



## QV-Checkliste.

Du stehst vor dem Lehrabschluss und steckst mitten im Lernstress. Vorbereitung ist alles. Überprüfe anhand dieser Checkliste, wo du stehst. Weitere Tipps für die Vorbereitung findest du auf den Merkblättern „Wie lerne ich richtig“ und „QV-Vorbereitung“.

### Gut informiert

- Die Anmeldebestätigung für das QV ist eingetroffen - Für die Anmeldung ist dein/e Berufsbildner/in verantwortlich.
- Meinen Prüfungsplan habe ich erhalten - Zeit und Ort der Prüfung werden einen Monat vor dem Prüfungstermin bekanntgegeben.
- Ich habe das Prüfungsreglement studiert und kenne die Anforderungen - Die Reglemente sind unter [skkab.ch](http://skkab.ch) verfügbar.
- Ich kenne auch die Anforderungen für die berufspraktischen Prüfungen - Dein/e Berufsbildner/in oder ein Blick in die Lern- & Leistungsdokumentation helfen dir weiter.
- Ich weiss, welche Hilfsmittel (z.B. Wörterbuch oder Taschenrechner) in welchem Fach erlaubt sind und kann damit umgehen.

### Gut geplant

- Ich weiss, was ich alles lernen muss.
- Ich weiss, wo meine starken und schwachen Stellen sind.
- Meine Schwerpunkte sind gesetzt.
- Meine „Lernliste“ ist erstellt.
- Ich habe einen Zeitplan mit Haupt- und Zwischenzielen zusammengestellt.
- Die Wochenpläne sind vorbereitet.
- Ich habe mich mit meinen Lernpartnern abgesprochen.

### Gut organisiert

- Ich habe alle Unterlagen/Bücher, die ich brauche.
- Meine Familie ist informiert und weiss, wann sie mich nicht stören darf.
- Mein Lern-Office ist aufgeräumt und eingerichtet.
- Alle nötigen Arbeitsmittel (Schreibstifte, -karten usw.) sind vorhanden.

### Gewusst wie

- Die Lern-Tipps habe ich studiert.
- Ich habe das Merkblatt „Wie lerne ich richtig“ gut durchgelesen.
- Ich habe meine letzten Prüfungen und die Vorbereitung analysiert - Das hilft einzuschätzen, wieviel Zeit man braucht und wie man am besten lernt.
- Ich habe alte QV-Aufgaben in „Echtzeit“ gelöst - Übungsserien stehen auf [kfmv.ch/qv](http://kfmv.ch/qv) zum Download bereit.
- Ich weiss, wo QV-Vorbereitungskurse stattfinden und/oder habe mich sogar schon angemeldet.

### No stress, no panic - relax!

- Ich mache genügend Pausen beim Lernen und kenne Entspannungsübungen.
- Ich achte auf regelmässigen Schlaf.
- Bei starker Prüfungsangst: Ich habe mit meiner Hausärztin oder meinem Hausarzt gesprochen.

### Ohne Motivation geht's nicht

- Ich kenne verschiedene Motivationsstrategien und wende sie an - Positives Denken, Belohnungen, Pausen und das Erreichen von Teilzielen erhöhen die Motivation.
- Meine Belohnungen für das Erreichen von Teilzielen sind organisiert.

### Der Countdown läuft

- Ich habe mir meinen eigenen Terminplan erstellt.
- Ich kenne Daten, Zeiten und meine Kandidaten/innen -Nummer.
- Ich weiss, wann Schluss ist mit Lernen - Am Vorabend noch büffeln nützt nichts mehr, es macht nur nervös.
- Ich habe für die bevorstehende(n) Prüfung(en) alles bereitgelegt.

### Auf in die Prüfung

- Ich habe mir Gedanken zum Ablauf der schriftlichen und mündlichen Prüfung gemacht - Tipps dazu finden sich auf dem Merkblatt „Wie lerne ich richtig“.

Hast du Fragen?

[kfmv.ch/qv](http://kfmv.ch/qv)