

Οι εξετάσεις πλησιάζουν...



Μιά ακόμη σχολική χρονιά, παιδιά, πλησιάζει στο τέλος της και οι εξετάσεις προαγωγικές, απολυτήριες, γενικές, σέ λίγο θά αρχίσουν. Για τούς περισσότερους από σās αυτό σημαίνει έντατικό διάβασμα, ξενύχτι και πολύ πολύ άγχος. Είναι λοιπόν χρήσιμο νά γνωρίζετε κάποια βασικά πράγματα, ώστε νά μπορείτε νά διανύσετε αυτή τήν περίοδο όσο γίνεται πιά παραγωγικά, αλλά ταυτόχρονα ήρεμα. Τίποτα βέβαια δέν μπορεί νά αντικαταστήσει τό διάβασμα και τόν προσωπικό κόπο. Όμως υπάρχουν μερικά στοιχεία μεθοδολογίας, μέ τά όποια ή απόδοση μπορεί νά βελτιωθεί σημαντικά.

1ο Ξεκινήστε τή μελέτη σας μέ θετική και αγωνιστική διάθεση. Έργαστείτε μέ σιγουριά και αισιοδοξία, μεθοδικά και συστηματικά. Αποφεύγοντας ένοχλητικές σκέψεις, συγκεντρώνετε τήν προσοχή σας και αυξάνετε σέ μεγάλο βαθμό τήν ποσότητα τών πληροφοριών πού πρέπει νά θυμάστε. Βάλτε συγκεκριμένους στόχους γιά τήν έπιτυχία στις εξετάσεις. Έτσι τό μυαλό αυξάνει τήν εύελιξία του, τήν έφευρετικότητα, τήν ταχύτητα και τήν «χωρητικότητα» του και αποδίδετε περισσότερο.

2ο Άν όταν έχετε εξετάσεις αγχώνεστε, μάλλον άδικείτε τόν έαυτό σας και αποδίδετε λιγότερο από όσο αξίζετε. Διότι τό άγχος θολώνει τό νοϋ του ανθρώπου, ώστε νά μήν μπορεί νά σκεφτεί ούτε γρήγορα, ούτε καθαρά. **Αισιόδοξες σκέψεις, ήρεμο περιβάλλον,** ένας τονωτικός λόγος βοηθοϋν και αποφορτίζουν.

Σύμφωνα μέ μιά σύγχρονη έρευνα ο άνθρωπος θυμάται:
τό 10% αυτών πού διαβάζει,
τό 20% αυτών πού άκούει,
τό 30% αυτών πού βλέπει,
τό 50% αυτών πού άκούει και βλέπει,
τό 80% αυτών πού λέει και
τό 90% αυτών πού λέει και κάνει ταυτόχρονα.



3ο *Ο πανικός της έλλειψης χρόνου είναι πολύ κακός παράγοντας.* Έδω βοηθά ένα ρεαλιστικό χρονοδιάγραμμα. Σημασία δέν έχουν μόνο οι ώρες διαβάσματος. Κυρίως ή ποιότητά του έχει τόν αποφασιστικό ρόλο. Η μνήμη υποστηρίζεται πολύ από τήν κατανόηση καί από τούς συνδυασμούς γνώσεων. Βιασύνη καί έκνευρισμός βλάπτουν τή συγκέντρωση.

4ο *Βοηθά πολύ αν έχετε ένα ισορροπημένο πρόγραμμα.* Είναι καλό νά γίνεται ένα διάλειμμα 5'-10' κάθε ώρα ή ένα μεγαλύτερο 30' κάθε τρεις ώρες συνεχούς μελέτης. Όσον αφορά τόν ύπνο υπάρχει κίνδυνος τόσο από τήν έλλειψη όσο καί από τήν υπερβολή του. Ξενύχτια διαβάσματος δέν ώφελούν τελικά πολύ.

5ο *Ένα σωστό πρόγραμμα διατροφής είναι πρωταρχικής σημασίας* για τήν αύξηση ικανότητας μάθησης καί μνήμης τήν περίοδο των εξετάσεων. Η κάλυψη των ενεργειακών σας αναγκών, ή σωστή αναλογία αλλά καί ή σωστή κατανομή των γευμάτων κατά τή διάρκεια της ημέρας παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο στην πνευματική διαύγεια (συγκέντρωση, μνήμη, μάθηση).



6ο *Όσο κι αν σας φαίνεται ανεφάρμοστο, μίν προσπαθείτε νά καλύψετε ύλη τις τελευταίες λίγες ώρες πριν τήν εξέταση,* γιατί δημιουργεί μάλλον σύγχυση καί πρόωρη κόπωση, παρά ώφελει. Καλύτερα νά φροντίσετε νά τελειώσετε τή γενική επανάληψη τουλάχιστον δύο μέρες πριν τήν εξέταση, ώστε τήν παραμονή νά μπορέσετε νά κάνετε μιά σύντομη ανασκόπηση ολόκληρης της ύλης. Αυτό θά βοηθήσει νά οργανώσετε στή μνήμη όσα έχετε μάθει, ώστε τήν ώρα της εξέτασης νά μπορέσετε νά τά ανακαλέσετε γρήγορα καί αποτελεσματικά. Αν μπορούσατε τό πρωί της εξέτασης νά μίν ανοίξετε καθόλου τά βιβλία...

7ο *Ξεκινήστε μέ εμπιστοσύνη στό Θεό,* χωρίς σκέψεις ούτε για τήν ύλη, ούτε για τις συνέπειες τυχόν επιτυχίας ή αποτυχίας αλλά μέ τις πνευματικές δυνάμεις άκέραιες.

Οι εξετάσεις είναι ένας σταθμός καί όχι τό τέρμα της ζωής σας. Είναι τόσο όμορφο νά φτάσετε σ' αυτές μέ τό φρόνημα: **Θά κάνω τό καθήκον μου σάν τό πᾶν νά εξαρτάται από μένα. Θά προσευχηθῶ μέ πίστη στό Θεό, σάν τό πᾶν νά τό περιμένω από Έκεῖνον.** Αυτά ἄς είναι τά δύο όπλα σας στή μάχη των εξετάσεων, πού σέ λίγο αρχίζει.

Καμή επιτυχία!

Φ.