

IES VICENTE ALEIXANDRE. SEVILLA
DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

PREPARAR LOS EXÁMENES

Aprobar un examen exige un esfuerzo continuado y una planificación del tiempo. Para ello, vamos a daros unas indicaciones.

1. Preparar el examen

- *Atender en clase y asegurarte de que entiendes las explicaciones del profesor
- *Repasar en casa lo que se ha explicado en clase. Asegúrate de entender bien los apuntes o los libros
- *Preguntar al profesor la mejor forma de estudiar la asignatura. Cada materia requiere de una técnica de estudio adecuada
- *Dedicarle tiempo a cada examen, comenzando a prepararlo con días suficientes
- *Tener en cuenta estos pasos a la hora de estudiar:
Lectura comprensiva de los temas, extraer las ideas principales, hacer esquemas, entender los contenidos, hacer resúmenes, aclarar las dudas

2. Realizar el examen

- *Relájate antes del examen, respira hondo, intenta desechar los nervios
- *Duerme bien la noche antes, desayuna adecuadamente
- *Lee bien las preguntas del examen. Si no entiendes alguna, pregunta al profesor
- *Distribuye tu tiempo entre todas las preguntas.
- *Comienza por las preguntas que tengan mayor puntuación y por aquellas que dominas mejor
- *No dejes preguntas en blanco, si no te da tiempo, haz al menos un esquema de cada una
- *Escribe lo necesario, claridad, brevedad y corrección
- *Cuida la letra, la ortografía, la sintaxis y el vocabulario en tus respuestas
- *No entregues el examen sin repasarlo

3. Lo que no se debe hacer

- *Faltar a clase. En las clases se aprende mucho si se aprovechan.
- *Estudiar el último día
- *Quedarse estudiando hasta tarde, no sirve de nada y trae confusiones
- *Estar preguntando cosas a los compañeros momentos antes del examen. Aturde.
- *Intentar copiar. Hay que ser honrado.
- *Responder atropelladamente sin pensar
- *Buscarse excusas para no venir al examen por no tenerlo preparado

4. Cuando te den las notas

- *Repasa bien el examen una vez corregido. Tener conciencia de los errores cometidos es muy importante para futuros exámenes
- *Si tienes dudas, pregunta al profesor. Ten en cuenta que existen unos criterios de corrección y de puntuación
- *Aprende de los errores. Lo que has hecho mal debes repasarlo y asimilarlo. No dejes huecos en tu aprendizaje

5. Algunos aspectos que hay que tener en cuenta a la hora de estudiar

- *Estudiar requiere esfuerzo. Es complicado, necesita tiempo, disposición y técnicas
- *Estudia todos los días
- *Ten organizado y preparado tu sitio y materiales de estudio
- *Al lado, en la mesa, siempre un diccionario
- *Puedes estudiar algunos temas con compañeros, de esa forma podréis ayudaros mutuamente, pero el estudio final hay que hacerlo solo
- *Estudiar requiere: entender lo que se lee, conocer los conceptos básicos, saber explicarse por escrito y oralmente, dominar el lenguaje técnico de cada asignatura

6. Relájate

- *Estar relajado facilitará el estudio y la realización del examen
- *Aprende a relajarte, dedica algún tiempo al día a estar tranquilo, sin hacer nada, con la mente en blanco, cómodo, descansando
- *No estés todo el tiempo pendiente del móvil, de la tele, del ordenador, de la tablet, aprende a estar sin estímulos, contigo mismo
- *Piensa que puedes aprobar, que depende de tu organización, voluntad, y esfuerzo

7. Aliméntate bien y muévete

- *Alimentarse bien es la base de que nuestro cuerpo y nuestro cerebro tenga las energías necesarias
- *Los estudiantes hacen un gran esfuerzo físico y mental. Por eso la alimentación es uno de los aspectos que tienen que cuidar
- *Desayuna fuerte, esa es la gasolina del día. Almuerza bien. Cena discretamente. La merienda y el tentempié de la mañana son también importantes.
- *Anda, muévete, haz deporte, camina, pasea, monta en bici. El ejercicio físico te ayudará a sentirte mejor y te relajará. No estés todo el día sentado o tumbado.

Lee esto con atención. Sigue nuestros consejos. Lo hacemos para ayudarte.