

Consells per fer exàmens.

David López. Octubre 2008.

A) Dies abans de l'examen

- Prepareu-vos un pla d'estudis amb temps (quantes hores dedicareu durant els dies anteriors a l'examen a repassar aquella assignatura, indicant quantes hores a cada tema, quins exercicis repassareu, etc...)
- Repassar els esquemes i resums que heu fet durant el curs (se suposa que heu anat fent esquemes i resums després de cada classe)
- Escriviu els dubtes en un paper, i si encara esteu a temps, consulteu-los amb el professor.
- No estudeu més del necessari. Algunes vegades es falla per manca d'estudi, però altres per voler dedicar massa hores en poc temps. Massa hores embota el cap i embolica allò que tens clar. Millor poques hores en molts dies, que moltes hores en pocs dies.
- Analitzeu exàmens d'anys anteriors.
- Fes una dieta equilibrada i una mica d'exercici físic (t'ajudarà a sentir-te millor físicament, a relaxar-te, a "netejar" el cap i a dormir millor)

B) 24 hores abans

- Repassa el temari, preferentment amb companys d'estudis.
- Fes una llista de preguntes i respostes, i d'exercicis tipus.
- Insisteix en allò que portis més fluix.
- Dedica temps a relax: surt a prendre l'aire. Exercici suau, mai un exercici fort.
- A partir del vespre, deixa de parlar de l'examen.
- Deixa-ho tot preparat la nit abans (si l'examen és de matí, si és de tarda es pot fer el mateix matí)
- MAI estudiar la nit abans: abans de dormir pren un bany relaxant i dorm el necessari. Al dia següent necessitaràs estar en forma.
- Esmorza / dina be. Pren un plus d'energia (fruits secs, xocolata, ...)
- No repassis abans de l'examen.
- Arriba amb temps al mateix.

C) Durant l'examen

- Para molta atenció a les normes que et digui el professor a l'aula.
- Posa el nom i cognom a tots els fulls ara. Al final, de vegades tens pressa i se't pot oblidar.
- Llegeix amb deteniment TOTES les preguntes. Per cada pregunta, apunta't a un full en brut com penses contestar-la. Els minuts al principi dedicats a entendre l'examen i a planificar-lo són els més aprofitats de tots.
- Si tens dubtes sobre l'enunciat, pregunta al professor.
- Comença per les preguntes que sàpigues que pots contestar millor. En cas de tenir més d'una, comença per aquella que preveus que et portarà menys temps. Amb això pots assegurar una bona part de la nota.
- Ves al gra, i tingues cura de la presentació (ordre, lletra clara, ortografia). Anar ràpid no et pujarà la nota. Que el professor que corregeix no entengui la resposta et baixarà la nota.
- Dedica els últims minuts a repassar les teves respostes. Encara que deixis alguna pregunta: millor 6 exercicis ben presentats, que 7 mig be.
- Una experiència: allò que es posa en els últims minuts i tota pressa, normalment no puja la nota; habitualment la baixa. Dedica aquests minuts a repassar.

D) I si em poso nerviós? (abans de l'examen o durant el mateix)

- Relaxa el cos:
 - Contrau i relaxa els músculs de cames i braços. Fes-ho per parts, fins que notis que el cos es relaxa.
 - Fes el mateix amb les espatlles.
 - Després fes el mateix amb el coll i la cara (contrau i relaxa front, ulls, llavis, ...)
 - Finalment, respira a fons unes 5 vegades. Respiració abdominal (regió de l'estomac)
- No pensis en els motius que et fan estar nerviós
 - Pensaments positius: "he estudiat", "se moltes de les coses que m'estan preguntant", ...
- No tinguis pressa en començar l'examen (si estàs nerviós i bloquejat, no intentis forçar el desbloqueig: ha d'arribar sol... dóna-li temps)