

# M15 Pripremanje za ispit: saveti i tehnike

## 15.1

### Pred ispit

U stvari nije naročito teško pripremiti se za neki ispit ili test – samo se mora znati kako. Sa mnogim predlozima i tehnikama si se već upoznao/upoznala. Sada ćemo sažeti ono najvažnije i dati još nekoliko dodatnih napomena.

Dobro organizuj svoj rad pred ispit. Ni slučajno nemoj početi s pripremama tek poslednje večeri pred ispit! Ako je neki veći ispit pred tobom, napravi radni plan za četiri ili pet dana. Kako bi to moglo da izgleda, možeš ovde videti:

#### 1. dan:

Pogledaj šta sve tačno treba da učiš. Prelistaj jednom sve. Razmisli kako da sve to поделиš na tri „porcije“. Ako ti je još nešto nejasno, razjasni to u školi.

#### 2, 3. i 4. dan:

Uči po jedan deo materijala zaista savesno. Druga dva dela samo kratko prelistaj.

#### 5. dan:

Ponovi sve još jednom, vrlo temeljno. Idi ranije da spavaš, da na dan ispita budeš odmoran/odmorna.

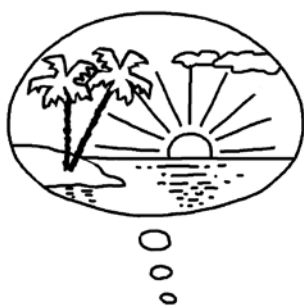
Za temeljno učenje, ponavljanje i vežbanje možeš od nastavnika/nastavnice dobiti sledeće dodatne, a korisne, listove (ukoliko ih još nemaš): „Vežbanje i treniranje – razlozi i nekoliko super predloga“, „Sposobnost razumevanja sadržaja i njihovog ponavljanja“ i „Samostalno pripremanje pomoćnih vežbi za treniranje“. Pregledaj ih i odaberi one tehnike koje odgovaraju tvojoj temi!



Učenje udvoje često pomaže. Tada možete da se preslišavate i da jedno drugom pomognete.

Pokušaj da ono što učiš objasniš nekom drugom. Pritom ćeš brzo primetiti da li je ostalo nešto nejasno, što bi trebalo pažljivije da pogledaš i bolje naučiš.

Kad učiš kod kuće, ali i za vreme ispita, dobro će ti doći da se nakratko opustiš. To je posebno važno ako si pod pritiskom. Evo šta tada možeš uraditi:



- Zatvori oči na jedan minut i koncentriši se samo na svoje disanje.
- Udahni DUBOKO pet puta i izdahni SNAŽNO!
- Ispruži ruke i noge i protegli se.
- Vrhovima prstiju masiraj glavu (čelo, slepoočnice, koren kose).
- Pokušaj jedan minut da se koncentrišeš na sekundaru na svom satu. Oteraj od sebe sve druge misli.
- Zatvori oči i zamisli nešto lepo, na primer, neki predeo sa godišnjeg odmora.
- Popij gutljaj vode.

## 15.2

### Pre i za vreme ispita

Izbegavaj negativne misli („ništa ne znam“, „to je preteško za mene“ i sl.). Takve misli te samo opterećuju i slabe; one definitivno nisu korisne. Umesto toga, kaži neke pozitivne stvari, na primer:

„Dobro sam pripremljen/pripremljena i položiću ovaj ispit!“

„Ako drugi to mogu, mogu i ja!“

„Danas je dobar dan, danas ću i taj ispit položiti!“

„Poznajem toliko tehnika za učenje i dobio/dobila sam toliko dobrih saveta da ništa ne može biti loše!“

### Za vreme ispita vodi računa o sledećem:

- Prvo pregledaj pitanja, pre nego što počneš da radiš:
  - Kako tačno glasi pitanje?
  - Na koliko pitanja moram odgovoriti?
  - Koliko vremena otprilike imam za svako pitanje?
- Počni sa nekim lakšim zadatkom, tako ćeš već na početku imati doživljaj uspeha.
- Ostavi teške zadatke u prvi mah po strani, preskoči ih, jer bi se inače moglo dogoditi da izgubiš previše vremena.
- Svaki zadatak prvo vrlo pažljivo pročitaj. Počni da ga rešavaš tek kad si ga sasvim dobro razumeo/razumela.