

Πριν από τις πανελλαδικές εξετάσεις

1) Από τώρα και ως την τελευταία εβδομάδα, φτιάχνουμε ένα πρόγραμμα διαβάσματος – επαναλήψεων, το οποίο ακολουθούμε πιστά. Πρέπει να αφιερώνουμε τουλάχιστον τρεις συνεχόμενες ώρες ανά μάθημα, ενώ κάθε ημέρα καλό είναι να διαβάζουμε ένα ή το πολύ δύο μαθήματα. Πάντως, να μην προσπαθούμε να διαβάσουμε όλα τα μαθήματα την ίδια ημέρα.

2) Ακολουθούμε το ωράριο των πανελληνίων εξετάσεων. Δηλαδή, κοιμόμαστε νωρίς και ξυπνάμε την ώρα που θα ξυπνήσουμε όταν δίνουμε εξετάσεις. Έτσι, ο οργανισμός μας θα συνηθίσει αυτό το ωράριο και θα αντιδράσει καλύτερα όταν έρθει η ώρα που θα δώσουμε.

3) Τρεφόμαστε υγιεινά, πίνουμε χυμούς και ασκούμε ήπια, ώστε να είμαστε σε καλή φυσική, άρα και πνευματική, κατάσταση, ώστε να καταπολεμήσουμε το αναπόφευκτο άγχος που όλοι έχουν όταν δίνουν εξετάσεις.

4) Σκεφτόμαστε θετικά. Η ζωή μας δεν αρχίζει και σίγουρα δεν τελειώνει με τις πανελλήνιες εξετάσεις, όποιο και αν είναι το αποτέλεσμα που θα φέρουμε. Ο στόχος είναι να φέρουμε το καλύτερο δυνατόν αποτέλεσμα, γιατί υπάρχουν σχολές για όλες τις βαθμολογίες. Ακόμα και αν δεν επιτύχουμε την 1η επιλογή μας, είναι επιτυχία και η 2η και η 3η κλπ.

Η ζωή δεν είναι άσπρο ή μαύρο, αυτό πρέπει να το θυμόμαστε πάντα. Υπάρχουν ενδιάμεσες καταστάσεις και είναι πολύ σημαντικό να πετύχουμε την καλύτερη δυνατή που μπορούμε. Άλλωστε, στη διάρκεια της μάχης σκεφτόμαστε μόνο τη νίκη.

5) Δεν πρέπει να ασχολούμαστε με φήμες για SOS θέματα που κάποιος προέβλεψε, που έχουν πολύ καιρό να πέσουν, που είδε στον ύπνο του ο συμμαθητής μας... κλπ. Αναστατωνόμαστε χωρίς λόγο και σχεδόν ποτέ δεν επιβεβαιώνονται.

6) Το βράδυ της παραμονής της εξέτασης αποφεύγουμε τις υπερβολές στη διατροφή και δεν ξενυχτάμε ΠΟΤΕ. Την ημέρα των εξετάσεων φροντίζουμε να είμαστε από νωρίς έτοιμοι, ώστε να μην αγχωθούμε αν υπάρχει κάποια καθυστέρηση στη μετάβασή μας στο εξεταστικό κέντρο.

Κατά τη διάρκεια της εξέτασης

7) Έχουμε μαζί μας τα απαραίτητα:

- Δελτίο ταυτότητας ή διαβατήριο

- Δελτίο εξεταζόμενου (καρτελάκι)
- 3 στυλό (μπλε ή μαύρο), μολύβι, γόμα, ξύστρα
- Γεωμετρικά όργανα (όταν χρειάζονται)
- Μπουκαλάκι ή θερμός με νερό ή χυμό
- Ρολόι για διαχείριση της προβλεπόμενης ώρας

8) Διαβάζουμε το 1ο θέμα χωρίς βιασύνη και άγχος. Δεν έχει νόημα να βιαζόμαστε, δεν κερδίζουμε κάτι αν το διαβάσουμε 5 – 10 δευτερόλεπτα γρηγορότερα και είμαστε επιρρεπείς σε λάθη. Το λύνουμε (ποτέ στο πρόχειρο και να το αντιγράψουμε μετά, είναι άσκοπη σπατάλη χρόνου και ενέργειας) με ηρεμία και αν χρειαστεί χρησιμοποιούμε το πρόχειρο για κάποια πράξη ή κάποια σκέψη που δεν είμαστε σίγουροι πώς θα καταλήξει. Επαναλαμβάνουμε διαδοχικά την ίδια διαδικασία και για τα υπόλοιπα θέματα.

9) Δεν απογοητευόμαστε αν κάποιο θέμα μας δυσκολέψει ή δεν το γνωρίζουμε. Τα δύσκολα θέματα είναι και για τους άλλους δύσκολα. Θα προσπαθήσουμε να γράψουμε ότι ξέρουμε, ώστε να πάρουμε τα περισσότερα μόρια που μπορούμε. Ακόμα και αν δεν είμαστε σίγουροι πρέπει να διεκδικήσουμε όσα μόρια είναι εφικτό να πάρουμε.

10) Δεν πρέπει να ξεφύγουμε από το αρχικό χρονικό πλάνο που έχουμε βάλει για κάθε θέμα. Γράφουμε ότι μπορούμε και προχωράμε στο επόμενο θέμα. Μπορεί όταν ολοκληρωθεί το γραπτό μας και επιστρέψουμε στο θέμα αυτό, να δούμε πράγματα που δεν είχαμε παρατηρήσει την πρώτη φορά. Αν τελειώσουμε νωρίτερα, δεν φεύγουμε, αλλά διαβάζουμε ξανά τις ερωτήσεις και τις απαντήσεις που δώσαμε, ώστε να είμαστε σίγουροι για αυτά που γράψαμε.

11) Δεν βιαζόμαστε, δεν ενθουσιαζόμαστε, δεν απογοητευόμαστε. Όλα αυτά μπορεί να μας οδηγήσουν σε λάθη. Όταν τελειώσει η εξέταση, ηρεμούμε και προσπαθούμε να βγάλουμε από το μυαλό μας αυτό το μάθημα. Ότι έγινε, έγινε. Δεν αλλάζει κάτι ψάχνοντας το τι γράψαμε. Ας μη ξεχνάμε ότι συγκρινόμαστε με τους άλλους υποψηφίους. Ο στόχος μας πλέον είναι το επόμενο μάθημα.

Μετά τις εξετάσεις

12) Συμπληρώνουμε το μηχανογραφικό μας δελτίο.