

## Tippek online vizsgához

A legtöbbször számunkra az online vizsgázás új és ezért bizonytalan helyzetet is jelent, ami viszont növelheti a szorongásokat és így csökkentheti a teljesítményeket is. Nem, vagy kevésbé tudjátok, mire számíhattok ebben az ismeretlen szituációban, és talán nem vagytok biztosak az ehhez szükséges képességeitekben sem. Jó hír, hogy a legtöbb dolog, ami a sikeres online vizsgához szükséges nagyon hasonló ahhoz, amit egyébként is ismertek. Mégis, vannak olyan területei ennek a műfajnak, ami bizonyos szempontból több felkészülést és nagyobb tudatosságot igényel. Például, fontos, hogy ismerősek legyenek azon a felületen, amely többnyire nálunk a Teams, annak érdekében, hogy ne a technikai nehézségek vegyenek el felesleges időt és energiát, illetve okozzanak fokozott aggodalmakat a vizsga során.

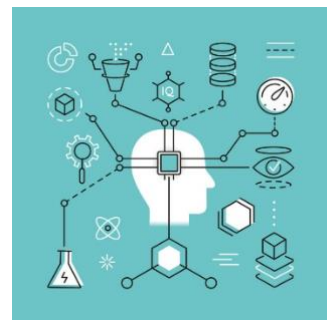
Az alábbiakban olyan tippeket olvashattok, melyek segítségetre lehetnek a következő hetekben, hogy a lehető legzökkenőmentesebben tudjatok készülni a vizsgákra.

### A vizsga előtt: készülj fel!

- **Olvasd el és értelmezd a vizsgával kapcsolatos útmutatókat, instrukciókat.** Bizonyosodj meg róla, hogy meg tudod válaszolni az alábbi kérdéseket:
  - *Mikor és „hol” (milyen elvárások vannak a körülmények tekintetében, pl. asztali gép vagy laptop szükséges-e?) lesz a vizsga ideje?*
  - *Írásbeli vagy szóbeli vizsgára kell készülnöd?*
  - *Mennyi idő áll majd rendelkezésedre?*
  - *Azon kívül, hogy írásbeli vagy szóbeli, pontosan milyen részekből vagy kérdéstípusokból fog állni a vizsga?*
  - *Milyen segédanyagokat és eszközöket használhatsz?*
  - *Van-e egyéb, az adott vizsgára specifikus fontos információ, amit tudnod kell?*
- **Vizsgáztasd saját magadat!** Ha van erre az oktató által adott lehetőség, mindenképpen használd ki, vagy saját magadnak hozd létre a vizsgahelyzetet. Ezáltal sokkal ismerősebbnek és így biztonságosabbnak fogod érezni majd a vizsgahelyzetet.



- **Ellenőrizd a számítógépedet,** az internetelérhetőség megbízhatóságát és a programokat, hogy működnek-e, annak érdekében, hogy elkerüld az utolsó pillanatos problémákat és a felesleges szorongást.
- Fontos, hogy ugyanúgy, **ugyanolyan mélységgel tanulj meg az anyagot.** A legtöbb hibázás az online vizsgázásnál pont abból fakad, hogy túl egyszerűnek hisszük, hiszen azt gondoljuk, hogy viszonylag könnyen elérhető és előkereshető közben valamilyen „segítő” információ. Számíts rá, hogy erre nem lesz időd, és amikor szembesülsz ezzel, valószínűleg azt is elfelejted, amit addig tudtál. Ezért a legjobb taktika, ha ugyanúgy készülsz, mintha szemtől szemben vizsgáznál.
- **Tervezz és gazdálkodj hatékonyan az időddel!** Az időmenedzsment az online műfajtól függetlenül is nagyon fontos a vizsgaidőszakban. Ne felejtse el, hogy most talán még nagyobb kísértést érezhetsz az időrabló tevékenységekre, ezért érdemes kicsit több időt



|            | Sürgős           | Nem sürgős |
|------------|------------------|------------|
| Fontos     | CSINÁLD MEG MOST | TERVEZD BE |
| Nem fontos | ADD ODA MÁSNAK   | KUKA       |

szánnod az anyagra, mint általában. Ezen kívül, fontos az is, hogy lásd előre egészben, hogy hogyan is fog kinézni a vizsgaidőszakod.

- Annak érdekében, hogy elkerüld ezeket az időrablókat, tudatosan **zárd ki ezeket az elterelő tevékenységeket**. Pl. kapcsolj ki az értesítéseket a telefonodon, gépeden, kapcsolj ki a TV-t, és add a tudtára a családnak, hogy most arra van szükség, azzal tudnak segíteni, ha nem zavarnak,

főleg a vizsga időpontjában!

- **Bizonyosodj meg arról is, hogy minden anyag elérhető a számodra, amire szükséged lesz a felkészüléshez.** Felesleges szorongást szülhet az is, ha az utolsó pillanatban jössz rá, hogy hiányzik egy jegyzet vagy egy előadásanyag.

### A vizsgán: tartsd a fókusz!

- Végig egy mély levegőt, és fújd ki hosszan mielőtt belépsz és „**érkezz meg**” a vizsgára. Ahogy kifújod a levegőt képzelj el, hogy közben minden más megszűnik, csak a vizsgára koncentrálsz.
- „**Érkezz**” pontosan, az online világban a **metakommunikációs lehetőségek lecsökkennek**, nem érdemes kockáztatni a jó benyomást azzal, hogy elkésel.



melyek elterelhetik a figyelmét.

- Szóbeli vizsgánál figyelj a megjelenésedre és a **non-verbális kommunikációdra**. Ne felejtse el, hogy a vizsgáztató figyelme elsősorban az arcodra fókuszál. Ugyanakkor természetes módon pásztázza a figyelmünk az ilyen helyzetben a környezetet is, ezért igyekezz olyan helyet találni, ahol nincsenek túl intenzív vagy zavaró ingerek a háttérben,

- **Figyeld az órát**, és ha limitált idő van arra, hogy befejezd a vizsgát, állíts be magadnak értesítést, pl. 10 perccel a vége előtt.
- Amennyiben a vizsgáztató megengedi, **mentsd el a válaszaidnak a másolatát** (akár print screen-el). Ezek sokat segíthetnek akkor, ha bármilyen technikai probléma merülne fel a vizsga közben.





- **Technikai probléma esetén ne ess pánikba**, ez bárkivel előfordulhat és ezt az oktatók és vizsgáztatók is tudják. Lépj kapcsolatba azonnal a vizsgáztatóval (érdemes előre tisztázni, hogy mi a pontos protokoll ilyen esetben) és küldd el neki a képernyőképet, hogy alá tudd támasztani a rajtad kívül álló problémát.
- **Ellenőrizd le a munkádat, mielőtt elküldöd.** Figyelj rá, hogy elkerüld azokat a hibázásokat, melyeket egy félrekattintás vagy egy-egy véletlen elütés okozhat.

### **A vizsga után: foglald össze tapasztalataidat!**

**Értékeld önmagad.** Hogy éreztetted magad? Mi sikerült jól? Mi sikerülhetett volna jobban? Hogyan hatott rád ez a helyzet? Mi erősített meg és mi bizonytalanított el? Jobban, vagy rosszabbul teljesítettél a tervezettnél? Mi segítene, hogy fejlődj, és a következő vizsgára építkezni tudj ebből a tapasztalatból? A tanulási stratégiáid megfelelőek voltak vagy érdemes változtatni?

