

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΜΕΛΕΤΗΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

Πώς να αντιμετωπίσετε το άγχος των εξετάσεων

2011- 2012



Οι περισσότεροι μαθητές έχουν άγχος όταν πρόκειται να γράψουν κάποιο διαγώνισμα ή όταν προετοιάζονται για τις εξετάσεις. Νιώθουν άγχος γιατί σκέφτοται «τι θα πουν οι άλλοι αν δεν τα καταφέρουν», «τι θα συμβεί στη συνέχεια», «τι σημαίνει μια πιθανή αποτυχία» κ.α. Ο φόβος μήπως απογοητεύσουν τους σημαντικούς τους ανθρώπους και η ανασφάλεια μήπως δεν καταφέρουν να ανταπεξέλθουν στις προσδοκίες που έχουν θέσει για τον εαυτό τους, προκαλούν στους μαθητές αρνητικές σκέψεις σε σχέση με την τελική τους απόδοση. Επιπλέον, μπορεί να νιώθουν ανεπαρκείς τόσο σε επίπεδο συγκέντρωσης/ προετοιμασίας για τις εξετάσεις, όσο και σε επίπεδο ανταπόκρισης κατά την αξιολόγηση. Τα παραπάνω ενισχύουν το άγχος που βιώνουν οι μαθητές και, όχι σπάνια, εμποδίζουν τη συγκέντρωσή τους, τους αποθαρύνουν από την προσπάθεια και μειώνουν τις επιδόσεις τους. Παρακάτω θα βρείτε μερικές συμβουλές που θα σας βοηθήσουν να ανταπεξέλθετε στις απαιτήσεις των εξετάσεων...

ΚΕ.Δ.Δ.Υ. Νάξου

84300, Εγγαρές

Τηλ./ fax: 22850 62335

<http://keddy-naxou.kyk.sch.gr>

ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΤΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ- ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Το άγχος των εξετάσεων λίγο πολύ απασχολεί μεγάλο μέρος του μαθητικού πληθυσμού. Καθένας βιώνει το άγχος με διαφορετικό τρόπο. Για ορισμένους το άγχος των εξετάσεων μπορεί να λειτουργήσει θετικά και δημιουργικά, με αποτέλεσμα την επιτυχή έκβαση της όποιας εξεταστικής δοκιμασίας. Για κάποιους άλλους, όμως, μπορεί να λειτουργήσει κατασταλτικά οδηγώντας τους στην αποτυχία.

Μπορεί κανείς να αντιληφθεί ότι βιώνει άγχος για τις εξετάσεις όταν υπάρχουν τα παρακάτω συμπτώματα:

- **Σωματικό επίπεδο:** Οι μαθητές μπορεί να εμφανίσουν διάφορα συμπτώματα όπως εφίδρωση, πονοκεφάλους, κοιλιακά άλγη, τάση για εμετό, ξηρότητα στόματος, μυϊκούς πόνους (π.χ. στα άκρα, στο στήθος, στη πλάτη) και δύσπνοια. Επιπλέον, μπορεί να διαμαρτύρονται για έντονο αίσθημα κόπωσης και δυσκολίες στον ύπνο (π.χ. αϋπνίες).
- **Ψυχολογικό επίπεδο:** Οι μαθητές βιώνουν ένα διαρκές και δυσάρεστο αίσθημα αποτυχίας ή ματαίωσης κάθε φορά που μελετούν ή συμμετέχουν σε μια εξεταστική δοκιμασία. Εμφανίζουν χαμηλή αυτο-εκτίμηση, δυσκολεύονται να συγκεντρωθούν, γίνονται συχνά ευσυγκίνητοι, ευερέθιστοι και εκδηλώνουν φοβίες για τις συνέπειες μιας ενδεχόμενης αποτυχίας τους.
- **Επίπεδο συμπεριφοράς:** Η συμπεριφορά των μαθητών που βιώνουν άγχος για τις εξετάσεις αλλάζει. Ορισμένες φορές εκδηλώνουν επιθετικότητα, ενώ άλλες φορές τείνουν να αποσύρονται από δραστηριότητες με τις οποίες συνήθιζαν να καταπιάνονται. Επίσης, συχνά, εκδηλώνουν διαταραχές στην πρόσληψη τροφής.

Ακόμα και η εκδήλωση απλών συμπτωμάτων άγχους, κατά την προετοιμασία ή την συμμετοχή στις εξετάσεις, μπορεί να είναι αρκετά σημαντική για να της δώσουμε προσοχή.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΤΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

Το άγχος ταλαιπωρεί τους μαθητές όχι μόνο κατά τη διαδικασία της εξέτασης, αλλά και κατά τη φάση της προετοιμασίας και μετά το πέρας αυτής. Το άγχος των εξετάσεων μπορεί να μην καταβάλει δραστικά το άτομο εφόσον εκείνο κατορθώσει να οργανώσει, με τρόπο αποτελεσματικό, τη ζωή του, τη σκέψη, το συναίσθημα και το χρόνο του. Υπάρχουν τρόποι που μπορεί κανείς να αξιοποιήσει, και κατά τις τρεις αυτές φάσεις, προκειμένου να μπορέσει να μετριάσει το άγχος του και να επιτύχει ένα θετικό αποτέλεσμα στις εξετάσεις.

Κατά την προετοιμασία για τη δοκιμασία της εξέτασης:

Η προετοιμασία είναι ίσως ο κυριότερος παράγοντας εξασφάλισης μιας ικανοποιητικής για το μαθητή απόδοσης. Ο μαθητής/-τρια οφείλει να σκεφτεί «γιατί συμμετέχει στις εξετάσεις αυτές», «ποιος είναι ο στόχος του/ της» και «κατά πόσο η απόδοσή του/ της είναι ικανή να επηρεάσει είτε την εικόνα που έχει για τον εαυτό του είτε τα συναισθήματα των άλλων απέναντί του/ της».

Εάν πιστεύει ότι συμμετέχει γιατί ενδιαφέρεται να μάθει και να προχωρήσει εκπαιδευτικά, κι εάν γνωρίζει ότι η αυταξία του δε μπορεί να επηρεαστεί μεμονωμένα από την επιτυχία ή μη στις εξετάσεις, αλλά είναι κάτι που ορίζεται και από άλλους παράγοντες (π.χ. στοιχεία χαρακτήρα, λοιπές επιτυχίες), τότε έχει εξασφαλίσει τις πρώτες σημαντικές προϋποθέσεις για τον έλεγχο του άγχους.

Επιπροσθέτως, κατά τη φάση αυτή θα χρειαστεί να αναλογιστεί το κατά πόσο το πρόγραμμα, ο τρόπος μελέτης που ακολουθεί (π.χ. «διαβάζω καλύτερα μόνος ή με παρέα;») και η μέχρι σήμερα οργάνωση του χρόνου του λειτουργούν ενισχυτικά στην ικανότητα να συγκεντρώνεται και να αφομοιώνει όσα μελετά. Η καλή οργάνωση του χρόνου αλλά και η αξιοποίηση διαλλειμάτων με ευχάριστες για το μαθητή δραστηριότητες μπορούν να επιφέρουν μόνο θετικό αποτέλεσμα.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΩΣΤΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ (αφορά αποκλειστικά τους μαθητές)

Από τους παρακάτω κανόνες μελέτης κάποιοι είναι αποτελεσματικοί και κάποιοι όχι. Επέλεξε ποιοι ταιριάζουν ή λειτουργούν καλύτερα σε σένα...

- | | ΜΟΥ
ΤΑΙΡΙΑΖΕΙ | ΔΕΝ ΜΟΥ
ΤΑΙΡΙΑΖΕΙ |
|--|------------------|----------------------|
| 1. Προσπάθησε να μελετάς την ίδια ώρα και στο ίδιο μέρος καθημερινά. | | |
| 2. Ξεκίνα από τα εύκολα μαθήματα και μετά προχώρα στα πιο δύσκολα. | | |
| 3. Διάβασε πάντα τα μαθήματα που σχετίζονται μεταξύ τους το ένα μετά το άλλο. | | |
| 4. Μην φυλλογυρίζεις τα παρακάτω κεφάλαια γιατί μπορεί να μπερδευτείς από τις παραπάνω πληροφορίες που σου δίνονται. | | |
| 5. Εάν κουραστείς, καθώς διαβάζεις, κάνε ένα διάλειμμα. | | |
| 6. Για κάθε μάθημα κράτα δυο ειδών σημειώσεις: α) πάνω σε αυτά που λέει το βιβλίο, β) πάνω σε αυτά που δουλεύονται στη τάξη. | | |
| 7. Όταν κάνεις επανάληψη για κάποιο διαγώνισμα, πρώτα πέρασε μια γρήγορη ματιά όλες τις σημειώσεις σου για να πάρεις μια γενική ιδέα. Κατόπιν, γύρνα πίσω και μελέτησέ τες προσεχτικά, έτσι ώστε να απομνημονεύσεις συγκεκριμένες πληροφορίες. | | |
| 8. Είναι χρήσιμο να κρατάς όλα σου τα προηγούμενα διαγωνίσματα και εργασίες για κάθε μάθημα, έτσι ώστε να τα μελετήσεις για τις τελικές εξετάσεις. | | |
| 9. Αναγνωρίζεις αυτά που δεν ξέρεις και αποφασίζεις να καλύψεις τις αδυναμίες σου. | | |
| 10. Διαβάζεις με χρονικά περιθώρια και είσαι αποτελεσματικός/ -ή στη χρήση του χρόνου | | |
| 11. Η τηλεόραση ή το ραδιόφωνο σε βοηθούν να συγκεντρώνεσαι καλύτερα στη μελέτη σου όταν είναι ανοιχτά. | | |
| 12. Το διάβασμα όλης της ύλης τη νύχτα πριν από τις εξετάσεις σου ή κάποιο διαγώνισμα δεν είναι αποτελεσματική τεχνική μελέτης του αντικειμένου. | | |
| 13. Μελετάς καλύτερα με δυνατό ή χαμηλό φωτισμό (κύκλωσε ένα) | | |
| 14. Προτιμάς να διαβάζεις καθισμένος/ σε καρέκλα ή ξαπλωμένος/ στο κρεβάτι, στον καναπέ (κύκλωσε ένα) | | |
| 15. Μελετάς καλύτερα με φίλους, μόνος/ -η, σε ζευγάρια ή σε ομάδα (κύκλωσε ένα) | | |
| 16. Πόσο χώρο χρειάζεσαι για να κινείσαι καθώς διαβάζεις: | | |
| <input type="checkbox"/> Ελάχιστο, <input type="checkbox"/> Αρκετό, <input type="checkbox"/> Πολύ | | |

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΜΕΛΕΤΗΣ

1. Βρες τον κατάλληλο για σένα χώρο μελέτης και χρησιμοποίησέ τον καθημερινά
2. Απομάκρυνε πιθανές πηγές διάσπασης της προσοχής σου (ήχους, εικόνες, Η/ Υ, κινητό τηλέφωνο κ.α.)
3. Οργάνωσε το γραφείο σου και τα αντικείμενα που θα χρησιμοποιήσεις
4. Καλλιέργησε μια θετική στάση απέναντι στα αντικείμενα μελέτης (π.χ. «η Γλώσσα με βοηθάει να εκφράζομαι και να επικοινωνώ με ευχαίρια», «τα Μαθηματικά με βοηθούν να κάνω συλλογισμούς» κ.α.)
5. Ξεκίνησε τη μελέτη
6. Εκπαίδευσε τον εαυτό σου να παραμένει συγκεντρωμένος/ -η
7. Οργάνωσε κατάλληλα το χρόνο μελέτης σου
8. Επιβράβευσε τον εαυτό σου όταν καταφέρνεις κάποιο στόχο σου

Κατά την εξεταστική δοκιμασία:

Όταν βρίσκεσαι κανείς στην κυρίως φάση μιας εξέτασης μπορεί να χρησιμοποιήσει κάποιες τεχνικές οι οποίες μπορούν να αποβούν λειτουργικές για επιπλέον έλεγχο του άγχους του.

Για παράδειγμα, θα πρέπει να υπενθυμίσει στον εαυτό του ότι πρόκειται για μια δοκιμασία, η οποία μπορεί μεν να τον φέρει πιο κοντά στον στόχο του, δε μπορεί όμως να τον εμποδίσει οριστικά από αυτόν. Μπορεί να του λείπει πράγματα για τον εαυτό του, δε μπορεί όμως να επηρεάσει την αξία που έχει ως μοναδικό άτομο, με μοναδικές δεξιότητες, προσωπικότητα και ταλέντα.

Η ενθάρρυνση και η αισιοδοξία μπορούν να μειώσουν το μη δημιουργικό άγχος. Οι θετικές σκέψεις και οι θετικές ενισχυτικές κουβέντες του μαθητή προς τον εαυτό του, μπορούν να δυναμώσουν την αυτοπεποίθησή του και να κάνουν την όλη δοκιμασία λιγότερο ή καθόλου οδυνηρή.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΩΡΑ ΤΟΥ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΑΤΟΣ & ΤΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

1. Κοίταξε πρώτα όλο το διαγώνισμα για να δεις τι είδους θέματα ή ερωτήσεις περιλαμβάνονται (π.χ. ανοιχτές ερωτήσεις, πολλαπλής απάντησης, προβλήματα κ.α).
2. Διάβασε όλες τις οδηγίες με προσοχή, ακόμα και αν έχεις ξαναγράψει παρόμοιο διαγώνισμα και πιστεύεις ότι ξέρεις τι πρέπει να κάνεις.
3. Υπογράμμισε ή κύκλωσε τις λέξεις- κλειδιά των οδηγιών (π.χ. εντόπισε, γράψε, διάλεξε τη σωστή απάντηση, περιέγραψε).
4. Μην αρχίσεις να απαντάς σε κανένα θέμα πριν σιγουρευτείς ότι κατανόησες τις οδηγίες που σου δόθηκαν. Ρώτησε τον/ την καθηγητή/ -τρια για οποιαδήποτε απορία έχεις σχετικά με τις οδηγίες.

ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΤΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ- ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

5. Πρόσεξε το σύστημα βαθμολόγησης των ερωτήσεων. Για παράδειγμα, κάποιες ερωτήσεις ζυγίζουν περισσότερο από κάποιες άλλες ή κάποιες λάθος απαντήσεις μπορεί να μετρούν αρνητικά στη βαθμολογία σου, οπότε είναι καλύτερα να μην απαντήσεις καθόλου αν δεν είσαι σίγουρος/ -η.
6. Εάν νιώθεις νευρικός/ -ή πάρε μερικές βαθιές αναπνοές (συνήθως βοηθάει). Επίσης προσπάθησε να σκεφτείς κάτι άσχετο με το διαγώνισμα, κατά προτίμηση, κάτι ευχάριστο. Μην «κολλάς» πάνω στο γραπτό διαβάζοντας ξανά και ξανά την ίδια ερώτηση ή θέμα.
7. Απάντησε πρώτα όλα τα θέματα για τα οποία γνωρίζεις την απάντηση, αφήνοντας τα υπόλοιπα να τα απαντήσεις αργότερα. Με αυτόν τον τρόπο θα κατοχυρώσεις τους σίγουρους βαθμούς σου.
8. Για θέματα που σου είναι δύσκολο να απαντήσεις υπογράμμισε τις λέξεις-κλειδιά (π.χ. ποιός, τι, πού, πότε) και μετά απάντησε.
9. Μην ξοδεύεις πάρα πολύ χρόνο σε μια ερώτηση. Χρησιμοποίησε έξυπνα το χρόνο σου.
10. Για θέματα που παραμένουν ασαφή ρώτησε τον/ την καθηγητή/ -τρια για διευκρινίσεις.
11. Γύρνα στην αρχή και έλεγξε τις απαντήσεις για ακρίβεια (π.χ. «ακολούθησα τις οδηγίες;», «χρησιμοποίησα τους κατάλληλους μαθηματικούς υπολογισμούς;», «υπάρχουν λάθη αποσεξίας;»)
12. Κάνε μικρές παύσεις, καθώς γράφεις, ειδικά αν κουραστείς.

ΠΕΡΑΙΤΕΡΩ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Σε ερωτήσεις ανοιχτού τύπου...

- Όταν γράφεις κάποια απάντηση με τη μορφή σύντομης έκθεσης πρόσεξε να αποτελεί μια ολοκληρωμένη τοποθέτηση (με εισαγωγή, κυρίως θέμα και επίλογο) και να περιλαμβάνει τα κύρια σημεία (να απαντά στο ποιος, τι, που κ.τ.λ.)

Για ερωτήσεις πολλαπλών επιλογών...

- Σε ερωτήσεις που πρέπει να διευκρινίσεις κατα πόσο είναι σωστό ή λάθος, πρόσεξε λέξεις όπως ποτέ, πάντα, όλα κ.α. Συχνά υπάρχουν επίτηδες μικρά «τρικς» στις ερωτήσεις αυτές.
- Σε ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, διάβασε πρώτα όλες τις πιθανές απαντήσεις. Εάν κάποια από τις επιλογές φαίνεται καινούρια ή διαφορετική, πιθανότατα δεν είναι η σωστή απάντηση.
- Τις περισσότερες φορές, η πρώτη σου διαίσθηση για μια απάντηση που δεν είσαι σίγουρος/ -η είναι και η σωστή.
- Σε ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής μην περιμένεις οι σωστές απαντήσεις να ακολουθούν κάποιο συγκεκριμένο σχήμα.

Μετά την εξεταστική δοκιμασία:

Συχνά, ακόμα κι όταν η εξεταστική διαδικασία είναι πλέον παρελθόν, ο μαθητής μπορεί να σκέφτεται με τρόπο που επηρεάζει αρνητικά το συναίσθημά του. Ορισμένες σκέψεις που μπορεί να κάνει είναι: «κι αν έγραψα χειρότερα απ' ότι νομίζω; τι θα σκεφτούν οι δικοί μου για την απόδοσή μου; πώς θα δει ο καθηγητής το γραπτό μου και πως θα με κρίνει; μήπως υστερώ σε γνώσεις..;».

Καμία από τις σκέψεις αυτές δεν είναι αληθινή, αλλά αποτελεί συνέπεια μιας διαδικασίας που ενέχει συναισθηματικό φορτίο. Καμία δεν πρόκειται, ειδικά μετά την ολοκλήρωση των εξετάσεων, να βοηθήσει είτε την αυτοπεποίθηση του μαθητή, είτε το αποτέλεσμα της αξιολόγησης. Στην φάση αυτή, θα ήταν καλό ο μαθητής/ -τρια να κάνει υπομονή και να σκέφτεται θετικά, είτε απέδωσε όπως θα επιθυμούσε είτε όχι. Το να μπορέσει να απασχοληθεί με κάτι που του/ της προκαλεί ευχαρίστηση (όπως, μια βόλτα με φίλους, ένα χόμπι, μια ταινία) είναι ιδιαίτερα βοηθητικό.

ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΝ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ & ΟΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΝΑ ΒΟΗΘΟΥΣΟΥΝ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΟΤΑΝ ΕΜΦΑΝΙΖΟΥΝ ΑΓΧΟΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

Κατά την προσπάθεια να βοηθήσετε τους μαθητές θα σας ωφελήσει να έχετε υπόψη τα εξής:

1. Μην κάνετε υποθέσεις για το πώς ακριβώς σκέπτεται ή αισθάνεται ο μαθητής/ -τρια. Ρωτήστε ευθέως για το πώς βιώνει ο ίδιος/ η ίδια τον άγχος των εξετάσεων.
2. Ιδιαίτερα σημαντική είναι η παροχή συναισθηματικής στήριξης μέσω της κατανόησης, της υπομονής και δεκτικότητας, της στοργής και της ενθάρρυνσης.
3. Είναι λάθος να υποτιμούνται τα συναισθήματα των εφήβων. Η ενθάρρυνση να μιλούν και να εκφράζουν τις σκέψεις και τα συναισθήματα τους είναι ένας ιδιαίτερα αποτελεσματικός τρόπος επικοινωνίας μαζί τους.
4. Μην σπεύδετε να δώσετε συμβουλές για το πώς πρέπει να σκέφτεται ή να αισθάνεται σε σχέση με τις εξετάσεις, αλλά δώστε χρόνο στο να τον/ την ακούσετε προσεχτικά. Ίσως έχει περισσότερη ανάγκη να εκφράσει αυτά που του/ της συμβαίνουν και όχι κάποιον να τον/ την καθοδηγήσει.
5. Συζητήσεις για τους φόβους τους όσον αφορά τις εξετάσεις και γενικότερα το μέλλον τους είναι βοηθητικές. Εάν οι σκέψεις τους είναι αρνητικές και μη ρεαλιστικές είναι απαραίτητη η βοήθεια για την αναγνώριση των δυσλειτουργικών αυτών σκέψεων, καθώς και η πρόταση εναλλακτικών (π.χ. «δεν θα έρθει το τέλος του κόσμου αν αποτύχεις»).
6. Δείξτε υπομονή και ανεκτικότητα σε συμπεριφορές του εφήβου που δηλώνουν άγχος, χωρίς όμως να αποδέχεστε την αποφυγή του να διαχειριστεί αυτό που του συμβαίνει. Μπορεί να χρειάζεται χρόνο αλλά όσο κι αν χρειαστεί, ζητήστε του να αντιμετωπίσει αυτό που τον προβληματίζει.
7. Συζητήστε μαζί του τα θετικά που μπορεί να προκύψουν από το άγχος που βιώνει (π.χ. το άγχος ως κινητήριο δύναμη) και εστιάστε στον τρόπο που

μπορεί να το διαχειριστεί προκειμένου να μην βιώσει τις αρνητικές συνέπειές του.

8. Χρησιμοποιήστε εκφράσεις που ενθαρρύνουν τον έφηβο να αντιμετωπίσει το άγχος των εξετάσεων, όπως «δεν είναι και τόσο δυσάρεστη η αποτυχία», «υπάρχουν παραπάνω από μια ευκαιρίες», «αυτή η εξεταστική δοκιμασία δεν είναι παρά μια προσπάθεια», «θα κάνεις το καλύτερο που μπορείς». Αντίθετα αποφύγετε εκφράσεις που μπορεί να συγχύσουν το ηθικό του, για παράδειγμα «μην γίνεσαι γελοίος», «πρέπει να τα καταφέρεις», «πόσο απαράδεκτα πράγματα είναι αυτά που σου συμβαίνουν».

Να θυμάστε ότι είναι στο δικό σας χέρι να μην επιτρέψετε στο άγχος των εξετάσεων να επηρεάζει καταρχήν τη συναισθηματική σας κατάσταση και κατ' επέκταση τους σημαντικούς τομείς της ζωής σας, όπως αυτός της εκπαίδευσης.

Καλή Επιτυχία!!!!

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

http://dasta.ionio.gr/liaison/pages/pages/symb_text_exam_stress

http://www.artoftherapy.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=9:2009-10-14-08-18-00&catid=3:2009-10-14-07-41-30&Itemid=8

Στογιανίδου, Α. (2007- 2008). Διαγνωστικές Μέθοδοι ΙΙΙ. Διάγνωση και αντιμετώπιση σχολικών δυσκολιών. Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τμήμα Εκδόσεων (σημειώσεις μαθημάτων).