



## ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΗΜΕΡΕΣ ΤΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

### Την προηγούμενη μέρα της εξέτασης

- Κάνε μια ανάγνωση τους τίτλους των ενοτήτων και των υποενοτήτων του βιβλίου. Επειδή πρακτικά είναι αδύνατο να διεξέλθεις την εξεταστέα ύλη μέσα σε λίγες ώρες, επίλεξε να κάνεις επανάληψη τα κομμάτια που σε δυσκολεύουν ή σου έχει επισημάνει ο καθηγητής σου ως σημαντικά.
- Πήγαινε στο φροντιστήριο για την τελευταία επανάληψη και ίσως κάποιες απορίες. Μην συζητάς με τους συμμαθητές σου πιθανά δύσκολα θέματα, γιατί επιτείνεις το άγχος σου.
- Μπορείς να συνεχίσεις την επανάληψή σου μέχρι τις εννιά το βράδυ. Το μυαλό χρειάζεται πολύωρη ξεκούραση, για να αποδώσει ό,τι έχει μάθει. Γι' αυτό βγες μια βόλτα και περπάτησε αποβάλλοντας κάθε αρνητική σκέψη. Απλώς ονειρέψου τη ζωή σου ως φοιτητής!!!
- Απόφυγε την πλοήγηση στο διαδίκτυο και σε ιστοσελίδες με πιθανά θέματα ή τη διαδικτυακή συζήτηση με συνυποψήφιους, γιατί αυξάνεται η ανασφάλειά σου.
- Προτίμησε ένα ελαφρύ σπικτικό φαγητό, την αγαπημένη σου μουσική ή ταινία και ένα χλιαρό μπάνιο, για να κοιμηθείς ήρεμα ως το πρωί.
- Σκέψου όμορφα πράγματα, κάνε αισιόδοξα σχέδια για το μέλλον και αυτά θα σου συμβούν!!!





## Κωστώμη Παρασκευή Κλασική Φιλολόγος

### Την ημέρα της εξέτασης

- Όσο ανήσυχο κι αν ήταν το προηγούμενο βράδυ, ξύπνησε αρκετά νωρίς με την αγαπημένη σου μουσική δυνατά. (Οι υπόλοιποι ένοικοι ας δείξουν κατανόηση για λίγες μέρες).
- **Απαγορεύεται να διαβάσεις το εξεταζόμενο μάθημα ή να συζητήσεις γι' αυτό!!!**
- Διάθεσε αρκετό χρόνο για τον καλλωπισμό σου, επιλέγοντας τα αγαπημένα σου ρούχα και παπούτσια, ώστε το μυαλό σου να είναι απασχολημένο με επουσιώδη ζητήματα και να μην σκέφτεται ό,τι το αγχώνει.
- Φρόντισε να φας ένα καλό και δυναμωτικό πρωινό, γιατί το μυαλό και το σώμα χρειάζονται ενέργεια, για να δουλέψουν.
- Μέχρι να έρθουν τα θέματα, συζήτησε για ο,τιδήποτε άλλο εκτός από τις εξετάσεις. Μόλις μοιραστούν τα θέματα, συγκεντρώσου στη μελέτη τους, «κλείνοντας τ' αυτιά σου» στα κάθε λογής επιφωνήματα ή σχόλια.
- Ξεκίνησε με όποιο ζήτημα γνωρίζεις καλύτερα, αγνοώντας όσους σε παρενοχλούν για βοήθεια, διότι έτσι χάνεις την αυτοσυγκέντρωσή σου και διακινδυνεύεις το μηδενισμό σου στο μάθημα.
- Αν «κολλήσεις», πάρε μερικές βαθειές ανάσες με κλειστά μάτια και προχώρα στην επόμενη ερώτηση, μέχρι να θυμηθείς ό,τι σου διέφευγε.
- Πριν παραδώσεις το γραπτό σου, κάνε μια τελευταία επανάληψη όσων έχεις γράψει, μήπως τυχόν έχεις ξεχάσει κάτι ή θες να διορθώσεις κάποιο λάθος, αν και η πρώτη σκέψη είναι πάντα η πιο σωστή.
- Μετά το τέλος της εξέτασης συζήτησε τις απαντήσεις **μόνο** με τον καθηγητή σου και μην ψάχνεις στο διαδίκτυο, γιατί αγχώνεσαι περισσότερο. Άλλωστε, ό,τι έγραψες δεν αλλάζει. Γι' αυτό, επικεντρώσου στο επόμενο μάθημα!!!!
- Ξεκουράσου σωματικά και πνευματικά για ένα τρίωρο τουλάχιστον και έπειτα ξεκίνησε επανάληψη στα βασικά σημεία του επόμενου μαθήματος.

**Μην απελπίζεσαι από τις δυσκολίες των θεμάτων ή τα λάθη σου! Συμβαίνει σ' όλους!!!!!!**

