



Γενικές οδηγίες προς τους μαθητές,
για τις ημέρες των ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

- ✚ Αγαπητοί μαθητές/μαθήτριες,
- ✚ Ο καθένας βιώνει με τον δικό του, ξεχωριστό τρόπο, ανάλογα με την ιδιοσυγκρασία του και τις συνθήκες της καθημερινότητάς του, την πορεία προς τις Πανελλαδικές Εξετάσεις. Οι συμβουλές όμως, που ακολουθούν απευθύνονται σε όλους σας.
- ✚ **Οπλιστείτε με αισιοδοξία και αυτοπεποίθηση.**
- ✚ **Αποφύγετε τις εξαντλητικές επαναλήψεις.**
- ✚ Προσέχετε τη διατροφή σας. Να επιλέγετε υγιεινά, μικρά και συχνά γεύματα, στα οποία θα περιλαμβάνονται και λαχανικά και φρούτα. Να πίνετε πολύ νερό και φυσικούς χυμούς. Αυτά σας δίνουν ενέργεια, πνευματική διαύγεια και θωρακίζουν το ανοσοποιητικό σας σύστημα. Αντίθετα, περιορίστε την ποσότητα των λιπαρών τροφών και της ζάχαρης. Αποφύγετε τους πολλούς καφέδες, αλκοόλ, τσιγάρα και ενεργειακά ποτά, που δημιουργούν υπερένταση και έχουν παρενέργειες.
- ✚ Να τελειώνετε την επανάληψη, αρκετή ώρα πριν τον ύπνο, ώστε να μειωθεί η υπερένταση. Ένα (ζεστό) γάλα και ευχάριστη μουσική θα βοηθήσουν. Προετοιμαστείτε για την επόμενη μέρα, τι θα φορέσετε, πώς θα πάτε στο σχολείο, τι ώρα πρέπει να είστε εκεί, τι θα έχετε μαζί σας.
- ✚ Το πρωί χρειάζεστε ηρεμία και ένα καλό πρωινό, ακόμη κι αν δεν έχετε διάθεση. Μην πάρετε μαζί σας βιβλία, ή σημειώσεις.
- ✚ Αποφύγετε τις επαναλήψεις της τελευταίας στιγμής. Μην συζητάτε με τους άλλους τι γνωρίζετε καλά, ή τι νομίζετε ότι «θα πέσει». Αυτό είναι ιδιαίτερα ψυχοφθόρο, μόνο άγχος και πανικό μπορεί να προκαλέσει.
- ✚ Όταν πάρετε τα θέματα, προσπαθείστε να κυριαρχήσετε στο άγχος σας. Πάρτε μια βαθιά αναπνοή. Διαβάστε τα αργά, ήρεμα και προσεκτικά. Μην περιμένετε να τα λύσετε με την πρώτη ματιά. Ησυχάστε και κάντε τα μια δεύτερη ανάγνωση, ώστε να κατανοήσετε πλήρως τι ζητείται.

- ✚ Αν νοιώσετε έντονο άγχος, εφαρμόστε τεχνικές χαλάρωσης. Πάρτε μερικές βαθιές διαφραγματικές αναπνοές : βαθιά εισπνοή από τη μύτη, ισόποση εκπνοή από το στόμα. Σφίξτε για λίγα δευτερόλεπτα τη γροθιά του χεριού σας και μετά χαλαρώστε. Σκεφτείτε κάτι όμορφο, όπως έναν τόπο διακοπών, μια χαρούμενη παρέα, ή πείτε μέσα σας μια λέξη, ή φράση που σας ηρεμεί. Πιείτε λίγο νερό. Αν ωστόσο εξακολουθείτε να μην αισθάνεστε καλά, πρέπει να ενημερώσετε τον επιτηρητή.
- ✚ Αρχίστε από το Α, ή το Β θέμα, γράφοντας πρώτα αυτά που ξέρετε. Για τα υπόλοιπα, θα αφιερώσετε τον χρόνο που θα απομείνει.
Να γράφετε στο πρόχειρο, μόνο τα τελείως απαραίτητα και στη συνέχεια, να τα περνάτε στο καθαρό.
- ✚ Μη βιάζεστε, ειδικά στα ερωτήματα που φαίνονται γνωστά και εύκολα, για να αποφύγετε τυχόν λάθη απροσεξίας. Ίσως κρύβουν κάποιο έξυπνο σημείο. Η λανθασμένη ερμηνεία των ερωτήσεων, είναι αιτία αρκετών λαθών των υποψηφίων.
- ✚ Μην γράψετε εσκεμμένα, κάτι που δεν ζητείται. Συγκεντρωθείτε στα ερωτήματα, κινητοποιώντας τις γνώσεις, την κρίση και τη συνθετική σας ικανότητα.
- ✚ Συνεχίστε απαντώντας στα ερωτήματα που γνωρίζετε, δίνοντας πάντα χρόνο στον εαυτό σας να κατανοεί τα ερωτήματα και να σκέφτεται. Ακολουθείτε την ίδια διαδικασία, δηλαδή πρόχειρο μόνο τα απαραίτητα-καθαρό.
- ✚ Κάντε το ίδιο, για το επόμενο θέμα και για το τελευταίο. Όταν θεωρείτε πως έχετε τελειώσει ένα ερώτημα, ή ένα θέμα, ξαναδιαβάστε την εκφώνηση, ώστε να βεβαιωθείτε πως έχετε απαντήσει σε όλα τα ερωτήματα.
- ✚ Για τα ερωτήματα που δε γνωρίζετε, ηρεμήστε, ώστε να χρησιμοποιήσετε την εμπειρία σας, αλλά και την κριτική σας σκέψη. Προσπαθείστε για λίγη ώρα, σκεφτείτε μήπως ανήκει σε κάποια γενική κατηγορία ασκήσεων και τι κάνατε σε παρόμοιες περιπτώσεις.
Αν ωστόσο δεν καταφέρετε να λύσετε το ερώτημα, μην παγιδεύετε σε αδιέξοδο προβληματισμό. Προχωρείστε στο επόμενο, ο χρόνος είναι πολύτιμος για άλλα ερωτήματα, που πιθανόν γνωρίζετε.
- ✚ Συγκεντρωθείτε στο γραπτό σας, σαν να μην υπάρχει κανένας άλλος γύρω σας. Μην κάνετε ηττοπαθείς σκέψεις και μην απογοητεύεστε. Αν κάποιο ερώτημα σας φαίνεται δύσκολο, σκεφτείτε ότι θα είναι δύσκολο για όλους. Μην εγκαταλείπετε την προσπάθεια. Γράψτε ότι νομίζετε, ακόμη κι αν δεν

είστε σίγουροι/ες. Ίσως και αυτό το ερώτημα σας δώσει κάποιες μονάδες.

- ✚ Η σειρά με την οποία θα γράψετε τα θέματα δεν έχει καμία σημασία για τη βαθμολογία σας.
- ✚ Ακόμη κι αν οι άλλοι παραδώσουν σύντομα το γραπτό τους, μείνετε και ξαναδιαβάστε τα θέματα. Ίσως κάτι να είχε διαφύγει της προσοχής σας νωρίτερα.
- ✚ Φροντίστε το γραπτό σας να έχει καλή εμφάνιση, να είναι ευανάγνωστο και καθαρογραμμένο. Αυτό θα προκαταβάλλει θετικά τον διορθωτή.
- ✚ Κάντε καλή κατανομή του χρόνου ανάμεσα στα θέματα, ώστε να μείνει χρόνος για μια τελευταία ανάγνωση και διόρθωση τυχόν εκφραστικών, ή ορθογραφικών λαθών.
- ✚ Όταν τελειώσει η εξέταση, πρέπει να ξεκουραστείτε, ώστε να ανακτήσετε δυνάμεις για το επόμενο μάθημα. Μην επηρεάζεστε από διάφορα σχόλια επί των θεμάτων. Άλλωστε ο βαθμός σας συγκρίνεται με των άλλων υποψηφίων και είναι πολύ νωρίς για «προβλέψεις» και στατιστικά.
- ✚ Να θυμάστε : η υπομονή και η επιμονή, η θέληση και η πίστη για επιτυχία, η αυτοσυγκέντρωση, η ποιότητα της μελέτης, η αυτοπεποίθηση μαζί με τη σωστή προετοιμασία, είναι οι καταλυτικοί παράγοντες για την επιτυχία σας!
- ✚ Τέλος, θυμηθείτε πως εμείς, οι καθηγητές, οι γονείς και οι οικείοι σας, είμαστε μαζί σας . Σας αγαπάμε και σας στηρίζουμε, μας είστε πολύτιμοι και αναντικατάστατοι! Ψηλά το κεφάλι! Πηγαίνετε να δώσετε τον καλύτερο εαυτό σας! Καλή επιτυχία!!

Ν. Ψαθά
Μαθηματικός