

---

# BIO Kickstart HS22

**BiUZ** Fachverein der Biologie- und Biomedizinstudierenden der Universität Zürich

---

Liebe Erstsemestrigen, schon bald stehen eure ersten Modulprüfungen an. Damit ihr euch besser auf eure erste Prüfungsphase vorbereiten könnt, wollen wir euch ein paar Tipps mitgeben.

## Wer/Was ist der BiUZ?

### Aktiver Vorstand



Der BiUZ ist der Fachverein der Biologie und Biomedizin der Universität Zürich. Seit 1981 engagieren sich immer wieder motivierte Studenten ehrenamtlich für die Studentenschaft und den Verein.

Wir betätigen uns im Namen der Studierenden in:

- Universitätspolitik
- Eventorganisation
- Studiumsunterstützung
- Careerservices

## Allgemeine Informationen zu den Prüfungen:

Die richtige Vorbereitung auf die Modulprüfungen ist das A und O zum erfolgreichen Bestehen. Es ist wichtig, sich schon während des Semesters für die Prüfungen vorzubereiten. Wenn man ein Modul gebucht hat, ist man automatisch für die Prüfung angemeldet. Die Stornofrist dieses Jahr ist am **22.11.2022 um 24:00 Uhr** (IdR, einige Module haben andere Stornofristen, siehe [VVZ](#). Alle Informationen wann und wo die Prüfungen stattfinden, findet ihr hier oder auf [OLAT](#) bei dem jeweiligen Modul).

Die Sitzeinteilung findet ihr ebenfalls auf OLAT, meist ein bis zwei Wochen vor der Prüfung oder am Tag der Prüfung entweder im Lichthof oder vor dem jeweiligen Prüfungssaal. Falls ihr am Prüfungstag krank seid, müsst ihr innerhalb von 5 Tagen ein Arzzeugnis einreichen (auf OLAT hochladen). Genaueres dazu könnt Ihr auf der Homepage der UZH nachlesen.

## Module des ersten Semesters

### BIO 111 GENETIK (5 ECTS)

#### Vorlesung:

- Übungen im Skript lösen (vor allem bei Herr Basler)
- Quizze bei beiden Profs lösen
- YouTube Filme in der molekularen Genetik sind hilfreich dabei, die Thematik besser zu verstehen.

#### Zwischenprüfungen:

In Genetik gibt es zwei Zwischenprüfungen neben der Semesterprüfung. Beide zählen je 25% zu der Endnote dazu. Es ist wichtig, darauf zu lernen und sich gut vorzubereiten. So könnt ihr einschätzen, wie viel ihr noch für die Schlussprüfung lernen müsst. Ausserdem habt ihr mehr Zeit in der Lernphase, wenn ihr schon die Grundprinzipien verstanden habt und vielleicht schon eine Zusammenfassung geschrieben habt.

#### Prüfungsvorbereitung

- Alte Prüfungen lösen und mit Kommiliton\*innen besprechen
- Erstellt euch eine Übersicht mit den wichtigsten Begriffen und Konzepten.

#### Prüfung

- Multiple-Choice Fragen gut durchlesen
  - Praktika-Stoff lernen für die Prüfung
  - **Klassische Genetik:**
    - Berechnungen beherrschen
    - Begriffe mit Etymologie kennen (meist jedoch nur eine Frage pro Prüfung)
    - Stammbäume
    - allgemeine Prinzipien
  - **Molekulare Genetik:** generell viel zum auswendig lernen
    - Alle Aminosäuren kennen
    - Fachbegriffe lernen
- ⇒ Verschafft euch einen allgemeinen Überblick. Vieles müsst ihr nur passiv wissen!

## Prüfungsbeispiele

(a)

Zwei Klone der einzelligen Alge *Chlamydomonas* werden gekreuzt. Der eine Klon ist für die drei Gene *a*, *m* und *r* mutant, der andere stammt aus einer Wildpopulation ( $a^+ m^+ r^+$ ). 1000 Nachkommen aus dieser Kreuzung werden nach Phänotypen sortiert und ausgezählt. Sie verteilen sich folgendermassen:

Phänotyp	Anzahl	Rekombinant (R) für Locus		
		<i>a</i> und <i>m</i>	<i>m</i> und <i>r</i>	<i>a</i> und <i>r</i>
<i>a m r</i>	350	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>a m r^+</i>	45	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>a m^+ r</i>	91	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>a m^+ r^+</i>	4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>a^+ m r</i>	5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>a^+ m r^+</i>	100	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>a^+ m^+ r</i>	46	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>a^+ m^+ r^+</i>	359	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1000			

Es gilt:  
 rekombinant  
 Nicht-rekombinant

a) Sind die Gene gekoppelt oder nicht?  
 b) Geben Sie in der Tabelle bei jedem Phänotyp an, für welche Loci-Paare er rekombinant (R) ist  
 c) Geben Sie die Reihenfolge der Gene an  
 d) Berechnen Sie den Abstand zwischen den drei Genen

(b)

Von welche(m) der folgenden Proteine erwarten Sie die grösste Ähnlichkeit in Grösse und Form zu einem tRNA Molekül? Umkreisen Sie die richtige(n) Antwort(en) und erklären Sie kurz warum!

Which of the following proteins would you expect to show the highest similarity in size and shape to a tRNA? Circle the correct answer(s) and briefly explain why!

a) DNA primase  
 b) eIF4G  
 c) EF-Tu  
 d) EF-G  
 e) IF2  
 f) IF3  
 g) LaeI  
 h) PolyA-binding protein  
 i) RF2  
 j) RF3  
 k) RNA polymerase III  
 l) Telomerase

## BIO 112 ZELLBIOLOGIE (3 ECTS)

### Vorlesung

Hier ist es wichtig, die Vorlesung aufmerksam zu verfolgen. Die Vorlesungsfolien enthalten jeweils wenig Text/Information, daher ist es empfohlen viel Notizen zu machen. Da dies nicht immer möglich ist, ist es wichtig, dass ihr Vorlesungen die ihr nicht ganz verstanden habt, mit dem Podcast repetiert.

### Zusammenfassung schreiben- Ja oder nein?

Jein. Wenn man eine Zusammenfassung für ein Fach verfasst, repetiert man dabei gleichzeitig den Vorlesungsstoff. Dies kann beim Festigen der Erinnerung und beim Verständnis von gewissen Konzepten helfen. Eine Zusammenfassung zu schreiben, braucht jedoch viel Zeit. Falls man mit einer Zusammenfassung arbeiten möchte, empfiehlt es sich, eine bestehende Zusammenfassung von Freunden oder von [Uniboard](#), zu ergänzen.

### Prüfungsvorbereitung

Hier ist es wichtig, dass ihr früh mit dem Auswendiglernen beginnt. Karteikarten eignen sich hier sehr! Entweder schreib ihr selbst welche, oder ihr benutzt ein bestehendes Set auf [Quizlet](#). Generell ist es immer wichtig auch die letzte Vorlesung des Semesters noch konzentriert zu verfolgen und zu lernen, da Dozenten gerne genau zu dieser Fragen an der Prüfung stellen.

### Prüfung

Die Prüfung besteht aus Aufgaben, bei der jede einzelne Aussage als richtig (ja) oder falsch (nein) beurteilt werden muss. Zudem enthält sie einige Fangfragen (also z.B. ähnlich klingende /aussehende, aber unterschiedliche Fachbegriffe als einzig falsche Information in der Aussage). Legt also Wert darauf, die Fragen sorgfältig zu lesen.

# BIO 113 EVOLUTION UND BIODIVERSITÄT I (5 ECTS)

## **Vorlesung**

Die Vorlesung ist neu zusammengelegt aus Modulen, die früher getrennt waren, daher ist uns noch nicht bekannt, wie die Vorlesung/Prüfung genau aufgebaut ist. Aus früheren Erfahrungen ist es ein Modul, bei dem man viel auswendig lernen muss.

### **Blanckenhorn:**

Man muss die Namen und Apomorphien kennen. Ihr müsst aber nicht wissen, wie die Tierchen aussehen. Die Prüfungsfragen sind ähnlich zu den Klickerfragen! Es hilft sehr mit einem Stammbaum zu lernen. Entweder von Beginn an einen zeichnen und dann laufend ergänzen, oder mit einem von Uniboard lernen. (Es gibt ein paar Gute!)

### **Pilze:**

Hier reicht es, wenn ihr einfach mit dem Folien, oder mit einer Zusammenfassung, lernt.

### **Protisten:**

Meistens sind die Prüfungsfragen identisch zu den Fragen, welche er jeweils am Ende der Vorlesung zeigt.

## **Prüfung**

### **Evolution:**

- Praktikumsskript prüfungsrelevant
- Alle Formeln können, auch die, welche nur einmal kurz angeschaut wurden (z.B.):
  - $\Rightarrow$  Allelfrequenz:  $p = f(A) = f(AA) + 0.5 f(Aa), 1 = p + q$
  - Genotypfrequenzformel:  $p^2 + 2pq + q^2 = 1$
- Hardey-Weinberg Gleichgewicht
- Genpool Modell
- Zusammenfassungen von Uniboard sind hilfreich
- Alte Prüfungsfragen lösen
  - Achtung: vielmals falsche Lösungen; prüft selber was stimmen sollte!!

### **Biodiversität:**

Multiple choice (bisher)

<p><b>Weichtiere (Mollusca)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Ein typisches Merkmal der Vorderkiemer (Prosobranchia) ist ein Deckel (Operculum) mit dem das Gehäuse bei Gefahr verschlossen wird.</li><li><input type="checkbox"/> Es gibt keine räuberisch lebenden Mollusken, alle ernähren sich filtrierend oder als Weidegänger</li><li><input type="checkbox"/> Bis auf wenige Ausnahmen haben alle Mollusken einen unsegmentierten Körper</li><li><input type="checkbox"/> Atmen mit Kiemen</li><li><input type="checkbox"/> sind hinter den Krebsen die zweit artenreichste Tiergruppe</li></ul>
--

## BIO 115 EVOLUTION DER MENSCHEN (2 ECTS)

- Mit Aufpassen in den Vorlesungen und einer Zusammenfassung, sollte die Prüfung zu bestehen sein.
- Faire Prüfung; die Fragen basieren auf Stoff, welcher in der Vorlesung behandelt wurde – Achtung: die Fragen müssen aufmerksam gelesen werden!
- Durchschnittlich wurde 3 Tage für das Modul gelernt
- Knackpunkt: Unterrichtssprache und Prüfung auf Englisch, nehmt am besten einen Dictionary mit an die Prüfung, wenn euch dies Probleme bereiten sollte.

## BME 111 EINFÜHRUNG IN DIE BIOMEDIZIN (3 ECTS)

Die Vorlesungen ist zwar interessant, das Besuchen der Vorlesung ist aber nicht zwingend notwendig, da die meisten Themen auch in anderen Modulen behandelt werden. Wenn dich der Inhalt der Vorlesung interessiert, kannst du dir sicher sein, dass das Biomedizinstudium eine gute Wahl ist. Das Ziel des Moduls ist einen groben Überblick zu erhalten, in welche Richtung man später einmal gehen möchte.

Dadurch, dass die Themen der Vorlesung sehr weit gestreut sind, ist auch der Fokus der Prüfung nicht gut vorhersehbar. Da die Thematiken jedoch alle nur sehr oberflächlich behandelt werden, reicht es auch für die Prüfung, wenn man nicht jedes Detail kennt.

### **Semesterarbeit:**

Man muss eine Zusammenfassung über ein zugewiesenes Thema verfassen

- Haltet euch an die Instruktionen und an die Deadline
  - Die Arbeit wird so lange zurückgewiesen, bis ihr eine genügende Note habt. Wenn ihr euch bereits von Anfang an Mühe gebt, spart ihr euch viel Arbeit mit dem nachträglichen Überarbeiten.
  - Verwendet Wikipedia nicht als Quelle
- ⇒ Wenn ihr euch an diese Sachen hält, ist es praktisch unmöglich, dass Modul nicht zu bestehen!

## CHE 170 GRUNDLAGEN DER CHEMIE FÜR DIE LIFE SCIENCES (5 ECTS)

- Es hilft, wenn ihr das Skript schon vor der Vorlesung anschaut. Jedoch ist das Skript allein nicht ausreichend! Die Notizen auf der Wandtafel sind wichtig.
- Übung macht den Meister: Geht unbedingt in die Übungsstunden. Am besten wäre es, wenn ihr schon Zuhause versucht die Übungen zu lösen und nicht nur in der Übungsstunde die Übungen abschreibt. Wenn ihr bei einer Aufgabe Schwierigkeiten hattet, dann versucht sie nach der Übungsstunde noch einmal allein zu lösen. Desto öfter ihr die Übungen löst, desto leichter fallen sie euch an der Prüfung.
- Man sollte von Anfang an mit der Formelsammlung üben, damit man an der Prüfung gut und schnell damit arbeiten kann.
- Als Lehrmittel empfehlen wir das Buch Charles E. Mortimer; für ein tieferes Verständnis und Ergänzung.

### **Prüfungsvorbereitung**

- Liste mit häufigen Strukturformeln, Summenformeln und Trivialnamen auswendigkennnen: z.B. Calciumcarbonat (Kalk)  $\text{CaCO}_3$ .
- Übungen nochmals alleine lösen und mit alten Prüfungen oder Fragesammlungen lernen (Uniboard etc.).

- Theorie in Lerngruppen üben: Gittertypen, Zerfallsreihen, Isomerie, etc.
- Karteikarten erstellen

## Prüfung

Die Aufgaben sind sehr ähnlich wie die Übungsaufgaben. Es gibt Ja/Nein Fragen am Anfang von jedem Thema und später Wissens- und Verständnisfragen bzw. Rechnungen.

- ⇒ Passt auf, dass ihr keine Flüchtigkeitsfehler macht und löst zuerst was ihr könnt, da die Zeit eher knapp ist.

## Häufige Prüfungsthemen:

- Eigenschaften des Periodensystems
- Molekülorbitale
- Kristallsysteme / Ionengitter
- pH / pOH
- Titrationskurven: mit verschiedenen Säuren üben
- Säure / Basen und chemische Gleichgewichte wirklich verstehen und gut üben
- Redox: Gleichungen herleiten, galvanische Zellen
- Komplexbildung

## MAT 182 ANALYSIS FÜR DIE NATURWISSENSCHAFTEN (6 ECTS)

### Soll ich in die Vorlesung gehen/ die Podcasts schauen?

In der Vorlesung wird, zum Teil schon aus dem Gymi bekannter, Stoff auf Uniniveau und mit richtiger Notation gezeigt. Ebenfalls werden Zusammenhänge erklärt. Prof Luchsinger aka. «dä Luchi» gibt in der Vorlesung viele wertvolle Tipps und Tricks für die Prüfung. Es zahlt sich schlussendlich an der Prüfung aus, auch wenn es zu Beginn unnötig/zeitaufwändig scheint. Falls euch die Vorlesung/Podcast nichts bringt, werdet ihr das selber merken.

Schaue dir die Podcasts an, wenn du wirklich schwach in Mathe bist oder der letzte Matheunterricht lange her ist. Vieles wird aus dem Gymi repetiert oder zu umständlich erklärt. Schau dir die Themen an und frage dich, was du schon darüber weisst.

Beispiel: Weisst du nicht mehr wie das Skalarprodukt bei Vektoren gebildet wird, schau diesen Podcast. Kennst du dafür schon alle Ableitungsregeln, dann lass diesen Podcast aus und nutze dafür die Zeit und gewinne an Geschwindigkeit, indem du das Ableiten übst. Mit diesem Vorgehen kommst du schnell auf allfällige Wissenslücken.

### Und was ist mit den Übungsstunden?

Die sind essenziell! Wenn du Zeit sparen willst, schau sie dir an. Sie zeigen dir die Lösungswege für die Worksheets, die ihr wöchentlich abgeben sollt. Wer an den Übungsstunden mitkommt, hat es leichter mit den Worksheets.

### Soll ich alle Aufgaben aus den Worksheets lösen, ich brauche ja nicht alle Punkte?

Unbedingt! Sie sind die Grundlagen für die Prüfungsaufgaben. Schreibe für dich die Lösungswege in einzelnen Schritten auf, wo du dir selbst erklärst, was du zu lösen hast. Wenn du alleine mit den Übungen zu kämpfen hast, löse sie in einer Lerngruppe.

## Wann brauche ich den Storrer?

- Wenn du Wissenslücken hast. Z.B. nicht mehr weisst, wie die Kettenregel funktioniert.
- Den Storrer von A bis Z zu lesen, verbraucht viel zu viel Zeit. Nutze ihn vielmehr als Nachschlagewerk, um dein Wissen aufzufrischen oder bei Unklarheiten weitere Beispiele nachzuschlagen.
- Wenn dir die Aufgaben aus der Vorlesung und den Worksheets nicht ausreichen und du mehr üben willst, hat es nach jedem Kapitel oftmals einfachere Einstiegsübungen die bei der Repetition/beim Aufwärmen helfen.
  - ⇒ Meiner Meinung nach weichen die Aufgaben im Storrer eher von den Prüfungsaufgaben ab, löse lieber die alten Prüfungen auf der Mathe Homepage, um dich vorzubereiten.

## Prüfung

- Open-Book Prüfung (Organisation); Formelsammlung
- Merkblatt zur Vorgehensweise der verschiedenen Aufgabentypen (Aufgaben haben immer einen ähnlichen Aufbau)
- Übungen, bei denen ihr Schwierigkeiten hattet, mitnehmen an die Prüfung mit Lösungsweg
- Alte Prüfungen mitnehmen an Prüfung und nach Themen markieren
  - ⇒ Vor allem die Ein-Minuten-Aufgaben aus alten Prüfungen sind sehr zu empfehlen, da diese an den Prüfungen oftmals sehr ähnlich sind.
- Achtung: nicht jedes Jahr gleicher Bewertungsmaßstab!

## Mein persönlicher Tipp

Die Kurse von Markus Hirschbühl helfen dabei, einen gezielt auf die Prüfung vorzubereiten. Er repetiert noch einmal die wichtigsten Themen der Prüfung und spornt einem zum Lösen alter Prüfungsaufgaben an, die er danach auch mit euch bespricht. Zudem macht er gute Anleitungen, wie man die jeweiligen Aufgabentypen lösen kann. Anmerkung: Die Prüfung ist, wenn man während dem Semester fleissig dranbleibt, auch ohne Vorbereitungskurs (Von Hirschbühl oder sonstigen Anbietern) möglich. Mehr Infos auf [mathcourses.ch](http://mathcourses.ch)

## Kurz um...

- Übe so viel du kannst, finde heraus, wo du Wissenslücken hast und versuche diese zu schliessen.
- Lose die Worksheets, nicht nur um an die Prüfung zugelassen zu werden, sondern auch damit du den Stoff bereits verstehst und allfällige Fragen frühzeitig klären kannst
- Der Storrer hilft nur bedingt, lose stattdessen viele alte Prüfungen
  - ⇒ Link zu den alten Prüfungen: [Archiv](#)

## PHY 117 PHYSIK FÜR DIE LIFE SCIENCES (6 ECTS)

Die Vorlesung ist ergänzend zu den Übungen. Um die Prüfung zu bestehen, müsst ihr die Übungen können (und nicht zwingend die Vorlesung). Setzt den Fokus unbedingt auf die Übungen!

## Übungen

- Alle Übungsstunden besuchen
- Versucht die Übung vor der Übungsstunde zu lösen und schreibt euch allfällige Fragen auf

- Nutzt bei Unklarheiten die kostenlose Nachhilfe vom Fachverein Atomoi aus (siehe unten)
- Löst alle Aufgaben mindestens 2-3 Mal durch vor der Prüfung und versucht sie zu verstehen, macht dazu Kommentare vom Lösungsweg
- Löst die Aufgaben mit dem Taschenrechner, welchen ihr auch an der Prüfung benutzen dürft
- Stellt Fragen! Egal ob an den Dozenten, dem/der Übungsleiter\*in oder in der Nachhilfe

### Tipps für die Prüfung und Prüfungsvorbereitung:

- Selbst wenn ihr nur die Formel von der Formelsammlung abschreibt, kann es Punkte geben! Deshalb, nie eine Aufgabe leer stehen lassen, sondern immer eine Formel aufschreiben, die passt.
- Gebt die Rechnungen im Zweifelsfall nicht in den Taschenrechner ein (es kostet viel Zeit, da ihr nur einen sehr einfachen Taschenrechner zur Verfügung habt). Ihr könnt die numerischen Lösungen dann ganz am Schluss, wenn ihr noch Zeit habt, mit dem Taschenrechner ausrechnen.
- An der Prüfung wird es immer eine Aufgabe geben, die ziemlich schwer ist. Diese ist jedoch mehr dazu gedacht, um eine bessere Note zu holen. Wenn ihr die anderen einigermassen könnt, dann besteht ihr.
- Schreibt euch alle Formeln separat auf einem Blatt auf. In der Formelsammlung sind nämlich nicht alle Formeln gegeben. Lernt die Formeln auswendig, welche nicht in der Sammlung stehen aber trotzdem in den Übungen vorkommen.
- Arbeitet viel mit der Formelsammlung, damit ihr auch wisst, wo was steht.

### Prüfung:

- 2h lang (schriftlich)
  - Einfacher Taschenrechner selbst mitnehmen
  - Formelsammlung wird zur Verfügung gestellt
  - Der Dozent versucht bei der Prüfung zu sehen, ob ihr versteht welche Formeln man wann benötigt und wie sie gebraucht/umgeformt werden müssen
- ⇒ Es ist normalerweise eine faire Prüfung. Ihr müsst einfach fleissig die Aufgaben lösen können.

### Nachhilfe vom Atomoi

Wöchentlich: Teaching Chemistry – Kostenlose Nachhilfe

HS22/23 – **Chemie jeweils Montags und Mittwochs 17:00-19:00:** Raum Y19-J-94

HS22/23 – **Physik Montag** (nur 17. Oktober, 31. Oktober, 14. November, 28. November, 12. Dezember und 19. Dezember) **17:00-19:00:** Raum Y19-J-94

HS22/23 – **Physik Mittwoch 17:00-19:00:** Raum Y19-J-98

Bitte schreibe dich vor deinem ersten Besuch der Nachhilfe im [OLAT Kurs "CHE904 Tutoring Chemistry"](#) ein. Falls möglich, stelle deine Fragen schon im Vorherein im Forum des Olat Kurses, damit sich die Tutor\*innen bestmöglich darauf vorbereiten können.

Bei Fragen kannst du ihnen gerne eine Email ([nachhilfe@atomoi.ch](mailto:nachhilfe@atomoi.ch)) schreiben.



# PRÜFUNGSHECKLISTE

Damit ihr alles Essenzielle dabei habt bei den Prüfungen, haben wir euch hier eine Liste zusammengestellt.

- Legi
- Schreibzeug
- Snacks (keine die laute Geräusche machen) und etwas zu Trinken
- ein Wörterbuch, falls Deutsch/Englisch nicht deine Muttersprache ist

## Speziell für MAT182:

- Zusammenfassung/ Merkblatt zu den verschiedenen Aufgabentypen
- Alte Prüfungen, Übungsblätter (relevante Aufgaben)
- Formelsammlung (auch bei PHY117)
- Taschenrechner (Welche Modelle erlaubt sind, findet ihr auf der Mathe Webseite)

## TIPPS

Zum Abschluss noch einige Tipps zu der Prüfungsvorbereitung und für den Tag der Prüfung. Es ist wichtig, dass ihr euch die Arbeit gut einteilt, z.B. mit Hilfe eines Lernplans. Findet heraus zu welchen Zeiten ihr euch am besten konzentrieren könnt und plant regelmässig Pausen ein. Am besten geht ihr an die frische Luft, das verschafft euch einen klaren Kopf. Macht eure Pausen nicht am gleichen Ort, wo ihr am Lernen seid. Wichtig für eine erfolgreiche Lernphase ist zielorientiertes Handeln. Das Ziel, welches ihr mit Teilschritten erreichen wollt, muss klar bestimmt sein. Es ist auch sinnvoll euch für erledigte Aufgaben immer wieder zu belohnen. Ihr müsst selber herausfinden welche Belohnungen (z.B. ein Kinoabend, ausschlafen, ein langes heisses Bad...) für euch erstrebenswert sind. Gönnst euch auch einmal einen freien Tag/Nachmittag. Erholung ist wichtig, um danach wieder vollkonzentriert weiterlernen zu können. Verwendet die letzten Tage vor der Prüfung nur noch, um bereits Gelerntes zu wiederholen und im Kopf weiter zu verankern. Das gibt euch eine gewisse Selbstsicherheit, dass ihr den Stoff auch wirklich verstanden habt.

Am Tag der Prüfung solltet ihr euch früh genug auf den Weg machen, sodass ihr mindestens 30 Minuten vor Prüfungsbeginn am Prüfungsort seid. Kalkuliert mögliche Tramstörungen und/oder Stau ein. Packt am besten am Vorabend schon alles Wichtige. So habt ihr kein Stress am Morgen und könnt gemütlich Zmörgele. Falls ihr Prüfungsangst habt, könnten euch Atemübungen vor der Prüfung helfen. Andere Entspannungsmethoden, die auch zu empfehlen sind, wären Yoga, Meditation oder die progressive Muskelentspannung.

Wir hoffen unsere Tipps haben euch weitergeholfen. Wir alle vom BiUZ wünschen euch viel Erfolg bei euren Prüfungen. Ihr schafft das!

