

Προετοιμασία για τις τελικές εξετάσεις

Αγαπητοί μαθητές/τριες

Οι τελικές εξετάσεις πλησιάζουν και είναι φυσικό να υπάρχει άγχος. Με λίγη οργάνωση και μερικές απλές συνήθειες, μπορείτε να πετύχετε το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα. Δείτε παρακάτω μερικές βασικές συμβουλές:

1. Προετοίμασε σωστά το διάβασμά σου

- Ανάρτησε το πρόγραμμα των εξετάσεων στον χώρο που διαβάζεις.
- Μοίρασε σωστά τον χρόνο σου για κάθε μάθημα.
- Δες καλά ποιες ενότητες θα εξεταστούν.
- Διάβασε ΟΛΟ το υλικό (βιβλίο, σημειώσεις, φυλλάδια).
- Ξαναλύσε τις ασκήσεις που είχατε διορθώσει στην τάξη.
- Μην αφήνεις απορίες – ρώτα τον καθηγητή ή τους συμμαθητές σου.

2. Οργάνωσε τον χώρο μελέτης

- Διάβασε σε ήσυχο και φωτεινό μέρος.
- Έχε μπροστά σου μόνο τα βιβλία που χρειάζεσαι κάθε φορά.
- Κλείσε κινητό και υπολογιστή όσο μελετάς.

3. Μην ξεχνάς τα διαλείμματα και τον ύπνο

- Όταν κουράζεσαι, κάνε ένα μικρό διάλειμμα.
- Μη διαβάζεις συνεχόμενα πολλές ώρες – δεν βοηθάει.
- Φρόντισε να κοιμάσαι αρκετά κάθε βράδυ.
- Μια μικρή βόλτα ή λίγη κίνηση βοηθά στη συγκέντρωση.

4. Φρόντισε τη διατροφή σου

- Προτίμησε ελαφριά και υγιεινά γεύματα σε σταθερές ώρες.
- Προτίμησε πολλά μικρά γεύματα μέσα στη μέρα.
- Απόφυγε καφέ, ενεργειακά ποτά και αναψυκτικά με ζάχαρη.

5. Την ώρα της εξέτασης

- Μην αγχώεσαι – πάρε μια βαθιά ανάσα.
- Δες πρώτα γρήγορα όλες τις ερωτήσεις.
- Ξεκίνα με αυτές που ξέρεις καλά και δίνουν πολλές μονάδες.
- Διάβασε προσεκτικά τι ζητάει κάθε ερώτηση.
- Γράψε καθαρά, και απάντα μόνο σε αυτά που ζητά η ερώτηση.
- Όταν τελειώσεις, έλεγξε τις απαντήσεις σου και διόρθωσε λάθη.

ΑΠΟ ΤΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ