

COM PREPARAR-SE ELS EXÀMENS?

Quan estudiam, allò que sovint li tenim por són als exàmens. A continuació, teniu unes recomanacions per afrontar amb garanties d'èxit, els exàmens puntuals i les èpoques d'exàmens

DIES ABANS DE L'EXAMEN

Els exàmens s'han de preparar amb temps d'antelació i no deixar-ho tot al darrer moment, per tant, has de planificar-te el teu estudi per evitar ansietat i angonya.

EL DIA ABANS DE L'EXAMEN

- L'horabaixa del dia abans de l'examen pots fer una darrera repassada.
- La nit abans de l'examen és per descansar adequadament.
- Deixa el material que necessites a punt el dia anterior per tenir tot llest l'endemà

Les "maratons" de la nit abans o aixecar-se a les 6 per estudiar, són moltes vegades esforços inútils que ni ens ajudaran a millorar el nostre rendiment, ni sempre funcionen per aprovar



EL DIA DE L'EXAMEN

- Procura ser puntual; a l'examen i tingues tot enllestit. Això te tranquil·litzarà i te donarà seguretat.
- Abans de començar, relaxa't i està pendent de les instruccions que dona el/la professor/a.
- Un cop tenguis l'examen, llegeix les preguntes amb atenció per entendre què volen dir. Si tens dubtes, demana al/la professor/a.
- Distribueix-te el temps per cada pregunta i fes una esbós o esquema (mental) del que contestaràs abans de redactar. Has de procurar que l'examen estigui equilibrat i no deixis cap pregunta en blanc.
- Redacta de manera clara, frases entenedores i amb la puntuació adequada. Recorda: cada idea important en un paràgraf. La presentació és molt important, lletra clara i llegible, i si fas figures i/o gràfics no oblidis les llegendes.

DESPRÉS DE L'EXAMEN

Ara ja està fet, així que relaxa't i confia en la feina feta durant la preparació i que t'haurà sortit bé que has fet

Una vegada acabat l'examen, no miris mai si allò que has escrit es correcte o no. Si no ho és, tanmateix ja està fet i només afegiràs preocupació i ansietat per saber la nota



Aprovar o suspèndre un examen no és el final del camí. Consulta i demana que no has fet bé i com ho podries fer millor la propera vegada.