

1 Ιουνίου 2022

Πανελλήνιες 2022: Η ώρα προσέλευσης στα εξεταστικά κέντρα - Τι δεν πρέπει να έχουν μαζί τους

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Εκπαίδευση](#)



Πανελλήνιες 2022: Τι απαγορεύεται να έχουν μαζί τους οι υποψήφιοι



INTIME

Την **Παρασκευή** οι Πανελλήνιες εξετάσεις 2022 ξεκινούν για τους μαθητές των **Γενικών Λυκείων** με το μάθημα στη Νεοελληνική Γλώσσα και την **Πέμπτη οι μαθητές των ΕΠΑΛ** θα εξεταστούν στα Νέα Ελληνικά.

Οι μαθητές θα πρέπει να προσέρχονται στα εξεταστικά κέντρα έως τις 08:00 π.μ. ενώ οι εξετάσεις αρχίζουν στις 08:30 π.μ.

Τα αντικείμενα που απαγορεύεται:

βιβλία

τετράδια

σημειώσεις

διορθωτικό υγρό ή ταινία

κινητά τηλέφωνα

υπολογιστικές μηχανές

ηλεκτρονικά μέσα μετάδοσης ή αποθήκευσης πληροφοριών ή επικοινωνίας, ή άλλα αντικείμενα, εκτός από αυτά που επιτρέπονται σύμφωνα με τις οδηγίες της Κ.Ε.Ε. ή της Διεύθυνσης Εξετάσεων και Πιστοποιήσεων.

Οι συμβουλές ψυχολόγων

Ψυχραιμία, διαλείμματα από το διάβασμα και επικοινωνία με τους φίλους προτείνουν οι ψυχολόγοι στους μαθητές που δίνουν Πανελλαδικές έτσι ώστε να μην τους κυριεύσει το άγχος και να είναι αποτελεσματικοί στις φετινές εξετάσεις που ξεκινούν.

«Οι γονείς πρέπει να κάνουν τα παιδιά να καταλάβουν πως δεν κρίνονται από τον βαθμό τους» επισημαίνει στο ΑΠΕ-ΜΠΕ η ψυχοθεραπεύτρια Ανδριάννα Γεροντή και συνεχίζει:

«Έχουμε απαίτηση από τα παιδιά να κάτσουν και να διαβάσουν ώστε να δώσουν το καλύτερο που έχουν. Το καλύτερο που έχει ένας μαθητής είναι αυτό που κάθε γονιός ξέρει ότι έχει το παιδί του. Άρα, να του ζητάει περισσότερα είναι σαν να του δείχνει ότι ποτέ δεν είναι αρκετό και αυτό συμβάλλει αρνητικά και στις υπόλοιπες εξετάσεις αλλά και στην υπόλοιπη ζωή του. Ο γονιός είναι σημαντικό να είναι δίπλα χωρίς όμως να ρωτάει συνεχώς αν διάβασε πιέζοντας το παιδί. Απλώς να είναι δίπλα του να το ρωτήσει αν χρειάζεται κάτι χωρίς να είναι πάνω από το κεφάλι του, χωρίς να προσπαθεί να τον διαβάσει ο ίδιος, χωρίς να δείχνει ο γονιός το άγχος που έχει για να γράψει το παιδί καλά. Οι μαθητές δεν πρέπει να ξεχνούν να βρουν χρόνο για τους φίλους τους, για να αποφορτίζονται και να γεμίζουν ξανά τις μπαταρίες τους».

Ανάμεσα στα συμπτώματα του στρες που μπορεί να νιώσει ένας μαθητής την περίοδο των εξετάσεων σύμφωνα με τους ειδικούς είναι: πονοκέφαλοι, ζαλάδες, γαστρεντερικά προβλήματα, εφίδρωση και τρέμουλο χεριών, δύσπνοια, ταχυπαλμία και δυσκολία στον ύπνο. Επιπλέον, η μειωμένη απόδοση είναι αποτέλεσμα του υπερβολικού άγχους. «Το άγχος ως σύμπτωμα είναι κάτι το οποίο μας κινητοποιεί, όταν υπάρχει μέσα σε φυσιολογικά πλαίσια» επισημαίνει στο ΑΠΕ-ΜΠΕ η ψυχολόγος/ψυχοθεραπεύτρια, Μαρία Λαΐου.

«Δεν είναι τόσο καταστρεπτικό όσο το έχουμε στο νου μας γιατί μπορεί να μας δώσει ενέργεια και κίνητρο για να κινητοποιηθούμε για κάτι που είναι σημαντικό για εμάς. Όταν όμως το άγχος γίνεται κατακλυσμιαίο εκεί είναι που βλέπουμε συμπτώματα όπως κρίσεις πανικού, δυσκολία με τον ύπνο, μειωμένη όρεξη και δυσφορία. Όταν το άγχος γίνεται καταστροφικό είναι γιατί αυξάνεται πάρα πολύ η αίσθηση πως αν αποτύχω καταστρέφομαι. Εκεί είναι που χρειάζεται να υπάρχει και η ενθάρρυνση από τους γονείς ότι κανείς δεν καταστράφηκε επειδή είχε κακό αποτέλεσμα στις πανελλήνιες και ότι υπάρχουν ευκαιρίες και δυνατότητες. Μέσα από τα λάθη είναι που μαθαίνουμε και μπορούμε να οδηγηθούμε σε κάτι το οποίο μπορεί να είναι καλύτερο για το μέλλον» συμπληρώνει η Μ. Λαΐου.

Οι ρεαλιστικές προσδοκίες και η καλή οργάνωση του χρόνου θεωρούνται σύμμαχοι για το καλό αποτέλεσμα. «Οι πανελλήνιες είναι μια κατάσταση που έχει πολύ άγχος και φόβο για το μέλλον. Άρα είναι και έντονος ο φόβος της αποτυχίας. Οπότε οι μαθητές χρειάζεται να εστιάσουν τώρα στην προσπάθεια που μπορούν να κάνουν σε μια ψυχραιμία, οργάνωση, όχι κάτι εξαντλητικό, που δεν έχει και αυτό αποτέλεσμα. Και να υπάρχουν κυρίως ρεαλιστικές προσδοκίες και από τους γονείς και από τους ίδιους τους μαθητές, βήμα- βήμα να προσπαθήσουν. Συνήθως μπορεί να υπάρχει θυμός ή απόσυρση προς το τέλος.

Είναι σημαντικό για τους καθηγητές να εμπυχώσουν τους μαθητές να κάνουν ό,τι μπορούν να αναγνωρίσουν την προσπάθεια τους. Από εκεί και πέρα οι πανελλήνιες είναι ένα σημαντικό κομμάτι αλλά δεν καθορίζει και όλη την επαγγελματική πορεία ενός ατόμου. Είναι μια αφορμή οι πανελλήνιες ώστε γονείς και παιδιά να αναπτύξουν πιο ισχυρούς δεσμούς εμπιστοσύνης και καλύτερη επικοινωνία», τόνισε μιλώντας στο ΑΠΕ-ΜΠΕ η ψυχολόγος Αλεξάνδρα Παυλέτση - Στεφανή.

Η Ένωση «Μαζί για το Παιδί» αναφέρει ότι «όσο κι αν φαίνεται περίεργο, μερικές φορές η επιμονή των γονέων ή των δασκάλων στην απόδοση του παιδιού, μπορεί να αυξήσει το άγχος του αλλά και να μειώσει την απόδοσή του. Συνήθως, η πίεση για απόδοση δημιουργεί περισσότερο άγχος και ανασφάλεια στο παιδί με αποτέλεσμα να χάνει την συγκέντρωσή του ή/και να αποεπενδύει από την μαθησιακή διαδικασία και από πράγματα από τα οποία αντλεί χαρά.

Είναι σημαντικό οι γονείς να είναι σε επαφή με το δικό τους συναίσθημα, να μπορέσουν να το αναγνωρίσουν προκειμένου να αντιληφθούν που σταματούν οι ίδιοι και που ξεκινά το παιδί. Με αυτό τον τρόπο θα μπορέσουν να διαχωρίσουν αυτό που αφορά πραγματικά τον έφηβο από το δικό τους συναίσθημα και να μην τον επιβαρύνουν περισσότερο. Μέσω μιας τέτοιας διαχείρισης, θα είναι πιο εύκολο να ακούσουν πραγματικά τον έφηβο και τις ανάγκες του αυτήν την περίοδο, να

είναι σε θέση να τις φροντίσουν και να σεβαστούν το ρυθμό του και τις δυνατότητές του».

Η ογκώδης ύλη και ποια θέματα απαιτούν προσοχή

Η πιο κρίσιμη εβδομάδα της χρονιάς για τους υποψηφίους των πανελλαδικών εξετάσεων μόλις έχει ξεκινήσει και όλοι προετοιμάζονται για την μεγάλη «μάχη».

Οι Πανελλαδικές εξετάσεις 2022 ξεκινούν την Παρασκευή 3 Ιουνίου για τους υποψηφίους των Γενικών Λυκείων (ΓΕΛ) με τη Νεοελληνική Γλώσσα και Λογοτεχνία. Μία ημέρα νωρίτερα, την Πέμπτη 2 Ιουνίου στα θρανία θα κάτσουν οι υποψήφιοι Επαγγελματικών Λυκείων (ΕΠΑΛ), που θα εξεταστούν στα Νέα Ελληνικά.

Υπενθυμίζεται πως τα τελευταία δυο χρόνια διεξήχθησαν μόνο Πανελλαδικές, ενώ φέτος έγιναν τόσο προαγωγικές, όσο και απολυτήριες εξετάσεις στο Γυμνάσιο και στο Λύκειο. Αυτός είναι και ο λόγος που, σύμφωνα με τον Θανάση Σταυριανόπουλο, φιλόλογος Συντονιστή Τομέα Ανθρωπιστικών Σπουδών στο Κοινωνικό Φροντιστήριο Αγίου Δημητρίου, τα θέματα εκτιμάται ότι θα είναι πιο δύσκολα.

«Φέτος είναι η πρώτη χρονιά που είμαστε πιο κοντά στην προ-κόβιντ εποχή. Τα παιδιά είναι πιο ήρεμα και έχουν προετοιμαστεί καλύτερα», αναφέρει στο ΑΠΕ-ΜΠΕ.

Για το λόγο αυτό, σε συνδυασμό με την εισαγωγή της Τράπεζας Θεμάτων στην Α' και Β' Λυκείου, ο κ. Σταυριανόπουλος περιμένει, «ότι τα θέματα ίσως θα είναι πιο δύσκολα, γιατί θα δοθεί μεγαλύτερο βάρος και στις Πανελλαδικές».

Επίσης, τα δυο προηγούμενα χρόνια η ύλη ήταν πιο μικρή, φέτος είναι «ογκώδης σε όλες τις κατευθύνσεις», εξηγεί ο κ. Σταυριανόπουλος, επισημαίνοντας πως απαιτείται καλή προετοιμασία σε όλα τα μαθήματα.

«Δεν μπορούμε να μιλήσουμε για SOS και αντι-SOS κομμάτια της ύλης. Πιθανόν λίγο μεγαλύτερη προσοχή σε κομμάτια που ήταν εκτός ύλης τα προηγούμενα χρόνια».

Οι αλλαγές στις Πανελλήνιες 2022

Ο κάθε υποψήφιος για κάθε σχολή θα έχει διαφορετικά μόρια, γιατί ο συντελεστής βαρύτητας της Ελάχιστη Βάση Εισαγωγής (ΕΒΕ) είναι διαφορετικός σε κάθε σχολή, καθώς κάθε τμήμα μπορεί να ορίσει τους δικούς του συντελεστές βαρύτητας για κάθε μάθημα.

393 Σχολές έχουν κρατήσει ίδιο το συντελεστή βαρύτητας με πέρσι.

Γεωπονική Αμαλιάδας, Μουσειολογία Πύργου, Τμήμα Διοίκησης Επιχειρήσεων Αγροτικών Προϊόντων και Τροφίμων Αγρινίου, δε θα πάρουν φέτος φοιτητές.

Στο 1ο Επιστημονικό Πεδίο οι υποψήφιοι θα εξεταστούν στα Λατινικά, αντί της

Κοινωνιολογίας.

Δεν θα ισχύσει το διπλό μηχανογραφικό. Οι υποψήφιοι θα έχουν ένα μηχανογραφικό για τα ΑΕΙ και ένα παράλληλο για εισαγωγή στα Δημόσια ΙΕΚ.

Οι Πανελλαδικές ολοκληρώνονται στις 10 Ιουνίου για τους μαθητές των ΓΕΛ και στις 17 Ιουνίου για τους μαθητές των ΕΠΑΛ. Τα Ειδικά Μαθήματα θα εξεταστούν 18-30 Ιουνίου.

Οι μαθητές πρέπει να προσέλθουν στις αίθουσες εξέτασης μέχρι τις 08:00. Οι εξετάσεις αρχίζουν στις 08:30, κοινή για τους υποψηφίους ημερήσιων και εσπερινών Λυκείων.

Η διάρκεια εξέτασης κάθε μαθήματος είναι τρεις ώρες. Η εξεταστέα ύλη και τα θέματα των εξετάσεων είναι κοινά για όλους τους υποψηφίους ημερησίων και εσπερινών ΓΕΛ.

Υπενθυμίζεται, ότι κατά τη διάρκεια των εξετάσεων, εξεταζόμενοι και εξεταστές πρέπει να φορούν την προστατευτική μάσκα.

Θυμίζουμε τέλος πως για αυτή τη χρονιά ο αριθμός των εισακτέων στα ΑΕΙ είναι 68.394, περίπου 10% λιγότεροι από πέρσι (77.415).

Αξίζει ωστόσο να σημειωθεί πως στο νούμερο δεν περιλαμβάνονται οι θέσεις επιτυχόντων στις στρατιωτικές, πυροσβεστικές, αστυνομικές, λιμενικές σχολές και στο εμπορικό Ναυτικό, σύμφωνα με την Αναστασία Βρεττού, Σύμβουλο Επαγγελματικής Σταδιοδρομίας, Συντονίστρια Τομέα Συμβουλευτικής και Επαγγελματικού Προσανατολισμού.

Το Newsbomb.gr, σε συνεργασία με τα φροντιστήρια «NEO», θα ενημερώνει έγκυρα και έγκαιρα για τα θέματα των Πανελληνίων 2022 και τις απαντήσεις τους, καθώς και όλες τις εκτιμήσεις για τις Βάσεις 2022, έως ότου ανακοινωθούν.

Παράλληλα, το Newsbomb.gr, σε συνεργασία με τα φροντιστήρια «NEO», θα δημοσιεύει κάθε ημέρα μέχρι την έναρξη των εξετάσεων, θέματα προσομοίωσης για όλα τα εξεταζόμενα μαθήματα στις Πανελλαδικές 2022.

Ο όμιλος Νέο Φροντιστήριο, ιδρύθηκε το 1968 και σήμερα αριθμεί πάνω από 82 εκπαιδευτικά κέντρα με 600 καθηγητές, 70 συνεργάτες διευθυντές σπουδών κάθε ειδικότητας, πλήρη σειρά εκδόσεων και πλούσιο ηλεκτρονικό εκπαιδευτικό υλικό. Η πλούσια ακαδημαϊκή του παράδοση διατηρείται αναλλοίωτη, αφού οι άνθρωποι του βρίσκονται σε συνεχή εγρήγορση αφουγκραζόμενοι τις νέες εξελίξεις και προκλήσεις της εποχής, κάτι που επιβεβαιώθηκε περίτρανα στην πρόσφατη περιπέτεια της πανδημίας.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ 2022 ΤΩΝ ΗΜΕΡΗΣΙΩΝ ΚΑΙ ΕΣΠΕΡΙΝΩΝ ΓΕΛ

| ΗΜΕΡΑ | ΗΜΕΡ/ΝΙΑ | ΜΑΘΗΜΑ | ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (Ο.Π.= Ομάδα Προσανατολισμού) |
|-----------|-----------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | 3-6-2022 | - ΝΕΟΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ ΚΑΙ ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ | ΓΕΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ |
| ΔΕΥΤΕΡΑ | 6-6-2022 | - ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ - ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΑ - ΒΙΟΛΟΓΙΑ | Ο.Π. ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ Ο.Π. ΘΕΤΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ + Ο.Π. ΣΠΟΥΔΩΝ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ & ΠΛΗΡ/ΚΗΣ Ο.Π. ΣΠΟΥΔΩΝ ΥΓΕΙΑΣ |
| ΤΕΤΑΡΤΗ | 8-6-2022 | - ΛΑΤΙΝΙΚΑ - ΧΗΜΕΙΑ - ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗ | Ο.Π. ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ Ο.Π. ΘΕΤΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ + Ο.Π. ΣΠΟΥΔΩΝ ΥΓΕΙΑΣ Ο.Π. ΣΠΟΥΔΩΝ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ & ΠΛΗΡ/ΚΗΣ |
| ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | 10-6-2022 | - ΙΣΤΟΡΙΑ -ΦΥΣΙΚΗ - ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ | Ο.Π. ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ Ο.Π. ΘΕΤΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ + Ο.Π. ΣΠΟΥΔΩΝ ΥΓΕΙΑΣ Ο.Π. ΣΠΟΥΔΩΝ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ & ΠΛΗΡ/ΚΗΣ |

Πανελλαδικές 2022: Το πρόγραμμα των εξετάσεων

Το διάστημα 3 - 10 Ιουνίου θα εξεταστούν οι υποψήφιοι των Γενικών Λυκείων και από 2 μέχρι 17 Ιουνίου των Επαγγελματικών Λυκείων. Η αρχή των Πανελλαδικών Εξετάσεων 2022 γίνεται με το μάθημα των Νέων Ελληνικών για τους μαθητές των ΕΠΑΛ την Πέμπτη 2 Ιουνίου.

Πρόγραμμα Πανελληνίων 2022 - Οι μαθητές των γενικών λυκείων (ΓΕΛ) εξετάζονται:

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ ΕΤΟΥΣ 2022 ΤΩΝ ΗΜΕΡΗΣΙΩΝ ΚΑΙ ΕΣΠΕΡΙΝΩΝ ΕΠΑΛ

| ΗΜΕΡΑ | ΗΜΕΡ/ΝΙΑ | ΕΞΕΤΑΖΟΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ |
|--------|------------|----------------------|
| ΠΕΜΠΤΗ | 02-06-2022 | - ΝΕΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ |

| | | |
|------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ΣΑΒΒΑΤΟ | 04-06-2022 | - ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΑ (Άλγεβρα) |
| ΤΡΙΤΗ | 07-06-2022 | - ΑΝΑΤΟΜΙΑ-ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΙΙ - ΑΡΧΕΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΘΕΩΡΙΑΣ (ΑΟΘ) - ΔΙΚΤΥΑ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ - ΑΡΧΕΣ ΒΙΟΛΟΓΙΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΑΣ |
| ΠΕΜΠΤΗ | 09-06-2022 | - ΗΛΕΚΤΡΟΤΕΧΝΙΑ 2 - ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ - ΝΑΥΤΙΚΟ ΔΙΚΑΙΟ-ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΣΤΗ ΝΑΥΤΙΛΙΑ-ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ - ΙΣΤΟΡΙΑ ΣΥΓΧΡΟΝΗΣ ΤΕΧΝΗΣ |
| ΣΑΒΒΑΤΟ | 11-06-2022 | - ΥΓΙΕΙΝΗ - ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ - ΑΡΧΕΣ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ (ΑΟΔ) - ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΜΗΧΑΝΩΝ |
| ΤΡΙΤΗ | 14-06-2022 | - ΗΛΕΚΤΡΙΚΕΣ ΜΗΧΑΝΕΣ - ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΓΕΩΡΓΙΚΕΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ - ΝΑΥΣΙΠΛΟΪΑ ΙΙ - ΝΑΥΤΙΚΕΣ ΜΗΧΑΝΕΣ |
| ΠΕΜΠΤΗ | 16-06-2022 | - ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ ΥΛΙΚΩΝ - ΟΙΚΟΔΟΜΙΚΗ -ΜΗΧΑΝΕΣ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗΣ ΚΑΥΣΗΣ ΙΙ (ΜΕΚ ΙΙ) - ΨΗΦΙΑΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ |
| ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | 17-06-2022 | - ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΨΥΞΗΣ-ΚΛΙΜΑΤΙΣΜΟΥ - ΚΙΝΗΤΗΡΕΣ ΑΕΡΟΣΚΑΦΩΝ - ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ ΚΕΝΤΡΙΚΩΝ ΘΕΡΜΑΝΣΕΩΝ |

Ως ώρα έναρξης εξέτασης ορίζεται η 08:30 π.μ., κοινή για τους υποψηφίους ημερήσιων και εσπερινών Λυκείων. Οι υποψήφιοι πρέπει να προσέρχονται στις αίθουσες εξέτασης μέχρι τις 08:00 π.μ. Η διάρκεια εξέτασης κάθε μαθήματος είναι τρεις (3) ώρες. Η εξεταστέα ύλη και τα θέματα των εξετάσεων είναι κοινά για όλους τους υποψηφίους ημερησίων και εσπερινών ΓΕΛ.

Πηγή: newsbomb.gr