



ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΜΑΘΗΤΕΣ ΚΑΙ ΓΟΝΕΙΣ

ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗ ΠΡΟΑΓΩΓΙΚΩΝ-ΑΠΟΛΥΤΗΡΙΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

Η σχολική χρονιά σε λίγες μέρες λήγει και οι μαθητές Γυμνασίου και Λυκείου, καλούνται να συμμετάσχουν στις Προαγωγικές και Απολυτήριες Εξετάσεις. Οι νέες αλλαγές στον τρόπο διεξαγωγής των Προαγωγικών Εξετάσεων στο Λύκειο, αλλά και η αποχή των μαθητών από την διαδικασία διεξαγωγής σχολικών εξετάσεων τα προηγούμενα έτη λόγω της Πανδημίας του κορωνοϊού, αποτελούν δυο σημαντικούς παράγοντες για την κορύφωση του άγχους των μαθητών.

Συχνά, το μη παραγωγικό άγχος κατακλύζει το μαθητή, με αποτέλεσμα να έχει επιπτώσεις στη ψυχική του υγεία και να αποτελεί ανασταλτικό παράγοντα για την επιτυχία των εξετάσεων του.

Κάποιες χρήσιμες ιδέες στο τι μπορούν να κάνουν οι μαθητές κατά την περίοδο των εξετάσεων είναι:

- Το διάβασμα κατά τη διάρκεια των εξετάσεων, αφορά σε προγραμματισμένη επανάληψη και όχι σε προσπάθεια απόκτησης νέας γνώσης.
- Αποφύγετε τις αρνητικές σκέψεις (π.χ «δε ξέρω τίποτα», «δε θα γράψω» «δε θα περάσω» κ.α) και προσπαθήστε να τις αντικαταστήσετε με θετικές («θα κάνω ότι καλύτερο μπορώ», «θα δοκιμάσω τις δυνάμεις μου», «πιστεύω σε εμένα και στις δυνατότητες μου» κ.α).
- Χρησιμοποιήστε τη φαντασία σας σε στιγμές πίεσης. Φανταστείτε το αγαπημένο σας μέρος ή ένα μέρος που σας χαλαρώνει και παράλληλα μπορείτε να πάρετε βαθιές και



αργές αναπνοές. Η τεχνική αυτή βοήθα στη μείωση του άγχους και στη τόνωση της διάθεσης.

- Προσέξτε τη διατροφή σας, καταναλώστε περισσότερα φρούτα, χυμούς, λαχανικά και λιγότερη καφεΐνη και ζάχαρη (παρόλο που νομίζετε ότι τα χρειάζεστε)
- Ο καλός ύπνος (τουλάχιστον 8 ώρες) βελτιώνει τη μνήμη, τη σκέψη και τη συγκέντρωση.
- Η απλή σωματική άσκηση (π.χ περπάτημα, τρέξιμο, μπάσκετ, χορός κ.λ.π) ή οποιαδήποτε άλλη δραστηριότητα σας ευχαριστεί, είναι απαραίτητη για να αποφορτίσετε το σώμα και το μυαλό.
- Αν το άγχος είναι έντονο και επηρεάζει την απόδοσή σας, μιλήστε **άμεσα** στους γονείς σας, σε κάποιο καθηγητή, φίλο ή **αναζητήστε βοήθεια** από κάποιον ειδικό.

Την ημέρα των εξετάσεων...

- Αποφυγή διαβάσματος της τελευταίας στιγμής καθώς δημιουργεί πανικό και απογοήτευση.
- Εκκίνηση από τα θέματα που είναι πιο εύκολα και τα γνωρίζετε και αφήστε για το τέλος αυτά που σας δυσκολεύουν.
- Προσεκτικό διάβασμα της εκφώνησης, ώστε να μην υπάρξει κάποια παράλειψη.
- Πριν την παράδοση του γραπτού, διαβάστε το ξανά, μπορεί να βρείτε κάποια λάθη να διορθώσετε.

Θυμηθείτε...

- Κάθε άνθρωπος είναι διαφορετικός, συγκεντρωθείτε στον εαυτό σας και σκεφτείτε ότι όλοι αγχώνονται.
- Το χιούμορ σώζει.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΔΗΜΟΣ ΚΕΡΑΤΣΙΝΙΟΥ – ΔΡΑΠΕΤΣΩΝΑΣ
Δ/ΝΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ & ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ
ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ



ΔΗΜΟΣ ΚΕΡΑΤΣΙΝΙΟΥ ΔΡΑΠΕΤΣΩΝΑΣ

- Δεν είναι ντροπή να αισθανόμαστε αγχωμένοι και αδύναμοι κάποιες φορές, είναι σημαντικό να μιλάμε για τις δυσκολίες μας.
- Όλα τα ωραία τελειώνουν κάποτε... μόνο για να ξεκινήσουν καινούργια!

Ο ρόλος των γονιών αυτή την περίοδο είναι καταλυτικός καθώς καλούνται να συμπαρασταθούν στα παιδιά τους και να τους παρέχουν υποστήριξη.

Κάποιες χρήσιμες ιδέες στο τι μπορούν να κάνουν οι γονείς, κατά την περίοδο των εξετάσεων είναι:

- Εμπιστοσύνη στον τρόπο διαβάσματος του παιδιού. Το κάθε παιδί χρειάζεται να επιλέξει τον τρόπο διαβάσματος που του ταιριάζει καλύτερα.
- Ενθάρρυνση ώστε το παιδί να εκφράσει τα συναισθήματα του, τις σκέψεις του, τις αγωνίες του και τους φόβους του.
- Δημιουργία ήρεμου περιβάλλοντος κατά τη διάρκεια των εξετάσεων.
- Κατανόηση και αποδοχή στην κακή διάθεση, στο άγχος ή στον εκνευρισμό του παιδιού.

Το Τμήμα Κοινωνικής Πολιτικής και Προαγωγής Δημόσιας Υγείας και το Διευρυμένο Κέντρο Κοινότητας του Δήμου Κερατσινίου-Δραπετσώνας παρέχει στήριξη στους μαθητές και στις οικογένειες τους. Για συνάντηση με ψυχολόγο μπορείτε να καλέσετε στο 210-4615310.

Ευχόμαστε σε όλους τους μαθητές **ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!**

