ARTICOLO DI ELEARNINGNEWS

Year 4 - number 128 Wednesday 30 september 2020

# Consigli per affrontare al meglio un esame online

***Per sostenere brillantemente un esame online sono necessari alcuni accorgimenti. Scopriamoli insieme.***

L'**ansia da esame** è comune tra gli studenti di tutte le età e di tutte le tipologie di corso, ma a volte è così forte da interferire tanto nel processo di studio quanto nella prestazione finale. Questo vale sia per gli esami in presenza che, forse in misura maggiore, per gli esami a distanza.
In occasione di un **esame online**, infatti, alle comuni paure si aggiungono nuove sfide da affrontare: requisiti tecnici (per accedere e usare la piattaforma online), imprevisti e malfunzionamenti, senso di distacco provocato dalla distanza fisica rispetto all'esaminatore. Ecco perché, per sostenere brillantemente un esame online, sono necessari degli accorgimenti in più. Scopriamoli insieme.

**Raccogli le informazioni sull'esame**

Orario, data, durata, programma... ma non solo! Che tipologia di esame dovrai affrontare? È un **test** a risposte multiple, un quiz a risposte aperte o un **esame orale**? È previsto un tempo di svolgimento? Se è un test a risposte, puoi saltare le domande e tornare su di esse più tardi? Quali sono i criteri con cui verrà determinato il punteggio finale? Sono tutte informazioni preliminari fondamentali per affrontare gli step successivi e scegliere la strategia di preparazione più adatta.

**Preparati all'esame**

Solo perché si svolgerà online, non vuol dire che sarà meno impegnativo. Come per ogni altro esame, la chiave per superarlo è la preparazione. Dedica del tempo adeguato allo studio, sii be informato sull'argomento su cui verrai testato. Se si tratta di una prova orale, pratica la situazione dell'esame in anticipo e abituati a **parlare alla videocamera** per acquisire maggiore sicurezza.

**Prepara l'ambiente**

Probabilmente è ovvio, ma questo è forse il suggerimento più importante tra tutti. Scegli accuratamente dove sarai seduto durante l'esame: individua una posizione che ti tenga lontano da ogni possibile **distrazione** e avvisa eventuali familiari o coinquilini presenti in casa, in modo che non ti disturbino durante lo svolgimento dell'esame. Disattiva le notifiche sul cellulare, indossa delle cuffie (preferibilmente un modello con cancellazione del rumore di sottofondo) e assicurati di avere tutto il materiale di cui avrai bisogno, inclusa una bottiglia d'acqua, nel caso avessi bisogno di idratare la voce.

**Controlla gli aspetti tecnici**

Il tuo computer è configurato così come serve? La batteria è carica? La connessione è stabile? Accedi alla piattaforma dell'esame in anticipo e assicurati che tutto funzioni: connessione internet, microfono, videocamera, altoparlanti. Non aprire altri programmi o finestre oltre quello che dovrai utilizzare per sostenere l'esame al fine di evitare rallentamenti o distrazioni.

**Dai una buona prima impressione**

Ricorda: il tuo esame inizia nel momento in cui accendi la videocamera. Vestiti in modo appropriato, entra in piattaforma con un sorriso e presta attenzione al tuo esaminatore. Assicurati di apparire e comportarti in modo professionale.
Non dimenticare di ascoltare
Spesso si è molto concentrati su quello che si deve dire, ma per affrontare al meglio l'esame è necessario prestare attenzione al proprio interlocutore e rimanere concentrati durante l'intero esame. Ascolta attentamente le domande e segui le istruzioni fornite. Se una domanda non è chiara, chiedi chiarimenti.

**Presta attenzione al tuo linguaggio del corpo**

Il tuo linguaggio del corpo è anch'esso una forma di comunicazione. Anzi, è così potente che può rafforzare o contraddire il tuo messaggio. Evita di ondeggiare e dondolarti o di giocare con penne o altri oggetti durante la tua presentazione: questo ti farà sembrare nervoso o ansioso.

Adesso è tutto pronto. Non ti resta che fare un respiro profondo, sorridere e parlare con sicurezza. Buona fortuna!