Amt für Berufsbildung
Uffizi per la furmaziun professiunala
Ufficio della formazione professionale

Tips per la preparaziun d’examens

Ina buna preparaziun d'examens gida tai da megliurar tias notas e da reducir tes stress en connex cun l'examen.

Planisar il temp d'emprender

Na betg entschaiva pir ad emprender in di avant l'examen. Entschaiva uschè baud sco pussaivel e reparta la preparaziun d'examens sin pliras etappas. Entras repetiziuns restan ils fatgs meglier en la memoria a lunga durada ed èn uschia er accessibels meglier durant l'examen.

Ambient d'emprender

Igl é impurtant che ti ta sentias bain en tes plaz da lavur. Fai stim ch'i saja uschè cler sco pussaivel e che ti possias emprender senza disturbis. Metta giu il tun da tes telefonin e depona quel insanua auter.

Identifitgar l'essenzial

Igl è impurtant d'identifitgar l'essenzial durant ch'ins emprenda. Tge è il tema principal da l'examen? Nua ha la persuna d'instrucziun mess ils accents durant l'instrucziun? Structurescha ils cuntegns d'emprender en connex cun il tema principal e ta renda conscient co quels stattan en connex in cun l'auter. Mindmaps u autras resumaziuns illustrativas pon gidar tai da chapir ils fatgs e dar segirezza.

Far pausas durant etappas pli lungas d'emprender

Fai tranteren pausas sche ti emprendas pliras uras durant in di. Ideal fiss d'emprender 40 minutas e lura far 10 minutas pausa. Qua intginas pussaivladads per che ti possias adina puspè focussar danovamain ti'attenziun.

- Stai si e ta stenda.
- Ta lubescha ina buna marenda.
- Ta renda en l'aria frestga.

Emprender cun amis

I po ver blers avantatgs d' emprender ensemen cun autras persunas.

- Vus profitais da la savida dils auters.
- Igl è pli variant d'emprender e po uschè esser pli motivant.
- Enten discussiunar davart ils fatgs d' emprender vegn inizià automaticamain in process d'emprender.
- Igl è impurtant che ti emprendias cun persunas ch'èn er motivadas d'emprender.

Dumonda tes scolast da gidar tai

Dumonda tia scolasta u tes scolast sche ti na vegnias betg vinavant tar tscherts temas. Els ta pon gidar da sclerir dumondas en connex cun ils fatgs dentant er d'identifitgar l'essenzial.

Reducziun da stress

In tschert quantum da stress è bun ed ha in effect motivant. Memia bler stress è dentant cuntraproductiv. I dat differentas pussaivladads da reducir stress, latiers tutgan per exempel meditaziun u tecnicas da sa schluccar curtamain.

Sien

Avunda sien è indispensabel per ch'il tscharvè possia elavurar tut la materia d'emprender: tranter 8 e 10 uras. Fai stim da na betg baiver bavrondas che cuntegnan cafein, da na star avant in monitur tard la saira e da na ir a letg directamain suenter che ti has emprais sche ti has bregia da ta durmentar la saira.

Pensar positivamain

Crai en tias abilitads e sajas persvas che ti reusseschias en l'examen. Dal reminent na dependa tes futur betg sulettamain d'in singul examen. Na gartegia l' examen betg uschè bain dat i adina la pussaivladad da ta megliurar la proxima giada. In ulteriur tip: Has ti in blackout tar ina dumonda dal test, proceda simplamain a la proxima. I po dar che la resposta vegn endament a ti pli tard tut da sasez.

Quest fegl d'infurmaziun na pretenda betg d'esser cumplets. © CPSC Grischun, avust 2026