

# Heimanám

## Tími



### Taktu frá tíma til heimalærdóms

Með því æfir þú þig í að vera sjálfstæðari og ábyrgari. Gott er að segja heimilisfólkinu hvað þér hefur verið sett fyrir og hvenær þú ætlar þér að læra. Þannig kemur þú í veg fyrir sífelldar spurningar um hvort heimavinnu þinni sé lokið.

## Skipulag



### Skrifaðu í sérstaka bók hvað þú átt að læra heima

Það er góð hugmynd að skrifa hjá sér það heimanám sem kennarinn setur fyrir. Til þess eru notaðar sérstakar dagbækur eða litlar stílabækur. Þú getur líka notað bókina til að skrifa hjá þér hvað þú hefur ráðgert í frítímanum. Með því færð þú yfirsýn yfir tíma þinn og auðveldara verður að skipuleggja fram í tímann.

## Vilji



### Trúðu á þig og þjálfðu þinn eigin vilja

Segðu við sjálfa/n þig að þú lærir ekki heima fyrir kennarann þinn eða foreldra, heldur vegna þess að þú vilt læra. Allir þurfa að leggja svoltið á sig til að ná árangri hvort sem það er í íþróttum, vinnu eða öðru námi. Þjálfðu vilja, sjálfstæði og ábyrgð til að vinnan verði eins auðvelt verk og mögulegt er.

Sýndu einhverjum, sem hvetur þig til dáða, það sem þú hefur unnið.

## Hlé



### Taktu stutt hlé

Það er góð regla að taka stutt hlé á vinnunni. Þú getur fengið þér ferskt loft, slappað af og gert eitthvað notalegt. Dragðu andann djúpt og hreyfðu þig. Passaðu þig samt á að gleyma ekki tímanum og halda áfram að læra eftir hléið.

## Staður



### Veldu ákveðinn stað til að læra á

Það er góð hugmynd að læra alltaf á sama stað. Best er að velja stað þar sem þú hefur þann frið sem þú þarft. Reyndu að komast hjá því að vinna á stað þar sem umhverfið truflar þig.

## Í byrjun



### Það erfiðasta fyrst

Byrjaðu ávallt á þeim fögum sem eru þér erfiðust. Í upphafi eru afköstin mest og þú átt auðveldara með að sjá fyrir þann tíma sem þú þarfnast til lærdómsins.

## Endurtekningar



### Endurtekning er mikilvæg

Vendu þig á að fara yfir glósurarnar þínar eða það sem þú hefur lesið til að vera viss um að þú munir og hafir skilið innihald þess sem þú ert að læra. Endursegðu (gjarna upphátt) til að athuga hvort þú hafir lært efnið nægilega vel.

## Notaleg stund



### Hafðu notalegt í kringum þig

Það verður léttara að vinna þegar þú hefur það notalegt. Reyndu þess vegna að gera umhverfi þitt notalegt. Sjáðu til þess að þú hafir allt við hendina og að skipulag sé á skrifborðinu. Flestir vinna best þegar það er hljótt. Aðrir verða afslappaðri og vinna betur þegar þeir hlusta á tónlist.

## Skynfæri



### Notaðu öll skynfærin þegar þú lærir

Við notum mismunandi leiðir þegar við lærum. Sumir læra best þegar þeir lesa í hljóði, aðrir þegar þeir lesa upphátt og hlusta. Enn aðrir læra best þegar þeir hreyfa sig eða tengja námið við liti, hljóð og lykt. Reyndu að finna út hvernig þú lærir best. Þá verður heimavinnan bæði léttari og skemmtilegri.

## Hreysti



### Lifðu heilbrigðu lífi og haltu þér í formi

Það er þitt að ákveða hvort þú lifir heilbrigðu lífi. Það mikilvægasta er að þú fái nægan svefn og að þú borðir hollan mat reglulega. Staðgóður morgunverður og hollt nesti hjálpa til við að gefa þér þann kraft sem þú þarfnast yfir daginn. Hreyfing eykur vellíðan og heldur þér í formi - hvort sem þú æfir íþróttir eða ferð í gönguferðir.



Heimili og skóli

Landssamtök foreldra