

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΜΑΘΗΤΕΣ ΚΑΙ ΓΟΝΕΙΣ



Γράφει ο Χρήστος Χαρακόπουλος, φιλόλογος
Υπεύθυνος του φροντιστηρίου Μ.Ε. «ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΜΑΘΗΤΩΝ»
www.akademia.gr, e-mail: charakch@otenet.gr

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΞΕΤΕ ΤΙΣ ΗΜΕΡΕΣ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΙΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

- Προγραμματίστε το διάβασμά σας για την τελική επανάληψη.
- Αφήνετε δεκάλεπτα διαλείμματα ανάμεσα στην ώρα της μελέτης.
- Προσέξτε τη διατροφή σας. Τις ημέρες των εξετάσεων χρειάζεστε ενέργεια. Η σωστή διατροφή (π.χ. φρούτα, λαχανικά, φυσικοί χυμοί, ξηροί καρποί, μέλι), όπως και η σωματική άσκηση (απλές σωματικές ασκήσεις) σας δίνουν ενέργεια και σας κρατούν σε καλή φυσική κατάσταση.
- Αποφεύγετε την καταστροφολογία που κυριαρχεί τις ημέρες αυτές σε αρκετές τηλεοπτικές εκπομπές, όπου προβάλλονται στατιστικά στοιχεία, προβλέψεις, κριτικές σχετικές με τις πανελλήνιες εξετάσεις, γεγονός που μόνο άγχος μπορεί να σας προκαλέσει. Επιλέγετε να βλέπετε εκπομπές, στις οποίες δίνονται χρήσιμες συμβουλές προς τους υποψηφίους.
- Πολλοί θεωρούν καλό την παραμονή των εξετάσεων ο υποψήφιος, αφού τελειώσει το διάβασμα, να βγαίνει μια βόλτα έξω. Είναι προτιμότερο να μείνετε στο σπίτι. Ξεκούραση ή ένα τελευταίο ξεφύλλισμα της ύλης βοηθούν περισσότερο. Κάτι που μπορεί να διαβάσετε την τελευταία στιγμή, μπορεί να σας φανεί σωτήριο στην εξέταση της επόμενης ημέρας.
- Προσέχετε την υγεία σας. Αποφύγετε τυχόν κρυολογήματα ή αρρώστιες. Αν είστε αδιάθετος/-η ή έχετε πονοκέφαλο σίγουρα δε θα μπορέσετε να αποδώσετε καλά το μέγιστο των δυνατοτήτων σας την επόμενη ημέρα.
- Αποφεύγετε τις βόλτες με μοτοποδήλατα, αυτοκίνητο ή τουλάχιστον προσέχετε, όταν οδηγείτε. Τυχόν ατυχήματα μπορούν να σας στερήσουν ακόμη και τις εξετάσεις.

ΤΙΣ ΗΜΕΡΕΣ ΤΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

- Προσπαθήστε να κοιμηθείτε καλά το προηγούμενο βράδυ. Καλύτερα θα γράψετε την επόμενη μέρα με καθαρό μυαλό, παρά αν έχετε ξενυχτήσει.
- Φροντίστε να έχετε ένα καλό πρωινό (στεγνή τροφή, κατά προτίμηση φέτα με μέλι), πιείτε ένα χυμό ή καφέ. Λίγη σοκολάτα, επίσης, σας δίνει ενέργεια.
- Φορέστε άνετα ρούχα.
- Οφείλετε να παρουσιάξετε έγκαιρα στο εξεταστικό κέντρο. Καλό είναι να προσέρχεστε στο εξεταστικό κέντρο όχι πολύ νωρίς, αλλά λίγο πριν αρχίσουν οι εξετάσεις. Αποφύγετε συζητήσεις με τους συμμαθητές σας για πιθανά θέματα που θα σας προκαλέσουν άγχος και νευρικότητα.
- Φροντίστε να έχετε μαζί σας το δελτίο υποψηφίου και δυο στυλό γαλάζιου ή μαύρου χρώματος.
- Καλό είναι να έχετε μαζί σας στην τάξη ένα μπουκαλάκι νερό.

ΤΗΝ ΩΡΑ ΤΗΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ

- Αφού πάρετε τα θέματα, διαβάστε προσεκτικά όλα τα ερωτήματα.
- Ορίστε με το ρολόι σας το χρόνο που πρέπει να αφιερώσετε για κάθε απάντηση. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο στις ερωτήσεις από τις οποίες παίρνετε περισσότερες μονάδες.
- Ξεκινήστε με το θέμα που γνωρίζετε καλύτερα. Αυτό θα σας βοηθήσει να ηρεμήσετε και να αποβάλλετε το άγχος του υποψηφίου.
- Αν δε γνωρίζετε κάποιο θέμα τόσο καλά, καλό είναι να το γράψετε στη μέση του γραπτού σας, ενώ για το τέλος αφήστε ένα θέμα που γνωρίζετε καλά. Η τελευταία εντύπωση που δίνετε στο βαθμολογητή είναι πάντα υπέρ της βαθμολόγησης του γραπτού σας.
- Αν δε γνωρίζετε κάποιο θέμα ή δε το θυμάστε εκείνη τη στιγμή προχωρήστε στο επόμενο θέμα ή αφήστε κενό. Αργότερα μπορεί να το θυμηθείτε και να το συμπληρώσετε. Αν δε γνωρίζετε καθόλου ένα θέμα, καλό είναι να μη το γράψετε, παρά να γράψετε κάτι που είναι εκτός θέματος μόνο και μόνο για δείξετε ότι έχετε διαβάσει. Μία λανθασμένη απάντηση μόνο εκνευρισμό μπορεί να προκαλέσει στο βαθμολογητή, γεγονός που θα επηρεάσει αρνητικά τη βαθμολόγηση του γραπτού σας.
- Προσέξτε τα γράμματα και την επιμέλεια του γραπτού σας. Ό, τι δε μπορεί να διαβάσει ο βαθμολογητής, θεωρείται λάθος. Οι βαθμολογητές δείχνουν κατανόηση για τυχόν μουτζούρες στο γραπτό που έγιναν λόγω άγχους, αλλά δεν είναι υποχρεωμένοι να «αποκρυπτογραφήσουν» το γραπτό σας. Ένα κακογραμμένο ή δυσνόητο γραπτό επιβαρύνει τη βαθμολογία.

ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΞΕΤΑΣΗ

- Καλό είναι να πάτε στο σπίτι και να ξεκουραστείτε.
- Μην επηρεάζεστε από τα λεγόμενα του κάθε συμμαθητή σας.
- Αν δεν πάτε καλά σε ένα μάθημα, μην απογοητεύεσθε, προσπαθήστε να αναπληρώσετε τη χαμένη βαθμολογία από την επόμενη εξέταση.
- Ετοιμαστείτε προσεχτικά για την επόμενη εξέταση.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ

- Είναι καλό να υπάρχει ηρεμία στο σπίτι τις ημέρες των εξετάσεων.
- Αποφύγετε συζυγικούς καυγάδες ή λεκτικούς χαρακτηρισμούς προς το παιδί σας.
- Στηρίξτε ψυχολογικά το παιδί σας. Τις ημέρες των εξετάσεων τα παιδιά σας έχουν ανάγκη από κατανόηση και υποστήριξη.

Η διεύθυνση και το διδακτικό προσωπικό του φροντιστηρίου εύχονται σε όλους τους μαθητές καλή επιτυχία και καλά αποτελέσματα.

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ: Μετά το πέρας των εξετάσεων όλα τα θέματα και οι απαντήσεις αναρτώνται στην ιστοσελίδα του φροντιστηρίου μας www.akademia.gr

ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!