

Prófkvíði

- Það er **eðlilegt að vera spennt/ur fyrir próf**, hæfilegur kvíði getur verið hvetjandi.
- **Of mikil spenna og kvíði** getur **dregið úr árangri** og leitt til andlegrar og líkamlegrar vanlíðan.
- Það **skiptir máli** hvað þú **hugsar og** hvernig þér **líður**.
- Algeng ástæða fyrir prófkvíða er að nemandinn veit að hann er ekki nógu vel undirbúinn.
- **Jákvæð hugsun** vinnur gegn kvíða.
- Áhrifaríkasta leiðin til að draga úr prófkvíða er að **vinna vel allan veturinn**.
- Gott **skipulag** og **vinnuáætlun** hjálpar.
- Ef það ber á **miklum kvíða**, er **mikilvægt** að tala við t.d. **kennara, námsráðgjafa** eða **aðra** sem þú **treystir**.



Góður **svefn, hreyfing** og **hollt mataræði** er lykill að árangri í námi.

Gott sjálfstraust og góður undirbúningur er dýrmætt veganesti fyrir próf.

Gangi þér sem best !



Kristín Helgadóttir

námsráðgjafi

kristinh@borgarholsskoli.is

Sími 464 6140

- viðtalstímar eftir samkomulagi



Prófundirbúningur

- próflestur
- próftækni
- prófkvíði



Próflestur

- Taka til bækur og verkefni sem þarf að fara yfir.
- Fá nákvæmar upplýsingar hjá kennara um hvað er til prófs.
- Hvar finnst þér best að læra? Læra þar sem helst er næði að finna.
- Sumum hentar að læra með öðrum en öðrum hentar það alls ekki.
- Hafa slökkt á síma, tölvu eða sjónvarpi.
- Fá einhvern til að spyrja út úr efninu.
- Gott er að læra í 45 mínútur í einu og taka svo 10 mínútna hlé. Þá er ágætt að fá sér að borða og drekka áður en hafist er handa á ný.
- Nauðsynlegt er að komast út og fá súrefni og einhverja hreyfingu.



Á prófdaginn

- Fara tímanlega á fætur.
- Borða hollan morgunmat.
- Taka til öll gögn sem þarf að nota í prófinu svo sem skriffæri, vasareikni, gráðuboga o.s.frv.
- Forðast að bera saman hversu mikið eða lítið var lesið/æft fyrir prófið. Getur valdið aukinni spennu og kvíða.
- Reyna að hugsa jákvæðar hugsanir eins og „Ég get þetta vel“ - „Ég geri mitt besta“



Í prófinu

- Hlusta vel á fyrirmæli sem gefin eru í upphafi prófsins.
- Slaka á og draga djúpt inn andann áður en byrjað er.
- Lesa spurningarnar vel og athuga hvað spurt er um.
- Svvara fyrst þeim spurningum sem eru viðráðanlegar.
- Leita aðstoðar hjá kennara ef eitthvað er óskýrt eða vantar skilning á einhverju í prófinu.
- Nýta tímann vel.
- Merkja við þær spurningar sem voru geymdar, til að geta skoðað þær síðar.
- Skrifa skýrt og vanda allan frágang.
- Muna eftir að lesa yfir allt prófið í lokin.
- Að prófi loknu; forðast að spyrja skólafélaga út í spurningar á prófi. Getur valdið aukinni spennu og kvíða.