



# Com fer bé un examen

---

- **A) Dies abans de l'examen prepareu-vos:**
  - Cada dia estudiar el tema que has fet a classe.
  - Repassar diàriament els esquemes, exercicis i resums que heu fet durant el tema.
  - Escriviu els dubtes en un paper, i si encara esteu a temps, consulteu-los amb el professor.
  - No estudeu més del necessari. Millor poques hores en molts dies, que moltes hores en pocs dies.
  - Fes una dieta equilibrada i una mica d'exercici físic.
  
- **B) 24 hores abans de l'examen:**
  - Repassa el temari.
  - Insisteix en allò que portis més fluix.
  - Fes una llista de preguntes i respostes, i d'exercicis tipus.
  - Deixa-ho tot preparat la nit abans.
  - Repassa la nit d'abans, els dies anteriors ja has estat estudiant.
  - Dedica temps a relaxar-te: surt a prendre l'aire. Exercici suau, mai un exercici fort.
  - És recomanable dormir les hores suficients per estar descansats.
  - Esmorza o dina bé.
  - No repassis els moments abans de l'examen.
  - Arriba amb temps suficient.
  
- **C) Durant l'examen:**
  - Posa molta atenció a les normes que et digui el professor a l'aula.
  - El primer que has de fer és posar el nom, cognoms, nivell i grup. Al final, de vegades tens pressa i se't pot oblidar.
  - Llegeix amb deteniment TOTES les preguntes.
  - Dedica uns minuts, a principi de l'examen, a planificar-lo.
  - Si tens dubtes sobre l'enunciat, pregunta al professor.
  - Comença per les preguntes que sàpigues que pots contestar millor.
  - Si et bloqueges o et quedes en blanc passa a la següent pregunta.
  - Que hi hagi coherència entre la pregunta i la resposta o amb allò que et demanen.
  - 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.



- Dedicar els últims minuts a repassar les teves respostes (contingut, expressió, puntuació i ortografia).
  
- **D) I si em poso nerviós? (abans de l'examen o durant el mateix)**
  - No tinguis pressa en començar l'examen si estàs nerviós i bloquejat, relaxa't.
    - Contrau i relaxa els músculs de cames, braços, espatlla.
    - Finalment, respira a fons unes 5 vegades.
  - No pensis en els motius que et fan estar nerviós.
  - Pensaments positius: “he estudiat”, “se moltes de les coses que m'estan preguntant”, ...