

## Eduka eksami retseptid

Kirjutas Marek Schapel  
Neljapäev, 03 Veebruar 2011 15:26 -

---

Koos kevadega saabub jällegi ka eksamite aeg. Eksamitegijailt võib kuulda kõikvõimalikke nippe ja soovitusi, kuidas eksamit edukamalt sooritada- küll pidavat aitama õpiku ööseks padja alla panemine, küll pea alaspidi rippumine jne. Kuid aegade jooksul on tallele pandud ka terve rida asjalikke soovitusi, mis ei paku küll imelahendusi, kuid tasuvad ikka ja jälle meeldetuletamist:

Eksamiks valmistumis ära jäta viimasele hetkele. Mõistlik on koostada iga eksami ees kindel päevakava, kus kirjas, kui palju aega kulutad õppimisele, kui palju materjale kavatsed läbi töötada, kui tihti teed puhkepause jne. Ja mis kõige tähtsam – hoia oma päevakavast kinni.

Õppimisele häälestamine sõltub küll suures osas rutiinist, mille ise oled endale kujundanud, kuid enamasti kehtib reegel, et keskendumist toetab korras töölaud, kus on ainult vajalikud materjalid koos käepäraste abivahenditega (teritatud pliiatsid, markerid, kleepsupaberid jne) Mida rohkem ebatarvilikke asju meie ümber on, seda raskem on mõtteid koondada.

Õppimise kõrvalt ühe silmaga teleka vaatamine või MSN-s sõpradega vestlemine on lihtsalt enesepettus, mitte eksamiks valmistumine.

Materjali mehhaanilisest läbilugemisest on vähe kasu. Enne uue teema või peatüki juurde asumist püstita endale eesmärk, mõtesta lahti, mida tahad leida või teada saada. Selliselt lähenedes on arusaamine ja meeldejätmine palju tõhusam.

Efektiivne õpilugemine on kolmekordne: esiteks ülevaatlik ning tutvuv, teiseks süvenenud ja kolmandaks kordav. Ole mõttega loetu juures, esita endale materjali kohta küsimusi, proovi seostada õpitut eluliste nähtuste või teiste ainetega.

Tee märkmeid. Kasuta konspektis tähtsa rõhutamiseks värvilisi allakriipsutusi või kleebi õpikulehtede äärtele värvilisi kleepse märksõnadega.

Kui mõni koht jääb arusaamatuks, siis kirjuta kindlasti tekkinud küsimused üles, et neid konsultatsioonis õpetaja või mõne kaasõpilase käest uurida.

Kui eksamimaterjalid on jagatud piletitesse, tuleb küll kasuks piletite järgi kordamine, kuid õppimisel tuleks läheneda siiski sisuliselt ning lugeda materjali loogilises järjekorras, siis ei ole ohtu, et tervik kaob detailide taha ära.

Luba endale puhkepause, võimalusel sisusta need füüsilise tegevusega. Ära anna järele kiusatusele pause planeeritust pikemaks venitada, väldi puhkehetkedel põneva filmi või arvutimängu küüsi sattumist.

## Eduka eksami retseptid

Kirjutas Marek Schapel

Neljapäev, 03 Veebruar 2011 15:26 -

---

Koos mõne kaaslasega õppimine on mõttekas eelkõige kordamise faasis, kui kõigil on materjal juba läbi töötatud. Kaaslased peaksid olema asjalikud ja motiveeritud, sest muidu võib koosõppimisest kujuneda lihtsalt mokalaat.

Eksamile mine kindlasti korralikult väljapuhanuna, mitte öisest õppimisest punetavate silmade ja väsinud peaga. Einesta enne eksamit mõõdukalt. Viimaseid eksamieelseid tunde pole mõtet kulutada juhuslike faktide tuupimisele, vaid pigem positiivse eksamihäälestuse loomisele.

Kui tunned, et eksam ajab närvi ning vaatamata õppimisele on pea tühi, tuleb teadlikult tegelda ka enda psühholoogilise ettevalmistamisega. Harjuta sügavat rahustavat hingamist, õpi keha lõdvaks laskma (õlad alla), see aitab ka eksamihirmuga kaasnevat kätevärisemist vähendada.

Enese rahustamiseks eksami alguses sobivad mõned julgustavad ja rahustavad laused, mida mõttes korrata (Saan hakkama! Olen kõvasti õppinud ja ootangi vastamise võimalust! Tean kõike, mida küsitakse.) Kindlasti ei tohiks ei mõttes ega valjusti korrata negatiivseid enesesisendusi (nagunii ma ei oska, kindlasti kukun läbi jne) Rahustavalt mõjub ka meeldivatele asjadele mõtlemine, lemmikkommi suhupistmine jne

Eksamihirm väheneb ka siis, kui sellest eelnevalt rääkida mõne sõbraga, vanematega. Mida sa siis tegelikult ikkagi kardad ja millega see seotud on? Suulise eksami puhul võib abi olla ka sellest, kui eelnevalt sõbraga või ka peegli ees eksamisituatsiooni läbi mängid.

Plusspunkte teadmistele annab eksamil kindlasti see, kui räägid kindlalt ja selgelt, kasutad ettevalmistuslehte vaid tugivahendina, mitte mahalugemiseks, hoiad silmsidet eksamineerijatega ja sõandad mõnikord ehk naeratadagi, sest pole ju eksam mingi piinamisvõte, vaid pidulik aruanne õpitu ja omandatu kohta .

Head põrumist!

Mia Rand, kooli psühholoog