

## LA PREPARACIÓ D'EXÀMENS

D'entrada, cal recordar que els exàmens, tal com estan les coses ara mateix, són necessaris. En primer lloc, perquè constitueixen una manera de demostrar, davant el professor/a, la feina feta i el grau d'assimilació del programa. Els exàmens poden suposar un mareig innecessari. Però, si els planifiquem bé, ni serà tan feixuc com diuen ni ha de suposar un patiment especial. Tot i que hi ha maneres diferents d'afrontar els exàmens, segons hagi estat l'actitud de l'alumne durant el curs escolar, malgrat tot, convé que tothom tingui en compte alguns consells perquè aquesta experiència no resulti frustrant ni excessivament dura. Caldrà asserenar l'esperit i establir sistemes pràctics d'estudi o de repàs.

Aquests consells, si bé s'han anat rebent oportunitats dels professor respectius, **a la tutoria** se'n farà esment i es facilitaran eines, procediments i recomanacions perquè l'acte de l'examen no suposi un pas enrere per culpa dels nervis o d'una mala planificació abans i durant les proves.



L'examen, sia oral, escrit o en forma de treball, constitueix un punt clau del rendiment acadèmic. L'estudiant ha de donar compte de la seva feina mitjançant l'examen.

Els estudiants confonen tot sovint "preparar exàmens" amb "posar-se a estudiar per primera vegada per superar la prova". Així, doncs, s'ha de diferenciar i aclarir que posar-se a preparar un examen suposa haver estudiat els temes amb anterioritat.

La preparació d'exàmens comprèn aquest punts:

1. Repassar el que s'ha d'estudiar abans, tenint clares les preguntes:
  - Per què he de repassar?
  - Com funciona l'oblit?
  - Com repassar?
  - Quan repassar?
2. L'horari especial per als repassos.
3. La simulació d'exàmens.
4. Controlar els nervis amb temps.

Cal aclarir bé que el procés d'estudi culmina en la memorització del material després d'haver fet els subratllats, resums, esquemes... Aleshores aquest material après s'oblida. Cal repassar, és a dir, reactivar en la memòria el material après. Proponem 4 passos per fer-ho:

1. En un paper en blanc i sense consultar cap material, cal escriure-hi tot el que es recorda de l'esquema, diagrama o quadre sinòptic, procurant la màxima concentració possible.
2. Repetir per escrit o bé tot el tema mirant l'esquema escrit, completant l'esquema si fa al cas, expressant-ne totes les idees i detalls. Cal forçar el record. Cal anotar possibles oblitats dubtosos.
3. Acabada la repetició, i només aleshores, es consulta amb els apunts o el text, l'esquema i les llacunes o les idees oblidades, i s'anoten per escrit.
4. Es torna a fer la repetició oral de tot el tema, tant de les coses recordades abans com de les oblidades. És a dir, es diu el tema sencer sense errors.

## **LA PREPARACIÓ IMMEDIATA**

### ☞ DIES ABANS

1. Pla d'estudi.
2. Repassar esquemes, resums, etc.
3. Escriure dubtes en un paper.
4. No estudiar més que el necessari.
5. Dieta equilibrada.
6. Exercici físic.

### ☞ 24 HORES ABANS

7. Repassar amb un amic. (Algú de la família).
8. Fer una llista de preguntes-respostes. Autoavaluació.
9. Insistir amb les preguntes més fluxes.
10. Anar a prendre l'aire, fer un passeig. No parlar de l'examen.
11. Plus d'energia ( fruits secs, mel, xocolata, sucre).

### ☞ LA NIT ABANS

12. Deixar-ho tot preparat ( roba, material, llibres, etc).
13. Prendre un bany d'aigua tèbia.
14. Dormir el necessari.

### ☞ DURANT

15. Atenció a les normes del professor, temps, etc.
16. Llegir atentament les preguntes.
17. Si hi ha algun dubte, demanar aclariments al professor.
18. Començar pel tema que millor sàpigues.
19. Després els més complicats.
20. Anar al gra.
21. Cuidar la presentació (ordre, lletra clara, ortografia, etc).
22. Guardar 10 minuts per repassar les respostes.

