

Hjálpar reglur

Tveimur vikum fyrir próf

- Gerðu yfirlit yfir það sem þarf að læra fyrir hverja námsgrein.
- Hafðu hverja námsgrein á sér blaði.
- Taktu til allt það efni/ atriði sem þú ætlar þér að skoða/læra fyrir prófið svo sem bækur, glósur, laus blöð, verkefni og fleira.
- Gott er að setja yfirlitið upp í tölvu, svo það sé skýrara, um að gera að leika sér með letur og stærð.
- Búðu til glósur úr öllu efni sem þú telur mikilvægt fyrir próf.
- Næstu tvær vikurnar skaltu lesa yfir glósurnar þínar, þrisvar sinnum á dag. Ekki reyna að læra allt utan að, heldur einungis að lesa yfir allar glósurnar þrisvar sinnum á dag.

Kvöldið fyrir próf

- Lestu yfir glósurnar eins og venjulega.
- Farðu snemma að sofa og reyndu að ná góðum nætursvefni. Það getur verið gott að fara í heitt bað eða sturtu áður en farið er að sofa.

Á prófdaginn

- Vaknaðu snemma á prófdaginn og gefðu þér góðan tíma til að hafa þig til og koma þér á prófstaðinn.
- Borðu góða máltíð fyrir prófið, hún þarf að innihalda sykur (t.d. ávaxtasafa), kolvetni (t.d. brauð) og prótein (t.d. mjólk, egg, kjöt, ost).
- Ef þú ert vanur/vön að drekka kaffi vertu viss um að þú drekkir hvorki meira né minna en venjulega.
- Gott getur verið að hafa með sér ávöxt í prófið og borða hann þegar próftíminn er hálfnaður til að viðhalda sykurmagninu í líkamanum.

Á meðan á prófinu stendur

- Ef þú stressast upp, dragðu djúpt inn andann og slakaðu á. Mundu að þú kannt efnið, þar sem þú hefur notað undanfarnar tvær vikur í undirbúning.
- Fylgstu með hvað tímanum líður, gættu þess að skipta tímanum hlutfallslega jafnt á milli prófspurninga.
- Skoðuðu allt prófið áður en þú byrjar. „Þekktu (ó)vin þinn”
- Lestu hverja prófspurningu tvisvar áður en þú svarar.
- Notaðu allan próftímann.

Njóttu vel, lokapróf er ákveðinn endir á önninni. Þú kannt efnið, sýndu hvað þú getur!