

Merkblatt

Lerntipps: Prüfungen bewältigen 1

Vor der Prüfungsvorbereitung den Lernstoff bestimmen

- Vor der Prüfung rechtzeitig überlegen, was alles auf einen zukommt: Prüfungssituation und sich selbst realistisch einschätzen
- Was ist Prüfungsstoff? Was wird gefragt?
- Was muss man können: viele Einzelheiten wissen; Zusammenhänge beschreiben; ähnliche Aufgaben wie im Unterricht lösen; eigene Beispiele geben; etwas selbständig beurteilen und eine Meinung formulieren?
- Was kann ich bereits?
- Was muss ich noch lernen? Wo habe ich Lücken?
- Wann muss ich spätestens mit der Vorbereitung beginnen, damit ich nicht unter Druck gerate, der mich blockiert?

Während der Prüfungsvorbereitung

- Beginnen Sie rechtzeitig mit der Vorbereitung
- Verteilen Sie die Arbeit auf verschiedene Tage
- Zerlegen Sie den Stoff in Übungseinheiten
- Beachten Sie die Lernregeln: z.B. schreiben und zeichnen Sie viel beim Lernen
- Entwerfen Sie selbst (mit Ihren MitschülerInnen) Prüfungsfragen
- Schreiben Sie schwierigen Stoff nochmals auf, und wiederholen Sie ihn öfters
- Arbeiten Sie am Schluss mit anderen zusammen, und fragen Sie sich gegenseitig ab

Verhalten in Prüfungssituationen

- Begeben Sie sich konzentriert in die Prüfung
- Kommen Sie rechtzeitig zur Prüfung, nicht im letzten Moment
- Lassen Sie sich nicht in beunruhigende Gespräche verwickeln, wie etwa: „Wahst du alles gelernt? Hast du das auch nicht verstanden?“ usw.
- Wählen Sie einen guten Arbeitsplatz, am besten vorne im Prüfungsraum
- Entspannen und konzentrieren Sie sich, beispielsweise: Augen schliessen, durchatmen, an etwas Schönes denken
- Ersetzen Sie angstmachende Gedanken durch positive: „Ich gebe mein Bestes!“