

Els exàmens

Qüestionari d'hàbits d'examen

Escriu SÍ o NO a l'esquerra de cada qüestió.

1. Abans d'escriure un tema o de respondre una pregunta faig un esquema.
2. Contesto les preguntes que sé més bé.
3. Preparo els exàmens amb temps suficient.
4. Estudio de manera diferent cadascuna de les assignatures.
5. Abans de començar a escriure, llegeixo les instruccions i les preguntes de l'examen.
6. Conec el tipus de prova que es farà amb anterioritat.
7. Intento respondre totes les preguntes.
8. Vaig als exàmens després d'haver dormit vuit hores.
9. Conec els significat de les paraules-clau dels exàmens.
10. Distribueixo el temps entre totes les preguntes.
11. Repasso els exàmens abans de lliurar-los.
12. Procuro arribar amb temps suficient i amb tot el material que necessito.
13. Tinc cura de la presentació.
14. Vaig a l'examen amb la convicció que m'he preparat bé.
15. Responc tenint en compte les característiques de l'examinador.

Pensa amb molta calma les respostes; recorda que no es tracta d'enganyar ningú. Per anar bé, totes les respostes haurien de ser afirmatives. Si tens respostes negatives voldrà dir que et cal insistir en aquest aspecte. Fixa't que totes les qüestions van entrelaçades.

Les proves o exàmens

Dies abans de l'examen

Les proves o exàmens s'han de preparar amb temps. No s'ha de deixar cap assignatura per al darrer moment. Estudiar el dia o la nit abans de l'examen només serveix per crear confusions.

D'altra banda, l'única manera d'evitar estats d'ansietat davant una prova, només la proporciona el fet de conèixer i comprendre la matèria que cal estudiar. Si s'ha fet una bona programació d'estudi i s'ha complert no cal patir.

La nit abans de l'examen

La nit abans de l'examen no és per estudiar, sinó per descansar adequadament. Deixa el material d'escriptori que necessites a punt. (Porta sempre dos bolígrafs.)

Quan s'acosta l'hora

Procura ser puntual; això et tranquil·litzarà i et permetrà conèixer les instruccions que sempre se solen donar al començament.

Una vegada a l'aula

- a) Procura **relaxar-te** i els primers moments estigues ben pendent de les instruccions del professor/a. No posar atenció ara pot ser la clau de molts errors posterior. Assegura't que has comprès bé el que se't demana.
- b) Una vegada t'han donat el paper amb les preguntes, o les han posades a la pissarra, llegeix-les bé totes fins a estar segur que saps què volen dir. Si tens dubtes pregunta al professor/a.
- c) Una vegada t'hagis fet la idea de conjunt, torna-les a llegir una per una ben a poc a poc. **MAI** no et posis a contestar de seguida. Abans «d'atacar» et cal un xic de reflexió.
- d) Subratlla la paraula-clau de cada pregunta. I limita't a respondre allò i només allò que se't demana.
- e) Organitza què diràs a cada resposta. No es tracta de dir tot el que saps, sinó de procurar que l'examen sigui equilibrat, que no quedi cap resposta per contestar. La frase «no he tingut temps d'acabar» no té cap validesa.
- f) Una vegada distribuït el temps que dediques a cada pregunta i abans de redactar, cal fer un esbós o esquema del que diràs. Una vegada fet, deixa de banda el que no sigui essencial.
- g) La redacció de les respostes ha de ser clara. Frases breus i precises amb una puntuació adequada. Recorda: **cada idea important en un paràgraf**.
- h) Redacta cada una de les respostes, vigilat els començaments i els finals.
- i) A més de tenir present la redacció, cal vigilar la presentació.
Recordatori:
lletra clara i llegible,
marges adequats, numeració ben clara,
títols remarcats,
gràfics i figures fets amb regla i colors, si cal.
- j) Fes servir tot el temps que et donen. No cal tenir pressa per lliurar l'examen. Abans de donar-lo per acabat, és imprescindible repassar i corregir l'ortografia i la sintaxi.

Mai no has de refiar-te de la darrera frase; el que no s'hagi fet en una hora o més no es pot pas fer en uns quants segons.

Sortint de l'examen

Relaxar-se, distendre músculs i no encaparrar-se amb el resultat. Era a dins de l'aula on ens havíem de defensar, ara no hi podem fer res.

Quan et donen la correcció

Intentar comprendre el perquè dels errors. Aclarir el significat de la nota. Si tens algun dubte, parla amb el professor/a.