**Tema 12. Pregătirea către examene**

*Abilități ale studentului:*

* *cunoaște etapele principale de pregătire către examen;*
* *identifică avantajele pregătirii teoretice și psihologice către examen;*
* *caracterizează particularitățile specifice conduitelor în timpul examenului;*
* *analizează critic variate comportamente observate/dezvoltate în timpul examenelor;*
* *conștientizează avantajele solicitării ajutorului în perioada studiului academic și cunoaște „adresele acestuia”;*
* *aplică strategii eficiente de pregătire către și de confruntare cu examenul;*
* *își dezvoltă o atitudine constructivă față de solicitarea ajutorului academic.*

Pregătirea pentru examene reprezintă una dintre cele mai importante etape din parcursul oricărui student. Examenul nu este doar o simplă evaluare a cunoștințelor, ci un test complex care evaluează capacitatea studentului de a organiza informația, de a o înțelege, de a o aplica în condiții de stres și timp limitat. Din acest motiv, pregătirea către examen trebuie să fie nu doar temeinică din punct de vedere cognitiv, ci și eficientă din perspectiva psihologică și motivațională.

Succesul în examene depinde în mare măsură de modul în care este realizată pregătirea. Este esențial ca aceasta să nu fie lăsată pe ultima sută de metri, ci să fie planificată și structurată pe etape clare, care să cuprindă nu doar acumularea cunoștințelor, ci și antrenamentul strategiilor mentale și emoționale necesare în ziua examenului.

*Pregătirea pentru examen în timpul sesiunii - repere generale*

* ***Organizarea locului de studiu*** – spațiul în care se desfășoară activitatea academică reprezintă un determinant esențial al eficienței învățării. Literatura de specialitate subliniază importanța unui mediu ordonat, bine luminat și lipsit de factori perturbatori (zgomot ambiental, mijloace electronice de divertisment) pentru menținerea atenției susținute și a concentrării selective. Disponibilitatea imediată a resurselor necesare (manuale, suporturi de curs, fișe de lucru, instrumente de scris, dispozitive electronice adecvate) contribuie la optimizarea timpului și la reducerea întreruperilor care pot fragmenta procesul cognitiv. Astfel, organizarea riguroasă a spațiului de lucru constituie o premisă indispensabilă pentru performanța academică.
* ***Gestionarea judicioasă a timpului de pregătire*** – planificarea temporală a studiului este recunoscută ca o strategie metacognitivă majoră, ce facilitează autoreglarea proceselor de învățare. Elaborarea unui orar realist, caracterizat prin alternanța dintre intervalele de studiu intensiv și pauzele de refacere cognitivă, are rolul de a preveni suprasolicitarea și de a susține procesele de consolidare a memoriei pe termen lung. Prioritizarea conținuturilor complexe sau a disciplinelor cu grad ridicat de dificultate permite o mai bună alocare a resurselor cognitive. Totodată, recapitulările sistematice asigură transferul informației din memoria de scurtă durată în memoria de lungă durată, crescând disponibilitatea acesteia în momentul evaluării.
* ***Respectarea ritmului de somn și veghe*** – cercetările neurocognitive evidențiază rolul fundamental al somnului în procesele de consolidare sinaptică și integrare a informațiilor noi. Lipsa odihnei adecvate generează deficite de atenție, scăderea vitezei de procesare și diminuarea flexibilității cognitive, ceea ce influențează negativ performanța academică. Adoptarea unui program regulat de somn, evitarea privării nocturne și asigurarea unui număr suficient de ore de odihnă contribuie la menținerea homeostaziei organismului și la maximizarea randamentului intelectual.
* ***Alternarea activităților intelectuale cu cele fizice*** – echilibrul între efortul cognitiv și activitatea fizică constituie o condiție a unei pregătiri eficiente. Exercițiile fizice moderate, plimbările sau activitățile recreative favorizează oxigenarea creierului și stimulează secreția de endorfine, cu efecte benefice asupra reducerii stresului și anxietății. Din perspectivă psihopedagogică, alternanța dintre sarcinile intelectuale și cele motrice susține reziliența psihică și previne epuizarea, generând o stare generală de bine ce facilitează absorbția și procesarea informației.
* ***Adoptarea unui regim alimentar adecvat*** – nutriția constituie un factor determinant în susținerea funcțiilor cognitive. O alimentație echilibrată, care include proteine de calitate, carbohidrați complecși, vitamine și minerale esențiale, optimizează nivelul de energie și capacitatea de concentrare. Hidratarea corespunzătoare previne scăderea vigilenței și a rezistenței psihice, în timp ce evitarea excesului de cafeină și a alimentelor procesate contribuie la menținerea homeostaziei metabolice. În plus, adoptarea unor gustări sănătoase (fructe, semințe, produse lactate ușoare) sprijină menținerea tonusului cognitiv pe parcursul activității de studiu.

*Tehnici de repetare a materialului pentru examen*

Există variate odalități de repetare/revizuire a metarialului studiat. Cele mai neeficiente de pregătire se rezumă, de regulă, la simpla reluare mecanică a notițelor prin citire repetată, fără o procesare profundă a informației sau atribuirea de semnificații personale. În schimb, cele mai *eficiente modalități de repetare* presupun o interacțiune activă cu materialul, de exemplu:

1. Utilizează conținutul de studiat pentru a răspunde la întrebări sau pentru a soluționa situații-problemă anterior neîntâlnite.
2. Elaborează pe baza materialului diagrame, tabele sau hărți mentale care să redea structura informației.
3. Realizează sinteze și rezumate, organizând informația în teze și elemente-cheie.
4. Discută temele de examen cu alte persoane, pentru a fixa și clarifica noțiunile.
5. Operaționalizează conexiuni, comparații și diferențieri între diferite aspecte ale materialului.
6. Evaluează critic diverse teorii, opinii și argumente, pentru a dobândi o înțelegere mai profundă.

*Sfaturi utile pentru repetarea în vederea examenului*

1. *Începe din timp.* Nu este recomandat să studiezi un material complet nou chiar înaintea examenului, deoarece acest lucru poate bloca sau îngreuna reamintirea informațiilor deja parcurse. În ultima săptămână este indicat să te concentrezi doar pe consolidarea și recapitularea cunoștințelor dobândite anterior.
2. *Elaborează un plan de repetare.* Construiște o grilă a timpului și revino sistematic asupra ei, ajustând-o în funcție de progresul înregistrat.
3. *Exersează prin întrebări.* Repetă materialul formulând și răspunzând la întrebări, în special la cele pe care nu le-ai parcurs anterior.
4. *Identifică elementele esențiale.* Extrage ideile principale, exemplele reprezentative și argumentele importante pentru fiecare temă din lista de subiecte.
5. *Orientează-te spre* ***înțelegerea materialului***, nu spre memorarea lui mecanică. Memoria mecanică este de scurtă durată. Memorării mecanice se supun: anii, datele, regulile, numele autorilor, denumirea teoriilor etc.
6. *Pregătește-te pentru subiecte care să integreze aspecte din diferite teme*.
7. *Pregătește-te pentru abordări*, viziuni neortodoxe ale anumitor subiecte tradiționale. Revizuiește unul și același material de mai multe ori și într-un mod mai rapid, decât să o faci o singură dată, investind o mulțime de timp.
8. *Începe repetarea cu materialul cel mai complex*, dar, dacă nu te inspiră, începe de la subiectele care te interesează în mod special și pe care le studiezi cu plăcere.
9. *Alternează munca și odihna*.
10. *Evită gândurile sumbre*; dimpotrivă, vizualizează desfășurarea pozitivă a examenului și un final fericit. Totul depinde de tine!

e dPe lângă pregătirea cognitivă, un examen solicită și o pregătire mentală. Mulți studenți se confruntă cu stres și anxietate înainte și în timpul examenului, ceea ce poate afecta negativ performanța. Pentru a reduce aceste efecte, este important să se învețe și să se aplice tehnici de gestionare a stresului, cum ar fi:

* *Tehnici de respirație profundă* – respirarea lentă și controlată poate reduce tensiunea musculară și anxietatea.
* *Exerciții de relaxare* – meditația, yoga sau exerciții fizice ușoare ajută la eliberarea tensiunii și îmbunătățirea stării generale.
* *Atitudine pozitivă* – dezvoltarea unui dialog intern constructiv, prin înlocuirea gândurilor negative („nu voi reuși”) cu afirmații motivaționale („m-am pregătit bine și pot face față”).

Simularea condițiilor de examen prin teste de antrenament este o strategie utilă, deoarece ajută studentul să se obișnuiască cu presiunea timpului și să-și gestioneze mai bine emoțiile.

Ziua examenului poate fi o sursă de emoții intense. Este important ca studentul să fie pregătit să își gestioneze aceste sentimente pentru a putea performa la adevărata capacitate. În timpul examenului, studentul trebuie să-și păstreze calmul și să urmeze câteva recomandări practice:

* *Citirea atentă a cerințelor* – este esențial să se înțeleagă clar ce se cere înainte de a începe să răspundă.
* *Planificarea răspunsurilor* – alocarea timpului în funcție de punctajul și dificultatea întrebărilor.
* *Organizarea ideilor* – structurarea răspunsurilor în mod logic, cu idei principale și argumente.
* *Verificarea finală* – dacă timpul permite, revizuirea răspunsurilor pentru corecturi.

Pregătirea eficientă pentru examene nu se reduce doar la acumularea de informații, ci implică o abordare complexă și integrată a procesului de învățare. În primul rând, studiul organizat presupune planificarea timpului, prioritizarea materiilor și folosirea unor strategii adecvate stilului propriu de învățare. Aceasta include elaborarea de scheme, rezumate sau hărți conceptuale, alternarea materiilor mai dificile cu cele mai ușor de parcurs și efectuarea de recapitulări regulate, astfel încât cunoștințele să fie consolidate pe termen lung.

Pe de altă parte, pregătirea psihologică are un rol esențial în succesul examenelor. Gestionarea stresului, menținerea unei atitudini pozitive și cultivarea încrederii în propriile capacități contribuie la o performanță superioară. Tehnicile de relaxare, vizualizarea unui rezultat pozitiv și setarea unor obiective realiste ajută la reducerea anxietății și sporesc eficiența învățării.

În final, starea fizică nu trebuie neglijată. Somnul adecvat, alimentația echilibrată și activitatea fizică regulată susțin funcțiile cognitive, atenția și capacitatea de concentrare. Creierul funcționează optim doar într-un organism sănătos, iar oboseala sau alimentația necorespunzătoare pot diminua considerabil performanța academică.

Astfel, combinarea celor trei componente – studiu organizat, pregătire psihologică și menținerea stării fizice – creează condițiile pentru o pregătire echilibrată și eficientă, permițând nu doar obținerea unor rezultate bune la examen, ci și dezvoltarea unei experiențe academice pozitive și durabile.petarea titelor

re ***Sarcini de aplicare și reflecție:***

luatã de nenumã

1. Aplică o tehnică de gestionare a stresului (ex. respirație profundă, meditație, exercițiu fizic) înainte de o sesiune de studiu și notează efectele resimțite asupra concentrării.
2. Descrie o situație din trecut când lipsa somnului sau alimentația necorespunzătoare ți-au influențat negativ performanța academică.
3. Care este cea mai eficientă strategie de repetare pentru tine: rezumatele, hărțile mentale, discuțiile cu colegii sau întrebările de autoevaluare? Explică de ce.
4. Vizualizează mental un examen viitor. Ce emoții apar? Cum le poți gestiona astfel încât să îți maximizezi șansele de reușită?

ficiente cãi de repetare presupun interactiunea activắ cu materialul, 1. Utilizeaza materialul de **Bibliografie:**

1. Brown, S., Roediger, H., & McDaniel, M. (2014). Make It Stick: The Science of Successful Learning. Harvard University Press.
2. Felder, R. M., & Silverman, L. K. (1988). Learning and Teaching Styles in Engineering Education. Engineering Education, 78(7), 674–681.
3. Focșa-Semionov, S. (2010). Învățarea autoreglată. Chișinău: Editura Epigraf.
4. Fleming, N. D., & Mills, C. (1992). Not Another Inventory, Rather a Catalyst for Reflection. To Improve the Academy, 11, 137–155.
5. Kolb, D. A. (1984). Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development. Englewood Cliffs: Prentice Hall.
6. Piolat, A., Olive, T., & Kellogg, R. T. (2005). Cognitive Effort During Note Taking. Applied Cognitive Psychology, 19(3), 291–312.
7. Pintrich, P. R. (1999). The Role of Motivation in Learning and Performance. In Advances in Motivation and Achievement, Volume 10: Motivation Enhancing Environments (pp. 1–27). JAI Press.
8. Pauk, W. (2001). How to Study in College. Boston: Houghton Mifflin Company.
9. Pressley, M., & Afflerbach, P. (1995). Verbal Protocols of Reading: The Nature of Constructively Responsive Reading. Routledge.
10. Weinstein, C. E., & Mayer, R. E. (1986). The Teaching of Learning Strategies. In M. C. Wittrock (Ed.), Handbook of Research on Teaching (3rd ed., pp. 315–327). Macmillan.ui pentru repetare. Revine sistematic la ea