

31 Μαΐου 2017

## Τι πρέπει να προσέξετε στη διάρκεια των Πανελληνίων Εξετάσεων

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





*Δεν βοηθάει να ξενυχτάτε στο διάβασμα το προηγούμενο βράδυ, προσπαθώντας να συγκεντρώσετε το σύνολο της ύλης στο μυαλό σας. Το πιεσμένο και εξαντλημένο μυαλό σας την άλλη μέρα δε θα μπορέσει ν' ανταποκριθεί με επιτυχία στο διαγώνισμα.*

*Του Στράτου Στρατηγάκη  
Μαθηματικού - ερευνητή  
stratig@yahoo.com*

Οι πανελλήνιες εξετάσεις ξεκινούν σε λίγες μέρες. Οι τελευταίες μέρες κυλούν συνήθως δύσκολα, καθώς το άγχος και η αγωνία για την έκβαση των εξετάσεων μεγαλώνει, όσο ο χρόνος για τις εξετάσεις λιγοστεύει. Το άγχος δεν είναι εύκολο να εξαφανιστεί, αλλά μπορεί να γίνει διαχειρίσιμο. Ας δούμε μερικές απλές οδηγίες.

Σκοπός σας είναι κάθε Δευτέρα, Τετάρτη και Παρασκευή 8 με 11.30 το πρωί να έχετε τη μέγιστη δυνατή πνευματική διαύγεια, ώστε να πετύχετε τη μέγιστη απόδοση σε κάθε τρίωρο διαγώνισμα, που θα κρίνει το σύνολο των μορίων, που θα συγκεντρώσετε και αυτό με τη σειρά του την επιτυχία σας στη σχολή της προτίμησής σας.

**Για να βρεθείτε σε άριστη κατάσταση πρέπει να προσέξετε τα εξής:**

### **Ύπνος**

Δεν βοηθάει να ξενυχτάτε στο διάβασμα το προηγούμενο βράδυ, προσπαθώντας να συγκεντρώσετε το σύνολο της ύλης στο μυαλό σας. Το πιεσμένο και εξαντλημένο μυαλό σας την άλλη μέρα δε θα μπορέσει ν' ανταποκριθεί με επιτυχία

στο διαγώνισμα.

Είναι σα να πάρετε ένα δρομέα 100 μέτρων και, αφού τον βάλετε να τρέξει 2 «κατοστάρια», να του πείτε μόλις τα τελειώσει: «τρέξε τώρα ακόμη ένα «κατοστάρι» για να σε χρονομετρήσω».

Πιστεύετε ότι ο δρομέας μας θα κάνει καλό χρόνο στο τρίτο στη σειρά «κατοστάρι»; Εσείς λοιπόν πως πιστεύετε ότι μετά από ξενύχτι θα έχετε καλή απόδοση; Δε θα έχετε. Θα κάνετε κάποιο από τα κλασικά χαζολαθάκια, αριθμητικών πράξεων για παράδειγμα, και θα χάσετε πολύ περισσότερα απ' όσα πιστεύετε ότι θα κερδίσετε ξενυχτώντας στο διάβασμα.

Αρκετός ύπνος λοιπόν, τουλάχιστον 7-8 ώρες, για να είσαστε ξεκούραστοι. Ξέρω, θα μου πείτε ότι δεν σας κολλάει ύπνος, γιατί νιώθετε περίπου ως ... μελλοθάνατοι. Δεν είναι τόσο τραγικά τα πράγματα. Κι αν δεν μπορείτε να κοιμηθείτε, ξαπλώστε στο κρεβάτι σας και ξεκουραστείτε.

Διαβάστε ένα άσχετο με τις εξετάσεις βιβλίο ή περιοδικό για να... αλλάξετε θέμα. Προς Θεού όχι τηλεόραση ή internet. Μπορεί να πιστεύετε ότι ξεχνιέστε, αλλά σας κάνει το μυαλό κουρκούτι (και όχι μόνο στην περίοδο των εξετάσεων).

## **Διατροφή**

Δεν είναι καιρός για πειράματα. Φάτε αυτά που συνήθως τρώτε τον υπόλοιπο καιρό, προσέχοντας το βραδινό φαγητό να είναι ελαφρύ για να μπορέσετε να κοιμηθείτε ευχάριστα.

Μην πίνετε πολλούς καφέδες, προσπαθώντας να «πουσάρετε» τον εαυτό σας για ν' αντέξει πιο πολύ. Όταν πιέζετε τον εαυτό σας να ξεπεράσει τα φυσικά του όρια, κάποια στιγμή θα καταρρεύσει και δεν γνωρίζουμε ποια θα είναι αυτή η στιγμή. Μπορεί να είναι στο μέσο των εξετάσεων.

Δε χρειάζεται να τονίσω ότι δεν παίρνετε κανενός είδους χάπι που υπόσχεται πνευματική διαύγεια, εξαιρετική αντοχή στην κούραση και άλλα τέτοια πράγματα. Δεν είναι απαραίτητο να «ντοπαριστείτε» για να περάσετε στο Πανεπιστήμιο. Αφήστε που είναι επικίνδυνο για την υγεία σας.

## **Διάβασμα**

Το διάβασμα τις μέρες των εξετάσεων πρέπει να είναι προγραμματισμένη επανάληψη κι όχι προσπάθεια να μάθετε καινούρια πράγματα, τώρα την τελευταία στιγμή.

Το αγχωτικό διάβασμα των τελευταίων ημερών, προσπαθώντας να «βουλώσεις τρύπες», φέρνει πανικό και απογοήτευση. Πολύ συχνά οι αγχωμένοι υποψήφιοι πανικοβάλλονται γιατί, όπως λένε, κλείνουν το βιβλίο και νομίζουν πως δεν ξέρουν τίποτα. Φυσικά και δεν συμβαίνει αυτό.

Απλά το άγχος τους έχει κυριεύσει και μπλοκάρει το μυαλό τους, δεν έχουν υπομονή να σκεφτούν απαιτώντας από τον εαυτό τους να ανακαλεί τις γνώσεις ακαριαία.

## **Η υγεία σας**

Προσέξτε την υγεία σας στη διάρκεια των εξετάσεων περισσότερο απ' ό τι τον υπόλοιπο καιρό. Ένας μαθητής μου κάποια χρονιά, για να ξεσκάσει λίγο από το διάβασμα, πήγε για ένα «μπασκετάκι». Είχε την ατυχία να γυρίσει με σπασμένο το δεξί του χέρι...

## **Η ψυχική σας υγεία**

Οι προστριβές στο οικογενειακό και φιλικό περιβάλλον είναι η πλέον ακατάλληλη στιγμή να εκδηλωθούν. Δεν είναι η κατάλληλη στιγμή να μαλώσετε με τους γονείς σας, να χωρίσετε με το ταίρι σας, να λογομαχήσετε με τους φίλους σας.

Έχετε χρόνο για όλα αυτά μετά τις εξετάσεις. Αποφύγετε τώρα τις εντάσεις. Χρειάζεστε ηρεμία, την εμπιστοσύνη και την αγάπη των δικών σας ανθρώπων.

Να σκέφτεστε ότι οι Πανελλήνιες εξετάσεις δεν είναι η κρισιμότερη στιγμή της ζωής σας. Θα ακολουθήσουν άλλες στιγμές πιο καθοριστικές.

Να σκέφτεστε ότι κι αν δεν τα καταφέρετε τώρα, θα έχετε κι άλλες ευκαιρίες, είτε μέσω των πανελληνίων εξετάσεων είτε πέρα από αυτές.

Να θυμάστε ότι δεν οφείλετε ν' αποδείξετε σε κανέναν τίποτα και δεν είναι ο σκοπός σας να ευχαριστήσετε τους άλλους. Απλά προσπαθείτε να πετύχετε τους στόχους σας.

Η καλή ψυχολογική σας κατάσταση είναι τώρα το μεγαλύτερο όπλο σας στην προσπάθεια για την επιτυχία. Θυμηθείτε πόσες δηλώσεις ηττημένων προπονητών και αθλητών έχετε ακούσει να ρίχνουν το φταίξιμο στην «κακή ψυχολογία».

## **Το άγχος**

Από μόνη της η λέξη έχει την ιδιότητα όποτε προφέρεται να ... σπέρνει τον πανικό. Είναι αλήθεια ότι οι εξετάσεις είναι μια σημαντική στιγμή της ζωής σας.

Τα περισσότερα λάθη όμως γίνονται μετά τις εξετάσεις στη συμπλήρωση του Μηχανογραφικού Δελτίου.

Γι' αυτό προσπαθήστε να συγκεντρώσετε τα περισσότερα δυνατά μόρια, χωρίς να ξεχνάτε ότι το πιο σημαντικό είναι η σωστή χρήση των μορίων που τελικά θα συγκεντρώσετε. Να θυμάστε ότι η επιτυχία δεν κρίνεται τόσο από τις ικανότητες, όσο από τις επιλογές.

### **Την ημέρα της εξέτασης**

Πηγαίνετε εγκαίρως στο σχολείο εφοδιασμένοι με τα απαραίτητα σύνεργα 2 στυλό, μολύβι, γόμα (το μπλάνκο απαγορεύεται) την ταυτότητα υποψηφίου, νερό ή χυμό. Πρέπει οπωσδήποτε να έχετε ένα ρολόι χεριού, κάτι που δεν συνηθίζετε στην καθημερινή σας ζωή, αλλά, αφού δεν επιτρέπεται το κινητό, πρέπει να έχετε κάποιο τρόπο να ελέγχετε τον χρόνο.

Προσέξτε λίγο το κινητό. Δεν επιτρέπεται να το έχετε επάνω σας στη διάρκεια της εξέτασης ακόμη και κλειστό. Η ύπαρξή του πάνω σας (ακόμη και απενεργοποιημένο) αρκεί για να μηδενιστείτε.

Να έχετε πάρει ένα καλό πρωινό και μην ανοίγετε συζητήσεις με τους συμμαθητές σας για τα πιθανά θέματα. Σκεφτείτε κάτι πιο θετικό όπως για παράδειγμα το μακρύ καλοκαίρι που σας περιμένει, χωρίς καμία υποχρέωση.

Το καλοκαίρι αυτό θα κρατήσει μέχρι την 1η Οκτώβρη γιατί τότε ξεκινούν τα μαθήματα στο Πανεπιστήμιο. Ονειρευτείτε πως θα περάσετε καλύτερα. Δεν θα έχετε ποτέ ξανά τόσο μεγάλες διακοπές. Του χρόνου, που θα είστε φοιτητές, θα έχετε εξεταστική περίοδο τον Σεπτέμβριο.

### **Τα θέματα έφτασαν.**

Διαβάστε τα προσεκτικά. Ξεκινήστε απ' αυτά που γνωρίζετε καλύτερα. Όπως γνωρίζετε έχουν διαφορετικό βαθμό δυσκολίας. Το 4ο θέμα (στα μαθήματα που έχουν 4 θέματα) λογικά θα είναι το δυσκολότερο. Μην ξεκινήσετε απ' αυτό. Τώρα είστε κυνηγοί... μορίων.

Προσπαθείτε να συγκεντρώσετε τα περισσότερα δυνατά μόρια από τα 100 που υπάρχουν στα θέματα. Δεν προσπαθείτε να φανείτε μάγκες λύνοντας το 4ο θέμα. Το 4ο θέμα σας δίνει 25 μόρια, όσα και το πρώτο, που θεωρητικά είναι το

ευκολότερο. Δεν έχει νόημα να λύσετε το 4ο και να χάσετε το πρώτο.

Αν δείτε ότι δεν ξέρετε κάποιο θέμα καλά, μην απογοητεύεστε. Μπορεί να είναι όντως πολύ δύσκολο και να μη το γνωρίζουν και οι υπόλοιποι υποψήφιοι. Μπορεί ακόμη και να είναι λάθος και να ακυρωθεί. Έχει συμβεί κι αυτό. Προσπαθήστε να γράψετε όσο καλύτερα μπορείτε.

Δυστυχώς, σκοπός σας είναι να γράψετε καλύτερα από τους άλλους συνυποψηφίους σας, ώστε συγκεντρώνοντας περισσότερα μόρια απ' αυτούς, να πετύχετε στη σχολή που σας ενδιαφέρει. Οι πανελλήνιες εξετάσεις είναι ένας διαγωνισμός συμπλήρωσης θέσεων και, συνεπώς, μια ανταγωνιστική διαδικασία εξορισμού.

Πολλές φορές κάποιοι υποψήφιοι με πολύ υψηλούς στόχους όταν αντιλαμβάνονται ότι δεν μπορούν να προσεγγίσουν το άριστα καταρρέουν και γράφουν τελικά κάτω από τη βάση. Ψυχραιμία μέχρι το τέλος και μόνο όταν ανακοινωθούν οι βάσεις θα δείτε τι καταφέρατε.

Μην ασχοληθείτε με τους φίλους σας, που απεγνωσμένα ζητούν «τα φώτα σας» για να γράψουν καλά. Δυστυχώς αυτές οι εξετάσεις είναι ανταγωνιστικές. Μπορεί να χάσετε τη συγκέντρωσή σας, προσπαθώντας να βοηθήσετε ή, ακόμη χειρότερα, να γράψουν αυτοί καλύτερα από εσάς.

Να θυμάστε ότι έχετε περίπου 45 λεπτά για κάθε θέμα στα μαθήματα που έχουν 4 θέματα. Αν «κολλήσετε» κάπου και ο χρόνος περνάει αφήστε το προς το παρόν. Θα επανέλθετε στο τέλος, αφού γράψετε όλα τα άλλα και θα εξαντλήσετε το χρόνο που απομένει σ' αυτό.

Πόσες φορές άκουσα υποψηφίους να λένε: «έχασα 2 ώρες στο ένα θέμα που δεν μπορούσα να λύσω και τελικά δεν πρόλαβα να γράψω κι αυτά που ήξερα». Συνήθως αυτά τα γραπτά βαθμολογούνται κάτω από τη βάση.

Να είστε αναλυτικοί και επεξηγηματικοί στον τρόπο που γράφετε. Μη δημιουργήσετε την παραμικρή αμφιβολία στον διορθωτή για τις γνώσεις σας και τον αναγκάσετε να σας κόψει μόρια.

Φτάνουμε στο τέλος. Γράψατε όσα θέματα γνωρίζατε, έχετε κουραστεί από την έντονη προσπάθεια, σκέφτεστε να δώσετε το γραπτό σας. Αν έχει μείνει λίγος χρόνος ξανακοιτάξτε το.

Μπορεί με ένα δεύτερο «χτένισμα», να διορθώσετε κάποια μικρολάθη, που κοστίζουν σε μόρια. Μπορεί να βελτιώσετε κάποια διατύπωση, να συμπληρώσετε

κάποια έλλειψη. Εξαντλήστε το χρόνο. Δεν είναι μαγκιά να τελειώσεις γρήγορα. Μαγκιά είναι να γράφεις όσο καλύτερα μπορείς.

Όλες οι προηγούμενες συμβουλές σκοπό έχουν να σας επιτρέψουν να αποδώσετε στο χαρτί τις πραγματικές σας γνώσεις. Δε γίνεται ένας μαθητής που έχει διαβάσει για 12 να γράψει 18.

Γίνεται όμως να γράψει 9 ή 10 ακόμη και 12. Αν γράψετε 12 έχοντας διαβάσει για 12 έχετε πετύχει το μέγιστο δυνατό και έχετε πάει όσο καλύτερα γίνεται. Γι' αυτό για να καταφέρετε να δείξετε στις εξετάσεις την πραγματική σας αξία, ακολουθήστε τις προηγούμενες συμβουλές.

Μεγάλη επιτυχία.

Πηγή: [naftemporiki.gr](http://naftemporiki.gr)