

# M15 Të përgatitesh për një provim: këshilla dhe teknika

## 15.1

### Para provimit

Përgatitja për një provim apo një test, nuk është edhe aq e vështirë – ti vetëm duhet ta dish se si. Shumë këshilla dhe teknika i ke mësuar tashmë. Këtu ne po i përmbledhim gjërat më të rëndësishme dhe po japim udhëzime shtesë.

Planifikoje mirë punën tënde. Në asnjë rast, mos fillo me përgatitjet vetëm në mbrëmjen para provimit! Tek provimet e mëdha bëje një plan pune për katër ose pesë ditë. Se si mund të bëhet kjo, shiko këtu:

#### Dita 1:

Krijë një mbivështrim se çka duhet të mësosh pikërisht. Shikojë njëherë me kujdes të gjitha. Mendoje mirë në cilat tri pjesë do të ndash lëndën. Nëse diçka është e paqartë, sqarojë këtë në shkollë.

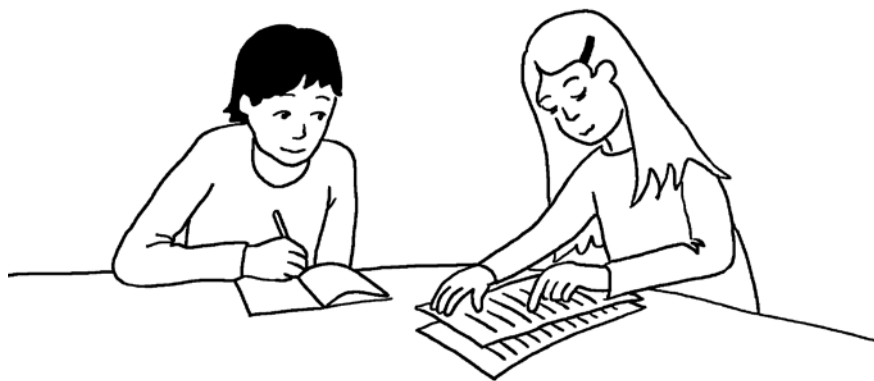
#### Dita 2, 3, 4:

Mëso çdo ditë nga një pjesë me themel. Dy pjesët e tjera shikojë shkurt.

#### Dita 5:

Përsëriti të gjitha edhe një herë me themel. Shko në shtrat herët, që të jesh i çlodhur ditën e provimit.

Për të mësuar me themel, për t'i përsëritur gjërat dhe për të ushtruar, mësuesi/ja jote mund t'i japë këto fletë të dobishme (nëse ende nuk i ke): M1 «Ushtrimi dhe trajnimi – bazat dhe disa këshilla të dobishme,» M2 «Përmbajtjet të kuptohen dhe të mund të thuhën» dhe M3 «Të krijosh vetë ndihmat e trajnimit» Shikojë mirë këto dhe përzgjedhi teknikat të cilat i përshtaten temës sate!



Shpesh, kur mëson vetë i dytë, është një ndihmë e mirë. Ju mund ta pyetni dhe ta ndihmoni njëri-tjetrin.

Mundohu për t'ia shpjeguar dikujt tjetër lëndën. Këtu e kupton shumë shpejt, nëse diçka ende nuk është plotësisht e qartë, dhe nëse duhet ta thellosh edhe me tej lëndën.

Gjatë të mësuarit në shtëpi dhe madje edhe gjatë provimit, një pauzë e shkurtër mund të jetë e mirë. Kjo vlen veçanërisht kur je i stresuar. Këtu ti ke disa ushtrime:



- Mbylli sytë një minutë dhe përqendrohu vetëm në frymëmarrjen tënde.
- Merr thellë dhe fuqishëm frymë pesë herë!
- Zgjate dhe shtrije veten.
- Fërkoje me majë të gishtave kokën tënde (ballin, tëmthat, kufirin e flokëve mbi ballë).
- Mundohu që, për një minutë të plotë, të përqendrohesh tërësisht në akrepin e sekondave të orës sate. Fshije çdo mendim tjetër menjëherë.
- Mbylli sytë dhe përfytyro diçka shumë të bukur, për shembull, një peizazh nga pushimet.
- Pije një hurbë ujë.

## 15.2

### Para dhe gjatë testit

Shmangi mendimet negative («Nuk di asgjë», «Kjo është shumë e vështirë për mua» etj). Mendime të tilla thjesht të shqetësojnë dhe të dobësojnë; ato nuk vlejnë asgjë. Në vend të këtyre, thuaji vetes mendime pozitive, si për shembull:

«Unë jam përgatitur mirë dhe do ta jap këtë provim!»

«Përderisa mund ta kryejnë të tjerët, e kryej edhe unë!»

«Sot është një ditë e mirë, andaj edhe unë do ta kryej këtë provim!»

«Unë di aq shumë teknika mësimore dhe këshilla, sa asgjë nuk mund të shkojë keq!»

### Gjatë testit, kujdes në pikat e mëposhtme:

- Krijohet një ide të përgjithshme, para se ti të fillosh me punën:
  - Cila është pyetja saktësisht?
  - Sa pyetjeve më duhet t'u përgjigjem?
  - Sa kohë në shfrytëzim kam për secilën fjalë?
- Fillo me një detyrë e lehtë, kjo të jep ty një përjetim suksesi.
- Lëri anash detyrat e vështira ose kapërceji ato. Ngase përndryshe mund të humbasësh shumë kohë me to.
- Lexoje çdo detyrë, së pari, me themel. Fillo me zgjidhjen vetëm nëse e ke kuptuar plotësisht detyrën.