

Οδηγός προετοιμασίας για τις Εξετάσεις

A. Ετοιμαστείτε ψυχολογικά

Καθώς πλησιάζουν οι μέρες των εξετάσεων είναι αναπόφευκτη μια κατάσταση έντασης σε όλους σχεδόν τους μαθητές. Αυτή η ένταση ως ένα βαθμό αποδεικνύεται θετική, γιατί συνεγείρει κι ενεργοποιεί όλες τις δυνάμεις του μαθητή, ώστε να ανταποκριθεί στην πρόκληση των εξετάσεων και να αποδείξει την ικανότητά του για επιτυχία.

Μερικοί μαθητές, όμως, για διάφορους λόγους βιώνουν σε υπερβολικό βαθμό την ένταση, φτάνοντας μέχρι το άγχος. Αυτό όμως αποδιοργανώνει τον οργανισμό και προκαλεί αρνητικά αποτελέσματα σε όσους το υφίστανται. Ίσως τους προκαλεί ταχυκαρδίες, ανορεξία (ή, το αντίθετο, βουλιμικές τάσεις), τρέμουλο, πονοκεφάλους, εξάψεις, εκνευρισμό, αδυναμία συγκέντρωσης κλπ., ό,τι δηλαδή δεν χρειάζεται ένας που ετοιμάζεται για εξετάσεις! Γι' αυτό είναι καλό **να προληφθεί το άγχος** με τη σωστή οργάνωση, που αποτελεί και το καλύτερο «αγχολυτικό».

Ο εξεταζόμενος μοιάζει με τον αθλητή που διαγωνίζεται σε κρίσιμο αγώνα. Πρέπει να φροντίσει, πρώτα απ' όλα, την ψυχοσωματική του κατάσταση. Ούτε να αδιαφορήσει εντελώς, αλλά ούτε να καταπονηθεί πάρα πολύ μέχρι του βαθμού της υπερκόπωσης.

Μια γενική **στάση αισιοδοξίας** συμβάλλει στο να αντικρίζει με αυτοπεποίθηση τη δοκιμασία αυτή και σαν μια αφορμή για να αποδείξει την αξία του.

Η ψυχραιμία βοηθά, ο πανικός καταστρέφει. Ας μη θεωρηθεί φοβερό π.χ. το ότι την παραμονή των εξετάσεων νομίζει κανείς ότι «τα έχει ξεχάσει όλα και δεν θυμάται τίποτε»! Αυτό συμβαίνει σε όλους μας, ενώ στη συγκεκριμένη ώρα η μνήμη μας τα ανακαλεί ένα-ένα.

B. Αποκτήστε καλές συνήθειες

Οι πιο κάτω συνήθειες θα αποδειχτούν χρήσιμοι σύμμαχοί σας:

- **Από νωρίς ξεκινήστε την προετοιμασία** με συστηματική μελέτη και επαναλήψεις. Μερικές φορές συνδυαστικά τεχνάσματα βοηθούν πολύ για να ξαναφέρετε στη μνήμη σας τις σωστές απαντήσεις.
- **Όταν νιώσετε κουρασμένοι, διακόψτε για διάλειμμα.** Ο οργανισμός σας έχει περιορισμένη βιολογική αντοχή και, ξεπερνώντας την, υποχρεώνετε τον εγκέφαλό σας να λειτουργεί χωρίς να συγκεντρώνεται, άρα ματαιώς τον καταπονείτε.
- Εφαρμόζετε τις βασικές οδηγίες για **σωστή διατροφή**: Θρεπτικές αλλά ελαφρές τροφές, όχι πολυφαγία σε λίγα γεύματα αλλά μικρά και περισσότερα γεύματα σε καθορισμένες ώρες. Αποφύγετε καφέδες, αλκοόλ και άλλα αχρείαστα. Εσείς είστε νέοι με αυτάρκεια δυνάμεων!
- **Διατηρείτε ένα ισορροπημένο ωράριο εργασίας και ύπνου.** Η στέρηση του ύπνου και η υπερβολική κόπωση αδυνατίζουν την απόδοσή σας. Οι ενδιάμεσες ελαφρές σωματικές ασκήσεις βοηθούν τη χαλάρωση της έντασης και αυξάνουν τη δύναμη συγκέντρωσής σας. Π.χ. πέντε συνεχείς ώρες ακίνητοι

για διάβασμα αποδίδουν λιγότερα παρά σαραντάλεπτα μελέτης και ενδιάμεσα διαλείμματα 10'-15'λεπτών με ανάλογες ασκήσεις χαλάρωσης.

- Διαλέξτε τον χώρο που σας ταιριάζει, για να **δουλέψετε ήσυχοι και απερίσπαστοι**. Μην επιτρέψετε στο τηλέφωνο, τον υπολογιστή, την τηλεόραση ή σε άλλους παράγοντες (π.χ. επισκέψεις φίλων ή συγγενών) να σας διακόπτουν ή να σας αποσπούν την προσοχή.
- **Προσέξτε τον φωτισμό**. Το φώς να πέφτει όχι στα μάτια σας, αλλά στο βιβλίο ή στο τετράδιο που χρησιμοποιείτε.
- Προσέξτε τον **καθαρό αέρα** (και το οξυγόνο) στο δωμάτιό σας. Η κλεισούρα προκαλεί πρόωρη κόπωση ή πονοκέφαλο.

Γ. Πώς να μελετάτε:

Μη μελετάτε μηχανικά ούτε απλώς να απομνημονεύετε ολόκληρες σελίδες του βιβλίου, αλλά να προχωρείτε στη σύλληψη του νοήματος του κειμένου που έχετε μπροστά σας. **Συγκεντρώστε, λοιπόν, τη σκέψη σας, παραμερίζοντας κάθε άλλο θέμα ή πρόβλημά σας και προχωρήστε έχοντας υπ' όψιν τις πιο κάτω συμβουλές:**

- **Κατανοήστε πρώτα τον τίτλο** του κεφαλαίου και διαβάστε ολόκληρο το κεφάλαιο, για να καταλάβετε ως σύνολο ποιο θέμα έχετε μπροστά σας.
- Μελετήστε το ίδιο κεφάλαιο, παράγραφο με παράγραφο, σημειώνοντας τις **βασικές έννοιες** πάνω στο βιβλίο ή στο τετράδιό σας ή και στα δύο.
- Αν κάποια φράση είναι δυσκολονόητη, εξετάστε την. Αν κρίνετε ότι είναι δευτερεύουσα, αγνοήστε την. Αν την κρίνετε ως ουσιώδη, τότε προσπαθήστε να την κατανοήσετε χρησιμοποιώντας είτε λεξικό είτε τα συμφραζόμενα.
- Χρησιμοποιήστε την κριτική δύναμη του μυαλού σας.
- Συζητήστε με τον εαυτό σας όσα γράφει στο βιβλίο. Θυμηθείτε τι σχετικό διδαχτήκατε στην τάξη, τι συζητήθηκε, ποιες απόψεις εκφράστηκαν, πού καταλήξατε. **Κοιτάξτε τι έχετε γραμμένο στο τετράδιό σας από το σχετικό μάθημα. Τι ερωτήσεις ή ασκήσεις σας έδωσε ο καθηγητής σας. Πού έδωσε έμφαση.** Αυτή η διαδικασία θα σας κάνει να θυμάστε ευκολότερα τα ουσιώδη και να κάνετε δική σας τη νέα γνώση.
- **Στο τέλος, οργανώστε το κεφάλαιο στα κύρια σημεία του και στα επιμέρους βοηθητικά σημεία.** Προσπαθήστε να φανταστείτε ερώτηση ή ερωτήσεις, που είναι δυνατό να διατυπώνετε εσείς, αν ήσασταν ο εξεταστής. Καταγράψτε τις με τις απαντήσεις σας. Ίσως αυτό το υλικό να αποτελέσει το κείμενο που θα σας βοηθά για τις επαναλήψεις σας αλλά είναι καλό να ξαναδιαβάζετε και το αρχικό κεφάλαιο του βιβλίου σας κάθε τόσο. **Διαβάστε όλα τα κεφάλαια** της εξεταστέας ύλης και όχι κατ' επιλογή, νομίζοντας ότι δεν θα μπουν στην εξέταση, επειδή τάχα «είναι πολύ εύκολα είτε πολύ δύσκολα» ή διότι περιλαμβάνονταν ερωτήσεις τους σε προηγούμενες εξετάσεις.
- Μην αμελείτε τις επαναλήψεις! **Η επανάληψη είναι η μητέρα της μάθησης**, λέει το γνωστό ρητό.