

Að skipuleggja tíma og nám

Gott er að hafa í huga ákveðna þætti þegar kemur að skipulagi varðandi tíma og nám. Hvenær er besti tíminn til að vinna? Hvar vinn ég best? Hvernig skipulag þarf ég? Við hvaða kringumstæður vinn ég best – rólegheit, þarf ég tónlist á meðan ég vinn, vinn ég best ein/n eða með öðrum?

Mikilvægt er að skapa sér góðar venjur eins og að gera alltaf sömu hlutina á sama tíma og geyma hlutina alltaf á sama stað.

Gerð tímaskipulags:

1. Byrjaðu á því að setja inn á vikuáætlun alla fasta þætti, s.s. kennslustundir, matartíma íþróttæfingar, tónlistarnám o.s.frv.
2. Skipulegðu lausan tíma fyrir heimanám. Áætlaðu vikulega yfirferð í hverri námsgrein, en þó alltaf með heildina í huga. Hver námsgrein verður að fá einhvern lágmarkstíma á viku, a.m.k. nægan tíma til að skila verkefnum tímanlega og fylgja kennara eftir í yfirferð.
3. Við upphaf hverrar viku er gott að byrja á því að forgangsraða verkefnum til að koma í veg fyrir að mikilvæg verkefni sitji á hakanum.
4. Gott er að ná ákveðinni heild út úr hverjum degi og skipuleggja daginn þannig að farið sé yfir krefjandi efni þegar fólk er yfirleitt vel upplagt og léttara efni á öðrum tímum dags. Taka þarf mið af þyngd efnis þegar lengd á vinnulotum er skipulögð. Ef þú ert að frumvinna þungt efni getur verið gott að hafa vinnulotur styttri, t.d. í 20-30 mínútur. Við upprifjun, verkefnavinnu og frágang geta vinnulotur hins vegar að vera a.m.k. klukkustund að lengd. Síðan má lengja vinnulotur smám saman með því að bæta t.d. 15 mínútum við.
5. Mikilvægt er að setja sér raunhæf og framkvæmanleg markmið. Ef þú ætlar þér of mikið er meiri hætt á að þér mistakist að fylgja áætlun. Gott er að endurskoðaðu áætlun í vikulok og fara yfir hvernig gekk að fara eftir henni.

Námsráðgjafar