

KAKO SE PRIPREMITI ZA USPEŠNO POLAGANJE ISPITA



Utvrđite šta znate, a šta ne znate. Ne mora se ponavljati sve po redu, to oduzima mnogo vremena. Prilikom ponavljanja gradiva najviše vremena posvetite onim pitanjima na koja ne znate odgovor, manje onim koja slabije znate, a najmanje onim pitanjima na koja znate odgovor.

Izradite plan ponavljanja i njega se pridržavajte. Pripremu bi trebalo početi dovoljno rano. Gradivo raspodelite na raspoložive dane, s tim da se ostave dva dana slobodna u svakoj nedelji – jedan za odmor, a drugi kao rezervni dan. Jednu nedelju pred ispit ostavite slobodnu za poslednje pregledanje gradiva i ponavljanje.

Jedan dan pred ispit ne bi trebalo da učite. Bar jedan dan je potreban da se znanje “slegne” i učvrsti.

Tehnike ponavljanja gradiva

- a) Pre ponavljanja, naravno, gradivo treba naučiti.
- b) Dobro je da se za ispit pripremate sa drugom ili drugaricom. Važno je da se uzajamno pomažete, da razjasnite teže stvari, da se propitujete i tako stavljate jedan drugog u ispitnu situaciju.
- c) Izraditi teze za svako poglavlje, mape uma.
- d) Ponavljati gradivo u dužim delovima – po nekoliko celina koje su povezane. Pročitati u celini sve te odeljke, a onda ponavljati deo po deo.
- e) Ne ponavljati ako se ne razume – gradivo bi trebalo da se razume, jer se tako lakše, brže i trajnije pamti. Kako razumeti:
 - Pročitati nekoliko puta odeljak, pokušati ispričati sadržaj svojim rečima. Ako nešto ne razumete, nije vam jasno, pogledajte da li o tome ima negde u nekoj drugoj knjizi, rečniku, enciklopediji, Internetu. Pokušajte ponovo ispričati gradivo.
 - Ako imate malo vremena da pronalazite dodatna objašnjenja sami, onda zamolite nekoga ko zna da vam objasni ono što ne razumete.
- f) Voditi računa o pauzama u toku učenja. Pred kraj učenja u toku dana, pauze bi trebalo da budu češće nego na početku dana. Ako osetite da vam učenje ide dobro, onda nema potrebe da pravite česte pauze, nego napravite dužu pauzu nakon dužeg vremena učenja. U toku pauze ustanite, prošetajte, napravite nekoliko vežbi i sl.



Polaganje ispita

- Na ispit treba doći dobro pripremljen i odmoran. Strah pred ispit i stalno razmišljanje da li će se znati ili ne štetni su za učenje i za polaganje. Trema od ispita može da podstakne učenje, ali isto tako može i da parališe. Ako ste se dobro pripremili i imate poverenje u sebe, trema je manja i ona može da vas motiviše da se bolje koncentrišete na ispitu. To je stimulatívna trema. Ako se niste dovoljno pripremili, niste sigurni u sebe i svoje znanje, trema može biti znatno veća, može da vas ometa i da



loše utiče na vas toliko da čak zaboravite i ono što ste znali. To je inhibitorna trema. Zato je važna dobra priprema za ispit.

- Dan pred ispit ne bi trebalo učiti, eventualno pregledati teze. Dobro je boraviti na svežem vazduhu, baviti se sportom, odmarati, družiti, raditi nešto što vas zanima. Pred ispit izbegavati svađe, prepirke i slična uzbuđenja.
- Uveče pred ispit pripremiti sav potreban pribor za ispit. Otići ranije na spavanje.
- Na dan ispita ustati dovoljno rano da se možete pripremiti, doručkovati i na vreme krenuti u školu.
- Proveriti da li je spakovan sav potreban pribor za ispit.

Ponašanje na ispitu



- Dobro slušajte uputstva koja daje nastavnik.
- Duboko dišite, udobno se smestite i počnite.
- Pregledajte sve zadatke i napravite pauzu od 1-2 minuta. To je svesno odvojeno vreme da bi moglo mirno da se razmišlja.
- Pažljivo čitajte pitanja jer može vam se omaći neka bitna reč koja menja suštinu zadatka.
- Radite prvo zadatke za koje ste sigurni da znate i lakše zadatke, a teže ostavite za kraj.
- Zadaci tipa zaokruživanja dozvoljavaju pogađanje, pa možete, ako niste sigurni, pokušati sa sistemom eliminacije (odvajate odmah odgovore za koje ste sigurni da nisu tačni, a ostavljate onaj odgovor koji vam se čini tačnim).
- Nemojte žuriti da izađete napolje čak i ako ste sve uradili. Ostanite do kraja, proveravajte, možda vam se negde omakla neka greška.
- Napišite sve odgovore hemijskom olovkom.
- Ako je strah prisutan, duboko dišite, uputite sebi autosugestiju, zamislite da ste kod kuće i da radite zadatke na svom radnom mestu.
- Ne pokušavati prepisivati. Zbog toga možete biti udaljeni sa ispita.

VERUJTE U SEBE !

SREĆNO !

Idemo u srednju!

