

SVØVNURIN ER ALFA OG OMEGA

Hóast tað er týðningarmikið at nýta lestrarfrítíðina til lestur, er eisini týðningarmikið at taka sær av løttum, tá tú hevur frí, sigur Kristianna Mortansdóttir, lestrarvegleiðari

DANJAL AV RANA

Fríggjadagin fáa næmingarnir á studentaskúlunum um landið at vita, hvørjum fakum tey skulu til próvtøku í. Hetta er samstundis seinasti skúladagur hjá triðju flokkunum, sum nú fáa lestrarfrí fram til próvtøkurnar byrja fyrst í juni.

Á studentaskúlanum í Hoydølum bjóðar skúlaleiðslan næmingunum til morgunmat og síðani verður kunngjørt, hvørjum evnum próvtøka verður í í ár.

Lestrarvegleiðararnir verða eisini til staðar, at ráðgeva teimum, ið hava eitthvørt at spyrja um í samband við próvtøkurnar.

Kristianna Mortansdóttir, lestrarvegleiðari í skúlanum í Hoydølum, sigur, at tað altíð eru nøkur, sum venda sær til lestrarvegleiðingina við spurningum.

– Tað kann vera av ymiskum orsökum, at tey venda sær til okkara, men tey eru altíð nøkur. Onkur teirra ynskja bara ráðgeving, um hvussu tey fyrireika seg í best møguligan mun, meðan onnur bera veruligan ótta fyri, hvussu teimum fer at gangast undir próvtøkunum, greiðir hon frá,

Lestrarvegleiðararnir á studentaskúlanum skipað tí eisini fyri skeiðum í at basa próvtøkuóttan.

– Á hesum skeiðinum royna vit at hjálpa teimum at slappa av. Vit læra tey um andadrátt og annað, ið kann hjálpa teimum at stilla óttan. Vit tosa nógv um próvtøkurnar, um hvat tær eru og royna, at hála tær niður á gólvið, at greiða frá, at próvtøkan er ikki verðsins endi, ei heldur, um tað skuldi gingið illa, sigur Kristianna Mortansdóttir.

Frigggjadagin fáa næmingarnir sum nevnt at vita, hvørjum teir skulu til próvtøku í, og Kristianna Mortansdóttir mælir til, at næmingarnir nýta lestrarfrítíðina til tað, hon verður givin til, nevnliga at lesa til próvtøku.

– Lestrarfrí verður givið, so næmingurin fær stundir at lesa til próvtøku. Tí er ikki so smart, at átaka sær eyka arbeiðstímar í Keyppssamtøkuni ella á annan hátt átaka sær meiri ábyrgd enn vanligt, sigur hon.

– Tað er týðningarmikið at seta tíð av til at lesa, og geri sær eina realistiska lestrarætlan. Ikki hugsa, at tú fyrst skalt venja gítara, so spæla fótball og badminton og so, tá tú ert póst, seta teg at lesa.

Umframt at koma í gongd við lesingini í góðari tíð, mælir Kristianna Mortansdóttir til, at næmingarnir seta seg niður at gera eina lestrarætlan og skipað lesingina væl. Hóast næmingarnir skulu lesa ígjøgnum alt tilfarið, er eisini alneyðugt at fáa nokk av hvíld.

– Gerð eina lesiætlan, sum tú megnar at halda. Tað er ymiskt frá fólki til fólk, hvussu leingi tey megna at sita og lesa í senn, men minst til at halda ein steðg av og á. Sit ikki ov leingi í senn, men ger okkurt annað til tíðir. Tað er týðningarmikið at loyva sær ein steðg og so hava góða samvitsku, meðan tú hevur frí, tí tú veitst, at tú hevur arbeitt væl, meðan tú las, sigur hon.

Hon minnir á, at tað er týðningarmikið, at ein er góður við seg sjálvan. Tað merkir, at hóast ein má lesa og arbeiða væl upp undir próvtøkuna, so má ein taka sær tíð til at taka sær av løttum. Serliga má ein syrgja fyri at fáa nokk av svøvn, og ikki sita uppi um næturnar.

– Svøvnur er alfa og omega. So ikki sita upp um náttina og les, men far heldur í song og upp aftur í góðari tíð. Og náttina áðrenn próvtøku er alneyðugt at fáa ein góðan náttarsvøvn. Tað nyttar lítið at mæta til próvtøku, um tú einans hevur sovið nakrar fáar tímar ta náttina, sigur Kristianna Mortansdóttir.

Kristianna Mortansdóttir minnir á, at lestrarvegleiðingin á skúlanum hevur opið hvønn dag líka til summ-arfrítíðina, og har stendur øllum næmingunum í boði at koma framvið og fáa hjálp at gera eina lestrarætlan.