

## **ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ**

---

Οι εξετάσεις, όπως και τα διαγωνίσματα, είναι μια μορφή ανατροφοδότησης. Σκοπός είναι να μπορέσουν οι μαθήτριες και οι μαθητές, αλλά και οι εκπαιδευτικοί να έχουν πληροφορίες σχετικά με την κατανόηση της ύλης που διδάχθηκε, ούτως ώστε να γίνει σωστός σχεδιασμός και προγραμματισμός για τη βελτίωση της επίδοσης σε μελλοντική αξιολόγηση.

Η ανατροφοδότηση έχει και με τις δεξιότητες διαχείρισης του χρόνου και διαχείρισης του άγχους. Ο αναστοχασμός είναι σημαντικός όχι μόνο αν κάποιο άτομο απέτυχε στην αξιολόγηση, αλλά ακόμα και αν είχε επιτυχία. Αν πήγα καλά στις εξετάσεις σκέφτομαι τι πήγα καλά για να το επαναλάβω ή να το βελτιώσω! Αν δεν πήγα καλά, είναι σημαντικό να σκεφτώ τι θα μπορούσα να έκανα διαφορετικά.

Οι πιο κάτω εισηγήσεις δεν είναι η ανακάλυψη του τροχού! Είναι πράγματα τα οποία έχουμε ξανακούσει. Κάποια μπορεί να μας ταιριάζουν και κάποια πιθανόν να τα απορρίψουμε. Είναι σημαντικό να δοκιμάσουμε για να εντοπίσουμε τις μεθόδους που είναι βοηθητικές για εμάς ή να προσαρμόσουμε κάποιες εισηγήσεις ώστε να ταιριάζουν στο δικό μας στυλ διαβάσματος.

### **Διαβάζω κατά τη διάρκεια της χρονιάς**

Είναι πιθανόν να έχω καλύτερα αποτελέσματα αν διαβάζω λίγο κάθε μέρα, παρά να διαβάσω όλη την ύλη μαζεμένη σε μικρό χρονικό διάστημα.

### **«Ακούω» την/τον εκπαιδευτικό**

Η/Ο εκπαιδευτικός δίνει κατευθύνσεις για το πώς είναι βοηθητικό να γίνεται το διάβασμα ανάλογα με το μάθημα που διδάσκει. Πολλές φορές αναφέρονται τα σημαντικά σημεία κατά τη διάρκεια του μαθήματος, έτσι μπορώ να υποψιαστώ τι είναι πιο πιθανό να μπει στην εξέταση.

### **Οργανώνω το διάβασμα**

Σημειώνω τότε είναι η κάθε εξέταση και πόσο χρόνο έχω για να διαβάσω. Αν έχω ήδη οργανώσει τις σημειώσεις μου και το υλικό μου, οργανώνω την επανάληψη.

Ο χρόνος που μπορεί να μείνει συγκεντρωμένο ένα άτομο είναι διαφορετικός. Είναι σημαντικό να ανακαλύψω για πόσο χρόνο μπορώ να μείνω συγκεντρωμένη/ος. Επίσης, κάποια άτομα είναι πιο παραγωγικά τις πρωινές ώρες, ενώ κάποια άλλα άτομα συγκεντρώνονται καλύτερα το βράδυ.

### **Οργανώνω το χώρο στον οποίο διαβάζω**

Είναι σημαντικό να οργανώσω το χώρο στον οποίο διαβάζω για να ανταποκρίνεται στις ανάγκες μου. Χρειάζομαι χώρο να απλώσω τα βιβλία ή τις σημειώσεις μου. Κάποια άτομα λειτουργούν σε ένα περιβάλλον με τάξη και κάποια άτομα λειτουργούν καλύτερα μέσα στη «δική τους» ακαταστασία. Χρειάζομαι αρκετό φως; Χρειάζομαι απόλυτη ησυχία; Χρειάζομαι ένα κάθισμα αναπαυτικό ή αυτό θα με χαλαρώσει στο σημείο που δε θα μπορώ να συγκεντρωθώ;

### **Απομακρύνω οτιδήποτε μου αποσπά την προσοχή**

Πολλά παιδιά αναφέρουν ότι η μουσική βοηθά στο διάβασμα. Είναι σημαντικό να παρατηρήσω αν βοηθά, αν βοηθά σε όλα τα μαθήματα, ποιο είδος μουσικής βοηθά, κλπ.

Είναι πολύ δύσκολο να απομακρύνω το κινητό από το χώρο του διαβάσματος, αλλά φαίνεται ότι είναι εύκολο να μου αποσπάσει την προσοχή. Είναι χρήσιμο να απομακρύνω το κινητό μου από το χώρο του διαβάσματος. Μπορώ να κοιτάξω τα μηνύματά μου ή να παίξω ένα παιχνίδι κατά τη διάρκεια του διαλείμματός μου ή όταν τελειώσω το διάβασμα.

### **Χρησιμοποιώ σημειώσεις, διαγράμματα ή σχεδιαγράμματα**

Ειδικά αν είμαι οπτικός τύπος! Κάποια άτομα χρησιμοποιούν highlighters και διαφορετικά χρώματα για να σημειώσουν τα κύρια σημεία. Επίσης, πολλά άτομα βρίσκουν βοηθητικά τα σχεδιαγράμματα τα οποία έχουν λιγότερες πληροφορίες, αλλά κατευθύνουν τη σκέψη στις σωστές πληροφορίες και βοηθούν στην μνήμη.

### **Κοιτάζω παλιά εξεταστικά δοκίμια**

Συνήθως θα δοθούν και από τις/τους εκπαιδευτικούς πριν την εξέταση. Ακόμα και αν είναι διαφορετική η θεματολογία είναι χρήσιμο ακόμα και για να δω τη δομή του εξεταστικού δοκιμίου και να κάνω σωστή διαχείριση του χρόνου που χρειάζεται για να ολοκληρώσω την εξέταση.

### **Αξιοποιώ τυχόν βοήθεια από τους γονείς ή κάποιο άλλο άτομο**

Πολλά άτομα βρίσκουν χρήσιμο να απαντούν προφορικά πιθανές ερωτήσεις σε άλλο άτομο. Αυτό μπορεί να βοηθά κάποια άτομα να καταλάβουν κάτι καλύτερα, να βελτιώσουν την μνήμη τους, ή να αναγνωρίσουν αν χρειάζεται να μελετήσουν κάποιο θέμα περισσότερο.

Πολλά παιδιά το βρίσκουν βοηθητικό να διαβάζουν μαζί με συμμαθήτριες/συμμαθητριές τους. Πολλές φορές τα παιδιά μπορεί να εξηγήσουν κάτι καλύτερα και από εκπαιδευτικό. Χρειάζεται όμως αφοσίωση, ούτως ώστε να αξιοποιηθεί χρόνος και να μην χαθεί ο χρόνος με άλλες ασχολίες εκτός από διάβασμα.

Είναι σημαντικό να νιώθω καλά με το άτομο ή τα άτομα με τα οποία διαβάζω μαζί, αφού κάποια άτομα μπορεί να με αγχώνουν ή να με αποσυντονίζουν.

### **Διαλείμματα**

Το διάβασμα, ειδικά για τις εξετάσεις, χρειάζεται να είναι οργανωμένο. Τα διαλείμματα χρειάζεται να είναι μέρος του προγραμματισμού. Είναι σημαντικό να ξεκουράζεται το μυαλό, αλλά και το σώμα.

Χρειάζεται να τρέφομαι σωστά για να αντέξω την πίεση, αλλά και για να είμαι πιο παραγωγική/παραγωγικός. Τρώω τα βασικά γεύματα, αλλά και τα ενδιάμεσα και φροντίζω να καταναλώνω τροφές πλούσιες σε βιταμίνες και είμαι προσεκτική/προσεκτικός στη χρήση καφεΐνης ή άλλων ουσιών (ζάχαρη, energy drinks, κλπ.) οι οποίες μπορεί να αναστατώσουν τον οργανισμό μου.

### **Οργανώνομαι για την εξέταση**

Βεβαιώνομαι ότι έχω ότι χρειάζομαι για την εξέταση από την προηγούμενη μέρα. Είναι σημαντικό να έχω αρκετά στυλό, να προγραμματίσω αν χρειάζεται να έχω μολύβι, σβηστήρι, υπολογιστική (σφραγισμένη από το Σχολείο), ρίγα και γεωμετρικά όργανα, καθώς και τυχόν έντυπα που ζήτησε το Σχολείο.

### **Είμαι στην ώρα μου στην εξέταση**

Είναι σημαντικό να κοιμηθώ αρκετά, ούτως ώστε να ξυπνήσω στην ώρα μου και να έχω αρκετό χρόνο το πρωί για να ετοιμαστώ και να είμαι στην ώρα μου στο Σχολείο. Κάποια παιδιά προτιμούν να κοιμούνται νωρίς και να αξιοποιούν τον πρωινό χρόνο για μια μικρή και γρήγορη επανάληψη.

### **ΘΥΜΑΜΑΙ ΟΤΙ:**

Τα εξεταστικά δοκίμια:

- Είναι βασισμένα στην ύλη που διδάχθηκα
- Είναι διαμορφωμένα με τέτοιο τρόπο, που σίγουρα θα μπορώ να απαντήσω κάποιες ερωτήσεις

### **ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ, ΑΝ ΧΡΕΙΑΣΤΕΙ:**

- Παίρνω βαθιές αναπνοές, όποτε νιώθω ότι αποσυντονίζομαι ή χάνω τη συγκέντρωσή μου
- Διαβάζω μια ερώτηση κάθε φορά. Αν δεν είμαι σίγουρη/σίγουρος για κάτι, ξαναδιαβάζω την οδηγία αργά
- Διαβάζω τις οδηγίες προσεκτικά
- Σημειώνω ποιες ερωτήσεις έχω ήδη απαντήσει
- Αν δεν γνωρίζω την απάντηση, προχωρώ στην επόμενη ερώτηση
- Αν έχω χρόνο, ξαναδιαβάζω τις απαντήσεις μου στο τέλος

Πατρίτσια Φαίδωνος

Καθηγήτρια Συμβουλευτικής και Επαγγελματικής Αγωγής