

## Námstækni

### Frumskilyrði náms er einbeiting!

Einstaklingur hefur 3 gerðir af minni:

1. **Skynminni**, við munum öll áreiti og það sem við sjáum og heyrum.
2. **Skammtímaminni**, það sem við viljum muna af því sem við sáum eða heyrðum +/- 7 atriði.
3. **Langtímaminni**, með endurtekningu náum við að festa þau atriði sem við setjum í skammtímaminni yfir í langtímaminni. Ef við rifjum upp hluti innan við 24 klst. er mestar líkur á að það festist í langtímaminninu.

**Endurtekning** er það sem námstækni gengur út á. Þegar þú eldar grjónagraft þá þarftu fyrst að lesa uppskrift svo að gera grautinn. Hjá sumum gengur það upp í fyrstu tilraun en hjá öðrum þá brennur hann við. Næst verður þetta auðveldara og svo koll af kolli þar til að þú kannt utanbókar að gera grjónagraft og þarft ekki að styðjast við matreiðslubækur. Sama gildir um námsefnið sem þú ert að læra. Fyrst manstu hluta en með endurtekningu þá lærirðu meira og meira af námsefninu.

### Hugmyndir að leiðum til þess að rifja upp og muna. Endurtekning:

- Lesa texta og glósa í stílabók
- Strika undir í bók og skrifa á spássíu
- Skrifa minnismiða með því að hafa lykilorð/hugtak öðru megin á miðanum og útskýringar á hugtakinu aftan á miðanum
- Hugsa og tengja við fyrri reynslu
- Hugkort
- Lesa upphátt, kvísla textann
- Búa til spurningar úr námsefninu og svara þeim
- Segja einhverjum frá því sem maður var að lesa eða heyrði í tíma
- Tala inná diktafón og hlusta fyrir próf
- Koma sér upp góðum stað til að læra þar sem áreiti er lítið
- Fara yfir gömul próf og svara spurningunum sem voru á prófinu
- Vera í samræðum við sjálfan sig td. þegar maður er að ganga
- Aðalatriði hvers kafla skráð, útdráttur.

**Sjálfsstraustið** skiptir miklu máli. Þeir sem telja sér trú um að þeir geti ekki lært ná ekki góðum árangri. Jákvæðni og trúin á sjálfan sig kemur manni langt!

Námstæknivefur Námsgagnastofnunar:

<http://vefir.nams.is/namstaekni/index.htm>