

Almenn námstækni

Eitt af því sem hver nemandi ætti að tileinka sér er námstækni og öguð vinnubrögð í námi. Það að kunna að læra er stór hluti þess að læra og sú færni léttir nemendum óneitanlega lífið í skóla til muna.

Til eru ótal aðferðir sem kenna glósuskrif, einbeitingu við lestur, hraðlestur, verkefnaskrif og svo má lengi telja.

Hér verður fyrst og fremst tæpt á almennri námstækni sem varðar lestur og glósuskrif. Hafa ber í huga að það er mjög einstaklingsbundið hvernig, hvar og hvenær fólk finnst best að læra og ætti að skoða það sem á eftir fer í ljósi þess.

Nokkur ráð til að auka einbeitingu við lestur.

- **Lærðu á sama staðnum**

Mörgum finnst mesti óþarfi að hafa áhyggjur af hvar þeir læra en sannleikurinn er sá að manneskjurnar eru þannig gerðar að þær tengja staði oft ákveðnum atburðum eða hegðun. Þannig getum við kennt undirmeðvitundinni að stilla sig inn á að læra þegar við setjumst við skrifborðið eða hvern annan þann stað sem við höfum valið okkur til að læra á, alveg á sama hátt og lítil börn vita að þau eiga að fara að sofa þegar þau eru lögð í rúmið sitt og við vitum að við eigum að byrja að vinna þegar við erum komin í vinnuna. Þegar þú velur þér stað til að læra á athugaðu þá að nauðsynlegt er að staðurinn hafi möguleika á góðri lýsingu og loftræstingu. Fólk verður fljótt þreytt og áhugalaust í loftleysi.

- **Reyndu að verða fyrir sem minnstri truflun.**

Þetta er augljóslega mikilvægt þar sem vart er hægt að læra sér til gagns í miklum hávaða. Margir telja að þeir geti ekki lært nema að hafa tónlist í bakgrunninum og segja sem svo að þögnin ætli að æra þá. Eflaust er margt til í þessu, í þjóðfélagi sem býður uppá stöðug hljóðáreiði. Það hafa verið gerðar rannsóknir á einbeitingu háskólanema við nám með og án hljóðs sem hafa komist að því að t.d. bakgrunnstónlist er ekki til truflunar ef verið er að rifja upp eitthvað sem lært hefur verið áður. Í öðrum tilfellum virkar tónlist frekar til truflunar. Önnur hljóð hafa meira og minna svipuð áhrif.

- **Settu tímamörk. Lestu í stuttum tímabilum**

Það er mikilvægt að ætla sér ekki of langan tíma til að einbeita sér í einu, sérstaklega á þetta við þegar nám hefst að nýju eftir hlé. Auk þess getur verið gott hvenær sem er að hafa þetta atriði í huga. Erfitt er að segja hvað er réttur tími fyrir hvern og einn en viðmið gæti verið að lesa í ca. 30-45 mínútur og taka svo hlé. Munið að hlé sem varir lengur en ca. 10 mínútur er of langt ef verið er að lesa í einhverri alvöru.

- **Lærðu mest þegar það hentar þér best.**

Það segir sig sjálft að það er best að læra þegar maður er upplagðastur til þess. Sumir eru það á morgnana aðrir á kvöldin o.s.frv. Best er að hlusta á sjálfan sig hvað þetta varðar. Þetta atriði gildir mest þegar læra á mikið í einu eða t.d. skrifa verkefni. Almenn upprifjun og "handavinna" eins og tiltekt í glósum getur farið fram hvenær sem er og hafa ber í huga að besti tíminn til að rifja upp það sem kennarinn sagði í tíma er strax eftir tímann meðan efnið er ennþá ferskt.

Ef þú ert að frumlesa bækur.

Áður en þú byrjar að lesa bók í fyrsta sinn ættirðu að skima hana til að kynna þér efni hennar. Kíktu á eftirfarandi:

- **Formáli, kynning , aðfararorð.**
Þessi hluti gefur oft til kynna tilgang höfundarins með bókinni, fræðilega stöðu hans/hennar, hvernig höfundur vill að bókinn sé notuð og hvernig uppbygging hennar er.
- **Efnisyfirlit.**
Hérna færðu hugmynd um í hvaða efni er farið í hverjum kafla og í hvaða röð það er sett fram.
- **Kaflarnir**
Hvernig er köflunum skipað niður? Eru námsmarkmið í byrjun hvers kafla? Eru undirfyrirsagnir og/eða feitletruð og skáletruð orð sem þú verður að kunna skil á. Er spurningasafn eða samantekt í lok hvers kafla eða jafnvel í bókarlok um hvern kafla?
- **Atriðisorðaskrá**
Listi (aftast í bókinni) sem gefur hugmynd um umfang hugtaka og er einnig tilvísun í orð í bókinni.

ATH. Þetta er almennt yfirlit og ekki víst að það sé hægt að ganga að öllum þessum atriðum vísu í öllum bókum. Þó munu flestar betri kennslubækur vera byggðar upp einhvern veginn í þessa veru.

Lestrartækni.

Hér er á ferðinni viðurkennd aðferð sem kölluð er SQ4R. Þessir bókstafir standa fyrir Survey, Question, Read, Recite, Record og Review. Þessi aðferð er til í styttra formi SQ3R og er þá einu R-inu sleppt. Það er um að gera að aðlaga þessa aðferð sínum eigin þörfum.

Að skoða eða skima (Survey).

Áður en þú byrjar að lesa er mikilvægt að skoða kaflana. Þegar þú skoðar kafla prófaðu þetta:

- lestu inngang og námsmarkmið
- skoðaðu fyrirsagnir og undirfyrirsagnir
- ef engar fyrirsagnir eru, lestu fyrstu setninguna í hverri málsgrein
- lestu samantekt kaflans og/eða spurningasafn úr honum
- skoðaðu vel og sérstaklega allar myndir, kort og gróf úr kaflanum

Að spyrja (Question).

Í hverjum hluta bókarkafli skaltu búa til spurningar t.d. með því að snúa fyrirsögnum og undirfyrirsögnum upp í spurningu. Þetta hjálpar til við einbeitingu og gefur ástæðu til að lesa áfram í leit að svari við spurningunni. Hafðu skriffæri við höndina og skrifaðu spurningarnar þínar niður. Flokkaðu og leggðu mat á hugmyndir og upplýsingar sem koma fram í kaflanum til að ákveða hvort þær svara spurningum þínum.

Að lesa (Read).

Þegar þú ert búin(n) að snúa fyrirsögn í spurningu lestu þá kaflann í leit að meginatriðum og til að ákveða hvort þú finnur svarið. Notaðu yfirstrikunarpenna um leið og lesið er og merktu síður t.d. með litlum flipum sem hægt er að líma á spássíður. Þetta ferli hjálpar til að auka lesskilning og að leggja mat á mikilvægi

efnisins. Síðast en ekki síst verður auðvelt að finna mikilvæga staði í bókinni aftur af því að þú hefur merkt þá með flipunum. Aðlagðu leshraða þyngd og magni efnisins.

Að endursegja (Recite).

Þegar þú hefur lesið málsgrein eða kafla gefðu þér þá tíma til að endursegja með þínum orðum og taka saman upplýsingarnar. Athugaðu skilning þinn á því sem þú varst að lesa: "mikilvægustu atriðin í þessari málsgrein (þessum kafla) voru".....

Að skrá (Record).

Flestir græða á því að skrifa glósur úr lesefninu. Með því að umorða upplýsingar eykst skilningur og meira situr eftir. Glósaðu í sérstaka bók þar sem hver kafli fyrir sig er merktur eða glósaðu í námsbókina sjálfa.

Upprifjun, endurskoðun (Review).

Endurskoðaðu kaflann eða glósumnar innan 24 tíma. Gerðu það aftur, t.d. innan viku svo eftir mánuð og að síðustu rétt fyrir próf. Líttu aftur yfir fyrisagnir í köflum eða glósum og athugaðu hvort þú manst efnið í megindráttum.

Glósutækni.

Á sama hátt og til eru sérstakar aðferðir við lestur eru til aðferðir við glósuskrif. Hér hef ég, í stíl við aðferðina í lestrartækninni, valið að nota aðferð sem kölluð er á frummálinu **PQ5R** (Prepare, Question(s), Write, Reduce, Recite, Reflect, Review). Einnig í þessu tilfelli er hægt að minnka umfangið (fækka r-um) og aðlaga hana að þeim þörfum sem koma upp hverju sinni

Að undirbúa (prepare).

Flestir ef ekki allir kennarar afhenda nemendum sínum strax í upphafi hvers misseris yfirlit yfir hvaða kafla eða einstök atriði tímar munu innihalda hjá þeim. Þetta er jafnan kallað fyrirlestarskrá. Það er góður siður að undirbúa sig fyrir tíma með því að fara yfir það efni sem fjalla á um fyrirfram. Þekking á efninu auðveldar þér að draga fram meginatriði strax í kennslustundinni. Til þessa er upplagt að nota skimunarstigið (survey) í lestraraðferðinni hér að ofan

Að spyrja (Question).

Spurðu spurninga í kennslustundum/fyrirlesturum. Vertu ófeimin(n) að spyrja til að upplýsa atriði sem þú veltir fyrir þér. Spurðu jafnvel um atriði sem virðast augljós ef þú þarft að fá staðfestingu á því að þú sért á réttri leið. Mundu að það geta verið fleiri sem velta þessu sama atriði fyrir sér og þess vegna mun það koma fleirum til góða að spyrja. Skrifaðu niður spurningarnar og svörin.

Að skrifa (Write).

Þegar kemur að því að skrifa er vert að hafa í huga að hægt er að flýta fyrir sér á margvíslegan hátt og minnka magnið af skrifuðu máli. Auðvelt er að nota styttingar og skammstafanir sem við eigum í íslensku (t.d., s.s., u.þ.b., þ.e.a.s., o.s.frv.). Einnig er það góð hugmynd að búa til sitt eigið kerfi þar sem ýmiskonar tákn hafa sérstaka merkingu. Merktu málsgreinar, línur og orð með þessum táknum eftir því sem þér finnst henta. Notaðu tákn sem þú þekkir annarsstaðar frá, t.d. úr stærðfræði eða einhverju öðru sem er þér auðvelt, t.d. SMS styttingar. Hér eru nokkur dæmi:

- * mikilvægt
- ** mjög mikilvægt
- > meira en (stærra en)
- = sama sem (jafnt og)

- ? spyrja um þetta atriði
 - ?? VERÐ að spyrja um þetta atriði
 - ! athuga betur (missti þráðinn)
 - @ hjá
 - ☺ sammála þessu, góður punktur
 - ☹ ósammála þessu, þarf að ræða þetta
- o.s.frv.

Það þarf varla að taka það fram að það sem þú glósar helst alltaf eru:

allar tölulegar upplýsingar
 skilgreiningar
 nöfn, staðir, dagsetningar
 gröf, teikningar

Ein leið í viðbót til að auðvelda sér að skrifa glósur er að taka eftir látbragði kennara. Taktu eftir þegar hann/hún endurtekur. Það er oft tákn um að á ferðinni sé mikilvægt atriði. Taktu einnig eftir þegar kennari segir t.d. "eftirfarandi þrjú atriði eru..." "að síðustu vil ég benda á..." "mikilvægt er að...", "í viðbót við það...". Það sem á eftir svona og svipuðum setningum kemur er venjulega dæmigert glósuefni.

Að íhuga (reflect).

Líttu á glósur þínar aftur strax eftir tímann. Skammtímaminni okkar heldur upplýsingum ekki mjög lengi en með því að líta yfir strax og íhuga hvað þú skrifaðir eykst möguleikinn á því að atriðin festist í minni. Því fyrr eftir tímann því betra, sérstaklega ef þetta var erfiður tími. Það gefst einnig stundum tækifæri til að íhuga glósur í tíma ef það er hlé af einhverju tagi (kennarinn er laga til í glærunum sínum o.þ.h.).

Að skoða (review).

Skoðaðu glósur aftur innan 24 tíma. Hér er á ferðinni nánast sama ferlið og um var rætt í íhugunarkaflanum en gert síðar og er hugsað til að festa enn betur í minninu. Hér væri gott að ritstýra enn frekar. Eru glósur t.d. merktar með fræðigreini, dagsetningu og nafni kennara? Þarftu að merkja nánar með táknum úr kerfinu sem þú notar? Að síðustu er eðlilegt og rétt að lesa yfir glósur nokkrum sinnum á misserinu og að sjálfsgöðu fyrir próf. Þessi hluti aðferðarinnar er mjög mikilvægur og nauðsynlegt að stunda endurskoðun nokkrum sinnum yfir misserið vegna þess að þá festist ennþá betur í minninu.

Athugið að nú orðið eru margir kennarar við HA með glósur og/eða glærur á WebCT sem er auðvitað upplagt að nota og þá minnkar umfangið af glósum sem þarf að skrifa.