

Merkblatt

Vor- und Nachbereitung von Prüfungen

Checkliste: Eine Woche vor der Prüfung

		✓○
Gut informiert?	Kenne ich den Prüfungsstoff, Lernziele?	
	Welche Hilfsmittel muss ich an die Prüfung mitbringen?	
	Kenne ich das Datum der Prüfung?	
Gut geplant?	Beginne ich rechtzeitig zu lernen?	
	Habe ich den Stoff in mehrere, kleine Einheiten aufgeteilt?	
	Plane ich mehr Zeit für schwierigere Themen ein?	
	Weiss ich, zu welchen Zeiten ich am aufnahmefähigsten bin?	
	Habe ich auch Pausen (z. B. Bewegungspause) eingeplant?	
Gut organisiert?	Habe ich alle benötigten Unterlagen (Buch, Skript, Blätter, eigene Notizen, Filmsequenzen, ...), welche ich für diese Prüfung brauche?	
	Kann ich mich in Ruhe auf die Prüfung vorbereiten?	
Wie lerne ich?	Kenne ich verschiedene Lernstrategien? Welche ist/sind optimal für mich? (siehe Dossier Lerntechnik UG)	
	Kann ich die Lernziele beantworten?	
	Überlege ich, welche Prüfungsfragen gestellt werden können?	
	Kann ich die Aufgaben in angemessener Zeit wie an der Prüfung lösen?	
	Kann ich jemanden bei Problemen fragen? Kann ich mit jemandem zusammen lernen (z.B. gegenseitiges Abfragen)?	

Am Tag vor der Prüfung:

Da ich rechtzeitig mit dem Lernen begonnen habe, muss ich nur noch repetieren.	
Ich lege am Vorabend alles bereit und gehe rechtzeitig zu Bett.	

Der Tag der Prüfung:

Ich stehe rechtzeitig auf, damit ich ohne Stress zur Schule komme.	
Ich lasse mich nicht von der Klasse in beunruhigende Gespräche zur Prüfung verwickeln.	
Wenn es mir freisteht, suche ich mir einen guten Arbeitsplatz (z.B. mit gutem Licht)	
Ich muss nicht nervös sein, da ich gut vorbereitet bin. Ich sage mir: «Ich gebe mein Bestes».	

Während der schriftlichen Prüfung:

Ich verschaffe mir zuerst einen groben Überblick über die gesamte Prüfung. (Bei Prüfungsängstlichen ist dies nicht immer empfehlenswert. Oft hilft es ihnen, die Prüfung Schritt für Schritt zu lösen.)	
Ich lese die Fragen sorgfältig durch und markiere allenfalls wichtige Punkte.	
Bei welchen Aufgaben kann man viele Punkte holen?	
Ich löse zuerst die einfachen Aufgaben, bzw. jene, von denen ich glaube, dass ich sie gut lösen kann. Dies gibt dir Sicherheit für die schwierigen Aufgaben.	
Meine Antwort bezieht sich präzise auf die gestellte Frage.	
Ich achte auf die Formulierung von Prüfungsfragen: z.B. nenne, vergleiche, beschreibe, erkläre, erläutere, etc.	
Wenn ich eine Aufgabe nicht lösen kann: Keine Panik. Ich gehe weiter zur nächsten und komme eventuell am Schluss zur anderen Aufgabe zurück. Ich muss nicht alle Aufgaben gelöst haben, um eine gute Note zu erzielen.	
Blackout? Schliesse kurz die Augen, atme tief durch und denke an etwas Schönes. Versuche dich danach wieder auf die Prüfung zu konzentrieren.	
Achte auf gut lesbare Schrift und übersichtliche Darstellung.	
Verstehe ich die Aufgabenstellung nicht, frage ich die Lehrperson, falls dies erlaubt ist.	
Ich nütze die volle Prüfungszeit zum Lösen der Aufgaben. Alles nochmals durchlesen, wenn du Zeit hast.	

Nach der Prüfung: Analysieren der Prüfung

Was habe ich falsch gemacht bzw. überhaupt nicht bearbeitet? Lassen sich typische Fehler feststellen?	
Was habe ich nicht gewusst?	
Was habe ich missverstanden? Was habe ich falsch überlegt?	
Was habe ich übersehen?	
Warum habe ich diese Fehler gemacht?	
Habe ich mich während der Prüfung falsch verhalten (falsche Zeiteinteilung, Aufgaben nicht genau gelesen?)	
Habe ich Prüfungssituation und mein Können falsch eingeschätzt?	
Habe ich mich falsch vorbereitet (zu wenig gründlich gelernt, zu kurz vor der Prüfung mit Lernen begonnen, zu wenig wiederholt, zu wenig geübt, den Schwierigkeitsgrad unterschätzt?)	
Habe ich mich schon während des Unterrichts falsch verhalten (Hausaufgaben nicht selbständig gemacht, nicht begleitend repetiert, zu wenig Notizen gemacht, dem Unterricht nicht gefolgt, im Unterricht gefehlt, Lücken nicht aufgearbeitet?)	
Überlege dir, was du unternehmen kannst, um diese Fehler im Hinblick auf eine nächste Prüfung zu vermeiden.	
Ändere dein Lern- und Prüfungsverhalten, wenn nötig (siehe Checkliste), und gehe die Lücken im Rahmen der nächsten Prüfungsvorbereitung an.	