



# 5 βασικά βήματα

## για να "γράψω" στις εξετάσεις

πώς να οργανωθώ  
χωρίς να αγχωθώ

### #1 – Σχεδιάζω τη μελέτη μου



- Σχεδιάζω τα απαραίτητα βήματα για την αποτελεσματική μελέτη
- Δημιουργώ ένα πρόγραμμα μελέτης.
- Κατανέμω την ύλη σε μικρότερες ενότητες για να την χειριστώ καλύτερα
- Θέτω καθημερινούς στόχους για την επανάληψη της ύλης
- Προβλέπω τον απαραίτητο χρόνο που χρειάζομαι για τη μελέτη



### #2 – Δικτυώνομαι

- Επιλύνω τις τυχόν απορίες μου με τους καθηγητές μου σε κάθε μάθημα
- Τους ζητώ επαναληπτικό υλικό, αν το χρειάζομαι
- Δημιουργώ ομάδα μελέτης με τους/τις συμμαθητές/-τριες που μοιράζονται τους στόχους μου
- Ανταλλάσσω πληροφορίες μαζί τους ώστε να εντοπίσω τυχόν ελλείψεις και αδυναμίες.






### #3 – Συγκεντρώνομαι



- Δίνω βαρύτητα στα σημεία των μαθημάτων που έχω αδυναμίες.
- Κάνω μια σύντομη ανασκόπηση των βασικών σημείων της ύλης που μελετώ
- Θυμάμαι ότι οι πολλές λεπτομέρειες της ύλης χρειάζονται πολλές επαναλήψεις.

### #4 – Ενδυναμώνομαι



- Προβλέπω διαλείματα από την μελέτη για χαλάρωση.
- Φροντίζω τα μάτια μου μένοντας για λίγο μακριά από οθόνες (H/Y, tablet, smartphone...).
- Τρέφομαι υγιεινά (φρούτα, λαχανικά κλπ),  ενυδατώνομαι (νερό, φυσικούς χυμούς) και  κοιμάμαι καλά. 
- Αφιερώνω χρόνο στη γυμναστική.



### #5 – Στοχεύω

- Ξεκινάω με ό,τι γνωρίζω καλά.
- Διαβάζω καλά τις οδηγίες και δεν βιάζομαι να παραδώσω το γραπτό μου.
- Προσπαθώ να συγκεντρωθώ και να απαντήσω στην επόμενη ερώτηση, αν δυσκολευτώ να απαντήσω σε μία ερώτηση.
- Μένω συγκεντρωμένος/-η ως το τέλος της γραπτής εξέτασης και δεν τα εγκαταλείπω.





# 5 πράγματα που χρειάζεται να θυμάμαι ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

1

Αν και οι εξετάσεις είναι ένα σημαντικό γεγονός στη ζωή μου, το αποτέλεσμα τους δεν αποδεικνύει την αξία μου ως άτομο και ως προσωπικότητα.



100

2

Θέτω εναλλακτικούς στόχους. Θέλω να τα καταφέρω και θα κάνω ό,τι μπορώ για να τους πετύχω.

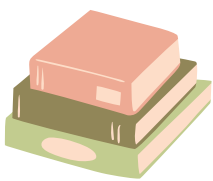
3

Προσπαθώ και δεν εγκαταλείπω: αυτό είναι το πιο σημαντικό, ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα.



4

Διατηρώ την ψυχραιμία μου στη διάρκεια της κάθε εξέτασης: παίρνω βαθιές ανάσες, σκέφτομαι όσα έχω καταφέρει και επιτύχει έως τώρα.



Οραματίζομαι το μέλλον με αισιοδοξία, ακόμη και αν πιστεύω ότι το αποτέλεσμα δεν είναι αυτό που θα ήθελα.

5



καλή  
επιτυχία!