



## Námsráðgjöf

Olga Sveinbjörnsdóttir  
MA náms- og starfsráðgjafi

### Námsvenjur – Lífsvenjur

### Sjálfskönnun



Nafn: \_\_\_\_\_

Bekkur: \_\_\_\_\_

Þessi sjálfskönnun 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 heildarstigun 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
<i>Samtals stig</i> _____					

## 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

### 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
<i>Samtals stig</i> _____					

### 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
<i>Samtals stig</i> _____					

### 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
<i>Samtals stig</i> _____					

## 6. Glósur / vinnubók

Ég geng skipulega frá glósum í möppu	1	2	3	4	5
Glósumnar 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 glósuaðferð sem er best fyrir mig hverju sinni	1	2	3	4	5
Ég rifja glósumnar 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 kennsluaðferðir	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 hópvinnu 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/hugmyndaauði

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*\_\_\_\_\_



Notið heildarstig úr hverjum flokki til að fylla út í viðeigandi sneið. Notið mismunandi liti fyrir hverja sneið (flokk).

