

Próftaka

Ef þú ert námsmaður þá er próftaka eitt af því sem þú getur ekki forðast. Ef þér gengur vel á prófum þá er líklegt að þér bjóðist ýmis tækifæri. Jafnvel eftir að þú ert hætt/ur í skóla þá gætir þú samt sem áður þurft að taka próf t.d. til að fá ákveðið starf. Þannig að hvort sem þú ert að fara að taka samræmd próf, stúdentspróf, próf í háskóla eða venjulegt kaflapróf í skóla þá er nauðsynlegt fyrir þig að búa yfir góðri hæfni við próftöku.

Próftaka þarf ekki að vera erfið reynsla. Með því að æfa hæfni þína í próftöku þá getur þú náð tókum á kvíða sem oft fylgir prófum. Góð hæfni í próftöku er engin trygging fyrir háum einkunum í öllum prófum, en hún tryggir að einkunn þín endurspeglir það sem þú raunverulega kannt.

Hvað getur þú gert fyrir próf?

Það er enginn leyndardómur á bak við góðar einkunnir á prófi. Flestir kennarar búa til próf sem byggja á því efni sem farið er yfir í tímum og gefið er upp á leslistum. Því er mikilvægt að mæta vel í tíma, fylgjast vel með, glósa og taka eftir því sem kennarar leggja aðaláherslu á.

Besta leiðin til að undirbúa sig fyrir próf er að byrja að læra strax og skólinn hefst á haustin. Það er skynsamlegt að læra eitthvað á hverjum degi. Ef þú undirbýrð þig hægt og bitandi áttu auðveldara með að tileinka þér námsefnið, tengja hugtök og draga ályktanir. Það að læra jafnt og þétt yfir önnina kemur í veg fyrir að þú sitjir sveitt/ur kvöldið fyrir próf og reynir að læra námsefnið á stuttum tíma. Slík vinnubrögð eru ávísun á lélegan árangur og að auki gleymist námsefnið fljótt.

Reyndu eftirfarandi við prófundirbúning:

Búðu til þína eigin námstækni. Hjálpargögn eins og minnismiðar, gátlistar, samantektir úr köflum og útdráttir hjálpa þér að skipuleggja efnið og muna það betur. Þér finnst kannski að mikill tími fari í þetta, en markmiðið er að þjappa námsefninu saman í viðráðanlegt magn.

Skipuleggðu námshópa. Fáðu aðra nemendur til að mynda hóp með þér til að hittast nokkrum sinnum fyrir próf. Umræður í hópi varpa ljósi á hvaða atriði aðrir leggja áherslu á og þú getur borið það saman við þínar áherslur. Með því að bera saman glósur getið þið sem hópur áttað ykkur betur á hvaða atriði er líklegt að spurt verði um á prófi. Þegar hópurinn hittist verður að gæta þess að tíminn sé nýttur í námið en ekki almennt spjall.

Skipuleggðu tíma þinn vel svo þú náir að komast yfir alla þá þætti sem þarf að rifja upp. Gott er að gera nákvæma vinnuáætlun fyrir hvern dag. Reyndu að einbeita þér að einu fagi í einu. Gerðu ráð fyrir hléum, það er ekki gott að vinna í mjög löngum lotum í senn. Í próflestri er mikilvægt að gera ráð fyrir tíma til að slaka á og hvíla sig. Vinnuaðstaða þarf að vera góð og laus við utanaðkomandi hávaða. Mikilvægt er að fá nægan svefn og borða hollan mat. Reyndu að ná góðum nætursvefni nóttina fyrir próf. Hættu að læra um klukkustund fyrir prófið og slakaðu á.

Mættu tímanlega daginn sem prófið er haldið. Vertu búin/n að kynna þér hvar prófið fer fram og klukkan hvað. Ef þú þarft að flýta þér eða mætir of seint gæti það truflað einbeitingu þína. Forðastu að svara spurningum nemenda rétt fyrir próf og að tala um prófið við samnemendur áður en það hefst, slíkt gæti ruglað þig í ríminu. Oft veldur slík umræða kvíða hjá öllum hópnum.

Hvað getur þú gert meðan á prófi stendur?

Hafðu með þér allt sem þú kemur til með að þarfnast. Taktu með þér skriffæri og leyfileg hjálpargögn auk matar og drykkjar ef þú telur að þig þurfa að nærast á meðan á prófi stendur.

Lestu og hlustaðu vel á allar leiðbeiningar áður en þú hefst handa við að leysa próf. Einn mikilvægasti þáttur próftöku er hæfileikinn til að fara eftir fyrir mælum. Sumir nemendur verða svo æstir í að ljúka prófinu að þeir sleppa því að lesa leiðbeiningar, það getur reynst dýrkeypt.

Skipuleggðu tíma þinn. Vertu viss um að hafa tíma til að svara öllum þáttum prófsins. Lestu yfir prófið og gerðu áætlun um hvernig þú ætlar að svara því. Skoðaðu hve mikið hver spurning gildir af heildareinkunn og notaðu samsvarandi tíma af próftímanum til að svara. Þannig kemurðu frekar í veg fyrir að þú eyðir of miklum tíma í eitt verkefni fremur en annað.

Fáðu útskýringar á þeim atriðum sem þú skilur ekki. Ekki hika við að biðja kennara um útskýringar ef þú hefur einhverjar spurningar um leiðbeningar eða skilur ekki prófspurningu. Ef þú veist ekki til hvers er ætlast af þér getur það aukið kvíða þinn.

Gerðu þér far um að skrifa snyrtilega. Opinberlega er snyrtimennska ekki hluti af námsmati. Þegar kennari fer yfir bunka af prófum þá getur snyrtimennska aftur á móti haft meðvituð eða ómeðvituð áhrif á mat hans.

Byggðu upp ákveðið en raunsætt viðhorf. Nálgastu prófverkefnið með því hugarfari að þú ætlir að gera þitt besta, en viðurkenndu einnig takmörk þekkingar þinnar. Notaðu það sem þú kannt vel en ásakaðu ekki sjálfa/n þig fyrir það sem þú ekki kannt. Ekki dvelja of lengi við atriði sem þú mannst ekki eða skilur ekki strax, geymdu þau heldur þar til síðar í prófinu.

Byrjaðu á krossaspurningum. Það að svara krossaspurningum hjálpar þér að muna efnið og tengja hugtök. Krossaspurningar geta líka innihaldið upplýsingar sem þú getur nýtt þér þegar þú svarar ritgerðarspurningum.

Athafnir minnka kvíða. Ef hugur þinn tæmist og þú mannst ekki eftir neinu sem þú getur sett á blað, byrjaðu þá á annarri spurningu eða farðu yfir í annan hluta prófsins. Ef þú átt að gera ritgerð þá skaltu skrifa niður á „rissblað“ punkta um allt sem þú manst í tengslum við efnið. Þetta örvar minni þitt og auðveldar þér að setja svarið upp á skipulegan hátt.

Slakaðu á líkamanum ef þér finnst þú vera spennt/ur eða eiga erfitt með einbeitingu. Taktu þér hlé, settu prófið til hliðar og dragðu andann djúpt nokkrum sinnum. Einbeittu þér að því að anda rólega. Þetta er gott að gera ef þér finnst þú hafa miklar áhyggjur af ákveðnum spurningum eða þú nærð ekki að einbeita þér að prófinu.

Varstu tímaþröng. Það er góð regla að ef spurning er 10% af heildareinkunn þá eyðir þú 10% af próftíma þínum í úrlausn þeirrar spurningar svo þú komist yfir að svara öllum þáttum á prófinu og lendir ekki í tímaþröng.

Beindu athyglinni að prófinu. Hugsaðu um prófið sem slíkt, ekki um sjálfa/n þig eða aðra. Ekki eyða tíma í áhyggjur, að efast um sjálfa/n þig, spá í hvernig öðrum gengur o.s.frv. Láttu ekki truflast þegar aðrir fara að skila sínum prófúrlausnum. Ekki hafa áhyggjur að því sem þú hefur átt að gera, beindu athyglinni að því sem þú getur gert.

Ef þú hefur tíma afgang, farðu þá yfir svörin. Ef þú lýkur prófinu innan tímamarka þá skaltu ekki skila því strax. Notaðu tímann til að fara ítarlega yfir svörin. Ekki stressa þig samt upp með því að einblína á spurningar sem þú hreinlega veist ekki svörin við.

Hvernig á að taka krossapróf?

Krossapróf felur venjulega í sér að þú átt að velja á milli nokkurra mögulegra svara. Hér eru nokkrir hagnýtir punktar um krossapróf:

Áður en þú byrjar skaltu ganga úr skugga um hvernig gefið er fyrir prófið. Ef ekki er dregið frá fyrir rangt svar þá skaltu svara öllum spurningunum jafnvel þótt þú þurfir að giska á sum svörin. Ef dregið er frá fyrir röng svör þá borgar sig að sleppa þeim spurningum sem þú veist ekki svörin við. Settu smá merki við spurninguna og komdu að henni síðar ef þú hefur tíma. Ef þér finnst krossaspurningar ruglingslegar þá getur þú prófað að lesa spurninguna og halda um leið fyrir svarmöguleika. Hugsaðu með sjálfum/ri þér hvert svarið er og finndu svarið síðan meðal svarmöguleikanna.

Hvernig á að taka ritgerðarpróf?

Ritgerðarspurningar eru algengar á prófum, sérstaklega ef ekki er um stærðfræði eða ámóta fag að ræða. Til að svara ritgerðarspurningum þarf maður að þjappa upplýsingum saman, tengja á milli og draga ályktanir. Slík próf taka alla jafnan lengri tíma en krossapróf. Mikilvægt er að nota tímann vel. Gott er að hafa eftirfarandi punkta í huga í ritgerðarprófum:

Lestu allar spurningarnar á prófinu vel áður en þú byrjar að svara. Spurningar fela oft í sér mikilvægar upplýsingar sem geta verið hjálplegar þegar þú svarar. Með því að lesa allar spurningarnar áður en þú byrjar, þá hressir þú upp á minnið og átt auðveldara með að velja á milli spurninga ef þess þarf.

Strikaðu undir lykilorðin í spurningunni. Ritgerðarspurningar fjalla oft um nokkur lykilorð. Hér eru nokkur lykilorð sem birtast oft í ritgerðarprófum:

- Berið saman = Kannið hvað er líkt og hvað ólíkt.
- Dragið saman = Segið í stuttu máli frá aðalatriðum.
- Ræðið = Kannið eða greinið í smáatriðum.
- Tengjið = Leggið áherslu á sambönd og tengsl.

Leggðu áherslu á þessi lykilorð, þau gefa vísbendingu um hvaða tegund af upplýsingum kennarinn vill sjá í svarinu.

Góð skipulagning er mikilvæg í ritgerðum. Eyddu nokkrum mínútum í byrjun til að gera þér grein fyrir hvernig þú ætlar að svara. Ritgerðir fela oft í sér umræðu um ákveðin lykilatriði. Gerðu þér grein fyrir hver þessi lykilatriði eru og settu þau niður á blað, búðu jafnvel til uppkast á „rissblað“. Ef þú lendir í tímaþröng og nærð ekki að útskýra öll lykilatriðin skaltu samt skrifa þau niður með smá útskýringum um að þú hafir lent í tímahraki. Þú gætir fengið eitthvað fyrir viðleitnina.