

ΜΕΡΙΚΕΣ ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ για τις πανελλήνιες εξετάσεις

Πριν τις εξετάσεις:

- Μην υπολογίζεις στην παρούσα φάση τους βαθμούς που πρέπει να γράψεις για να περάσεις στη σχολή που θέλεις. Συνήθως είναι χαμένος χρόνος (απεγκατέστησε προς το παρόν το app).
- Να έχεις γραπτό, καθημερινό πρόγραμμα διαβάσματος.
- Να κοιμάσαι οπωσδήποτε 8 ώρες.
- Να έχεις ένα σταθερό πρόγραμμα ύπνου (12.00 τα μεσάνυχτα έως 8.00 το πρωί).
- Μη χρησιμοποιείς το κινητό όταν πέφτεις στο κρεβάτι για να κοιμηθείς. Πολλές φορές το φως που εκπέμπει το κινητό σου δημιουργεί ένταση και αϋπνία. Καλύτερα διάβασε ένα λογοτεχνικό βιβλίο για να σε πάρει ο ύπνος.
- Την προηγούμενη ημέρα της εξέτασης τελείωσε το διάβασμα νωρίς και βγες κάποια βόλτα. Κατά τη διάρκεια της βόλτας, μην προσπαθείς να θυμηθείς τις γνώσεις που έχεις για το μάθημα που δίνεις την επόμενη μέρα.
- Το πρωί της ημέρας εξέτασης γευμάτισε ελαφρά.
- Πριν φύγεις από το σπίτι βεβαιώσου ότι πήρες τα αναγκαία σύνεργα για την εξέταση (έγγραφα, μολύβι, γόμα, στυλό διαρκείας, χάρακας διαβήτη). Μην ξεχάσεις το ρολόι χειρός. Τα κινητά απαγορεύονται στην αίθουσα εξέτασης!!
- Καθώς πηγαίνεις στο σχολείο και συναντήσεις φίλους μη μπεις στον πειρασμό να συζητήσεις μαζί τους αν έχεις διαβάσει κάποιο πιθανό ή απίθανο θέμα ή όχι. Το ίδιο ισχύει για όσο περιμένεις να έρθουν τα θέματα στην αίθουσα εξέτασης.

Στη διάρκεια των εξετάσεων (και για κάθε μάθημα που δίνεις):

- Μόλις πάρεις τα θέματα μη γυρίσεις σελίδα. Ξεκίνα από το θέμα Α και προχώρα σταδιακά. Αν ενδώσεις και ρίξεις μια ματιά, μην δοκιμάσεις να λύσεις κάποιο θέμα που σου φαίνεται κάπως περίεργο ή δύσκολο.
- Είσαι κυνηγός μορίων, άρα πρέπει να απαντήσεις σε ΟΛΑ τα θέματα όσο πιο καλά γίνεται.
- Να ελέγχεις το μέγιστο χρόνο (προβλεπόμενος χρόνος) που μπορείς να διαθέσεις σε κάθε θέμα ξεχωριστά. Συμβουλέψου εκ των προτέρων τους καθηγητές σου για αυτό.
- Αν δυσκολευτείς σε κάποιο θέμα και βλέπεις ότι δεν μπορείς να το λύσεις στον προβλεπόμενο χρόνο προχώρα στο επόμενο θέμα και μη σπαταλήσεις πολύ χρόνο στο θέμα που δεν μπορείς να λύσεις.

ΜΕΡΙΚΕΣ ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ για τις πανελλήνιες εξετάσεις

- Μη δίνεις σημασία σε ψιθύρους που ακούγονται στην αίθουσα εξέτασης.
- Αν δίνεις κάποιο μάθημα που χρειάζεται μαθηματικές πράξεις, αυτές να τις κάνεις πολύ αναλυτικά και να μην παραλείπεις βήματα.
- Πριν δώσεις το γραπτό σου βεβαιώσου ότι απάντησες ακριβώς σε αυτά που σε ρωτούν. Πρώτα κοίτα τι ακριβώς απάντησες και μετά δες τι σου ζητάει η ερώτηση (όχι το ανάποδο).
- Όταν βγεις από την αίθουσα εξέτασης προσπάθησε να μην κάνεις στατιστικές στο μυαλό σου για το πόσο καλά ή μέτρια έχεις γράψει εσύ σε σχέση με τους άλλους.
- Όταν τελειώνει μια εξέταση γυρίζεις στο σπίτι και οργανώνεσαι για τη επόμενη. Διαβάζοντας, σιγουρεύεις τα βασικά σημεία πρώτα και μετά ασχολείσαι με λεπτομέρειες και πιο δύσκολα θέματα.
- Τηρείς το πρόγραμμα του ύπνου και την αναγκαία ξεκούραση.

Μετά το τέλος των εξετάσεων

- Αρχίζεις και σκέφτεσαι πιο ώριμα τους στόχους σου, ενώ αρχίζεις να ερευνάς πιθανές προοπτικές, πολύ πιο νηφάλια.
- Όταν πάρεις τους βαθμούς στα χέρια σου μπορείς να έχεις μεγαλύτερη σιγουριά για το που μπορεί να έχεις περάσει, αλλά και πάλι πρέπει να περιμένεις μέχρι το τέλος Αυγούστου που θα βγουν οι βάσεις (εγκατέστησε το app).
- Αρχίζουν οι διακοπές και η επόμενη σελίδα της ζωής σου.

Με απεριόριστο σεβασμό στην προσπάθεια που έκανες, σου εύχομαι

ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!

Γιώργος Παναγιωτακόπουλος
καθηγητής φυσικός – συγγραφέας
physiart@gmail.com