

## ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

**Θέμα: Οδηγίες προς τους/τις μαθητές/τριες για σωστή προετοιμασία στις εξετάσεις**

Αγαπητά μου παιδιά,

Καθώς πλησιάζει η περίοδος των εξετάσεων, είναι σημαντικό να θυμάστε ότι η επιτυχία δεν έρχεται τυχαία. Είναι αποτέλεσμα σωστής προετοιμασίας, οργάνωσης και πίστης στον εαυτό σας.

Πρώτα απ' όλα, ο **σωστός προγραμματισμός** είναι το κλειδί. Μην αφήνετε την ύλη να συσσωρεύεται. Οργανώστε το διάβασμά σας σε μικρά, καθημερινά βήματα. Ένα σταθερό πρόγραμμα μελέτης, με χρόνο για επανάληψη αλλά και ξεκούραση, θα σας βοηθήσει να νιώθετε πιο έτοιμοι και πιο σίγουροι. Μην επιτρέψετε στο τηλέφωνο, την τηλεόραση ή σε άλλους παράγοντες να σας διακόπτουν ή να σας αποσπούν την προσοχή

Εξίσου σημαντικός είναι ο **τρόπος μελέτης**. Δεν αρκεί να διαβάζετε απλώς. Προσπαθήστε να κατανοείτε αυτά που μελετάτε, να κρατάτε σημειώσεις, να κάνετε επαναλήψεις και να ελέγχετε τον εαυτό σας. Ρωτήστε, συζητήστε, εξηγήστε το μάθημα με δικά σας λόγια. Έτσι η γνώση γίνεται πραγματικά δική σας.

Και βέβαια, χρειάζεται να μάθετε να διαχειρίζεστε το **άγχος**. Το άγχος είναι φυσιολογικό, αλλά δεν πρέπει να σας κυριεύει. Η καλή προετοιμασία το μειώνει σημαντικά. Φροντίστε να κοιμάστε σωστά, να κάνετε μικρά διαλείμματα και να βρίσκετε χρόνο για ξεκούραση. Οι ενδιάμεσες ελαφρές σωματικές ασκήσεις βοηθούν τη χαλάρωση της έντασης και αυξάνουν τη δύναμη συγκέντρωσής σας. Να θυμάστε: μια ήρεμη σκέψη γράφει πάντα καλύτερα από μια αγχωμένη.

Στην αίθουσα των εξετάσεων μπίτε με σιγουριά. Παραλαμβάνοντας το εξεταστικό δοκίμιο, μην αρχίσετε να γράφετε αμέσως. Πρώτα διαβάστε το ολόκληρο προσεκτικά, για να ξέρετε τι απαιτείται από σας. Αρχίστε να απαντάτε τις γνωστές ερωτήσεις πρώτα και αφήστε τελευταίες τις δύσκολες ερωτήσεις. Να επιμένετε στην κατανόηση των οδηγιών προτού απαντήσετε και να ελέγχετε καλά τις απαντήσεις σας, για να σιγουρευτείτε ότι δεν έχετε παραλείψει κάτι. Προσπαθήστε να παραδώσετε ένα γραπτό ευπαρουσίαστο με όσο το δυνατό πιο εύστοχες απαντήσεις.

Βάλτε **στόχους**. Όχι στόχους που σας πιέζουν, αλλά στόχους που σας εμπνέουν. Προσπαθήστε να δώσετε τον καλύτερό σας εαυτό, όχι μόνο για τους βαθμούς, αλλά για την προσωπική σας πρόοδο. Η επιτυχία σας είναι πρώτα απ' όλα μια **επιβράβευση για εσάς τους ίδιους**—για την προσπάθεια και την επιμονή σας. Είναι, όμως, και μια χαρά για την οικογένειά σας, που σας στηρίζει καθημερινά, και μια τιμή για το σχολείο σας, που είναι περήφανο για εσάς. Πιστέψτε στις δυνατότητές σας. Με συνέπεια, προσπάθεια και θετική σκέψη, μπορείτε να πετύχετε πολύ περισσότερα απ' όσα φαντάζεστε. ΚΑΘΕ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!



Αντωνία Χατζηκυριάκου

Διευθύντρια