

9+1 χρήσιμες συμβουλές για τους εξεταζόμενους

ΟΙ ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΕΣ Εξετάσεις ξεκινούν την επόμενη εβδομάδα, με τον χρόνο που μεσολαβεί κρίσιμο. Όπως λέει ο διευθυντής των φροντιστηρίων Ομόκεντρο Αντώνης Φλωρόπουλος, τα περισσότερα παιδιά συμπληρώνουν κοντά δύο χρόνια προετοιμασίας και τώρα καλούνται να δώσουν την τελευταία τους μάχη για να εξασφαλίσουν την πολυπόθητη είσοδο σε κάποιο πανεπιστήμιο της αρεσκείας τους. Και θυμίζει τι πρέπει να κάνουν οι υποψήφιοι την τελευταία εβδομάδα πριν από τις εξετάσεις τους:

■ Θα πρέπει να διαμοιράσουν τον χρόνο που έχουν στα τέσσερα μαθήματα που θα εξεταστούν, διαθέτοντας χρόνο ανάλογο με το πόσο καλή είναι η γνώση τους σε κάθε μάθημα.

■ Όσο λιγότερος χρόνος απαιτείται για μια ολοκληρωμένη επανάληψη, τόσο πιο άρτια θα είναι η προετοιμασία τους στο συγκεκριμένο μάθημα. Αν, για παράδειγμα, η πρώτη επανάληψη απαιτεί π.χ. οκτώ ώρες, η δεύτερη θα χρειάζεται έξι και συνεχώς ο χρόνος θα μειώνεται.

■ Αν υπάρχουν ασκήσεις, αυτές να προηγούνται και στο τέλος, την παραμονή των εξετάσεων, να φρεσκάρεται η θεωρία.

■ Στη λύση των ασκήσεων να μη σπαταλούν τον χρόνο τους σε χρονοβόρες πράξεις, αλλά να εξετάζουν την πορεία της λύσης που θα δώσουν και να επικεντρώνονται στα δύσκολα σημεία της.

■ Καλό θα είναι να ανατρέξουν σε προηγούμενα χρόνια και να δουν τα θέματα που δόθηκαν στις Πανελλαδικές στο μάθημα που μελετούν.

■ Αν κάποια στιγμή νιώσουν κόπωση, καλό θα είναι να κάνουν μια μικρή διακοπή από το διάβασμα και να πάνε μια μικρή βόλτα,

να ακούσουν λίγη μουσική, να διαβάσουν ένα καλό βιβλίο που τους χαλαρώνει ή τέλος πάντων να κάνουν κάτι που θα τους βοηθήσει να ξεναβρούν τη φόρμα τους.

Την παραμονή των εξετάσεων οι υποψήφιοι θα πρέπει:

■ Να φροντίσουν να έχουν καλή ψυχολογία που είναι απαραίτητη στις εξετάσεις.

■ Να φροντίσουν τη διατροφή τους, αποφεύγοντας τα λιπαρά και ακολουθώντας κάποιες οδηγίες που δίνουν οι διατροφολόγοι και εύκολα μπορούν να αναζητήσουν στο Διαδίκτυο.

■ Να μην ξενυχτήσουν - την παραμονή είναι καταστροφικό και δεν πρόκειται να προσφέρει απολύτως τίποτα.

■ Να φροντίσουν να κοιμηθούν νωρίς, ύστερα από κάποιο ελαφρύ γεύμα.

■ Να μην ακούν διάφορες διαδόσεις από κάποιους που έχουν δειθεν ασφαλείς πληροφορίες για τα θέματα. Ουδείς γνωρίζει τα θέματα που θα πέσουν και να μην εμπιστεύονται τις σχετικές διαδόσεις.

Το άγχος είναι ο χειρότερος εχθρός τους, καταλήγει ο Αντώνης Φλωρόπουλος, και θα πρέπει να φροντίσουν να το περιορίσουν. Βέβαια, όσο καλύτερη προετοιμασία έχουν κάνει, τόσο λιγότερο θα είναι το άγχος τους. Η πλήρης απουσία άγχους δεν είναι και το καλύτερο σημάδι, αφού τις περισσότερες φορές το άγχος συναντάται στα παιδιά που έχουν στόχους και απουσιάζει από τους αδιάφορους.



Ο διευθυντής των φροντιστηρίων Ομόκεντρο Αντώνης Φλωρόπουλος