

Προετοιμασία για διαγώνισμα- εξέταση

Πριν την εξέταση

- ✓ Πήγαινε νωρίς για ύπνο
- ✓ Να φας υγιεινό δείπνο το προηγούμενο βράδυ
- ✓ Ισορροπημένο πρόγευμα το πρωινό της εξέτασης
- ✓ Γυμνάσου 30' το προηγούμενο βράδυ
- ✓ Βαθιές αναπνοές



Μείωσε το άγχος σου

- ✓ Περιορίσε τη ζάχαρη και τη καφεΐνη
- ✓ Να λες ΟΧΙ πιο συχνά
- ✓ Αγνόησε φήμες και σχόλια για σένα και μείνε μακριά αυτή τη στιγμή από αχρείαστο «δράμα»
- ✓ Συνειδητοποίησε ότι ΔΕΝ μπορείς να τους ευχαριστήσεις όλους
- ✓ Να βρίσκεις χρόνο για τον εαυτό σου κάθε μέρα κάνοντας τις δραστηριότητες που απολαμβάνεις
- ✓ Διάβασε ένα βιβλίο
- ✓ Βάλε χαλαρωτική μουσική
- ✓ Να πηγαίνεις συχνά βόλτα στη φύση για να ηρεμά το μυαλό.
- ✓ Βρες τρόπο να γελάς πιο συχνά. Κάνε παρέα με άτομα που έχουν χιούμορ!

Κατά τη διάρκεια της εξέτασης

Ερωτήσεις με μεγάλα κείμενα:



Ρίξε πρώτα μια ματιά στις ερωτήσεις. Έτσι θα μπορείς να ψάξεις για τις απαντήσεις καθώς διαβάζεις το κείμενο.



Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής

Διάβασε όλες τις επιλογές μέχρι να βρεις τη καλύτερη. Διάγραψε αυτές που είναι λάθος. Αν τελικά πρέπει να μαντέψεις, ακολούθησε την πρώτη επιλογή που σου ήρθε ενστικτωδώς στο μυαλό.

Ερωτήσεις με πολλές πληροφορίες



Κάποιες ερωτήσεις έχουν αχρείαστες πληροφορίες μέσα. Μην προσπαθήσεις να τις χρησιμοποιήσεις όλες εκτός και αν θεωρείς ότι είναι αναπόσπαστο κομμάτι της απάντησης.

ΜΗΝ σπαταλάς πολύ χρόνο στις δύσκολες ερωτήσεις

Άσε πίσω αυτές που σε δυσκολεύουν και συμπλήρωσέ τις στο τέλος. Αυτό θα μετριάσει την αγωνία σου. Μην ξεχάσεις να επιστρέψεις να τις ολοκληρώσεις.

Χρησιμοποίησε τον χρόνο σου για να ελέγξεις τις απαντήσεις σου

Ίσως έχεις κουραστεί και θες απλά να παραιτηθείς. ΟΜΩΣ, είναι πολύ σημαντικό να ρίξεις μια τελευταία ματιά στις απαντήσεις σου και να διορθώσεις τυχόν λάθη ή απροσεξίες. Σιγουρέψου ότι απάντησες σε όλα τα ερωτήματα. Ακόμη και αν δεν γνωρίζεις ένα ερώτημα μπορείς να μαντέψεις. Μην αφήσεις κενά