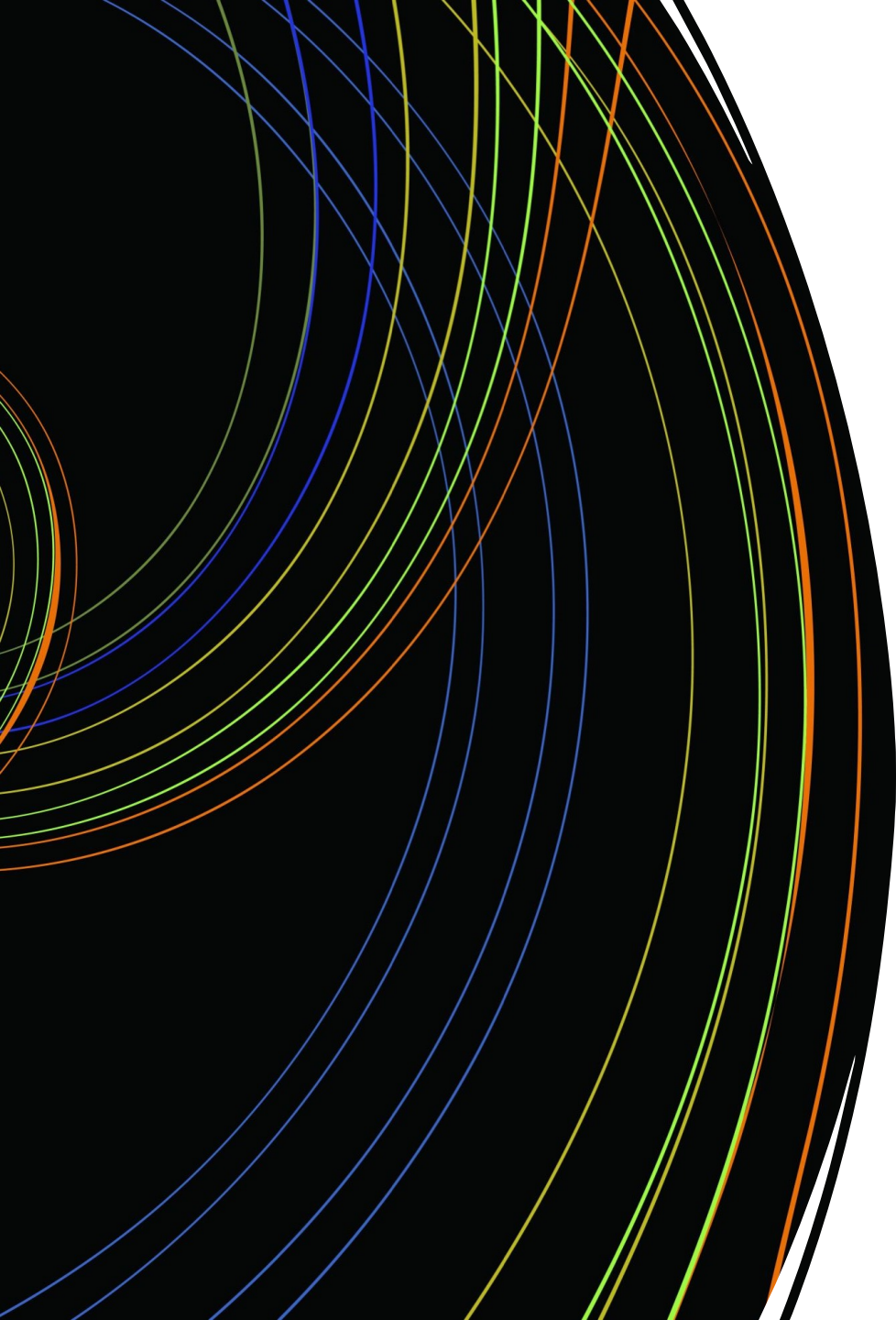




Prófundirbúningur/Prófkvíði/Tímaskipulag

Prófkvíði, próftaka og annað sem gæti skipt máli😊

Við erum til staðar fyrir ykkur
namsradgjof@mk.is

Jákvætt hugarfar og trú á eigin getu er fyrsta skrefið!

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

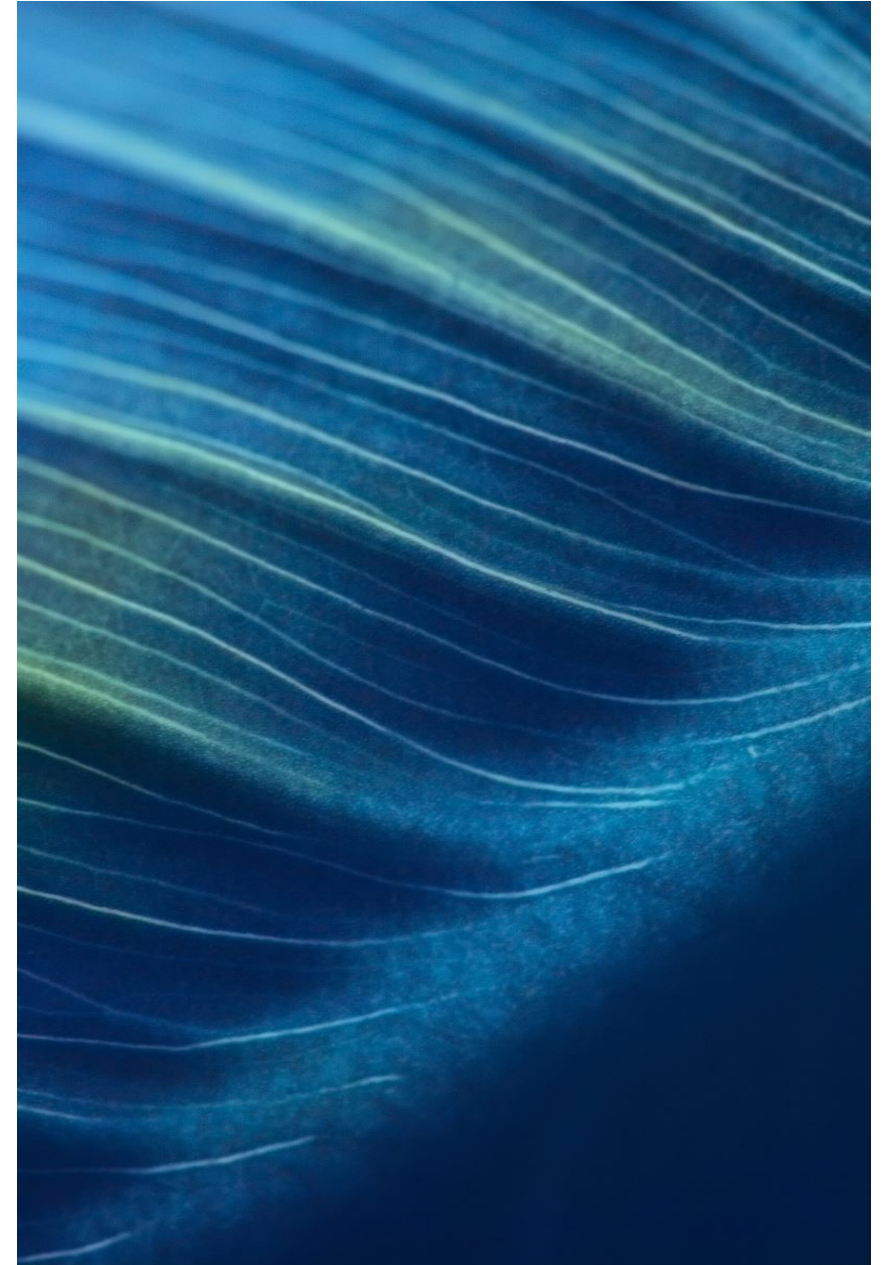
Slökun og rétt öndun hjálpar

Læra jafnt og þétt alla önnina

Sjálfstæði og ábyrgð á náminu

Jákvæðni

Allt ofangreint getur minnkað kvíða





Prófkvíði

Er tilfinning sem fylgir hræðslu við að mistakast þar sem próf eða mát á færni og hæfni fer fram

Prófkvíði hamlar skynjun, árangri og getur heft próflestur og próftöku

Nemandinn verður hræddur við að gera mistök og prófaðstæður verða ógnandi í huga hans

Prófkvíði getur komið fram í hugsun og hegðun (ég er fallinn, hinir eru betri í staðin fyrir að segja ég veit að ég er vel undirbúin, ég get þetta og ég næ þessu

Prófkvíði

Hvað er kvíði?

Eðlilegt viðbragð við streitu, undirbýr einstaklinginn undir að takast á við hættur.

Jákvæður kvíði

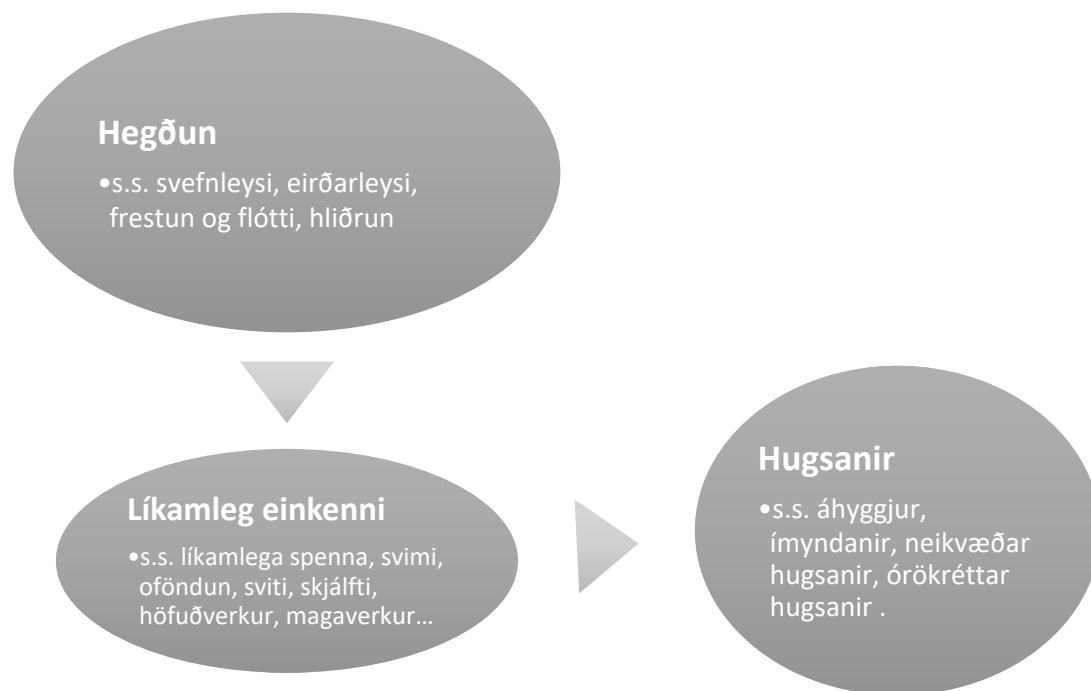
- Hamlar ekki
- hvetur til athafna
- Við förum í gegnum tilfinninguna- sigrum hana

Neikvæður kvíði

- óeðlilegur styrkur
- er letjandi, hamlandi
- flótti



Kvíði / Rjúfa vítahringinn



Ný hegðun- endurmeta hugmyndir um eigin getu til prófa

Æfa sig í að líta á próf sem áskorun en ekki ógn

Fyrir að sofa, forgangsröðun, dagbók, tímasetja stutt í einu, nýjar námsvenjur, ný námstækni,

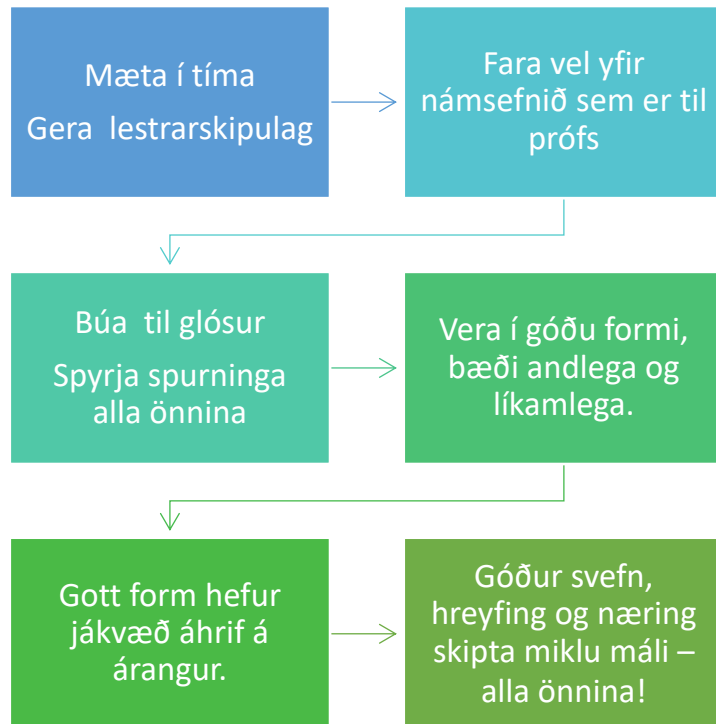
Slökun/sjálfstal

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!

Prófundirbúningur



Áætlun til að skipuleggja heimavinnuna og/eða gera lestraráætlun fyrir próf

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur
20.nóv	21.nóv	22.nóv	23.nóv	24. nóv	25.nóv	26.nóv
27.nóv <u>Verkefnatími</u>	28.nóv	29.nóv	30.nóv	1.des <u>Kópamessa- frí</u> <u>fyrstu tvo tímana</u>	2.des	3.des
4.des <u>Verkefnatími</u>	5. des <u>Seinasti</u> <u>kennsludagur</u>	6.des	7.des	8.des	9.des	10.des
11.des	12.des	13. des <u>Sjúkrapóf</u>	14. des	15.des <u>Endurtökupróf</u> <u>fyrir</u> <u>útskriftarnema</u>		

AÐ LÆRA FYRIR PRÓF

MIKILVÆGT ER AÐ LÆRA Í RÓLEGU UMHVERFI MEÐ GÓÐA LÝSINGU

BYRJADU AÐ LÆRA AÐ MINNSTA KOSTI 10 DÖGUM FYRIR PRÓF

VELDU ÁKVEÐINN STAÐ TIL AÐ LÆRA, PAR 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
AÐVELDARA AÐ MUNA
FYRIR HVERN KLUKKUTÍMA SEM ÞÚ LÆRIR TAKTU 15-20 MÍNÚTNA
HLÉ

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



@MKNÁMSRÁÐGÖF



Próftaka – praktísk atriði

Mæta með heyrnatól!!

Taktu með smá hressingu í prófið!

Mæta tímanlega

Vera í þægilegum fötum

Lesi fyrirmæli MJÖG VEL

Byrja á því sem þú kannt vel

Fylgjast með tímanum og vægi spurninga

Vera með rissblöð

Ritgerðarspurningar:

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





AD TAKA PRÓF

BYRJAÐU Á ÞVÍ AD FLETTA Í GEGNUM PRÓFIÐ. VERTU VISS UM AD ÞU SKILJIR ÖLL FYRIRMÆLIN Á PRÓFINU SEM OG PRÓFSPURNINGARNAR.

PEGAR ÞU ERT Í PRÓFINU SKIPTIR MESTU AD VERA AFSLAPPAÐUR. EF ÞU FINNUR AD ÞU ERT AD STRESSAST UPP, REYNDU AD DRAGA DJÚPT AD ÞÉR ANDANN, SLAKA Á ÖXLUM OG FÓTUM OG BYRJA SÍÐAN.

FORÐASTU AD LÍTA Í KRINGUM ÞIG OG FYLGJAST MEÐ ÖÐRUM. ÞAÐ GETUR TRUFLAÐ EINBEITINGU ÞÍNA OG KOMIÐ ÞÉR ÚT AF SPORINU.

REYNDU AD GERA ÁÆTLUN UM HVAD ÞU MÁTT EYÐA MIKLUM TÍMA Í HVERJA SPURNINGU. ER EINHVER HLUTI AF PRÓFINU SEM KREFST MEIRI TÍMA EN ANNAR? ERU EINHVERJAR SPURNINGAR SEM GILDA MEIRA EN AÐRAR?

HÆGT ER AD DRAGA ÚR KVÍÐA MEÐ ÞVÍ AD SVARA FYRST LÉTTU SPURNINGUNUM OG FARA SÍÐAN Í ÞÆR SEM ERU ERFIÐARI.

ÚR BÓKINNÍ „BECOMING A MASTER STUDENT”

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



Allt þetta flokkast undir prófundirbúning!

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.

Talaðu við sjálfan þig:

Ég get þetta alveg,

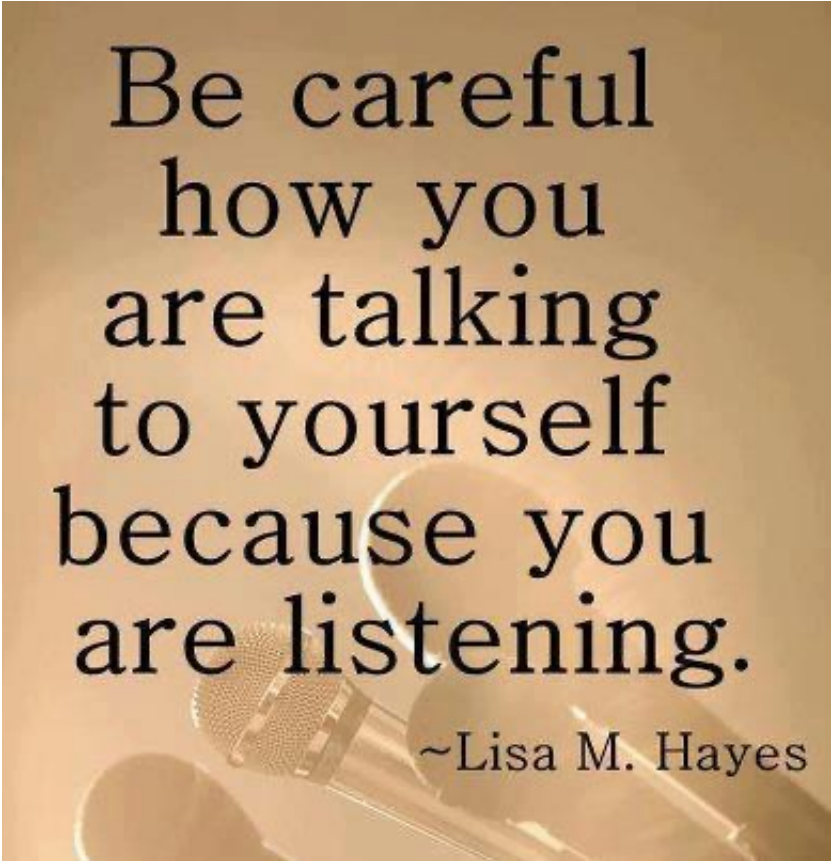
Get – Ætla – Skal

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.



Be careful
how you
are talking
to yourself
because you
are listening.

~Lisa M. Hayes