

## Καλές πρακτικές για τις πανελλήνιες εξετάσεις: Άρθρο του Γ. Παναγιωτακόπουλου

---

Το άρθρο αυτό δημοσιεύτηκε για πρώτη φορά τον Ιούνιο του 2017, λίγο πριν τις πανελλήνιες εξετάσεις του 2017. Σήμερα το δημοσιεύω ξανά, επαυξημένο, πιο ζωντανό και χρήσιμο απευθυνόμενος στους μαθητές που δίνουν πανελλήνιες εξετάσεις τη φετινή χρονιά!

Η περίοδος της προετοιμασίας σου σχεδόν τελείωσε, οι πανελλήνιες εξετάσεις πλησιάζουν και μια κουραστική χρονιά πλησιάζει στο τέλος της. Οι σκέψεις για τα θέματα που θα πέσουν στις εξετάσεις, η πιθανώς άγνωστη σε σένα διαδικασία που σε λίγες μέρες θα βιώσεις, σε συνδυασμό με την προετοιμασία σου και τους στόχους που έχεις θέσει, σου δημιουργούν ένα μίγμα συναισθημάτων που μερικές φορές είναι δύσκολα διαχειρίσιμο, αφού είναι ίσως η πρώτη φορά που βιώνεις μια τέτοια κατάσταση. Θα περάσει όμως γρήγορα αυτή η περίοδος και αμέσως μετά αρχίζει για σένα μια νέα, διαφορετική ζωή. Το σχολείο θα έχει τελειώσει και μαζί με αυτό ένα σύνολο πραγμάτων, ένα σύνολο ενεργειών, καθημερινών πρακτικών και σκέψης θα απομακρυνθεί από σένα, ενώ μια νέα κουλτούρα θα δημιουργηθεί και θα πάρει τη θέση της προηγούμενης. Είναι υπέροχο πραγματικά να βρίσκεσαι σε ένα τέτοιο σημείο, έχοντας κάνει τις ετοιμασίες σου για το πέταγμα στη νέα αυτή ζωή. Όποια και αν ήταν η προετοιμασία σου, όποιο και αν θα είναι το αποτέλεσμα των εξετάσεων που θα δώσεις, ετοιμάζεσαι για νέους ορίζοντες, ετοιμάζεσαι για νέους στόχους και όνειρα, για νέες καταστάσεις και εμπειρίες ... και αυτό μην το ξεχνάς!!

Κάθε φορά λοιπόν που ταλανίζεσαι από σκέψεις μαύρες για τα πιθανά αποτελέσματα των προσπαθειών σου, κάθε φορά που το άγχος σε πιέζει και δεν μπορείς να διαβάσεις, δεν πρέπει να ξεχνάς ότι το επόμενο χρονικό διάστημα περιλαμβάνει αυτή την υπέροχη αλλαγή των δεδομένων της καθημερινότητάς σου που θα σου δώσει μεγαλύτερη ελευθερία κινήσεων και μεγαλύτερη ευχέρεια στην επίτευξη των ονείρων σου. Ταυτόχρονα, η επόμενη περίοδος περιλαμβάνει ένα υπέροχο καλοκαίρι διακοπών και χαλάρωσης που όμοιό του δεν έχεις περάσει μέχρι τώρα, αν και είμαι σίγουρος ότι ήδη έχεις σχεδιάσει τις διακοπές σου με τις φίλες και τις φίλους σου, άρα τα έχεις σκεφτεί όλα αυτά :-).

Αν έχεις ήδη παρασυρθεί σε όμορφες σκέψεις για την επομένη των εξετάσεων, συνέχισε να ονειροπολείς. Το άγχος σου μειώνεται με τέτοιες σκέψεις και γεμίζεις κουράγιο για την πολύ μικρή περίοδο κούρασης και προσπάθειας που σου απομένει!

Ακριβώς **από κάτω θα διαβάσεις μερικές συμβουλές** για να κυλήσουν οι επόμενες λίγες δύσκολες μέρες όσο το δυνατόν καλύτερα για σένα μέχρι να αρχίσει η καινούργια, υπέροχη σελίδα της ζωής σου.

Διάβασέ τα προσεκτικά και προσπάθησε να ενσωματώσεις όσα μπορείς στην καθημερινότητά σου!!!

Οι συμβουλές είναι χωρισμένες στις εξής περιόδους:

1. i) πριν τις εξετάσεις, ii) κατά τη διάρκεια των εξετάσεων και iii) μετά τις εξετάσεις.

## Πριν τις εξετάσεις!

Πλησιάζοντας στην περίοδο των εξετάσεων αρχίζουν να σου δημιουργούνται αυτόματες σκέψεις πρόβλεψης για το **τι βαθμούς πρέπει να γράψεις** ώστε να πετύχεις τους στόχους σου. Μάλιστα, είναι πιθανό να έχεις «κατεβάσει» στο κινητό σου ένα app για τον υπολογισμό των μορίων και να έχεις κάνει ήδη πειραματισμούς για τους βαθμούς που πρέπει να γράψεις. Αυτή είναι μια πολύ λογική, αυτόματη αντίδραση που όμως **δεν έχει ιδιαίτερο νόημα στην παρούσα φάση**. Ο λόγος είναι ότι δεν μπορεί να προβλεφθεί με την ακρίβεια που απαιτείται ο συνδυασμός των βαθμών που χρειάζεσαι για την επίτευξη των στόχων σου πριν γίνουν οι εξετάσεις, διότι κανείς δεν ξέρει εκ των προτέρων ποιο θα είναι το επίπεδο των θεμάτων και πόσο καλά θα γράψουν οι υποψήφιοι. Επιπλέον, τη συγκεκριμένη σχολή που θέλεις να περάσεις δεν ξέρεις πόσοι θα τη δηλώσουν αλλά και πώς θα γράψουν αυτοί που θα τη δηλώσουν, αφού ακόμη αυτές οι δύο διαδικασίες δεν έχουν γίνει. Συνεπώς, όταν μπαίνεις στη διαδικασία των προφητειών αυτού του είδους χάνεις πολύτιμο χρόνο, ενώ πιθανά να γεμίζεις με άγχος αφού αυτόματα μπορεί να σε κατακλύζουν αρνητικά συναισθήματα αμφιβολίας για την ικανότητά σου να γράψεις τους βαθμούς που χρειάζεσαι. Απεγκατέστησε το app. Ξεκόλλα!!

Σε συμβουλεύω να ασχοληθείς με πιο παραγωγικές σκέψεις, όπως για παράδειγμα την οργάνωση του χρόνου σου μέχρι την αρχή των εξετάσεων.

## Οργάνωση του διαβάσματος και της καθημερινότητας...

Το **καθημερινό πρόγραμμα διαβάσματος** είναι πολύ σημαντικό και συνεισφέρει στην καλύτερη προετοιμασία, ενώ είναι ένα καλό αντίδοτο κατά του άγχους. Στο πρόγραμμα αυτό πρέπει να υπάρχουν σαφείς ζώνες ξεκούρασης, ενώ δεν πρέπει σε καμία περίπτωση το διάβασμα να επιμηκύνεται σε νυχτερινές ώρες, **ακόμη και αν νιώθεις ότι διαβάζεις καλύτερα το βράδυ** που στο σπίτι επικρατεί περισσότερη ησυχία. Ο ύπνος στην παρούσα φάση είναι **το ίδιο σημαντικό με το διάβασμα**, αφού η διαδικασία ενσωμάτωσης των γνώσεων στη μνήμη σου ενισχύεται σημαντικά μετά από έναν καλό ύπνο, ο οποίος **πρέπει να διαρκεί οπωσδήποτε 8 ώρες**. Μην κάνεις έκπτωση σε αυτό.

Όταν ξαπλώνεις για να κοιμηθείς μην ανοίγεις το κινητό σου για να δεις τα μηνύματά σου ή οτιδήποτε άλλο. Το φως που εκπέμπει το κινητό δε σε βοηθάει να κοιμηθείς. Αντίθετα δίνει εντολή στον εγκέφαλο να ξαγρυπνήσεις. Είναι καλύτερο όταν πέσεις για ύπνο να ανοίξεις ένα βιβλίο για να διαβάσεις. Είμαι σίγουρος ότι μετά από τις δύο πρώτες σελίδες θα έχεις κοιμηθεί. Το ίδιο να κάνεις όταν έχεις υπερένταση και δεν μπορείς να κοιμηθείς!

Ένα συχνό λάθος που γίνεται είναι να μην υπάρχει συνέπεια στην ώρα που πέφτεις για ύπνο. Δηλαδή άλλες μέρες κοιμάσαι στις 12:00, άλλες μέρες στις 2:00 τη νύχτα, άλλες μέρες στις 4:00 κοκ. Η προσαρμογή του σώματος και του εγκεφάλου σου στην καθημερινότητα των εξετάσεων είναι αδύνατον να συμβεί αποδοτικά ελάχιστα πριν τις εξετάσεις. Πρέπει να έχει ξεκινήσει πολύ πιο πριν. Με άλλα λόγια, όταν ξενυχτάς κάθε μέρα κατά την περίοδο πριν τις εξετάσεις και σηκώνεσαι από το κρεβάτι στις 12 η ώρα το μεσημέρι, μην περιμένεις να έχεις τη μέγιστη απόδοση 8.00 – 12:00 το πρωί που γίνονται οι εξετάσεις.

Θα πρέπει λοιπόν να ξεκινάς νωρίς το πρωί το διάβασμά σου και μέχρι 3-4 μέρες πριν την έναρξη των εξετάσεων είναι καλό να μη διαβάζεις μια ολόκληρη ημέρα ένα μόνο μάθημα, **αλλά στη διάρκεια της ημέρας να εναλλάσσεις τα μαθήματα που διαβάζεις ανά μία-δύο ώρες**.

Σε κάθε μάθημα που διαβάζεις να στοχεύεις περισσότερο σε αυτά που σε δυσκολεύουν και λιγότερο σε αυτά που γνωρίζεις καλά. Επίσης, να σιγουρευτείς ότι τα βασικά σημεία για κάθε ενότητα του μαθήματος τα γνωρίζεις τέλεια (πχ τύποι, συχνές διαδικασίες κ.ο.κ). Αν ακόμη και τώρα έχεις μεγάλες δυσκολίες με κάποιο μάθημα και δεν μπορείς να ανταπεξέλθεις, μην αγχώνεσαι!!

Διάβασε το άρθρο μου [εδώ](#) για το που ακριβώς πρέπει να στοχεύσεις και πάρτο αλλιώς :-).

### **Μία ημέρα πριν την εξέταση...**

Μία ημέρα πριν την εξέταση ενός μαθήματος **το διάβασμα είναι καλό να τελειώσει νωρίς** και είναι επίσης καλό να υπάρχει πριν τον ύπνο μια δραστηριότητα διαφορετική από το διάβασμα, όπως για παράδειγμα λίγο περπάτημα ή έξοδος με τους φίλους ή τις φίλες.

Μην προσπαθείς να σκεφτείς τι ακριβώς γνωρίζεις από το συγκεκριμένο μάθημα. Ξέρεις πολλά, αλλά αυτά δεν σου έρχονται όλα μαζί. Εφόσον έχεις κάνει καλή δουλειά μην ανησυχείς. Είναι φυσιολογικό να μη σου έρχονται στο νου πολλά πράγματα μιας και το συγκεκριμένο είδος της μνήμης που χρησιμοποιείς για να φέρεις στο προσκήνιο αυτά που γνωρίζεις δεν έχει την αναγκαία χωρητικότητα για να τα θυμηθείς όλα ταυτόχρονα, ενώ χρειάζεται κάποιο έναυσμα για να αρχίσει να φέρνει στο προσκήνιο γνώσεις. Όταν όμως απαιτείται κατά τη διάρκεια της εξέτασης αυτό θα συμβεί αυθόρμητα!

Γυρίζεις όμως νωρίς στο σπίτι και πέφτεις νωρίς για ύπνο, διότι όπως είπαμε ένας καλός ύπνος είναι εξίσου σημαντικός με το διάβασμα που έκανες. Μην ασχοληθείς με το κινητό σου πριν πας για ύπνο. Πρωτοτύπησε!! Άνοιξε ένα βιβλίο και άρχισε να διαβάζεις. Όπως είπαμε πιο πριν, το βιβλίο είναι το ... καλύτερο υπνωτικό.

### **Την ημέρα της εξέτασης, πριν αρχίσεις να γράφεις...**

**Το πρωί που θα ξυπνήσεις** πριν την εξέταση του μαθήματος γευμάτισε ελαφρά. Το στομάχι δεν πρέπει να είναι άδειο ούτε όμως και πλήρες την ώρα που γράφεις.

Βεβαιώσου ότι πήρες τα έγγραφα που χρειάζεσαι καθώς και γόμα, μολύβι, ξύστρα (ή μηχανικό μολύβι), το αγαπημένο σου στυλό διαρκείας μπλε (και ένα αναπληρωματικό) και αν γράφεις θετικά μαθήματα πάρε χάρακα και διαβήτη. Επίσης, **μην ξεχάσεις το ρολόι χειρός για να ελέγχεις το χρόνο κατά τη διάρκεια της εξέτασης.**

**Στο δρόμο για το σχολείο** οι συζητήσεις σου με τους φίλους και τις φίλες είναι καλό να είναι για θέματα άσχετα με τις εξετάσεις. Μη μπεις στον πειρασμό να συζητήσεις αν κάποιο θέμα ή άσκηση τη μελέτησες ή όχι. Αυτό είναι ένα συχνό λάθος που οδηγεί με μαθηματική ακρίβεια σε άγχος και είναι το τελευταίο που θα ήθελες να έχεις αυτή τη στιγμή. Το φυσιολογικό άγχος της εγρήγορσης είναι καλό να υπάρχει. Όχι όμως και το άγχος που σου φορτώνει μια συζήτηση που τελικά δεν έχει νόημα, αφού το συγκεκριμένο θέμα που πιθανά δεν ξέρεις έχει μικρές πιθανότητες να πέσει (μιας και μάλλον είναι εξεζητημένο αφού δεν το έχεις διαβάσει), ενώ πάντοτε θα υπάρχουν θέματα που εσύ δεν τα έκανες, όπως θα υπάρχουν θέματα που εσύ τα γνωρίζεις ενώ κάποιοι άλλοι δεν έχουν ασχοληθεί με αυτά. Το ζήτημα δεν είναι αν ξέρεις ή όχι ένα παράξενο θέμα, αλλά το αν έχεις αυτοματοποιήσει ή όχι τις βασικές γνώσεις που χρειάζεσαι στο μάθημα που δίνεις εξετάσεις. Τα περισσότερα θέματα εξετάσεων κινούνται γύρω από τις βασικές γνώσεις, η αυτοματοποίηση των οποίων σου επιτρέπει να φτάσεις σε ένα καλό βαθμολογικό επίπεδο.

Για τον ίδιο λόγο, όταν βρίσκεσαι στην αίθουσα και περιμένεις τα θέματα μην ασχοληθείς με φήμες ή με συζητήσεις θεμάτων που ειπώθηκαν στα φροντιστήρια την προηγούμενη ημέρα.

## Κατά τη διάρκεια των εξετάσεων!

...Ήρθαν τα θέματα!!

Παίρνοντας τα θέματα η βουή σταματάει και όλοι ρίχνονται στη μάχη της εξέτασης.

Όταν πάρεις τα θέματα, δε χρειάζεται να κοιτάξεις τι ακριβώς περιλαμβάνουν όλα τα θέματα. **Μη γυρίσεις την πρώτη σελίδα.** Ξέρω ότι η περιέργεια είναι μεγάλη, αλλά πολλοί μαθητές ρίχνοντας μια ματιά στα θέματα Β, Γ και Δ κολλάνε σε αυτά και χάνουν χρόνο. Επιπλέον, κάποιοι μαθητές, αν νιώσουν ότι κάποιο θέμα δεν το γνωρίζουν καλά, αγχώνονται υπέρμετρα και αυτό μπορεί να αποβεί καθοριστικό.

Παρόλα αυτά, αν δεν μπορείς να νικήσεις την περιέργειά σου και τελικά ρίξεις μια ματιά, τότε μην κάνεις το λάθος και αρχίσεις να σκέφτεσαι πώς λύνονται την ώρα που ρίχνεις τη ματιά αυτή. Η λύση του κάθε θέματος θέλει μολύβι και χαρτί, οπότε σπαταλάς χρόνο και καλό είναι να αποφύγεις κάτι τέτοιο.

Ξεκινάς λοιπόν πάντοτε από το θέμα Α και προχωράς σταδιακά βλέποντας κάθε φορά το καινούριο θέμα που έχεις να λύσεις!

Τώρα πια δεν είσαι μόνο ένας μαθητής που διαγωνίζεται αλλά ένας **κυνηγός μορίων** και για το λόγο αυτό πρέπει να κινηθείς έξυπνα και λειτουργικά.

Η διαχείριση του χρόνου κατά τη διάρκεια της εξέτασης είναι πολύ σημαντικό θέμα και το ρολογάκι σου είναι ο βασικός σου σύμμαχος.

Ειδικά, στο μάθημα της φυσικής που έχεις 4 θέματα να λύσεις, μπορείς να κάνεις την εξής κατανομή: Θέμα Α' = 20 min, Θέμα Β' = 40 – 50 min, Θέμα Γ' = 50 – 60 min και Θέμα Δ' = 50-60 min. Αυτές είναι μέγιστες τιμές. Είναι σημαντικό να έχεις 60 min όταν ξεκινάς τη λύση του θέματος Δ'. **Σε κάθε μάθημα υπάρχουν οι αντίστοιχες μέγιστες** τιμές και για αυτές καλό είναι **να συμβουλευτείς τον καθηγητή σου.**

Αν κάποιο θέμα δεν μπορείς να το λύσεις στον προβλεπόμενο χρόνο τότε το αφήνεις για πιο μετά. Ένα συχνό λάθος που γίνεται από μερικούς μαθητές είναι ότι στέκονται πολύ στο θέμα που δεν μπορούν να λύσουν, χάνουν έτσι πολύ χρόνο, με αποτέλεσμα όταν φτάνουν να ξεκινήσουν να λύνουν το θέμα Δ' ο χρόνος που διαθέτουν είναι λίγος με αποτέλεσμα να κυριεύονται από άγχος. Το πλαίσιο χρόνου που έβαλες όταν ξεκίνησες να λύνεις τα θέματα πρέπει να το τηρήσεις με ευλάβεια.

Όπως είπαμε είσαι **κυνηγός μορίων**. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να απαντήσεις όλα τα θέματα, μαζεύοντας όσο το δυνατόν περισσότερα μόρια. Αν έχεις προσπαθήσει ένα ερώτημα (συνήθως στο πρόχειρο) και παρόλα αυτά δεν έχεις καταφέρει να το λύσεις, τότε δεν πρέπει να αφήσεις την κόλλα κενή, αλλά πρέπει οπωσδήποτε να γράψεις την προσπάθειά σου σε αυτή. Μπορεί ένα λάθος στις πράξεις να μην σε έχει οδηγήσει στη λύση αλλά σίγουρα σε μια τέτοια περίπτωση δεν θα χάσεις όλες τις μονάδες του ερωτήματος. Αν σε κάποιο ερώτημα έχεις κάνει λάθος δεν σημαίνει απαραίτητα ότι χάνεις όλα τα μόρια του ερωτήματος, διότι η βαθμολόγηση γίνεται βήμα – βήμα, δηλαδή αξιολογείται θετικά η προσπάθεια προς τη σωστή κατεύθυνση. Για το λόγο αυτό, είναι σημαντικό όταν ξεκινάς την ενασχόλησή σου με κάποιο ερώτημα να έχεις σχεδιάσει τη λύση προσεκτικά, χρησιμοποιώντας τις γνώσεις σου για το κεφάλαιο στο οποίο αναφέρεται το ερώτημα και την εμπειρία σου στην απάντηση παρόμοιων ερωτημάτων, ώστε να κινηθείς προς τη σωστή κατεύθυνση. Αν δίνεις φυσική, τότε είναι καλό να ρίξεις μια ματιά στο **βίντεο** που έχω δημιουργήσει για τα γενικά βήματα που ακολουθούμε για τη λύση μιας άσκησης ή ενός ερωτήματος.

**Μην δώσεις σημασία σε τυχόν ψιθύρους** κατά τη διάρκεια της εξέτασης. Ασχολήσου με αυτά που γνωρίζεις και στηρίξου στις δυνάμεις σου. Πολλές φορές κάτι που άκουσες τυχαία από κάποιο συμμαθητή σου, ακόμη και αν είναι καλός μαθητής ή μαθήτρια μπορεί να σε οδηγήσει σε λανθασμένες εκτιμήσεις και τελικά να χάσεις ένα ερώτημα που γνωρίζεις.

**Πριν δώσεις το γραπτό σου**, βεβαιώσου ότι απάντησες ακριβώς σε αυτά που σε ρωτούν, δηλαδή στα ερωτήματα των ερωτήσεων και των ασκήσεων. Για παράδειγμα μπορεί να σε ρωτούν να βρεις τη μεταβολή της συχνότητας και εσύ να έχεις βρει την τελική τιμή της συχνότητας. Ένα μικρό τελικό βήμα που δεν έκανες για την απάντηση του ερωτήματος θα σε οδηγήσει να χάσεις μερικά μόρια τζάμπα και αυτό δεν είναι προσόν ενός καλού κυνηγού μορίων. Φυσικά μπορεί να σε οδηγήσει σε πιο σοβαρά λάθη, για παράδειγμα να σου ζητάει γραφική παράσταση ταχύτητας – χρόνου και εσύ να έχεις σχεδιάσει τη γραφική παράσταση απομάκρυνσης – χρόνου. Για να μην υποπέσεις σε τέτοια σφάλματα, έχει σημασία πριν ξεκινήσεις να λύνεις ένα ερώτημα να έχεις αντιληφθεί ακριβώς το ζητούμενο του ερωτήματος, επαναλαμβάνοντάς το ως εσωτερική φωνή. Δηλαδή, για παράδειγμα αν σου ζητάει τη μεταβολή της συχνότητας να ρωτάς την εσωτερική σου φωνή, τι πρέπει να βρω; Η εσωτερική φωνή πρέπει να σου απαντάει «τη μεταβολή της συχνότητας, δηλαδή το  $\Delta f = f_{\text{τελ}} - f_{\text{αρχ}}$ ». Η πρακτική αυτή πρέπει να ακολουθείται σε όλα τα μαθήματα.

Στο τέλος κοίταξε τι ακριβώς απάντησες και αμέσως μετά πήγαινε να δεις τι ακριβώς ζητάει η ερώτηση (όχι το ανάποδο).

Αν δίνεις κάποιο μάθημα που απαιτεί **μαθηματικές πράξεις** όπως μαθηματικά, φυσική ή χημεία, μην ξεχνάς ότι τις πράξεις πρέπει να τις κάνεις αναλυτικά στο χαρτί που θα παραδώσεις και να μην πηδάς βήματα πράξεων κάνοντάς τα με το μυαλό σου. Το τμήμα της μνήμης σου που επεξεργάζεται τις λύσεις του προβλήματος που αντιμετωπίζεις έχει μικρή χωρητικότητα και υπερφορτώνεται εύκολα, οπότε σε αυτές τις περιπτώσεις είσαι επιρρεπής στο λάθος. Επίσης, όταν κάνεις μαθηματικές πράξεις πρέπει να έχεις επικεντρωθεί απόλυτα στη διαδικασία και να μη σκέφτεσαι άλλα πράγματα, όπως ποιο θα είναι το επόμενο βήμα λύσης της άσκησης ή του ερωτήματος κλπ. Για παράδειγμα, αν έχεις να λύσεις την

εξίσωση  $\frac{x}{10} - \frac{4x}{15} = 4$ , δεν πρέπει να χρησιμοποιήσεις το μυαλό σου για να τα κάνεις ομώνυμα και στη συνέχεια να κάνεις τις υπόλοιπες πράξεις, αλλά πρέπει να ακολουθήσεις αναλυτικά τα βήματα των πράξεων γράφοντάς τα στο χαρτί σου.

Παρόλο που πιστεύεις ότι κάνοντας πράξεις με το μυαλό σου γλιτώνεις χρόνο, τις περισσότερες φορές χάνεις χρόνο για δύο λόγους: i) ο πρώτος είναι ότι η σκέψη μας, όταν κάνουμε μαθηματικές πράξεις, δεν είναι πάντοτε γρήγορη στις μη αυτοματοποιημένες διαδικασίες, ειδικά όταν είμαστε κουρασμένοι ή σκεφτόμαστε άλλα πράγματα. ii) Ο 2ος είναι ότι τα λάθη που θα γίνουν, αν κάνεις πράξεις με το μυαλό, θα σε οδηγήσουν να ψάχνεις στη συνέχεια για να βρεις το λάθος και αυτό είναι ιδιαίτερα χρονοβόρο!!

**... αμέσως μετά την εξέταση ενός μαθήματος και πριν την εξέταση του επόμενου ...**

**Βγαίνεις έξω με ανακούφιση.** Τελείωσε μια δύσκολη διαδικασία, αλλά δεν κάνεις ταμείο ακόμη.

Δίπλα σου υπάρχουν πολλοί μαθητές που συζητάνε. Αν νιώθεις ότι δεν πήγες όσο καλά θα ήθελες, δε χρειάζεται να ρωτήσεις πώς έγραψαν οι άλλοι. Πολλές φορές πέφτουν έξω στις εκτιμήσεις τους. Για το λόγο αυτό μην κάνεις κάποια στατιστική στο μυαλουδάκι σου (πχ εγώ έγραψα χάλια και οι άλλοι έγραψαν καλά). Οι στατιστικές αυτές αποδεικνύονται τις περισσότερες φορές λανθασμένες ενώ σου δημιουργούν στενοχώρια που είναι περιττή. Το καλύτερο που έχεις να κάνεις είναι να πας γραμμή στο σπίτι.

Έχεις και άλλα μαθήματα στα οποία πρέπει να αποδώσεις όσο το δυνατόν καλύτερα. Αν τελικά δεν έγραψες όσο καλά θα ήθελες μη μπεις στον πειρασμό να κάνεις υπολογισμούς, μη μπεις στον πειρασμό να σκεφτείς ότι χάθηκαν όλα. Ναι, ξέρω είναι μια διαδικασία αυτόματη, αλλά προσπάθησε να το διώξεις από το μυαλό σου. Ξεκόλλα!!!! Έχεις και άλλες εξετάσεις να δώσεις. Υπάρχουν μαθητές που πέρασαν στη σχολή που ήθελαν, παρόλο που νόμιζαν ότι δεν έγραψαν όσο καλά νόμιζαν ότι θα έπρεπε να γράψουν. Το σύστημα με το οποίο θα εισαχθείς στη σχολή που διάλεξες δεν είναι απλό, είναι πολύπλοκο. Εσύ μην ξεχνάς ότι στην

παρούσα φάση έχεις ένα σκοπό. Είσαι κυνηγός μορίων. Στο τέλος των εξετάσεων θα κάνεις υπολογισμούς και τον Αύγουστο τελικά θα μάθεις αν το κυνήγι σου είχε το αποτέλεσμα που ήθελες. Προς το παρόν έχεις ένα και μοναδικό στόχο!! Το κυνήγι των μορίων και τίποτε άλλο.

### **Μη βγάζεις συμπεράσματα από το πώς έγραψαν σε σχέση με σένα 5-10 φίλοι σου.**

Πώς είναι δυνατόν να γνωρίζεις με ποιο τρόπο θα κινηθούν οι βάσεις αν γνωρίζεις ότι 5-10 συμμαθητές σου έγραψαν καλύτερα από εσένα (ή νομίζουν ότι έγραψαν καλύτερα) στο μάθημα για παράδειγμα της φυσικής ή της χημείας; Ακόμη και αν στα μέσα μαζικής ενημέρωσης ειπώθηκε ότι τα θέματα ήταν βατά και μέσα στα αποδεκτά πλαίσια, πώς είναι δυνατόν να ξέρεις με ποιο τρόπο έγραψαν όλοι οι άλλοι που πιθανά θα δηλώσουν την ίδια σχολή με εσένα, ή πώς είναι δυνατόν να ξέρεις με ποιο τρόπο θα βαθμολογηθούν και με ποιο τρόπο θα δηλώσουν γενικότερα τις σχολές οι υποψήφιοι; Φαντάζομαι ότι δεν αποδέχεσαι τη μαντεία... Καταλαβαίνω ότι νομίζεις ότι έχεις μια ένδειξη, αλλά οι ενδείξεις δεν είναι πάντοτε αποδείξεις.

**Γυρίζεις στο σπίτι και οργανώνεσαι για το επόμενο μάθημα.** Οργάνωση σημαίνει δημιουργία καινούργιου προγράμματος διαβάσματος μέχρι την ημέρα που θα δώσεις το επόμενο μάθημα. Φυσικά διαβάζεις όλη την ημέρα ένα μόνο μάθημα. Αν έχεις λίγο χρόνο για να κάνεις επανάληψη από το ένα μάθημα στο άλλο, στόχευσε πρώτα σε βασικά θέματα που σε δυσκολεύουν. Για παράδειγμα, αν νομίζεις ότι δε γνωρίζεις όλους τους τύπους που χρησιμοποιούνται στο μάθημα της φυσικής, σιγουρέψου διαβάζοντάς τους πολύ καλά. Στη συνέχεια προσπάθησε να ξεκαθαρίσεις βασικά σημεία που σου φαίνονται νεφελώδη και τέλος, την τελευταία μέρα λύσε πιο σύνθετα θέματα που καλύπτουν μεγάλο μέρος της ύλης. Εννοείται ότι τηρείς το πρόγραμμα του ύπνου, ενώ την ημέρα πριν την εξέταση χαλαρώνεις από νωρίς.

### **Μετά το τέλος των εξετάσεων!**

Μια καινούρια περίοδος αρχίζει. Το τέλος του σχολείου και της μεγάλης προσπάθειας που κατέβαλες διαδέχονται οι **ΔΙΑΚΟΠΕΣ!!!** Επιτέλους ήρθαν. Ίσως είναι οι καλύτερες διακοπές που πέρασες ποτέ.

Μερικές μέρες μετά τη λήξη των εξετάσεων αρχίζει η πραγματική χαλάρωση. Τώρα είναι η ευκαιρία να αρχίσεις να σκέφτεσαι τους στόχους σου, να τους ξαναβλέπεις υπό το πρίσμα των νέων δεδομένων. Παρόλα αυτά δεν μπορείς να σιγουρευτείς ακόμη. Περιμένεις τους βαθμούς. Όταν πάρεις τους βαθμούς στα χέρια σου, τότε θα κάνεις τους αναγκαίους υπολογισμούς (ξανακατέβασε το app), θα αρχίσεις να σκέφτεσαι πιο συγκεκριμένες σχολές, θα αρχίσεις να ρωτάς τους γύρω σου, να μπαίνεις στο internet για να βλέπεις τα προγράμματα σπουδών, να φτιάχνεις όνειρα πραγματικά, που είναι κοντά ή ακριβώς σε αυτό που μάλλον σου αρέσει. Μια καινούρια σελίδα της ζωής σου άνοιξε δυναμικά. Καλή αρχή....

Ας συνοψίσουμε λοιπόν για να τα έχεις μαζεμένα:

#### **Πριν τις εξετάσεις:**

Μην υπολογίζεις στην παρούσα φάση τους βαθμούς που πρέπει να γράψεις για να περάσεις στη σχολή που θέλεις. Συνήθως είναι χαμένος χρόνος (απεγκατέστησε προς το παρόν το app).

Να έχεις γραπτό, καθημερινό πρόγραμμα διαβάσματος.

Να κοιμάσαι οπωσδήποτε 8 ώρες.

Να έχεις ένα σταθερό πρόγραμμα ύπνου (12.00 τα μεσάνυχτα έως 8.00 το πρωί).

Μη χρησιμοποιείς το κινητό όταν πέφτεις στο κρεβάτι για να κοιμηθείς. Πολλές φορές το φως που εκπέμπει το κινητό σου δημιουργεί ένταση και αϋπνία. Καλύτερα διάβασε ένα λογοτεχνικό βιβλίο για να σε πάρει ο ύπνος.

Την προηγούμενη ημέρα της εξέτασης τελείωσε το διάβασμα νωρίς και βγες κάποια βόλτα. Κατά τη διάρκεια της βόλτας, μην προσπαθείς να θυμηθείς τις γνώσεις που έχεις για το μάθημα που δίνεις την επόμενη μέρα.

Το πρωί της ημέρας εξέτασης γευμάτισε ελαφρά.

Πριν φύγεις από το σπίτι βεβαιώσου ότι πήρες τα αναγκαία σύνεργα για την εξέταση (έγγραφα, μολύβι, γόμα, στυλό διαρκείας, χάρακας, διαβήτης). Μην ξεχάσεις το ρολόι χειρός. Τα κινητά απαγορεύονται στην αίθουσα εξέτασης!!

Καθώς πηγαίνεις στο σχολείο και συναντήσεις φίλους μη μπεις στον πειρασμό να συζητήσεις μαζί τους αν έχεις διαβάσει κάποιο πιθανό ή απίθανο θέμα ή όχι. Το ίδιο ισχύει για όσο περιμένεις να έρθουν τα θέματα στην αίθουσα εξέτασης.

### **Στη διάρκεια των εξετάσεων (και για κάθε μάθημα που δίνεις):**

Μόλις πάρεις τα θέματα μη γυρίσεις σελίδα. Ξεκίνα από το θέμα Α και προχώρα σταδιακά. Αν ενδώσεις και ρίξεις μια ματιά, μην δοκιμάσεις να λύσεις κάποιο θέμα που σου φαίνεται κάπως περίεργο ή δύσκολο.

Είσαι κυνηγός μορίων, άρα πρέπει να απαντήσεις σε ΟΛΑ τα θέματα όσο πιο καλά γίνεται.

Να ελέγχεις το μέγιστο χρόνο (προβλεπόμενος χρόνος) που μπορείς να διαθέσεις σε κάθε θέμα ξεχωριστά. Συμβουλέψου εκ των προτέρων τους καθηγητές σου για αυτό.

Αν δυσκολευτείς σε κάποιο θέμα και βλέπεις ότι δεν μπορείς να το λύσεις στον προβλεπόμενο χρόνο προχώρα στο επόμενο θέμα και μη σπαταλήσεις πολύ χρόνο στο θέμα που δεν μπορείς να λύσεις.

Μη δίνεις σημασία σε ψιθύρους που ακούγονται στην αίθουσα εξέτασης.

Αν δίνεις κάποιο μάθημα που χρειάζεται μαθηματικές πράξεις, αυτές να τις κάνεις πολύ αναλυτικά και να μην παραλείπεις βήματα.

Πριν δώσεις το γραπτό σου βεβαιώσου ότι απάντησες ακριβώς σε αυτά που σε ρωτούν. Πρώτα κοίτα τι ακριβώς απάντησες και μετά δες τι σου ζητάει η ερώτηση (όχι το ανάποδο).

Όταν βγεις από την αίθουσα εξέτασης, προσπάθησε να μην κάνεις στατιστικές στο μυαλό σου για το πόσο καλά ή μέτρια έχεις γράψει εσύ σε σχέση με τους άλλους.

Όταν τελειώνει μια εξέταση γυρίζεις στο σπίτι και οργανώνεσαι για τη επόμενη. Διαβάζοντας, σιγουρεύεις τα βασικά σημεία πρώτα και μετά ασχολείσαι με λεπτομέρειες και πιο δύσκολα θέματα.

Τηρείς το πρόγραμμα του ύπνου και την αναγκαία ξεκούραση.

## **Μετά το τέλος των εξετάσεων**

Αρχίζεις και σκέφτεσαι πιο ώριμα τους στόχους σου, ενώ αρχίζεις να ερευνάς πιθανές προοπτικές, πολύ πιο νηφάλια.

Όταν πάρεις τους βαθμούς στα χέρια σου μπορείς να έχεις μεγαλύτερη σιγουριά για το που μπορεί να έχεις περάσει, αλλά και πάλι πρέπει να περιμένεις μέχρι το τέλος Αυγούστου που θα βγουν οι βάσεις (εγκατέστησε το app).

Αρχίζουν οι διακοπές και η επόμενη σελίδα της ζωής σου.

Μην ξεχνάς ότι οι πανελλήνιες εξετάσεις είναι απλά μια **εξαιρετικά μικρή καμπή στη χωροχρονική σου διαδρομή**. Η ζωή είναι καταπληκτική, υπέροχη, όμορφη και δροσερή και τα καλύτερα είναι μπροστά.

Με απεριόριστο σεβασμό στην προσπάθεια που έκανες, σου εύχομαι **ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!**

**Γιώργος Παναγιωτακόπουλος**