

# Inngangur fyrir nemendur

Mjög margir verja 15–20 árum af ævi sinni í skólagöngu og ala þá von í brjósti að þeim gangi þokkalega vel í náminu og nái að ljúka tilsettum áföngum. Margir þættir hafa áhrif á það hvernig okkur gengur að læra, s.s. lífsvenjur, heimilisaðstæður, líðan í skóla, kennslan sem við fáum, áhugi og einbeitingarhæfileikar. Þeir sem vinna vel og skipulega að námi sínu eru líklegri til að ná árangri. Einnig þeir sem hafa trú á sjálfum sér og eru þess fullvissir að þeir geti lært. Þess vegna er mjög mikilvægt fyrir alla sem vilja bæta árangur sinn í námi að hafa í huga að þeir geta unnið vel og skipulega og að allir geta lært!

Þessu námsefni er ætlað að aðstoða nemendur við að tileinka sér árangursríkar aðferðir í námi og jafnframt stuðla að aukinni sjálfsþekkingu.

Ágæti nemandi, hafðu það hugfast að námstækni felur ekki í sér neinar töfra-lausnir sem gera námið að léttum leik. Flest kunnum við heilmikið um vinnu-aðferðir og lífsvenjur sem geta komið að gagni við námsvinnu. Sú vitneskja dugar þó ekki alltaf til því að oft getur verið erfitt að framkvæma það sem við vitum að er skynsamlegt. Ef þig langar til að breyta vinnuaðferðum og ná betri árangri getur þetta námsefni og verkefni sem fylgja því komið að gagni.

Sum verkefni eru merkt með stjörnu (\*) og er það merki um að sérstök verkefnaþlöð fylgja þeim.

Námsefninu fylgir einnig sjálfskönnun um námsvenjur og lífsvenjur sem geta hjálpað þér að finna út hvernig námsmaður þú ert.

