



ΑΡΘΡΟ ΤΟΥ
ΓΙΑΝΝΗ ΒΑΦΕΙΑΔΑΚΗ,
ΠΡΟΕΔΡΟΥ Δ.Σ. ΟΕΦΕ

11 συμβουλές πριν από τη μεγάλη ώρα



Οι οι μαθητές και οι μαθήτριες θα πρέπει να έχουν κατά νου πως μέσω των Πανελλαδικών Εξετάσεων τους δίνεται η δυνατότητα να επιτύχουν έναν από τους στόχους τους, από τους πολλούς που θα έχουν και μετέπειτα στη ζωή τους. Οι Πανελλαδικές Εξετάσεις δεν είναι μια διαδικασία κατά την οποία θα πρέπει να αποδείξουν την αξία τους. Η αξία του κάθε παιδιού και του κάθε ανθρώπου είναι αυθύπαρκτη και αναμφισβήτητη. Τα σημεία όπου θα πρέπει να εστιάσουν την προσοχή τους είναι τα εξής:

- Την ώρα των εξετάσεων οι μαθητές θα πρέπει να διαβάζουν τις εκφωνήσεις των θεμάτων αργά και προσεκτικά. Μία και μόνο λέξη που μπορεί τυχόν να προσπεράσουν κατά την ανάγνωση μπορεί να αλλοιώσει το συνολικό νόημα.
- Καλό θα είναι να ξεκινούν από τα εύκολα θέματα και να πηγαίνουν στη συνέχεια στα πιο σύνθετα. Αν ξεκινήσει κανείς από τα θέματα που τον δυσκολεύουν, κινδυνεύει να σπαταλήσει πολύ χρόνο σε αυτά και να μην προλάβει στο τέλος να απαντήσει ούτε και σε αυτά που θεωρούσε εύκολα.
- Χρειάζονται προγραμματισμένες επαναλήψεις και οι μαθητές δεν θα πρέπει να αφήνουν πολύ και-ρό να περνάει για να ασχοληθούν με κάποιο μάθημα. Ιδανικά, θα πρέπει να μελετούν δύο διαφορετικά μαθήματα την ημέρα.
- Οι γονείς ειδικά την περίοδο αυτή θα πρέπει να τους συμπεριφέρονται απολύτως φυσιολογικά, όπως ακριβώς και το προηγούμενο διάστημα. Θα πρέπει να φροντίζουν να επικρατεί στο σπίτι ένα κλίμα ηρεμίας και να μη μεταφέρουν άθελά τους το δικό τους άγχος στα παιδιά.
- Όταν τελειώνει η εξέταση ενός μαθήματος, θα πρέπει να επικεντρώνονται απευθείας στο επόμενο, καθώς για το μάθημα που προηγήθηκε δεν μπο-ρεί πλέον να αλλάξει κάτι.
- Προσοχή στην εικόνα του γραπτού. Ένα ευανάγνωστο γραπτό, το οποίο ξεχωρίζει για την ευκρίνειά του, είναι καλά διατυπωμένο, χωρίς ορθογραφικά/ συντακτικά λάθη, προδιαθέτει θετικά τον αναγνώστη και πιθανότατα να του προσθέσει μονάδες στη συνολική βαθμολογία.
- Μέχρι και την τελευταία στιγμή θα πρέπει να δίνουν προσοχή στις λεπτομέρειες, καθώς έστω και κάτι φαινομενικά ασήμαντο ενδεχομένως να είναι η αιτία να βρεθούν εντός ή εκτός της σχολής που επιθυμούν.
- Αν δυσκολευτούν σε κάποιο θέμα και διαπιστώ-σουν ότι δεν μπορούν να το λύσουν στο προβλεπόμενο διάστημα, θα πρέπει να προχωρήσουν στο επόμενο, να μη σπαταλήσουν περισσότερο χρόνο και να επανέλθουν σε αυτό προς το τέλος της εξέτασης.
- Περιορισμένη χρήση του προχείρου. Καλό θα είναι να μην απαντούν όλα τα θέματα στο πρόχειρο, καθώς μπορεί να μην τους φτάσει ο χρόνος να τα μεταφέρουν στο γραπτό τους.
- Το βράδυ πριν από τις εξετάσεις, οι υποψήφιοι θα πρέπει να φροντίσουν να κοιμηθούν νωρίς, ούτως ώστε το επόμενο πρωί να είναι ξεκούραστοι και με καθαρό μυαλό να δώσουν το 100% των δυνατοτήτων τους. Ο επαρκής και ποιοτικός ύπνος συμβάλλει στην πνευματική διαύγεια.
- Κατά την προσέλευση στο σχολείο πριν από την έναρξη των εξετάσεων καλό θα ήταν να αποφεύγονται συζητήσεις και σενάρια μεταξύ των συμμαθητών για πιθανά θέματα. Η τακτική αυτή μόνο άγχος μπορεί να προσδώσει και τίποτε άλλο.