

# M15 Preparar-se para um exame: sugestões e técnicas

## 15.1

### Antes do exame

Preparar-se para um exame ou um teste não é assim tão difícil – só é preciso saber como. Já ficaste a conhecer muitas técnicas e sugestões. Vamos resumir aqui o mais importante e dar-te mais algumas indicações.

Reparte bem o teu trabalho. Nunca comeces a preparar-te só na noite anterior à prova! Para exames de maior importância, faz um plano de trabalho para quatro ou cinco dias. Esse plano poderia ser assim:

#### 1.º dia:

Verifica o que é que tens de estudar exatamente. Dá uma vista de olhos a tudo. Pensa como poderás dividir a matéria em três partes. Se algo estiver ainda pouco claro, esclarece-o na escola.

#### 2.º, 3.º e 4.º dias:

Estuda uma parte mesmo a fundo em cada dia. Dá uma olhadela rápida às duas partes restantes. Vê mais à frente como estudar a fundo.

#### 5.º dia:

Revê tudo mais uma vez cuidadosamente. Deita-te cedo para estares em boa forma no dia da prova.

O teu professor ou a tua professora pode dar-te as seguintes fichas (se ainda não as tiveres) com informações úteis sobre como estudar, recapitular e treinar de forma eficaz: «Praticar/treinar – Motivos e algumas valiosas sugestões», «Compreender e reproduzir conteúdos» e «Criar materiais de treino próprios». Lê-as e escolhe as técnicas mais adequadas ao teu tema!



Às vezes é uma grande ajuda estudar com alguém. Assim, podem fazer perguntas um/a ao/à outro/a e ajudar-se mutuamente. Tenta explicar a matéria a outra pessoa. Ao fazê-lo, notas rapidamente o que ainda não está bem claro e o que tens de aprofundar.

Quando estás a estudar em casa e mesmo durante a própria prova, pode fazer-te bem relaxar por um instante, especialmente se estiveres *stressado*. Aqui tens alguns exercícios:



- Fecha os olhos durante um minuto e concentra-te unicamente na tua respiração.
- Respira cinco vezes assim: inspira PROFUNDAMENTE e expira ENERGICAMENTE!
- Estica-te e espreguiça-te.
- Massaja a cabeça com as pontas dos dedos (testa, fontes, couro cabeludo).
- Tenta concentrar-te, durante um minuto, no ponteiro dos segundos do teu relógio. Afasta imediatamente qualquer outro pensamento.
- Fecha os olhos e visualiza uma coisa muito bela, como p. ex. uma paisagem de que te recordas das férias.
- Bebe um golo de água.

## 15.2

### Antes e durante o exame

Evita pensamentos negativos («Eu não sei nada», «Isto é muito difícil para mim», etc.). Estes pensamentos só te causam *stress* e enfraquecem, não te servindo de nada. Em vez disso, pensa em pensamentos positivos, como p. ex.:

«Preparei-me bem e consigo fazer esta prova!»

«Se os outros conseguem, eu também consigo!»

«Hoje é um bom dia e, por isso, também vou conseguir fazer esta prova!»

«Conheço tantas dicas e técnicas de aprendizagem que tudo vai correr bem!»

### Durante a prova presta atenção aos seguintes pontos:

- Dá uma vista de olhos às perguntas, antes de começares a escrever:
  - O que é que a pergunta me pede exatamente?
  - A quantas perguntas tenho que responder?
  - Mais ou menos quanto tempo tenho para cada pergunta?
- Começa com uma pergunta mais fácil, pois isso dá-te uma sensação de autoconfiança.
- No início, põe as perguntas mais difíceis de lado ou passa à frente, senão podes perder demasiado tempo com elas.
- Primeiro, lê cada pergunta cuidadosamente. Começa a responder-lhe só quando a tiveres entendido bem.