

# CONSELLOS PARA PREPARAR E SUPERAR A ABAU

## ANTES DOS EXAMES

- Elabora un plan de estudo.
- Esquece o teléfono móbil.
- Acude a unha biblioteca e fai descansos breves e frecuentes.
- Reserva os momentos do día nos que estás máis canso/a ás materias que se che dan mellor.
- Realiza esquemas e/ou mapas mentais para repasar.
- Durme mínimo 8 horas.
- Non consumas estimulantes (café, fármacos, tabaco) e aliméntate ben.
- Realiza exercicio físico (pasear, nadar...) ou algunha actividade de recompensa persoal.
- Visita o lugar do exame para evitar medos e asegurar a puntualidade.
- O día anterior preferiblemente non estudes, descansa e deixa preparado todo o que tes que levar.
- Visualizacións (cómo vos erguedes, que roupa levades, esperando para entrar...).
- Pensade positivamente: superei o bacharelato tamén, podo superar esta proba; prepareime e vaime saír ben...

## O DÍA DO EXAME

- Antes de saír da casa, comproba que levas todo o necesario (documentos, material...).
- Almorza ben.
- Vai con tempo para evitar nervios, ese día haberá moito tráfico á mesma hora.
- Evita repasos de última hora e estudar entre exames, falar con compañeiros negativos ou que estean nerviosos, comentar dúbidas.
- Se notas ansiedade realiza exercicios de respiración.
- Non te plantexes non presentarte a algún exame.

## DURANTE O EXAME

- Se tedes algunha pregunta non dubidedes en dirixirvos a eles, pois están aí para atendervos.
- Comeza polas preguntas que mellor saibas para asegurar puntos e coller confianza.
- Distribuíde o tempo de acordo coa dificultade e a importancia das preguntas,
- Se podes deixa algo de tempo para repasar, e revisar ortografía.
- Se te quedas en branco, pasa a seguinte pregunta.
- Se vos falta tempo, intentade anotar o esquema da pregunta. A persoa que o corrixa verá que sabíades a resposta.

## DESPOIS DOS EXAMES

- Ao rematar o exame, esquecédeo, non queirades saber que fixeron os demais nin se o fixestes ben ou mal. Pensade que o fixestes o mellor que puidestes naquel momento.
- Descansade un pouco e relaxádevos. Empezade a prepararvos psicoloxicamente para a outra disciplina. Pensade positivamente.
- Ao rematar o día, dedicade un tempo a facer un pouco de exercicio, descansade suficientemente para o próximo día e non vos quededes a repasar durante horas a noite anterior. Un breve repaso aos esquemas, descanso e a durmir.