



TÉCNICAS DE ESTUDIO: ¿COMO PREPARAR UN EXAME?

Antes de nada, recordar que non existen pímulas máxicas para aprobar. Todo require un esforzo pola nosa parte.

¿Como podes mellorar a preparación dos exames?

Asegúrate:

- Traballar diariamente para asegurarte de que entendes a materia. Preguntar na clase cando sexa necesario.
- Estudar cada tema: subliñar, facer esquemas, resumos... seguindo o método axeitado (o que cada un elixiu)
- Cando un tema queda ben aprendido, non esquece doadamente. No estudio dos seguintes temas teredes que apoiarnos nos anteriores, polo que vos serve de repaso e consolidación.
- Cando se aproxime o exame, temos que repasar para afianzalos máis na memoria.
- Cando se traballou e se sabe o exame, non debemos preocuparnos.

¿Como podes mellorar a realización do exame?

- Perdendo os nervios ante o exame: "os nervios non serven para nada e para todo estorban"
- Procura relaxarte. Practica as técnicas de relaxación.
- Non comas os libros inmediatamente antes do exame
- Non fales cos compañeiros antes de realizalo, parecerache que non recordas nada e aumentará o teu nerviosismo.
- Non intentes comprobar se recordas todos os temas, antes do exame a túa mente está en tensión, xa non podes reforzar a túa memoria, así que concéntrate no que vas facer.
- Estando en plena forma física e mentalmente: Debes durmir ben e descansar o suficiente antes do exame
- Non deixes todo para o último momento, se o fas dálle tempo á memoria para asentarse a información que recibe, a memoria necesita repouso e o recordo será máis doado se existe orde.



¿Como comprender ben as preguntas do exame?

Deixando os nervios no corredor.

- Tomando o teu tempo para ler ben as preguntas. Leas todas. Ás veces, pode haber máis dunha que faga referencia ao mesmo tema, e terás que decidir o enfoque e o contido para cada unha.
- Se cando as viches todas, algunha non é moi clara, pregunta o profesor e aclararachas.
- Antes de contestar cada pregunta en particular, lea varias veces, ata que te asegures da súa comprensión. Busca a palabra clave que che indica que facer: explica, demostra, define, calcula, atopa.... Practica a lectura comprensiva
- Despois de contestar, le de novo a pregunta e a resposta e valora se esta responde efectivamente a primeira.

¿Como organizar o tempo que dispós durante o exame?

- É necesario coñecer o valor de cada cuestión, pois se lle non vai a dedicar o mesmo tempo a un tema valorando con tres puntos, que se só merece un.
- Faise unha distribución rápida do tempo. Debemos deixar tempo para o repaso.
- Débese comenazar polas cuestións que maior valoración teñan, e polas que mellor se saben. A mellor forma de contestar é facendo, ao principio, un esquema que nos guíe durante o exame.
- Cando non hai tempo para responder algunha cuestión débense expresar as ideas básicas, aínda que sexa de xeito superficial. Así demostrarás que efectivamente sabías o que debías poñer.
- Procura ser claro e breve; facer ben un exame non consiste en escribir moito, senón contestar con precisión ao que se che pregunta.

¿Como revisar e correxir o exame?

Antes de entregar o exame, debes revisar:

- O contido: asegúrate de que contestaches todas as preguntas, que as respostas estean completas, que non haxa erros de contido e de que non recordamos nada novo.
- A forma: a presentación (que estea sen borróns, nin riscaduras), a letra clara e lexible, as liñas rectas. Procura deixar un espazo en branco, por si ao repasar xorden ideas novas. Corrixe as faltas de ortografía e os posibles erros de estilo.