

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

### Μαθητές και μαθήτριες μας,

Όσα στοχεύσατε και όσα αγαπήσατε στο σχολείο οδηγούνται προς το τέλος. Έχετε επενδύσει 12 χρόνια στην εκπαίδευση σας. Θέλουμε να συνδράμουμε στην προσπάθειά σας για μια καλύτερη προετοιμασία για τις εξετάσεις για να έχετε τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα.

### 1. Καλή ψυχολογία

- Η αγωνία είναι φυσιολογική και παραγωγική, σε κάποιο βαθμό!
- Οι δυνατότητες του ανθρώπινου μυαλού είναι απεριόριστες. Μπορείτε να πετύχετε οτιδήποτε επιθυμείτε και ακόμη περισσότερα. Ο μοναδικός περιορισμός είναι αυτός που εσείς οι ίδιοι θα θέσετε.
- Προσπαθήστε να διώξετε κάθε άσχημη σκέψη από το μυαλό σας και να σκέφτεστε πάντα θετικά και αισιόδοξα.

### 2. Καλές συνήθειες Μελέτης - Πώς να μελετάμε έξυπνα και αποτελεσματικά

Από νωρίς ξεκινήστε την προετοιμασία με συστηματική μελέτη και επαναλήψεις. Κάποιες τεχνικές μελέτης βοηθούν πολύ στην κατανόηση και να ξαναφέρετε στη μνήμη σας τις σωστές απαντήσεις.

- **Προετοιμασία.** (α) εντοπίζω και οργανώνω τα βιβλία, τις σημειώσεις μου, παλιά εξεταστικά δοκίμια. Κοιτάμε σύντομα τα κεφάλαια που θα μελετήσουμε. (β) Καθορίζουμε το χρόνο που θα αφιερώσουμε στη μελέτη του κεφαλαίου. π.χ. 30 λεπτά (**πολύ σημαντικό!**). (γ) Ετοιμάζουμε ημερήσιο πρόγραμμα τι θα μελετήσουμε. – Καθορίζουμε από ποια μέχρι ποια σελίδα θα μελετήσουμε.
- **Χώρος μελέτης** - (α) Στο χώρο του γραφείου σας τοποθετείτε μόνο τα βιβλία και τις σημειώσεις που χρειάζεστε για το συγκεκριμένο θέμα που μελετάτε. (β) Αποφύγετε να έχετε γύρω σας οτιδήποτε που μπορεί να σας αποσπάσει την προσοχή σας. Απομακρύνετε το κινητό σας τηλέφωνο, τον ηλεκτρονικό υπολογιστή σας, ώστε η προσοχή σας να εστιάζεται αποκλειστικά και μόνο στη μελέτη (*καλύτερα να είναι κλειστά!*). (γ) Προσέξτε το φωτισμό. Το φως να πέφτει όχι στα μάτια σας, αλλά στο βιβλίο ή στο τετράδιο που χρησιμοποιείτε. (δ) Προσέξτε το οξυγόνο στο δωμάτιο σας. Η κλεισούρα προκαλεί πρόωρη κόπωση ή πονοκέφαλο.
- **Μελέτη** – Μελετούμε σε βάθος, εντοπίζουμε τις βασικές ιδέες και τις σημαντικές λεπτομέρειες που αναφέρονται στα βασικά σημεία. (α) Κάνουμε τις δικές μας **σημειώσεις**, καταγράφουμε λέξεις-κλειδιά για τα σημαντικά στοιχεία που έχουμε εντοπίσει, υπογραμμίζουμε σημαντικά στοιχεία στο κείμενο (υπογραμμίζουμε μ' ένα φωσφορούχο μαρκαδόρο). Οι σημειώσεις πρέπει να είναι σύντομες και να αποτελούν τα ουσιώδη σημεία. (β) Διαβάστε μεγαλοφώνως. Ακούγοντας αυτά που διαβάζετε, θα τα κατανοείτε καλύτερα και τα θυμάστε καλύτερα. (γ) Κολλήστε **post-it χαρτάκια** με τις πληροφορίες που θέλετε να θυμάστε, παντού! (δ) Μετά από κάθε κεφάλαιο, προσπαθήστε να συνδέσετε αυτά που διαβάζετε με πληροφορίες που ήδη γνωρίζετε, κάντε περίληψη. (ε) Προσπαθήστε να δημιουργήσετε εικόνες στο μυαλό σας που να περιγράφουν αυτά που διαβάζετε. (ζ) Όταν ολοκληρώσουμε την ενότητα/κεφάλαιο μας κάνουμε **επανάληψη**. Χρησιμοποιούμε τις σημειώσεις που έχουμε ετοιμάσει. Η επανάληψη μας βοηθά να κρατάμε τη μνήμη μας σε εγρήγορση. Θα ήταν καλύτερο όταν ολοκληρώσετε το διάβασμά σας να κάνετε διάλειμμα και μετά την επανάληψη αυτών που μόλις έχετε μελετήσει. (η) Αν έχετε απορίες, συζητήστε τις με ένα άλλο/η συμμαθητή/τρια σας. Με αυτό τον τρόπο και οι δύο θα επωφεληθείτε. (θ) Λύστε παλιά εξεταστικά δοκίμια.
- **Επανάληψη με μέτρο και ουσία!** – λίγες μέρες πριν την εξέταση – κυρίως την προηγούμενη την εξέτασης κάνουμε επανάληψη. Φρεσκάρουμε τα σημαντικά στοιχεία (παρατηρούμε τις επικεφαλίδες, τις περιλήψεις, τους υπότιτλους, τα υπογραμμισμένα σημεία, τις γραφικές παραστάσεις, τις σημειώσεις μας), κυρίως λύνουμε ασκήσεις και εξεταστικά δοκίμια.
- **Ξεκούραση και διαχείριση του χρόνου** – Κατανέμουμε το χρόνο μας αποτελεσματικά ανάμεσα στην ουσιαστική ξεκούραση και το διάβασμα. Όταν νιώσετε κουρασμένοι, διακόψτε για διάλειμμα. Ο

οργανισμός σας έχει περιορισμένη βιολογική αντοχή και, ξεπερνώντας την, υποχρεώνετε τον εγκέφαλο σας να λειτουργεί χωρίς να συγκεντρώνεται. Μια βόλτα με φίλους ή ορισμένες σωματικές δραστηριότητες, όπως μπάσκετ, το βόλεϊ, χορός όταν γίνονται με μέτρο ξεκουράζουν το μυαλό από το διάβασμα. Οι ενδιάμεσες ελαφρές σωματικές ασκήσεις βοηθούν τη χαλάρωση της έντασης και αυξάνουν τη δύναμη συγκέντρωσής σας. Αποφεύγουμε το κινητό και τον υπολογιστή.

- Διατηρείτε ένα **ισορροπημένο ωράριο** διαβάσματος και ύπνου. Η στέρηση του ύπνου και η υπερβολική κόπωση αδυνατίζουν την απόδοσή σας. Προσπαθήστε να κοιμάστε γύρω στις 8 ώρες.
- **Διατροφή** – Μια ισορροπημένη διατροφή, που εφοδιάζει τον οργανισμό με ενέργεια, βιταμίνες και μέταλλα που βοηθούν στην αυτοσυγκέντρωση και στην λειτουργία της μνήμης και πνευματικής διαύγειας. (Καλό πρωινό, συχνά και μικρά γεύματα, και την νύχτα πριν την εξέταση ένα απλό γεύμα). Δεν είναι καιρός για δίαιτες!!!!

***Εργαστείτε μεθοδικά και οργανωμένα και θα πετύχετε τα καλύτερα αποτελέσματα στις εξετάσεις σας.***

### **3. Στην εξέταση:**

- Να θυμάστε πάντα ότι ένα ήρεμο και συγκεντρωμένο μυαλό είναι πολύ πιο αποτελεσματικό από ένα συγχυσμένο και αγχωμένο μυαλό. Δεν είναι πρόβλημα αν δεν μπορείτε να ανακαλέσετε κάποιο τμήμα της ύλης πριν καθίσετε στο θρανίο. Ό, τι έχετε μάθει, θα «βγει» τη στιγμή που πρέπει.

**Πρακτικές τεχνικές που θα σας βοηθήσουν να είστε περισσότερο αποτελεσματικοί κατά τη διάρκεια της εξέτασης:**

- Κοιτάζτε τα θέματα και συγκεντρωθείτε. Διαβάστε τις οδηγίες στο εξεταστικό δοκίμιο **προσεκτικά**.
- Προτού ξεκινήσετε την επίλυση του γραπτού διαβάστε όλες τις ερωτήσεις. Ξεκινήστε από τα θέματα που γνωρίζετε καλύτερα. Προσοχή! Διαβάζετε πάρα πολύ προσεκτικά και τουλάχιστον δύο φορές την ερώτηση προτού την απαντάτε. Αφήστε τελευταίες τις πολύ δύσκολες ερωτήσεις και επιμένετε να καταλάβετε τι ακριβώς ζητούν από σας να γράψετε.
- Κάνετε πρόχειρες σημειώσεις, τις οποίες θα «συμβουλευέστε» κατά την ανάπτυξη κάθε θέματος ξεχωριστά (χρησιμοποιήστε την τελευταία σελίδα του τετραδίου απαντήσεως σαν πρόχειρο). Σημειώστε όλα τα βασικά σημεία της απάντησης, για να μην τα ξεχάσετε όταν θα προχωρήσετε στο γράψιμό της.
- Οργανώστε το χρόνο για να σας φτάσει για κάθε ερώτηση
- Αν νοιώσετε ότι έχετε αγχωθεί, μερικές βαθιές ανάσες είναι πολύ βοηθητικές για να χαλαρώσετε.
- Πριν παραδώσετε το γραπτό σας, ελέγξτε το καλά.

**Σε κάθε περίπτωση μην ξεχνάτε ότι:**

- Η επιτυχία στις Παγκύπριες Εξετάσεις είναι μόνο μια από τις προσφερόμενες «λύσεις» στη ζωή ενός νέου ανθρώπου.
- Το μυαλό λειτουργεί αφαιρετικά. Έτσι, όλες οι απαντήσεις στα θέματα δεν θα έρθουν με την πρώτη ματιά, αλλά σιγά – σιγά ... όταν τις «αναζητήσετε».
- ***Και μη ξεχνάτε . . . Υπάρχει ζωή μετά τις εξετάσεις!***

**ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!!!**