

## Verkefni 1

### Vikuáætlun

Tími	mánudagur	þriðjudagur	miðvikudagur	fimmtudagur	föstudagur	laugardagur	sunnudagur
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							



## Vikuáætlun (útfyllt)

**Gult** = skóli, **rautt** = fótbolti, **grænt** = passa, **fjólublátt** = sofa, **brúnt** = heimanám, **blátt** = kvöldmat

Tími	mánudagur	þriðjudagur	miðvikudagur	fimmtudagur	föstudagur	laugardagur	sunnudagur
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							



## Verkefni 3

Svaraðu eftirfarandi spurningum eftir bestu samvisku

Spurningar	alltaf	oft	stundum	sjaldan	aldrei
Skráir þú alla heimavinnu í dagbókina þína?					
Merkir þú við þegar þú ert búin/n að vinna verkefnið?					
Lítur þú fram í tímann í dagbókinni?					
Byrjar þú að vinna tímafrek verkefni með góðum fyrirvara?					
Vinnur þú heimavinnuna á tíma sem hentar þér?					
Klárar þú heimavinnu fyrir kl. 10 á kvöldin?					
Nærðu alltaf að læra það sem sett er fyrir?					
Gætir þú nýtt lausar stundir betur en þú gerir núna?					
Ferðu nógu snemma að sofa á kvöldin?					
Áttu auðvelt með að vakna á morgnana?					
Eyðir þú of miklum tíma í að horfa á sjónvarp/ myndbönd eða fyrir framan tölvuskjá?					

Íhugaðu svör þín vandlega. Athugaðu hvað þú ert sátt/ur við og hverju þú vilt breyta. Ef þú vilt breyta einhverju skráðu þá niður 2–3 markmið út frá svörunum eða einhverjum öðrum þáttum.

**Markmið 1** \_\_\_\_\_

Hvað þarf ég að gera til að ná þessu markmiði?

---

---

**Markmið 2** \_\_\_\_\_

Hvað þarf ég að gera til að ná þessu markmiði?

---

---

**Markmið 3** \_\_\_\_\_

Hvað þarf ég að gera til að ná þessu markmiði?

---

---

## Verkefni 4

### Svefn

Skráðu hjá þér svefn þinn í eina viku. Skráðu hvenær þú ferð að sofa, hvenær þú vaknar. Athugaðu að skrá bæði nætursvefn og svefn á daginn.

dagur	Nætursvefn		Svefn á daginn		svefn samtals
	fór að sofa kl.	vaknaði kl.	fór að sofa kl.	vaknaði kl.	
Mánudagur					
Þriðjudagur					
Miðvikudagur					
Fimmtudagur					
Föstudagur					
Laugardagur					
Sunnudagur					

Íhugaðu svör þín vandlega. Athugaðu hvað þú ert sátt/ur við og hverju þú vilt breyta. Ef þú vilt breyta einhverju skráðu þá niður 2–3 markmið út frá svörunum eða einhverjum öðrum þáttum.

**Markmið 1** \_\_\_\_\_

Hvað þarf ég að gera til að ná þessu markmiði?

---

---

**Markmið 2** \_\_\_\_\_

Hvað þarf ég að gera til að ná þessu markmiði?

---

---

**Markmið 3** \_\_\_\_\_

Hvað þarf ég að gera til að ná þessu markmiði?

---

---

## Verkefni 5

### Mataræði

Skráðu allt sem þú borðar og drekkur í eina viku. Skráðu líka hvenær þú borðar og drekkur.

dagur	morgunn	hádegi	eftir- miðdagur	kvöld	milli mála, hvað og hvenær
Mánudagur					
Þriðjudagur					
Miðvikudagur					
Fimmtudagur					
Föstudagur					
Laugardagur					
Sunnudagur					

Íhugaðu svör þín vandlega. Þú getur t.d. merkt með grænum yfirstrikunarpenna það sem er hollt og rauðum það sem er óhollt. Athugaðu hvað þú ert sátt/ur við og hverju þú vilt breyta. Ef þú vilt breyta einhverju skráðu þá niður 2–3 markmið með hliðsjón af svörunum eða einhverjum öðrum þáttum.

#### Markmið 1

---

#### Markmið 2

---

#### Markmið 3

---



## Verkefni 7

# Hreyfing

Gerðu áætlun fyrirfram um hreyfingu í eina viku. Skráðu síðan fyrir aftan áætlunina það sem þú gerðir í raun og veru. Mundu að skrá líka þegar þú gengur í skólann, hjólar í leikfimi og þess háttar.

dagur	áætlun	hvað gerðir þú?
Mánudagur		
Þriðjudagur		
Miðvikudagur		
Fimmtudagur		
Föstudagur		
Laugardagur		
Sunnudagur		

Skoðaðu vel hvernig vikan gekk. Viltu bæta við eða auka fjölbreytni?  
Endurtaktu þessa áætlun aftur fyrir næstu viku ef þér finnst það hjálpa þér.



## Verkefni 9

### Einbeiting

Gerðu athugun á því hvernig þér gengur að einbeita þér í kennslustundum og við heimavinnu. Þú getur athugað allar námsgreinar eða valið úr námsgreinar sem þér finnst þú eiga erfitt með að einbeita þér að. Gefðu þér stig á bilinu 1–10 eftir því hvernig þér gengur að einbeita þér. Þú gefur 10 ef þér finnst þú hafa verið virkur þátttakandi í kennslustundinni og verið eingöngu með hugann við viðfangsefni hennar. Reyndu að leggja sanngjarnt mat á vinnu þína og virkni. Settu þér markmið út frá matinu.

Námsgrein: \_\_\_\_\_

Dagsetning: \_\_\_\_\_

Vinna í kennslustund

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Heimavinna

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Markmið

---

---

Námsgrein: \_\_\_\_\_

Dagsetning: \_\_\_\_\_

Vinna í kennslustund

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Heimavinna

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Markmið

---

---

# NÁMSVENJUR – LÍFSVENJUR

## sjálfkönnun

Þessi sjálfkönnun getur hjálpað þér að finna út hvernig námsmaður þú ert. Þú getur áttað þig á styrkleikum þínum og hvaða þætti þú þarft að efla hjá sjálfri/sjálfum þér til að ná betri árangri í námi. Mundu að þú ert að þessu fyrir sjálfa/n þig og þess vegna skaltu ekki hugsa um hvað þú telur vera rétt heldur hvað á við um þig. Þetta er ekki próf.

Byrjaðu á því að kynna þér vel stigagjöfina hér fyrir neðan og síðan skaltu lesa fullyrðingarnar og gefa þér stig eftir því sem við á með því að setja hring utan um rétta tölu. Að lokum reiknar þú heildarstigin fyrir hvern þátt

- 5 stig – þessi fullyrðing á **alltaf eða næstum alltaf** við um mig
- 4 stig – þessi fullyrðing á **oft** við um mig
- 3 stig – þessi fullyrðing á **stundum** við um mig
- 2 stig – þessi fullyrðing á **sjaldan** við um mig
- 1 stig – þessi fullyrðing á **aldrei** við um mig

### 1. Áhugi

Ég byrja hverja önn full/ur af áhuga og áhuginn helst	1	2	3	4	5
Ég veit hvað ég vil með menntun minni	1	2	3	4	5
Mér finnst gaman að læra	1	2	3	4	5
Ég læri þótt eitthvað komi upp á sem truflar	1	2	3	4	5
Ég hef áhuga á flestum þeim námsgreinum sem ég er að læra	1	2	3	4	5
Ég vil standa mig vel í námi	1	2	3	4	5

Samtals stig \_\_\_\_\_

### 2. Heimavinna

Ég skrifa í dagbókina það sem á að læra	1	2	3	4	5
Ég læri heima það sem sett er fyrir	1	2	3	4	5
Ég læri á ákveðnum stað	1	2	3	4	5
Ég læt heimanámið ganga fyrir öðru	1	2	3	4	5
Ég leita mér aðstoðar við heimanámið ef ég þarf	1	2	3	4	5
Ég raða skipulega í skólatöskuna fyrir hvern dag	1	2	3	4	5

Samtals stig \_\_\_\_\_

### 3. Skipulagning og tímastjórnun

Ég geri áætlun fyrir hvern dag/hverja viku	1	2	3	4	5
Ég forgangsraða því sem ég þarf að gera daglega	1	2	3	4	5
Ég skipulegg tíma fyrir hvíld og hreyfingu	1	2	3	4	5
Ég nota hæfilegan tíma til að ljúka því sem var á vinnuáætlun minni	1	2	3	4	5
Ég skipulegg tíma fyrir heimanámið	1	2	3	4	5
Ég nota mismikinn tíma fyrir hverja námsgrein eftir því hvaða kröfur eru gerðar í hverri grein	1	2	3	4	5

Samtals stig \_\_\_\_\_



#### 4. Lestur á námsefni

Ég lít yfir námsefnið áður en ég byrja að lesa það	1	2	3	4	5
Þegar ég les merki ég við aðalatriðin	1	2	3	4	5
Þegar ég les stoppa ég reglulega og spyr mig um hvað ég er að lesa	1	2	3	4	5
Ég skrifa niður aðalatriðin þegar ég les	1	2	3	4	5
Ég tengi það sem ég les við fyrri þekkingu og reynslu	1	2	3	4	5
Ég nota mismunandi lestraraðferðir eftir því hvað ég er að lesa	1	2	3	4	5

Samtals stig \_\_\_\_\_

#### 5. Minni

Mér finnst ég hafa gott minni	1	2	3	4	5
Í lok kennslustundar get ég dregið saman það sem fram fór	1	2	3	4	5
Ég nota minnisaðferðir til að muna betur	1	2	3	4	5
Ég rifja reglulega upp	1	2	3	4	5
Ég get rifjað upp staðreyndir undir álagi, t.d. í prófi	1	2	3	4	5
Mér tekst að draga fram úr minninu það sem ég á erfitt með að muna	1	2	3	4	5

Samtals stig \_\_\_\_\_

#### 6. Glósur/vinnubók

Ég geng skipulega frá glósum í möppu	1	2	3	4	5
Glósurnar mínar nýtast mér við upprifjun	1	2	3	4	5
Ég skrifa niður það sem kennarinn setur á töflur og glærur	1	2	3	4	5
Ég kann mismunandi aðferðir við að taka niður glósur	1	2	3	4	5
Ég vel þá glósu aðferð sem er best fyrir mig hverju sinni	1	2	3	4	5
Ég rifja glósurnar mínar upp innan sólarhrings	1	2	3	4	5

Samtals stig \_\_\_\_\_

#### 7. Próftaka

Ég er örugg/ur og róleg/ur í prófum	1	2	3	4	5
Ég skipulegg tímann í prófum og get lokið við þau á tilsettum tíma	1	2	3	4	5
Ég nota mismunandi aðferðir í prófum eftir því hvernig prófið er	1	2	3	4	5
Ég rifja námsefnið reglulega upp	1	2	3	4	5
Ég get metið hvað er mikilvægast að læra fyrir próf	1	2	3	4	5
Mat mitt á eigin getu er óháð prófum	1	2	3	4	5

Samtals stig \_\_\_\_\_

#### 8. Tjáning, skrifleg – munnleg

Ég er örugg/ur þegar ég þarf að tjá mig skriflega	1	2	3	4	5
Ég get auðveldlega skrifað langar ritgerðir	1	2	3	4	5
Ég endurskrifa ritgerðir til að þær verði skýrari og betri	1	2	3	4	5
Ég kann að undirbúa og halda ræðu	1	2	3	4	5
Ég er örugg/ur þegar ég tala frammi fyrir öðrum	1	2	3	4	5
Ég á auðvelt með að tjá mig í hópi	1	2	3	4	5

Samtals stig \_\_\_\_\_

## 9. Samskipti

Ég er hreinskilin/n við aðra um hver ég er og hvernig mér líður	1	2	3	4	5
Aðrir segja að ég sé góður hlustandi	1	2	3	4	5
Ég get lært hjá ólíkum kennurum sem nota ólíkar kennsluáðferðir	1	2	3	4	5
Ég á auðvelt með að koma á og viðhalda samskiptum við aðra	1	2	3	4	5
Ég er tilbúin/n að vera í hópvinnum með öðrum þótt mér líki ekki jafnvel við alla	1	2	3	4	5
Ég met fólk sem einstaklinga en ekki eftir kynferði eða útliti	1	2	3	4	5

Samtals stig \_\_\_\_\_

## 10. Heilsa – lífsvenjur

Ég hef næga orku til að sinna náminu og njóta frítíma míns	1	2	3	4	5
Þegar mér líður illa líkamlega reyni ég að bæta úr því	1	2	3	4	5
Ég mæti í leikfimi og sund	1	2	3	4	5
Ég borða morgunmat	1	2	3	4	5
Ég kem vel útsofin/n í skólann	1	2	3	4	5
Ég borða hollan mat	1	2	3	4	5

Samtals stig \_\_\_\_\_

## 11. Sköpun/hugmyndaauðgi

Þegar ég stend frammi fyrir óvæntum vanda nota ég innsæi og finn lausnir	1	2	3	4	5
Ég lít á vanda sem upp kemur sem tækifæri til að læra og þroskast	1	2	3	4	5
Ég er tilbúin/n að skoða ólík sjónarmið og lausnir	1	2	3	4	5
Ég á auðvelt með að sjá nýjar leiðir við að leysa verkefni	1	2	3	4	5
Ég er hugmyndarík/ur	1	2	3	4	5
Ég skipulegg verkefni skriflega, geri uppkast, fer yfir og geng síðan frá	1	2	3	4	5

Samtals stig \_\_\_\_\_

## 12. Tilgangur/markmið

Ég tengi skólanámið því sem ég ætla að gera í framtíðinni	1	2	3	4	5
Ég legg harðar að mér í námi vegna þess að ég ætla í framhaldsnám	1	2	3	4	5
Ég veit að ég ber ábyrgð á eigin menntun	1	2	3	4	5
Ég lít svo á að nám fari fram allt lífið	1	2	3	4	5
Ég ber ábyrgð á hversu góðu lífi ég lifi	1	2	3	4	5
Áhugasvið mitt er mér ljóst og námsval mitt mun taka mið af því	1	2	3	4	5

Samtals stig \_\_\_\_\_

Þegar þú hefur talið saman stig fyrir hvern kafla er tilvalið að endurmeta stöðuna og hugsanlega setja sér ný markmið.

