Námstækni

Góð námstækni er mikilvæg í öllu námi. Hún miðar að því að hjálpa þér að muna ogg ná tökum á þekkingu ogg færni. Flest ráðin eiga við um allt nám – ogg jafnvel lífið sjálft. Að setja sér markmið, temja sér hollar lífsvenjur, jákvætt hugarfar ogg að taka ábyrgð á eigin námi eru mikilvægir þættir til að ná árangri.



Með góðri námstækni má ná langt ogg jafnvel ná tökum á efni sem í fyrstu virðist óskiljanlegt. Hafðu trú á hæfileikum þínum ogg getu þinni til að takast á við námið. Trúin flytur fjöll!

Markmið

Hver eru markmið þín? Skrifaðu þau niður.

Hverju viltu breyta? – Hvað viltu bæta?

Hvað þarftu að gera til að ná markmiðum þínum?

Vertu jákvæður – Gerðu áætlun – Hlustaðu á kennarann – Leitaðu þér aðstoðar

Lærðu heima – Mættu vel í skólann

Settu þér markmið í námi – Þekktu styrkleika þína og veikleika

Einbeiting

Lærðu á þægilegum ogg góðum stað. Láttu ekkert trufla þig. Slökktu á farsímanum, Facebook ogg á MSN-inu.

Próflestur

Hafðu allar námsbækur, glósur ogg verkefni við höndina.

Upprifjun

Tengdu það sem þú lærir við eitthvað sem þú þekkir eða hefur lært

Gefðu þér tíma til að íhuga nýjan lærdóm

Ræddu við aðra um það sem þú hefur lært

Fáðu einhvern til að hlýða þér yfir

Undirstrikaðu mikilvæg atriði í námsbók

Skrifaðu niður glósur úr námsefninu eða kennslustundum

Notaðu verkefnablöð

Notaðu spurningar ogg svör

Skrifaðu útdrætti úr bókaköflum

Teiknaðu skýringarmyndir ogg gerðu minniskort



Heimild: Námsgagnastofnun

Meðalsvefnþörf á sólarhring