

Αγαπητοί υποψήφιοι και υποψήφίες,

Σας ευχόμαστε κατ' αρχάς

**ΚΑΛΗ ΔΥΝΑΜΗ,**

**ΠΟΛΛΗ ΘΕΤΙΚΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΚΑΙ**

**ΕΠΙΤΥΧΙΑ** στις εξετάσεις που καλείστε να συμμετέχετε από τη Δευτέρα και μετά

Επιτρέψτε μας μερικές , χιλιοειπωμένες θα πείτε!!!!- ωστόσο χρήσιμες, επισημάνσεις.

**I. Φροντίζουμε να έχουμε απαραίτητως μαζί μας:**

- Δελτίο Εξεταζομένου Πανελλαδικών Εξετάσεων (καρτελάκι)
- 2 στυλό τουλάχιστον, μπλε ή μαύρου χρώματος, μολύβι, γόμα και ξύστρα
- Γεωμετρικά όργανα, όπου χρειάζονται
- Ένα μπουκαλάκι με νερό ή χυμό (ΟΧΙ καφέ....)
- Ένα ρολόι χειρός, ώστε να διαχειριζόμαστε σωστά τον χρόνο μας κατά τη διάρκεια της εξέτασης

ΠΑΡΑΚΑΛΟΥΜΕ ΠΟΛΥ **ΜΗΝ ΕΧΕΤΕ** ΜΑΖΙ ΣΑΣ ΚΙΝΗΤΑ Ή ΆΛΛΟΥ ΕΙΔΟΥΣ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ/ΨΗΦΙΑΚΗ ΣΥΣΚΕΥΗ, ΓΙΑΤΙ :

**A. ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ ΡΗΤΑ ΑΠΟ ΤΟ ΝΟΜΟ**

**B. ΘΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΘΕΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΣΥΝΩΣΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΧΡΟΝΟΥ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΜΑΣ ΝΑ ΤΑ ΣΥΛΛΕΞΟΥΜΕ ΠΡΟΣ ΦΥΛΑΞΗ ΣΤΗΝ ΕΙΣΟΔΟ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΤΟ ΠΡΩΪ.**

**II. Ιδιαίτερη προσοχή στα εξής:**

**ΩΡΑ ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ: 7.30 π.μ.**

- Αποφεύγουμε το συνωστισμό **πριν** και **μετά** τις εξετάσεις στο χώρο του Ε.Κ.
- Χρησιμοποιούμε αντιστατικό και κατά την είσοδο και κατά την έξοδο από την αίθουσα
- Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε **μάσκα (προαιρετική) και γάντια** , αν βολευόμαστε
- Σε περίπτωση **αδιαθεσίας**, κάθε μορφής, ζητούμε τη βοήθεια κατ' αρχάς των επιτηρητών
- Στη φάση της ταυτοποίησης, **όταν ο επιτηρητής χρειάζεται να είναι κοντά μας**, μιλούμε μαζί του το δυνατόν λιγότερο.

Ακολουθούμε πιστά τις οδηγίες που θα μας δοθούν προφορικά ή γραπτά.

Προσέχουμε τη συμπεριφορά μας (πρόκληση θορύβου, προσπάθεια αντιγραφής, μη συμμόρφωση στους κανόνες της εξέτασης, κλπ.), για να προστατεύουμε τον εαυτό μας αρχικά και μετά τους άλλους.

## ***Κάποιες καλές οδηγίες / πρακτικές***

**Διαβάζουμε τα θέματα αργά και προσεκτικά**, ώστε να κατανοήσουμε πλήρως τι ζητείται, και ξεκινάμε από αυτά που γνωρίζουμε καλύτερα.

Αφού απαντήσουμε κάποιο ερώτημα, καλό θα ήταν να **διαβάσουμε άλλη μία φορά την εκφώνηση**.

**Ερωτήσεις που μας φαίνονται γνωστές και εύκολες χρειάζονται περισσότερη προσοχή**.

Ακόμη και αν κάποιο από τα θέματα δεν μας θυμίζει κάτι, **δεν πρέπει να απογοητευτούμε**. Μπορεί στη συνέχεια της εξέτασης να «καθαρίσει» το μυαλό μας και να το κατανοήσουμε.

**Στα δύσκολα θέματα**, αν υπάρχουν, δεν τα παρατάμε. Εξάλλου όσο δύσκολα φαίνονται σε εμάς άλλο τόσο δύσκολα θα φαίνονται και στους άλλους διαγωνιζόμενους. Καλό είναι να προχωρήσουμε, να αντιμετωπίσουμε τα υπόλοιπα ζητήματα και μετά να επιστρέψουμε στο ερώτημα που δεν λύσαμε και να αφοσιωθούμε σε αυτό.

Χρησιμοποιούμε, όπου χρειάζεται, το **πρόχειρο** (δηλαδή, τις τελευταίες σελίδες του τετραδίου).

**Γράφουμε ό,τι γνωρίζουμε**, ακόμη και αν δεν είμαστε σίγουροι· δεν αφήνουμε κανένα ερώτημα χωρίς απάντηση.

**Προσέχουμε την εμφάνιση του γραπτού μας**, ώστε να είναι ευανάγνωστο. Ένα καλά δομημένο και καθαρογραμμένο γραπτό είναι βέβαιο πως λειτουργεί θετικά στον διορθωτή.

**Κατανέμουμε σωστά τον χρόνο** ανάμεσα στα θέματα, ώστε να αφήσουμε **τουλάχιστον 10 λεπτά για να ξαναδιαβάσουμε τις απαντήσεις μας** και να διορθώσουμε τυχόν ορθογραφικά και εκφραστικά λάθη.

Δεν βιαζόμαστε. **Ακόμα και αν έχουμε τελειώσει νωρίτερα, εξαντλούμε τον χρόνο της εξέτασης**. Διαβάζουμε ξανά και ξανά τις απαντήσεις μας, ώστε να είμαστε σίγουροι ότι τίποτα δεν διέφυγε από την προσοχή μας.

Δεν χρειάζεται να αναστατωνόμαστε από φήμες της τελευταίας στιγμής για «SOS» θέματα, **που δεν επιβεβαιώνονται ποτέ**.

**Δεν ξενυχτάμε το βράδυ** πριν από κάθε εξέταση. Καλύτερα να κλείσουμε από νωρίς τα βιβλία και να κάνουμε το πρωί μια σύντομη επανάληψη.

**Η διατροφή μας**, τόσο πριν όσο και κατά τη διάρκεια των Εξετάσεων, θα πρέπει να είναι ισορροπημένη. Ειδικά το βράδυ της παραμονής κάθε εξέτασης, αποφεύγουμε τις διατροφικές υπερβολές και καταναλώνουμε ένα ελαφρύ γεύμα.

***ΟΙ ΕΥΧΕΣ ΟΛΩΝ ΜΑΣ ΜΑΖΙ ΣΑΣ***