

**ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΡΟΣ ΥΠΟΨΗΦΙΟΥΣ ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ**

1. Να επιλέξετε να φάτε ένα ελαφρύ γεύμα και να κοιμηθείτε όσο γίνεται πιο νωρίς. Είναι περισσότερο ασφαλές να διαγωνιστείτε με καθαρό μυαλό!
2. Αν δυσκολεύεστε να κοιμηθείτε, πιείτε ένα ποτήρι χλιαρό γάλα, ξαπλώστε και επικεντρωθείτε σε θετικές σκέψεις.
3. Το πρωί, να κάνετε ένα ισορροπημένο - ελαφρύ γεύμα, για παράδειγμα ψωμί με μέλι, λίγο γάλα ή ένα ποτήρι χυμό. Πιείτε λίγο καφέ μόνο αν είστε «εθισμένοι» στην καφεΐνη.
4. Φορέστε άνετα ρούχα για να μη σας δημιουργούν αίσθημα πίεσης ή ασφυξίας.
5. Προγραμματίστε σωστά το χρόνο σας ώστε να προσέλθετε έγκαιρα στο εξεταστικό κέντρο. Κατά τις 7.30 με 7.40 είναι μια καλή ώρα.
6. Πριν ξεκινήσετε από το σπίτι, ελέγξτε αν έχετε μαζί σας το δελτίο ταυτοποίησης υποψηφίου, τουλάχιστον 2 μπλε ή μαύρα στυλό διαρκείας, μολύβι, γόμα, χάρακα και οπωσδήποτε ένα μπουκαλάκι νερό.
7. Αφήστε το κινητό στο σπίτι.
8. Στο εξεταστικό κέντρο, αποφύγετε να συμμετέχετε σε οποιαδήποτε συζήτηση μπορεί να προκαλέσει άγχος.

ΤΗΝ ΩΡΑ ΤΗΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ

1. Διαβάστε με προσοχή όλα τα θέματα και τις οδηγίες που τα συνοδεύουν.
2. Υπογραμμίστε εκείνα τα δεδομένα που εμπεριέχουν πρόσθετες πληροφορίες.
3. Ξεκινήστε με τα θέματα που γνωρίζετε καλύτερα. Η απάντηση σε αυτά θα μειώσει το άγχος σας. Παράλληλα, θα περισσέψει περισσότερος χρόνος για όσα θέματα δε γνωρίζετε τόσο καλά και θα τα αντιμετωπίσετε με καλύτερη ψυχολογία.
4. Οι μονάδες που δίνονται σε κάθε ερώτημα, συνήθως μαρτυρούν και τις απαιτούμενες διαδικασίες. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο στα ερωτήματα με τις περισσότερες μονάδες.



5. Φροντίστε το δυνατόν περισσότερο για την καλή εικόνα του γραπτού σας. Να είστε αρκετά αναλυτικοί ώστε ο βαθμολογητής να μην αναγκάζεται να αποκρυπτογραφεί, να μαντεύει ή να ψάχνει το πρόχειρό σας για πρόσθετες πληροφορίες, αλλά και εσείς να μπορείτε με ευκολία να εντοπίσετε τυχόν λάθος σας.
6. Αν σε κάποιο θέμα «κάτι δεν πηγαίνει καλά», ελέγξτε τις πράξεις σας κι αν δεν βρείτε αμέσως το πιθανό λάθος, είναι προτιμότερο να λύσετε το ερώτημα ξανά από την αρχή, από το να επιμένετε να βρείτε το λάθος σας. Είναι σίγουρο ότι θα κερδίσετε χρόνο.
7. Έχετε τακτική επαφή με το ρολόι, ώστε να κατανέμετε συνεχώς κατάλληλα το χρόνο που απομένει.

ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΞΕΤΑΣΗ

1. Μετά την εξέταση, κρατείστε χαμηλούς τόνους και αποφύγετε να επηρεαστείτε από τα λεγόμενα άλλων υποψηφίων.
2. Γυρίστε σπίτι, γευματίστε και αναπαυθείτε μέχρι να ξεκινήσετε την επανάληψη του επόμενου μαθήματος.
3. Να θυμάστε πως ακόμα κι αν έχετε γράψει λιγότερο από τις προσδοκίες σας, το τελικό αποτέλεσμα θα κριθεί από την επίδοσή σας σε όλα τα μαθήματα, καθώς και τις επιδόσεις όλων των άλλων υποψηφίων στην επικράτεια.
4. Να σκέφτεστε ορθολογικά και να κάνετε ό,τι καλύτερο μπορείτε...! Η επιτυχία στη ζωή δεν προσομοιώνεται από τα «διόδια», αλλά από τη συνολική μας πορεία στο «δρόμο»... Καλή επιτυχία σε όλους!

ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΑ Μ.Ε