

Liceul "Hercules" Băile Herculane
Liceul Tehnologic "Nicolae Stoica de Hațeg" Mehadia
Consilier școlar profesor Andreea Georgescu

PREGĂTIREA PENTRU EXAMEN

Pregătirea pentru un examen poate fi stresantă și necesită timp. Dar luând, din timp, câteva măsuri simple, vă puteți asigura că sunteți încrezători și gata pentru orice examen.

Acordă-ți suficient timp pentru a studia

Nu o lăsa până în ultima clipă. În timp ce unii elevi par să aibă succesul "îngrășatul porcului înjun", pentru majoritatea din noi, aceasta nu este cea mai bună modalitate de a aborda un examen. Pentru a gestiona cât mai bine timpul tău, realizează un calendar pentru studiu. Scrie-ți câte examene ai, materiile și zilele în care trebuie să le susții. Apoi, organizează-ți studiul în consecință. Poate dorești să acorzi unora materii, mai mult timp de studiu decât altora, deci găsește un echilibru cu care să te simți confortabil.

Deci, începe să înveți din timp. Acordă-ți timp suficient pentru a revizui materialul predat în clasă. S-ar putea să dorești să începi cât de curând să studiezi, în funcție de cantitatea de material pe care trebuie să o consulți. De exemplu, dacă trebuie să revizui materialul pentru un semestru întreg, poate dorești să începi studiul cu câteva săptămâni înainte. Doar tu știi cât timp îți ia studiul. Dacă materialul este deosebit de dificil, începe să studiezi mai devreme. Acordă-ți suficient timp pentru a înțelege cu adevărat materialul, învață-l și apoi revizuieste-l. Odihnește-te bine înainte de examen. Creierul tău are nevoie de timp pentru a digera în mod subconștient tot ceea ce ai pus în el, deci începe mai devreme, astfel încât să nu stai toată noaptea dinainte de examenul tău în casă înveți.

Organizează-ți spațiul de studiu

Asigură-te că ai suficient spațiu pentru a-ți "înșira" manualele, caietele și notițele. Ai destulă lumină? Este scaunul tău confortabil? Televizorul, telefonul este la vedere? Încearcă să scapi de toate distragerile și asigură-te că te simți cât mai confortabil și capabil să te concentrezi. Pentru unii, acest lucru poate însemna o liniște aproape completă, pentru alții, muzica de fundal ajută. Unii din noi au nevoie de totul complet ordonat și organizat pentru a ne concentra, în timp ce alții prosperă într-un mediu mai aglomerat. Gândește-te ce funcționează pentru tine și fă-ți un plan în funcție de tine cu spor.

Fă-ți notițe

În cazul învățării "în salturi" și a memorării forțate, în primele 3 zile, dacă nu revezi cunoștințele, uiți peste 80 % din ele. Pentru a preveni uitarea din primele zile, trebuie să repeți în prima zi după învățare.

Ajutoarele vizuale pot fi cu adevărat utile la recapitulare. La începutul unei teme, provoacă-te să scrii tot ceea ce știi despre acel subiect, apoi vezi unde se află lacunele. Mai aproape de examen, condensează-ți notițele pe o pagină. Transpunerea ideilor în acest format scurt, te poate ajuta apoi să îți amintești rapid tot ce trebuie să știi la examen.

De asemenea, poți folosi "Teleșcoala", emisiunea difuzată de TVR, pentru a-ți clarifica unele întrebări cu privire la materialul de studiu.

Rezolvă teste din anii trecuți

Unul dintre cele mai eficiente moduri de a te pregăti pentru examen este să rezolvi teste din anii trecuți. Poți accesa linkul <http://subiecte.edu.ro/2020/index.html> Acest lucru te ajută să te obișnuiești cu formatul întrebărilor.

În acest an, Ministerul Educației și Cercetării ți-a pus la dispoziție Modele orientative de subiecte pentru EN VIII și Bacalaureat. Acestea se pot descărca de pe www.edu.ro, secțiunea elevi, părinți și profesori, sau accesând linkul <https://www.edu.ro/evaluarea-na%C8%9Bional%C4%83-elevilor-de-clasa-viii-en-viii>

Explică-ți

Părinții, frații și surorile mai mici nu trebuie să fie enervanți în timpul pregătirii pentru examen. Folosește-i în avantajul tău. Explică-le un răspuns la o întrebare. Acest lucru te va ajuta să îți clarifici materialul de învățat și, de asemenea, să vezi unde mai ai de lucrat.

Organizează grupuri de studiu cu prietenii

Omul reține 10% din ceea ce citește, 20% din ce aude, 30% din ce vede, 50% din ce vede și aude în același timp, 80% din ce spune și 90% din ce spune și face în același timp. Cea mai bună metodă să reții ce ai învățat este să explici altora.

Întâlnește-te...online cu prietenii pentru o sesiune de studiu. Este posibil să ai întrebări la care au răspunsuri și invers. Atâta timp cât te asiguri că rămâi concentrat pe subiect pentru o perioadă de timp convenită, aceasta poate fi una dintre cele mai eficiente metode de învățare.

Fă pauze regulate

Poate crezi că este mai bine să studiezi cât mai multe ore posibil, dar acest lucru poate fi de fapt contraproductiv. Studiile au arătat că pentru păstrarea pe termen lung a cunoștințelor, pauzele regulate ajută.

Toți suntem diferiți, așa că dezvoltă-ți o rutină de studiu care funcționează pentru tine. Dacă studiezi mai bine dimineața, începe mai devreme, înainte de a face o pauză la ora prânzului. Sau, dacă ești mai productiv în timpul nopții, fă o pauză mai mare mai devreme, astfel încât să fii pregătit de învățat.

Cercetările în domeniul educației au arătat că, maximul activității intelectuale este între orele 9-13, scade între orele 13-15 și începe să crească după circa o oră și jumătate de la masa de prânz, atingând un nou maxim între orele 16-20.

După fiecare ședință de studiu intens (50 min sau chiar mai puțin), ia obligatoriu o pauză de 5-10 minute.

Dar trebuie să îți conștientizezi de fapt că, toate examenele din viața noastră, se desfășoară dimineața. Inclusiv examenul auto. Așadar, dacă ești o persoană care învață mai bine seara, ar trebui să devii matinal, pentru a te putea concentra cât mai bine la examen.

Totodată, nu uita de Vitamina D, care este importantă pentru un creier sănătos. Așadar, rezervă-ți în fiecare zi, un pic de timp pentru o scurtă plimbare.

Gustați mâncarea creierului

Poate nu știi încă, dar ceea ce mănânci poate avea cu adevărat un impact asupra nivelului de energie și a concentrării. Păstrează-ți corpul și creierul bine alimentat alegând alimente nutritive care s-au dovedit a ajuta concentrarea și memoria, precum pește, nuci, semințe, iaurt și afine. Același lucru se aplică și în ziua examenului, luați o masă bună înainte de examen, bazată pe alimente care vor oferi o eliberare lentă de

energie pe tot parcursul. Zahărul poate părea atrăgător, dar nivelul tău de energie se va prăbuși o oră mai târziu. Pentru ceva dulce, încearcă ciocolata neagră, care are și un conținut de lecitină ce ajută la memorare.

Bea multă apă. Nu uita că a fi bine hidratat este esențial pentru creierul tău, să funcționeze cât mai bine. Bea apă și în ziua examenului.

Planifică-ți ziua examenului

Asigură-te că vei pregăti totul înainte de examen. Nu lăsa asta fix cu o zi înainte de marele eveniment. Interesează-te de ora la care trebuie să fii în sala de examen, și în ce sală esti repartizat. Asigură-te că ai două pixuri identice, funcționale. Pune-le alături de buletin, o sticlă de apă și un pachet de șervețele. Buletinul (cartea de identitate) este cel mai important lucru pe care trebuie să îl ai asupra ta în ziua examenului.

Calculează cât timp îți ia pentru a ajunge la școală, apoi adăugă timp suplimentar pentru neprevăzut. Chiar nu vrei să ajungi obosit, după ce a trebuit să alergi de la jumătatea drumului.

Gândește pozitiv

Mintea este nelimitată în capacitatea ei de a învăța, singurele limitări sunt acelea care ne-au fost impuse din exterior sau pe care ni le-am impus singuri.

Dupa examen, dacă urmează altul, nu mai pierde timpul la discuții cu colegii, nu te mai framânta, nu mai încerca să afli ce au făcut ceilalți. Trebuie să te odihnești, să te recreezi și apoi să te gândești la următorul.

Acestesfaturi nu garantează notă mare la examen dar sunt de mare ajutor.

Succes!