

Bedre studentereksamen?

Hvis du gerne vil øge dine chancer for en god studentereksamen, skal du kæle lidt for din arbejdshukommelse...

Øjeblikkelige boostere af arbejdshukommelsen

(Kilde: Bogen *Arbejdshukommelse – Træn din hjerne til at fungere bedre, smartere og hurtigere*, af Tracy og Ross Alloway, udkommet på dansk på Dansk Psykologisk Forlag, 2014)

Du kan med ganske få midler skabe bedre forhold for dig selv når du skal til eksamen.

Det vigtigste er selvfølgelig at du gør så meget som muligt af det, som dine lærere har sagt, du skal gøre! 😊 Men derudover kan du på ganske kort tid booste din arbejdshukommelse, så du får lettere ved faktisk at gøre det, du nu skal til eksamen.

Din arbejdshukommelse er nemlig "bevidst bearbejdning af information", og den er i sving når du fx

- læser, forstår og følger en opgaveformulering
- planlægger hvad du vil komme ind på i løbet af en opgave eller de minutter, du har til rådighed ved en mundtlig fremlæggelse
- skal koncentrere dig om at forstå og besvare eksaminators eller censors opfølgende spørgsmål
- når du lukker af for alt uvæsentligt og fokuserer på det vigtigste i en presset situation, som eksamen jo nok er for de fleste...

Hvad du kan gøre i ugerne og dagene op til og aftenen inden en eksamen:

- Få 7-9 timers sammenhængende nattesøvn (husk at fjerne digitale enheder mm.)
- Læg en "ikke til stede"-besked på din telefon ugen inden, så du kan koncentrere dig om at læse og forberede
- Bevæg dig! Helst ude, i grønne omgivelser og til (bar-)fods
- Spis og drik bl.a.
 - Mælkeprodukter
 - Grøntsager, især: broccoli, grønkål, spinat
 - Frugt og bær, især (råt er bedst): blommer, blåbær, brombær, tranebær, aroniabær, hyldebær
 - Krydderurter og krydderier: dild, persille, timian, salvie, kapers
 - Rødt kød eller B12-vitamintilskud, vildtkød, magert kød
 - Fede fisk: makrel, laks, ørred, tun, sardiner
 - Mørk chokolade med mindst 70% kakao
 - Nødder, gerne valnødder
 - Sortøjebønner
 - Grøn te, sort te
 - Hørfrøolie, rapsolie
- Spis ikke for meget, og ikke hele tiden
- Spar på kaffe med koffein; hjælper kun ved løsning af lette opgaver og kun i begrænset mængde; hvis man i forvejen er nervøs eller stresset, gør koffeinen det kun værre og sværere at koncentrere sig ved mere komplicerede opgaver
- Undgå i tiden op til prøven, men især aftenen før

- alkohol
- for meget sukker
- fed mad, fastfood, fx pizza, pomfritter, købeburgere mm.
- Ryd op omkring dig
- Ryd op i din taske, og læg alle ting parat aftenen inden, så du ved hvor alting er

Hvad du kan gøre på selve eksamensdagen:

- Tilbring noget tid udendørs
- Løb (gerne på bare fødder) eller gå en tur
- Luk øjnene og balancer på én fod
- Drik én kop grøn te eller kaffe
- Spis nogle friske bær (se ovenfor) og noget tørret frugt
- Snif rosmarin og pebermynte
- Giv dig selv nogle småpauser hvor du lytter til musik
- Tegn kruseduller, eller bank stille med foden til en rytme, du har i hovedet, mens du tænker

God fornøjelse og pøjpøj med eksamen!

/Signe Torp Madsen, læse- og skrivevejleder