

**ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ
ΓΙΑ ΤΙΣ ΠΡΟΑΓΩΓΙΚΕΣ ΚΑΙ ΑΠΟΛΥΤΗΡΙΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΜΑΪΟΥ-ΙΟΥΝΙΟΥ**

A. Ετοιμαστείτε ψυχολογικά

Καθώς πλησιάζουν οι μέρες των εξετάσεων είναι αναπόφευκτη μια κατάσταση αγωνίας σε όλους σχεδόν τους μαθητές. Αυτή η αγωνία ως ένα βαθμό αποδεικνύεται θετική, γιατί συνεγείρει κι ενεργοποιεί όλες τις δυνάμεις του μαθητή, για να ανταποκριθεί στην πρόκληση των εξετάσεων και να αποδείξει, έτσι, την ικανότητά του για επιτυχία.

Μερικοί μαθητές, όμως, για διάφορους λόγους, αισθάνονται σε υπερβολικό βαθμό αυτή την αγωνία φτάνοντας μέχρι το άγχος. Αυτό όμως αποδιοργανώνει τον οργανισμό και προκαλεί αρνητικά αποτελέσματα για την προετοιμασία όσων το υφίστανται. Προκαλεί ταχυκαρδίες, ανορεξία (ή, το αντίθετο, βουλιμικές τάσεις), πονοκεφάλους, εξάψεις, εκνευρισμό, αδυναμία συγκέντρωσης κλπ., ό,τι δηλαδή δε χρειάζεται στον ετοιμαζόμενο για εξετάσεις. Γι' αυτό είναι καλό να προληφθεί το άγχος με τη σωστή οργάνωση, που αποτελεί και το καλύτερο "αγχολυτικό", και με τις σωστές στάσεις έναντι του έργου που καλείται ο μαθητής να επιτελέσει.

Ο εξεταζόμενος μοιάζει με τον αθλητή που διαγωνίζεται σε κρίσιμο αγώνα. Πρέπει να φροντίσει, πρώτα απ' όλα, την **ψυχοσωματική του κατάσταση**. Ούτε να αδιαφορήσει εντελώς, αλλά ούτε να καταπονηθεί πάρα πολύ μέχρι του βαθμού της υπερκόπωσης.

Μια γενική στάση αισιοδοξίας συμβάλλει στο να αντικρίζει με αυτοπεποίθηση τη δοκιμασία αυτή και σαν αφορμή, για να αποδείξει την αξία του. Άλλωστε, όσα θα απαιτηθούν να απαντήσει είναι, βασικά, τα όσα διδάχτηκε και στο επίπεδο που τα διδάχτηκε.

Η ψυχραιμία βοηθά, ο πανικός καταστρέφει. Ας μη θεωρηθεί φοβερό το ότι παραμονή των εξετάσεων νομίζει κανείς ότι τα έχει ξεχάσει όλα και δε θυμάται τίποτε. Αυτό συμβαίνει σε όλους μας, ενώ στη συγκεκριμένη ώρα η μνήμη μας τα ανακαλεί ένα - ένα.

B. Αποκτήστε καλές συνήθειες

Οι πιο κάτω συνήθειες θα αποδειχτούν χρήσιμοι σύμμαχοί σας.

- Από νωρίς ξεκινήστε την προετοιμασία με συστηματική μελέτη και επαναλήψεις. Μερικές φορές συνδυαστικά τεχνάσματα βοηθούν πολύ να ξαναφέρετε στη μνήμη σας τις σωστές απαντήσεις.
- Όταν νιώσετε κουρασμένοι, διακόψτε για διάλειμμα. Ο οργανισμός σας έχει περιορισμένη βιολογική αντοχή και, ξεπερνώντας την, υποχρεώνετε τον εγκέφαλό σας να λειτουργεί χωρίς να συγκεντρώνεται, άρα ματαιώς τον καταπονείτε.
- Διατηρείτε ένα ισορροπημένο ωράριο εργασίας και ύπνου. Η στέρηση του ύπνου και η υπερβολική κόπωση αδυνατίζουν την απόδοσή σας. Οι ενδιάμεσες ελαφρές σωματικές ασκήσεις βοηθούν τη χαλάρωση της έντασης και αυξάνουν τη δύναμη συγκέντρωσής σας. Π.χ. πέντε συνεχείς ώρες ακίνητοι για διάβασμα αποδίδουν λιγότερο παρά σαραντάλεπτα μελέτης και ενδιάμεσα διαλείμματα 10' - 15' λεπτών με ανάλογες ασκήσεις.
- Διατηρείτε τις βασικές οδηγίες για σωστή διατροφή: Θρεπτικές αλλά ελαφρές τροφές, όχι πολυφαγία σε λίγα γεύματα, αλλά μικρά και περισσότερα γεύματα σε καθορισμένες ώρες. Αποφύγετε καφέδες, αλκοόλ, φάρμακα και άλλα αχρείαστα. Εσείς είστε νέοι με αυτάρκεια δυνάμεων.
- Διαλέξτε το χώρο που σας ταιριάζει, για να δουλέψετε ήσυχοι και απερίσπαστοι. Μην επιτρέψετε στο τηλέφωνο, την τηλεόραση ή σε άλλους παράγοντες (π.χ. επισκέψεις φίλων ή συγγενών) να σας διακόπτουν ή να σας αποσπούν την προσοχή.
- Προσέξτε τον φωτισμό. Το φως να πέφτει όχι στα μάτια σας, αλλά στο βιβλίο ή στο τετράδιο που χρησιμοποιείτε.
- Προσέξτε το οξυγόνο στο δωμάτιό σας. Η κλεισούρα προκαλεί πρόωρη κόπωση ή πονοκέφαλο.

Γ. Πώς να μελετάτε;

Μη μελετάτε μηχανικά ούτε και να απομνημονεύετε τις σελίδες του βιβλίου, αλλά να προχωρείτε στη σύλληψη του νοήματος του κειμένου που έχετε μπροστά σας. Συγκεντρώστε, λοιπόν, τη σκέψη σας, παραμερίζοντας κάθε άλλο θέμα ή πρόβλημά σας, και προχωρήστε έχοντας υπόψη τις πιο κάτω συμβουλές:

- Κατανοήστε πρώτα τον τίτλο του κεφαλαίου και διαβάστε ολόκληρο το κεφάλαιο, για να καταλάβετε ως σύνολο ποιο θέμα είναι μπροστά σας.
- Μελετήστε το ίδιο κεφάλαιο, παράγραφο με παράγραφο, σημειώνοντας τις βασικές έννοιες πάνω στο βιβλίο ή στο τετράδιό σας ή και στα δύο.
- Αν κάποια φάση είναι δυσκολονόητη, εξετάστε την. Αν κρίνετε ότι είναι δευτερεύουσα, αγνοήστε την. Αν την κρίνετε ως ουσιώδη, τότε προσπαθήστε να την κατανοήσετε χρησιμοποιώντας είτε λεξικό είτε τα συμφραζόμενα.
- Χρησιμοποιήστε την κριτική δύναμη του μυαλού σας. Αξιολογήστε την παράγραφο: τι καινούριο προσθέτει, είναι γνώμη ή είναι γεγονός, πώς συνδέεται με τον τίτλο του κεφαλαίου ή με προηγούμενες γνώσεις που έχετε για το θέμα, έρχεται σε αντίθεση ή σε συμφωνία με αυτές, βρείτε παράλληλα παραδείγματα. Με λίγα λόγια, συζητήστε με τον εαυτό σας τα λεγόμενα του συγγραφέα, προτού τα αποδεχτείτε. Θυμηθείτε τι σχετικό διδαχθήκατε στην τάξη, τι συζητήθηκε, ποιες απόψεις εκφράστηκαν, πού καταλήξατε. Κοιτάξτε τι έχετε γραμμένο στο τετράδιό σας από το σχετικό μάθημα, τι ερωτήσεις ή ασκήσεις σας έδωσε ο καθηγητής σας και πού έδωσε έμφαση. Αυτή η διαδικασία θα σας κάνει να θυμάστε ευκολότερα τα ουσιώδη και να κάνετε δική σας τη νέα γνώση.
- Στο τέλος, οργανώστε το κεφάλαιο στα κύρια σημεία του και στα επιμέρους βοηθητικά σημεία. Προσπαθήστε να φανταστείτε ερώτηση ή ερωτήσεις, που είναι δυνατό να διατυπώνετε εσείς, αν ήσασταν ο εξεταστής. Καταγράψτε τις με τις απαντήσεις σας. Ίσως αυτό το υλικό να αποτελέσει το κείμενο που θα σας βοηθή για τις επαναλήψεις σας, αλλά είναι καλό να ξαναδιαβάζετε και το αρχικό κεφάλαιο του βιβλίου σας κάθε τόσο. Διαβάστε όλα τα κεφάλαια της εξεταστέας ύλης και όχι κατ' επιλογή νομίζοντας ότι δε θα μπουν στην εξέταση, διότι είναι πολύ εύκολα (είτε πολύ δύσκολα) ή διότι περιλαμβάνονταν ερωτήσεις τους σε προηγούμενες εξετάσεις.
- Μην αμελείτε τις επαναλήψεις. Η επανάληψη είναι η μητέρα της μάθησης, λέει ένα λατινικό ρητό.

Δ. Όταν φτάσει η μέρα της γραπτής εξέτασης (Μάιος - Ιούνιος)

Αν ακολουθήσετε τις προηγούμενες συμβουλές, τότε δεν πρέπει να αμφιβάλλετε ότι θα φέρετε ένα καλό αποτέλεσμα. Όμως θυμηθείτε ακόμα:

- Να έχετε χορτάσει τον ύπνο και να ξυπνήσετε αισιόδοξοι παίρνοντας ένα ελαφρό πρόγευμα.
- Να φτάσετε στο σχολείο 30 περίπου λεπτά νωρίτερα από την ώρα έναρξης της εξέτασης, παίρνοντας μαζί σας τα καθοριζόμενα (π.χ. εκτός από πέννα κλπ., γεωμετρικά όργανα ή ό,τι άλλο σας ελέχθη). Επιβάλλεται να φτάσετε τόσο νωρίς στο εξεταστικό κέντρο, γιατί χρειάζεστε χρόνο να μάθετε την αίθουσα εξέτασής σας, στην οποία πρέπει να παρουσιαστείτε 15 λεπτά πριν από την καθορισμένη έναρξη της εξέτασης.
- Μην παρασυρθείτε από ψίθυρους, φλυαρίες ή πανικοβλημένους συμμαθητές, που σας πληροφορούν τάχα ότι τα θέματα είναι πάρα πολύ δύσκολα.

Ε. Στην αίθουσα των εξετάσεων

- Μπείτε με μια σιγουριά ότι θα αμειφθούν οι κόποι σας.
- Συμπληρώστε τα στοιχεία ταυτότητάς σας.
- Παραλαμβάνοντας το εξεταστικό δοκίμιο, μην αρχίσετε να γράφετε αμέσως κατά σειρά τις απαντήσεις. Πρώτα διαβάστε το ολόκληρο προσεκτικά, για να ξέρετε τι απαιτείται από σας.
- Αρχίστε να απαντάτε τις πολύ γνωστές ερωτήσεις πρώτα. Αυτό θα σας ενισχύσει πολύ στη συνέχεια.

- Αφήστε τελευταίες τις πολύ δύσκολες ερωτήσεις και επιμένετε να καταλάβετε τι ακριβώς ζητούν από σας να γράψετε. Σημειώστε όλα τα βασικά σημεία της απάντησης, για να μην τα ξεχάσετε όταν θα προχωρήσετε στο γράψιμό της.
- Όταν τα γράψετε, ελέγξτε καλά, για να δείτε αν αυτά σας ζητούνται, και αν δεν έχετε κάτι παραλείψει.
- Προσέξτε τη σαφήνεια, ακριβολογία και πληρότητα της κάθε απάντησης.
- Όχι λιγότερο, προσέξτε την ορθογραφία, τα περιθώρια, την όλη εμφάνιση του γραπτού (όχι πολλά σβησίματα) και, προ παντός, γράμματα ευανάγνωστα.
- Αν το γραπτό απαιτεί σχήματα ή πίνακες, κατασκευάστε τα με προσοχή.
- Η επόμενη απάντηση ας διακρίνεται με μια κενή γραμμή από την προηγούμενη και το ένα Ζήτημα από το επόμενο με δυο γραμμές.
- Κάνετε σωστή κατανομή του χρόνου που έχετε στη διάθεσή σας. Αν δεν προλαβαίνετε να απαντήσετε αναλυτικά σε μια ερώτηση, διατυπώστε έστω και περιληπτικά τις γνώσεις σας για το θέμα. Ο χρόνος προβλέπεται αρκετός. Αν τον αξιοποιήσετε σωστά, σίγουρα θα προλάβετε.
- Μην παραδώσετε το γραπτό, αν δε το ξαναδιαβάσετε μια και δυο φορές τουλάχιστον. Αν ήδη το παρέδωσαν άλλοι πριν από σας, αγνοήστε τους, εφόσον είστε μέσα στα όρια του χρόνου της εξέτασης.
- Διορθώστε κάτι, εν είστε βέβαιοι για την επιβαλλόμενη διόρθωση. Αν θα συμπληρώσετε π.χ., σημειώστε στο κατάλληλο σημείο: «Συμπλήρωση μετά την απάντηση στο Ζήτημα 4β», για να παραπέμψετε τον καθηγητή-εξεταστή εκεί που θα συμπληρώσετε. Βεβαίως εκεί ακριβώς θα γράψετε «Συμπλήρωμα του Ζητήματος 4β».
- Γενικά, όταν απαντάτε, να θυμάστε ότι τα γραφόμενά σας θα διαβαστούν προσεκτικά από έναν ειδικό στο θέμα του (τον καθηγητή/την καθηγήτριά σας). Γι' αυτό, παραδώστε ένα γραπτό ευπαρουσίαστο με τις εύστοχες δυνατές απαντήσεις.
- Τέλος, μην αγωνιάτε, διότι το γραπτό σας θα βαθμολογηθεί δίκαια, όπως του αξίζει.

Μάιος 2022

ΑΠΟ ΤΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ