

ΚΑΛΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΜΕΛΕΤΗΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

Αγαπητοί μαθητές, αγαπητές μαθήτριες,

Άλλη μια σχολική χρονιά φτάνει στο τέλος της και η εξεταστική περίοδος που ακολουθεί είναι ο τελευταίος σταθμός της μέσω της οποίας θα γίνει άλλη μια αξιολόγηση. Μια προγραμματισμένη προετοιμασία για τις εξετάσεις, σωστή μελέτη και έξυπνη στρατηγική θα επιστεγάσουν τις προσπάθειες τόσο τις δικές σας όσο και των εκπαιδευτικών σας και θα πετύχουν τα καλύτερα αποτελέσματα.

Προσπαθήστε να έχετε καλή ψυχολογία, να σκέφτεστε θετικά και αισιόδοξα και ότι οι κόποι και οι προσπάθειές σας θα ευοδωθούν.

A. Προετοιμασία πριν από την εξέταση – καλές συνήθειες μελέτης

- Φροντίστε να διαβάσετε σε ένα συγκεκριμένο περιβάλλον μελέτης, με την απαιτούμενη απομόνωση, ώστε να μη διασπάται η προσοχή σας διαρκώς από εξωτερικούς παράγοντες. Το δωμάτιο να είναι ευάερο και ευήλιο με τον σωστό φωτισμό, διαφορετικά ένα κλειστό δωμάτιο, χωρίς τον κατάλληλο φωτισμό και οξυγόνο, μπορεί να προκαλέσει γρήγορη κόπωση και πονοκέφαλο.
- Τοποθετήστε εκεί μόνο ό,τι θα χρειαστείτε για τη μελέτη σας και απομακρύνετε το κινητό σας τηλέφωνο, τον ηλεκτρονικό υπολογιστή και την τηλεόραση, αν υπάρχει, για να μπορέσετε να συγκεντρωθείτε αποκλειστικά στη μελέτη σας.
- Ξεκινήστε την προετοιμασία έγκαιρα και προγραμματισμένα με συστηματική μελέτη και επαναλήψεις.
- Ορίστε συγκεκριμένο χρονοδιάγραμμα μελέτης το οποίο επιβάλλεται να το τηρείτε πιστά, έχοντας υπόψη τη συγκεκριμένη ύλη την οποία πρέπει να καλύψετε. Μην αναβάλλετε για την επόμενη μέρα ό,τι μπορείτε να ολοκληρώσετε την ίδια μέρα. Καθορίστε π.χ. πόσο χρόνο χρειάζεστε για κάθε ενότητα, τις σελίδες που θα μελετήσετε, κλπ.
- Εντοπίστε και οργανώστε άμεσα τα βιβλία, τα φύλλα εργασίας, τις σημειώσεις σας, τα περσινά εξεταστικά δοκίμια και την εξεταστέα ύλη που σας δόθηκε.

B. Κατά την περίοδο των εξετάσεων

- Φροντίστε τη διατροφή σας, να τρώτε ικανοποιητικά και ποιοτικά χωρίς να παραλείπετε το πρόγευμα. Να τρώτε υγιεινά, να καταναλώνετε φρούτα και λαχανικά και να πίνετε άφθονο νερό το οποίο χρειάζεται το σώμα και ο εγκέφαλός σας.
- Κοιμηθείτε επαρκώς και μην ξενυχτάτε σε άσκοπες δραστηριότητες που θα σας ταλαιπωρήσουν και θα απορροφήσουν τη θετική σας ενέργεια.
- Μελετήστε σε βάθος παρατηρώντας τους τίτλους των κειμένων εντοπίζοντας τις βασικές και τις σημαντικές λεπτομέρειες που αναφέρονται στα βασικά σημεία.

(α) Κάντε τις δικές σας σημειώσεις, καταγράφοντας λέξεις-κλειδιά, υπογραμμίστε σημαντικά στοιχεία στο κείμενο.

(β) Αν έχετε απορίες, να τις συζητήσετε με ένα/μία άλλο/η συμμαθητή/τριά σας. Είναι σημαντικό να σιγουρευτείτε ότι έχετε όλη την ύλη που χρειάζεται να μελετήσετε και να

ακούσετε την οπτική και ενός άλλου παιδιού. Με αυτό τον τρόπο και οι δύο θα επωφεληθείτε.

(γ) Διαβάστε μεγαλοφώνως. Ακούγοντας αυτά που διαβάζετε, θα τα κατανοείτε καλύτερα και θα τα θυμάστε καλύτερα. Προσπαθήστε να εξηγήσετε αυτά που διαβάσατε σε ένα άλλο πρόσωπο της οικογένειας. Αν κατανοήσει αυτά που θα του εξηγήσετε, θα είστε στον σωστό δρόμο. Σε αντίθετη περίπτωση οι ερωτήσεις που πιθανόν να κάνει, θα σας βοηθήσουν να καταλάβετε τι δεν έχετε κατανοήσει πλήρως.

(δ) Κολλήστε αυτοκόλλητα χαρτάκια με τις πληροφορίες που θέλετε να θυμάστε, παντού.

(ε) Μετά από κάθε ενότητα, συνδέστε αυτά που διαβάζετε με πληροφορίες που ήδη γνωρίζετε και κάντε περίληψη. Ολοκληρώνοντας το διάβασμά σας κάντε διάλειμμα. Στο ημερήσιο χρονοδιάγραμμα μελέτης ορίστε και κάποια λεπτά για έναν περίπατο στη φύση ή μια συνάντηση με φίλους. Κατανέμετε τον χρόνο σας σε ουσιαστική ξεκούραση και διάβασμα.

(στ) Τέλος, κάντε επανάληψη χρησιμοποιώντας τις σημειώσεις σας.

(ζ) Λύστε παλιά εξεταστικά δοκίμια. Λίγες μέρες πριν την εξέταση – κυρίως την προηγούμενη της εξέτασης κάντε και πάλι επανάληψη.

B. Κατά την εξέταση

- Να είστε ήρεμοι και συγκεντρωμένοι, μην επηρεάζεστε από τη σύγχυση, το άγχος και τα αρνητικά σχόλια άλλων.
- Συγκεντρωθείτε και διαβάστε τις οδηγίες στο εξεταστικό δοκίμιο προσεκτικά, αφού συμπληρώσετε ορθά τα στοιχεία που σας ζητούν στο εμπροσθόφυλλο.
- Προτού ξεκινήσετε την επίλυση του γραπτού, διαβάστε όλες τις ερωτήσεις. Αφήστε τελευταίες τις ερωτήσεις που σας δυσκολεύουν και επιμένετε να καταλάβετε τι ακριβώς ζητούν από σας να γράψετε.
- Οργανώστε τον χρόνο, για να σας φτάσει για κάθε ερώτηση.
- Αν νιώσετε ότι έχετε αγχωθεί, μερικές βαθιές ανάσες είναι πολύ βοηθητικές, για να χαλαρώσετε.
- Πριν παραδώσετε το γραπτό σας, ελέγξετέ το καλά. Να προσπαθήσετε να δώσετε την καλύτερη απάντηση που μπορείτε, ακόμα και αν δεν είστε βέβαιοι για την ορθότητά της, παρά να μην απαντήσετε καθόλου.

**«Όταν θέλεις κάτι,
όλο το σύμπαν συνωμοτεί, για να τα καταφέρεις»**

Αλχημιστής, Paulo Coelho

Το σχολείο σάς εύχεται Κάθε Επιτυχία!