

ELS EXÀMENS: ABANS I DURANT

1) VAS BEN PREPARAT ALS EXÀMENS?

Encercla la resposta amb la qual t'identifiquis en cada cas.

1.- Duc al dia totes les matèries des de principi de curs.	Sí	No	AV
2.- He inclòs una planificació de repàs lleugera en el meu programa d'estudi.	Sí	No	AV
3.- Complesc la programació que vaig elaborar i amb la qual em vaig comprometre.	Sí	No	AV
4.- El dia bans d'un examen estudio el mateix que els altres dies, ni més ni menys.	Sí	No	AV
5.- M'inform amb antelació del dia, l'hora i el sistema de qualificació de l'examen.	Sí	No	AV
6.- Practic la nit anterior una sessió completa de relaxació i dorm profundament.	Sí	No	AV
7.- Imagin preguntes que poden posar-me i les contest mentalment amb tranquil·litat.	Sí	No	AV
Totals			

2) QUÈ FAIG DURANT ELS EXÀMENS?

Encercla la resposta amb la qual t'identifiquis en cada cas.

1.- Normalitzo la respiració i disminuesc les tensions	Sí	No	AV
2.- Llegesc detingudament l'examen posant esment a les Normes i instruccions abans de començar	Sí	No	AV
3.- Distribuesc el temps per cada pregunta i No m'entretenc massa en cap	Sí	No	AV
4.- Començo per les qüestions que sé sense dificultats	Sí	No	AV
5.- Faig un petit esquema dels aspectes més importants que he d'explicar	Sí	No	AV
6.- Tenc cura de l'ortografia, la lletra i la presentació	Sí	No	AV
7.- Faig servir tot el temps de l'examen	Sí	No	AV
8.- Sí acab abans, repàs i corregesc cada una de les preguntes.	Sí	No	AV
Totals			

Com en els altres test has de revisar les respostes amb No i AV