

## *Πάνω απ' όλα ψυχραιμία!*

### ...Λίγο πριν τις εξετάσεις

- Είναι καλύτερα να διαβάζεις τις πρωινές ώρες, ιδίως όταν έχεις να αποστηθίσεις γεγονότα, να συγκρατήσεις λεπτομέρειες ή να μελετήσεις καινούργια κεφάλαια ύλης.
- Το απόγευμα προτίμησε να κάνεις επαναλήψεις.
- Τα διαλείμματα είναι απαραίτητα για να ξεκουράζεσαι.
- Πρόσεξε τη διατροφή σου. Μην καταναλώνεις μεγάλες ποσότητες καφέ προκειμένου να ξευχτήσεις πάνω από τα βιβλία. Τα αποτελέσματα θα είναι, μάλλον, αρνητικά.
- Να επιδιώκεις να κοιμάσαι οπωσδήποτε έξι με οχτώ ώρες το βράδυ.
- Φρόντισε ο χώρος που διαβάζεις να είναι όπως σου ταιριάζει και πρόσεξε τη στάση του σώματός σου. Το σκύψιμο δυσκολεύει την αναπνοή και εμποδίζει την καλή κυκλοφορία του αίματος.
- Γυμνάσου, άκουσε μουσική, κάνε πράγματα που σε ευχαριστούν. Αν χρειαστεί πάρε βαθιές εισπνοές-εκπνοές για να μειώσεις το άγχος σου.
- Μην αφήνεις αρνητικές σκέψεις να κυριαρχήσουν.
- Η επανάληψη της τελευταίας στιγμής να μην είναι εξαντλητική.

### Μην ξεχάσω!

Κατά την προσέλευση στις εξετάσεις πρέπει να έχεις μαζί σου:

- Το δελτίο εξεταζομένου
- Την αστυνομική σου ταυτότητα ή το διαβατήριό
- Δύο στυλό διαρκείας (μπλε ή μαύρο), μολύβι, γομολάστιχα
- Γεωμετρικά όργανα
- Νερό ή αναψυκτικό

Δεν επιτρέπεται το κομπιουτεράκι, το μπλάνκο (διορθωτικό) και τα κινητά τηλέφωνα.

### Πριν μπω στην αίθουσα

- Η ψυχραιμία και το χιούμορ είναι καλά όπλα στα χέρια σου.
- Μην παρασύρεσαι από τα s.o.s. θέματα που κυκλοφορούν και σου μεταφέρουν εμπιστευτικά στο παρά πέντε. Μην αγχώνεσαι που όλοι οι άλλοι εκτός από σένα γνωρίζουν τάχα τα θέματα των εξετάσεων.
- Μην ανοίγεις τα βιβλία λίγο πριν μπεις στην αίθουσα εξέτασης.



### Ξεκινάμε...

- Μην πανηγυρίζεις την ώρα που δίνονται τα θέματα. Ενδεχομένως να κρύβουν κάποιες παγίδες που με την πρώτη ματιά δε φαίνονται.
- Μην απογοητεύεσαι αν τυχόν σου φαίνονται άγνωστα. Θα ακολουθήσουν τρεις ώρες που μπορείς να κάνεις τα πάντα. Σίγουρα, είναι θέματα που τα έχεις διδαχθεί. Προσπάθησε να ηρεμίσεις και ξαναδιάβασε τα θέματα. Στην συνέχεια φέρε στη μνήμη σου οποιοδήποτε κομμάτι του κεφαλαίου από το οποίο καλείσαι να απαντήσεις. Μην ανησυχείς, θα λειτουργήσει ο συνειρμός.



### Και τώρα τι κάνουμε;

- Διαβάζουμε με προσοχή τα θέματα.
- Στις απαντήσεις ξεκινάμε από αυτά που γνωρίζουμε καλύτερα.
- Χρησιμοποιούμε το πρόχειρο για την αρχική επεξεργασία των θεμάτων.
- Φτιάχνουμε ένα σχεδιάγραμμα με τα βασικότερα σημεία των απαντήσεων σε κάθε ζήτημα.
- Τελειώνοντας κάθε θέμα το μεταφέρουμε στο καλό.
- Καθαρά γράμματα, σωστή ορθογραφία και σύνταξη, όχι μουντζούρες.
- Όχι σημάδια που να θεωρούνται σημεία αναγνωρίσεως του γραπτού.
- Δεν κολλάμε τις λέξεις μεταξύ τους και αφήνουμε αποστάσεις που διασφαλίζουν την καλή εικόνα του γραπτού. Οι σελίδες του τετραδίου επαρκούν και με το παραπάνω.
- Ισοκατανέμουμε το χρόνο ανάμεσα στα τέσσερα ζητήματα. Αφιερώνουμε δηλαδή, περίπου τρία τέταρτα σε καθένα από αυτά.
- Διαβάζουμε προσεκτικά τις απαντήσεις που δώσαμε, για να εντοπίσουμε τυχόν επιπόλαια λάθη.
- Δε βιαζόμαστε. Εξαντλούμε όλο το χρόνο που έχουμε στη διάθεσή μας.



### Τελειώσαμε

- Μην συζητάς με άλλους συνυποψήφιους για τις λύσεις των ασκήσεων μετά το τέλος των εξετάσεων. Το μόνο που θα σου προσφέρει μια τέτοια κουβέντα είναι προβληματισμός. Αν θέλεις να συμβουλευτείς έγκυρα κάποιον καθηγητή επικοινωνήσε με το Φροντιστήριο.
- Μην επηρεάζεστε από ενδεχόμενη αποτυχία σε κάποιο μάθημα. **Σκέψου ότι είναι καλύτερα να έχετε αποτύχει σε ένα μάθημα παρά σε περισσότερα.**



ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ