

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΥΠΟΨΗΦΙΟΥΣ ΤΩΝ ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

1. Κάθε μέρα πρέπει να προσέρχεσαι στο εξεταστικό κέντρο τουλάχιστον μισή ώρα πριν την έναρξη των εξετάσεων και να ακολουθείς τις συστάσεις των εκπαιδευτικών. Να έχεις πάντα μαζί σου το δελτίο εξεταζομένου (καρτελάκι) και αν θέλεις ένα μπουκαλάκι νερό ή αναψυκτικό.
2. Κατά την είσοδό σου στην αίθουσα πρέπει να βεβαιωθείς ότι απενεργοποίησες και παρέδωσες στους επιτηρητές το κινητό σου τηλέφωνο. Αν έχεις πάνω σου κινητό τηλέφωνο, ακόμα και αν δεν λειτουργεί, υπάρχει επαρκής λόγος για να μηδενιστεί το γραπτό σου.
Επίσης, σου υπενθυμίζουμε ότι δεν επιτρέπεται να έχεις μαζί σου βιβλία, σημειώσεις, διορθωτικό υγρό, υπολογιστικές μηχανές, ηλεκτρονικά μέσα μετάδοσης πληροφοριών και επικοινωνίας κλπ. Επιτρέπεται μόνο μπλε ή μαύρο στυλό διαρκείας (που δεν σβήνει με γόμα). Επίσης, είσαι υποχρεωμένος να συμμορφώνεσαι με τις υποδείξεις των επιτηρητών και να μην ενοχλείς τους συμμαθητές σου.
Σε αντίθετη περίπτωση, οι επιτηρητές με την επιτροπή των εξετάσεων θα σε απομακρύνουν από την αίθουσα και έχουν το δικαίωμα να μηδενίσουν το γραπτό σου, σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία.
3. Πριν πάρεις τα θέματα, πρέπει με προσοχή να αναγράψεις τα ατομικά σου στοιχεία στην ειδική θέση και το εξεταζόμενο μάθημα στο εξώφυλλο
ΜΗΝ ΔΙΠΛΩΝΕΙΣ τα εξώφυλλα του τετραδίου σου, για να μην τσαλακώνονται και για να μην δημιουργείται πρόβλημα κατά τη μηχανογραφική επεξεργασία του τετραδίου.
4. Βεβαιώσου ότι πήρες τα θέματα που πρέπει

ΠΡΟΣΞΕΕ να μην γράψεις κατά λάθος πουθενά στις απαντήσεις το όνομά σου, γιατί δημιουργείται πρόβλημα στη βαθμολόγηση.
5. Πρόσεξε να μην σκίσεις, λερώσεις ή μουντζουρώσεις υπερβολικά το τετράδιό σου, γιατί κάτι τέτοιο θα δημιουργήσει προβλήματα στη βαθμολόγηση. Επίσης προσπάθησε να μην «ξοδεύεις» άσκοπα τις σελίδες του τετραδίου, καθώς δεν επιτρέπεται δεύτερο τετράδιο, αφού ένα τετράδιο αρκεί για τις απαντήσεις.
6. Γράψε όλες τις απαντήσεις σου με στυλό διαρκείας ίδιου χρώματος, μπλε ή μαύρο, ανεξίτηλης μελάνης. Μολύβι ΔΕΝ μπορείς να χρησιμοποιήσεις, παρά ΜΟΝΟ αν το ζητάει η εκφώνηση.
7. Τις τελευταίες σελίδες μπορείς να τις χρησιμοποιήσεις για πρόχειρο. Γράψε πάνω-πάνω, σε όσες σελίδες θα χρησιμοποιήσεις ως πρόχειρο, τη λέξη ΠΡΟΧΕΙΡΟ και χρησιμοποίησέ τις ανάλογα. Οτιδήποτε γράψεις στο ΠΡΟΧΕΙΡΟ δεν θα βαθμολογηθεί.
8. Αν χρειαστείς τουαλέτα, θα συνοδευτείς από κάποιον επιτηρητή. Πάντως, ας γίνει προσπάθεια, να μην διαταράσσεται συχνά η ησυχία και η συγκέντρωση των συμμαθητών σου.
9. Χρησιμοποίησε το χρόνο με οικονομία. Έχεις ΤΡΕΙΣ ΩΡΕΣ για να ολοκληρώσεις τις απαντήσεις σου και να παραδώσεις το γραπτό σου. Ακολούθησε πιστά τις συστάσεις των επιτηρητών, οι οποίοι θα ενημερώνουν την αίθουσα για τον χρόνο που απομένει. Δεν επιτρέπεται να συνεχίσεις να γράφεις μετά την παρέλευση των 3 ωρών.
10. Δεν μπορείς να αποχωρήσεις από την αίθουσα, πριν το χρόνο της δυνατής αποχώρησης, ο οποίος αναγράφεται στην τελευταία σελίδα των θεμάτων.

Η ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ ΚΑΙ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΕΩΝ ΤΟΥ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟΥ ΠΑΙΔΕΙΑΣ
ΣΟΥ ΕΥΧΕΤΑΙ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

- Όχι βαριά φαγητά. Όχι τηγανητά. Όχι ταχυφαγία.
- Ελαφρά γεύματα με ποικιλία (τουλάχιστον 5 φορές την ημέρα).
- Πολλά φρούτα (3-5) και λαχανικά (ποικιλία χρωμάτων).
- Πολλά υγρά, νερό, φρέσκους χυμούς (όχι καφέδες, αναψυκτικά, αλκοόλ και άλλα αγχολυτικά ή διεγερτικά.).

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΣΕ ΟΛΟ ΤΟ ΔΙΑΣΤΗΜΑ

- Σωματική δραστηριότητα. Άσκηση – Γυμναστική.
- Περίπατο ή ελαφριά σωματική άσκηση στο διάλειμμα για να ξεκουράζεται ο εγκέφαλος και το σώμα.
- Να βρίσκεστε με τους φίλους σας (για λίγη ώρα) αντί να τηλεφωνείτε.
- Αν αισθάνεστε υπέρταση το βράδυ μπορείτε να πίνετε χαμομήλι, γάλα με μέλι (όχι γάπια).

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΕΤΕ

- Καταστάσεις που σας αποσυντονίζουν τόσο δυσάρεστες όσο και ευχάριστες.
- Τα πολλά τηλεφωνήματα και κυρίως να μιλάτε ελάχιστα στο κινητό.
- Το κάπνισμα στο χώρο που μελετάτε και να αποφεύγετε τους χώρους που καπνίζουν.
- Τηλεόραση και υπολογιστή στα διαλείμματα (καθηλώνουν και κουράζουν ακόμα περισσότερο το σώμα και το μυαλό)

ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ

- Φροντίστε να υπάρχει ηρεμία, ησυχία, ευχάριστη και καθαρή ατμόσφαιρα στο σπίτι.
- Βοηθήστε να οργανώσει τη μελέτη του (χώρο, χρόνο).
- Να αποφεύγετε έντονες συζητήσεις.
- Το παιδί πρέπει να αισθάνεται ότι είστε δίπλα του και το στηρίζετε και κυρίως ότι το αγαπάτε ανεξάρτητα από τα αποτελέσματα των εξετάσεων.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ-ΜΕΛΕΤΗ:

- Οργάνωση της μελέτης σε ωριαία, ημερήσια και εβδομαδιαία βάση. (Αρχίζετε την ημέρα εντατικά και μειώνετε σταδιακά).
- Εναλλακτική λύση για μελέτη είναι να πηγαίνετε στη βιβλιοθήκη όπου δεν θα έχετε τις «προκλήσεις» του σπιτιού (τηλεόραση, τηλέφωνο, υπολογιστή, ψυγείο, κ.ά).

ΣΤΙΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

- Πριν κοιμηθείτε να ετοιμάσετε ότι χρειάζεστε το επόμενο πρωί (ρούχα, στυλό, ταυτότητα). Να ξαπλώσετε νωρίς για ύπνο (πριν τις 23.00 και μακριά από το κινητό). Το διάβασμα να τελειώνει νωρίς το απόγευμα και μετά να ξεκουράζεστε. Πηγαίνετε περίπατο σε ανοιχτούς χώρους. Αποφύγετε τους κλειστούς χώρους.
- Σηκωθείτε νωρίς το πρωί (τουλάχιστον μία ώρα πριν φύγετε από το σπίτι). Κάντε μπάνιο και πάρτε ένα καλό πρωινό (γάλα, μέλι, ψωμί ολικής άλεσης, φρούτα. Αποφύγετε τα τηγανητά ή ψημένα, όχι καφέ, ένα κομματάκι σοκολάτα βοηθάει).
- Να πάτε Σχολείο περπατώντας (τουλάχιστον 15' περπάτημα) κινητοποιεί τον οργανισμό και θα σας ηρεμήσει.
- Όταν σας δώσουν τα θέματα, διαβάστε τα όλα προσεχτικά, εντοπίστε τα σημαντικά σημεία (κρατήστε σημειώσεις στο πρόχειρο) και ξεκινήστε με τα πιο γνωστά. Προγραμματίστε το χρόνο σας.
- Προσέξτε πως κάθεστε, όχι με διπλωμένα πόδια ή σταυροπόδι (εμποδίζει την καλή κυκλοφορία του αίματος).
- Εάν αισθανθείτε αγχωμένοι, μπλοκαρισμένοι, ή νομίζετε ότι τα έχετε ξεχάσει όλα, τότε αφήστε κάτω το στυλό, χαλαρώστε, τεντώστε τα πόδια, πάρτε βαθιές διαφραγματικές εισπνοές, τρίψτε ελαφρά το μέτωπο, τον αυχένα, τους λοβούς των αυτιών, πείτε νερό και συνεχίστε με ηρεμία.
- Μετά την εξέταση φροντίστε να ασκηθείτε ή να βρεθείτε με φιλική παρέα (όχι σε κλειστούς χώρους) για λίγη ώρα ώστε να εκτονωθείτε σωματικά και πνευματικά για να μπορείτε να συνεχίσετε την προετοιμασία για την επόμενη δοκιμασία.

ΓΕΝΙΚΑ

Να μην πάτε κουρασμένοι την ημέρα των εξετάσεων. Κρατείστε δυνάμεις και φροντίστε να έχετε καλή διάθεση.

Αν νοιώθετε αδικαιολόγητη κόπωση καλό είναι να επισκεφτείτε το γιατρό σας.

Συχνά διαλείμματα, στα οποία καλό είναι να ασκείστε.

Πάντα φροντίστε τον