



**Οδηγός για την προετοιμασία των μαθητών
για τις εξετάσεις**

A. Ετοιμαστείτε ψυχολογικά

Καθώς πλησιάζουν οι μέρες των εξετάσεων είναι αναπόφευκτη μια κατάσταση αγωνίας σε όλους εσάς τους μαθητές. Αυτή η αγωνία, ως ένα βαθμό, αποδεικνύεται θετική, γιατί ενεργοποιεί όλες τις δυνάμεις σας, για να ανταποκριθείτε στην πρόκληση των εξετάσεων και να αποδείξετε έτσι, την ικανότητά σας για επιτυχία. Η σωστή οργάνωση όπως και η θετική σκέψη θα σας βοηθήσουν πολύ, ώστε να περιορίσετε το άγχος σας. Μια γενική στάση αισιοδοξίας σας βοηθά στην απόκτηση αυτοπεποίθησης για τη δοκιμασία αυτή των εξετάσεων. Άλλωστε, όσα θα απαιτηθούν είναι βασικά, δηλαδή τα όσα έχετε διδαχθεί στην τάξη. Η ψυχραιμία θα σας βοηθήσει για να έχετε καλύτερα αποτελέσματα.

B. Αποκτήστε καλές συνήθειες

- Από νωρίς να ξεκινήσετε την προετοιμασία με συστηματική μελέτη και επαναλήψεις.
- Όταν νιώσετε κουρασμένοι, να διακόψετε για διάλειμμα.
- Να τηρείτε ένα ισορροπημένο ωράριο μελέτης και ύπνου. Η στέρηση του ύπνου και η υπερβολική κόπωση αδυνατίζουν την απόδοσή σας.
- Να διατηρείτε τις βασικές οδηγίες για σωστή διατροφή: Θρεπτικές αλλά ελαφρές τροφές, όχι πολυφαγία, μικρά και συχνά γεύματα και μην ξεχνάτε να καταναλώνετε φρούτα και λαχανικά καθημερινά.
- Να επιλέξετε τον χώρο που σας ταιριάζει, για να δουλέψετε ήσυχoi και απερίσπαστοι. Μην επιτρέψετε στο τηλέφωνο, την τηλεόραση ή σε άλλους παράγοντες να σας διακόπτουν ή να σας αποσπούν την προσοχή.

Γ. Πώς να μελετάτε

- Μην μελετάτε μηχανικά ούτε και να απομνημονεύετε τις σελίδες του βιβλίου, αλλά να προσπαθείτε να καταλαβαίνετε το νόημα του κειμένου που έχετε μπροστά σας.
- Να μελετάτε το
- Κεφάλαιο, παράγραφο με παράγραφο, σημειώνοντας τις βασικές έννοιες πάνω στο βιβλίο ή στο τετράδιό σας.

- Να αξιολογείτε 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. Να θυμηθείτε τι σχετικό διδαχτήκατε στην τάξη, τι συζητήθηκε, ποιες απόψεις εκφράστηκαν, πού καταλήξατε. Κοιτάξτε τι έχετε γραμμένο στο τετράδιό σας από το σχετικό μάθημα. Ποιες ερωτήσεις ή ασκήσεις σας έδωσε ο καθηγητής σας. Πού έδωσε έμφαση;
- Μην αμελείτε τις επαναλήψεις.

Δ. Στην αίθουσα των εξετάσεων

- Να ξεκινήσετε το εξεταστικό δοκίμιο με σιγουριά και να είστε σίγουροι ότι θα αμειφθούν οι κόποι σας.
- Μην αρχίσετε να γράφετε αμέσως κατά σειρά τις απαντήσεις, μόλις παραλάβετε το εξεταστικό δοκίμιο. Πρώτα διαβάστε όλα τα ερωτήματα προσεκτικά, για να ξέρετε τι απαιτείται από σας.
- Να αρχίσετε από τις πολύ γνωστές ερωτήσεις πρώτα. Αυτό θα σας ενισχύσει πολύ στη συνέχεια.
- Να αφήσετε τελευταίες τις πολύ δύσκολες ερωτήσεις και να επιμένετε να καταλάβετε τι ακριβώς ζητούν από σας να γράψετε.
- Όταν ολοκληρώσετε το εξεταστικό δοκίμιο, να κάνετε έλεγχο αν έχετε παραλείψει κάτι.
- Να προσέξετε τη σαφήνεια, την ακριβολογία και την πληρότητα της απάντησης.
- Να κατασκευάσετε με προσοχή σχήματα ή πίνακες, αν το γραπτό το απαιτεί.
- Να 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 που προβλέπεται είναι αρκετός. Αν τον αξιοποιήσετε σωστά, σίγουρα θα προλάβετε.
- Μην παραδώσετε το γραπτό, αν δε το ξαναδιαβάσετε μια και δυο φορές τουλάχιστον.
- Τέλος, μην αγωνιάτε, διότι το γραπτό σας θα βαθμολογηθεί δίκαια και με τη δέουσα προσοχή.