

Studievejledningens 10 råd til eksamen

1

Tjek op på læringsmålene i studieordningen

Inden din eksamen, hvad end den er mundtlig eller skriftlig, så er det altid en god ide at læse læringsmålene for det eller de fag, du skal til eksamen i. Læringsmålene beskriver, hvilken *viden* samt hvilke *kompetencer og færdigheder*, du har skulle lære i faget – og det netop denne viden samt disse kompetencer og færdigheder, som du til din eksamen skal demonstrere, at du har tilegnet dig.

Du finder læringsmålene i studieordningen for din uddannelse. Studieordningen ligger på EAMV's hjemmeside under fanen 'Indhold', når du klikker ind på den uddannelse, du går på.

Læs eksamensreglementet grundigt igennem

2

Retningslinjerne som skal overholdes ved alle eksamener – både mundtlige, skriftlige, virtuelle og fysiske – findes i eksamensreglementet. Derfor er det vigtigt, at du i god tid før din eksamen sætter dig ind i retningslinjerne, som du finder [hér](#).

3

Præsenter dit oplæg for familie, venner eller medstuderende

De fleste mundtlige eksaminer indledes med, at du som studerende holder et kort oplæg, som du har forberedt hjemmefra. Her anbefales det altid, at du på forhånd øver dit oplæg igennem, så du allerede inden din eksamen har prøvet "at sige det højt". Det er også en god idé at have en plan for hvordan DU vil have, at eksamen skal køre. Hvad vil du snakke om? Hvilke pointer vil du fremhæve? Hvordan fremlægger du dem bedst muligt? Når du har en konkret plan for eksamen, er du også bedst rustet til at tage teten i eksamenssituationen.

Få frisk luft inden din eksamen

4

Det er altid godt at få frisk luft og ilt til hjernen inden din eksamen begynder. Når du bevæger kroppen, pumper hjernen endorfiner ud i kroppen. Endorfiner gør dig glad og har samtidigt en dæmpende effekt på angst og stress. Det kan derfor være en god idé at afsætte 10-30 minutter inden eksamen til at cykle, gå en tur eller lave armbøjninger.

5

Accepter at det perfekte ikke eksisterer

Det er helt normalt at lave fejl til eksamener. Selv ved en 12-tals præstation er der plads til mangler. Hvis du laver en fejl, skal du derfor ikke gå i panik, men derimod fortsætte hvor du slap. Tro på dig selv og dine kompetencer og accepter samtidigt, at ikke alt vil lykkes perfekt.

Husk at alle bliver nervøse

6

Udefra kan det se ud som om du er den eneste, der frygter en eksamen. Sådan er situationen sjældent. Langt de fleste bliver nervøse inden en eksamen – præcis ligesom dig.

Husk også at nervøsitet før en eksamen får dig op på mærkerne. Din hjerne pumper adrenalin ud i blodet, som gør dig klar til at præstere dit allerbedste. Nervøsitet er derfor ikke din fjende, selvom det sagtens kan føles ubehageligt.

7

Undgå at sammenligne dig med dine medstuderende

Vi alle forskellige og har forskellige styrker og svagheder. Du må derfor aldrig måle dine personlige succeser ud fra en sammenligning med dine medstuderende. I er ikke ens og har ikke de samme forudsætninger med i rygsækken. Tag udgangspunkt i *dig selv* og *din egen læring*. Hvad er du god til, og hvad skal du blive bedre til?

Gør noget godt for dig selv efter din eksamen

8

Det er vigtigt at huske at fejre sig selv og sine både større og mindre sejre her i livet! Husk derfor at gøre noget godt for dig selv, når du er på den anden side af din eksamen.

Alt efter hvad du godt kan lide, så kan det være, at du skal lave din livret til aftensmad eller bestille din yndlings takeaway, afsætte en hel dag til film og dyner på sofaen, bage (og spise!) en kage, købe dit yndlingsmagasin, drikke en øl eller nyde en flaske vin med en af dine nærmeste, tage på udflugt i naturen el.lign.
Kun fantasien sætter grænser.

9

Der er liv efter eksamen

I eksamensperioden kan det føles som om, det er hele dit liv – og at hele din fremtid afhænger af én eksamen. Sådan hænger det selvfølgelig ikke sammen. Dit liv går videre – også selvom du f.eks. dumper en eksamen. Vidste du f.eks. at Albert Einstein dumpede hans optagelsesprøve til Zürichs Polytekniske Højskole? Du kan ligesom ham også komme stærkt tilbage.

Opsøg vejledning og hjælp

10

Du er altid velkommen til at kontakte studievejledningen med spørgsmål, overvejelser, bekymringer, tanker osv. via mail eller telefon.

Mail: studievejledning@eamv.dk

Telefon: 29 69 37 07

Det er også muligt at aftale tid til en virtuel vejledningssamtale, hvor vi mødes og snakker sammen via Teams.

Desuden kan det anbefales at tjekke Studenterrådgivningens mange gode, online tilbud. Se mere på:

www.srg.dk/da/få-hjælp/

God fornøjelse og god vind
med eksaminerne! 😊