



Ο ΦΙΛΕΛΕΥΘΕΡΟΣ

Οδηγός για να φέρουν τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα στις παγκύπριες εξετάσεις
ΤΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑΣ ΣΙΖΟΠΟΥΛΟΥ

Απομένει λιγότερο από μία εβδομάδα για την έναρξη των Παγκύπριων Εξετάσεων 2011, στις οποίες ριχνονται 9.699 τελειόφοιτοι μαθητές Λυκείων και Τεχνικών Σχολών, παλαιοί απόφοιτοι τους καθώς και αριθμός τελειόφοιτων μαθητών ιδιωτικών σχολείων. Κάποιοι από τους υποψηφίους συμμετέχουν στις Παγκύπριες Εξετάσεις γιατί ενδιαφέρονται αποκλειστικά και μόνο για την απόκτηση του απολυτηρίου τους από τη Μέση Εκπαίδευση, άλλοι πάλι εκτός από αυτό, επιθυμούν να εξασφαλίσουν μια θέση στα Πανεπιστήμια της Κύπρου και της Ελλάδας, για να τους ανοιχτεί με τον καλύτερο τρόπο η πόρτα των σπουδών και της Ανώτατης Εκπαίδευσης. Όποιο κι αν είναι το κίνητρο των μαθητών που την ερχόμενη Παρασκευή θα ριχτούν στη μάχη των εξετάσεων, ένα στοιχείο μάλλον είναι κοινό: η αγωνία.

Άλλοι βιώνουν την κατάσταση αγωνίας εποικοδομητικά, προετοιμαζόμενοι καλύτερα για τα γραπτά τους, άλλοι πάλι τείνουν να πανικοβάλλονται αισθανόμενοι πως το διάβασμά τους είναι βουνό και πως όσο κι αν προετοιμαστούν δεν θα τα καταφέρουν. Αυτή η κατηγορία των μαθητών φτάνει στα όρια του άγχους με αποτέλεσμα την αποδιοργάνωση του οργανισμού τους, η οποία με τη σειρά της επιφέρει αρνητικά αποτελέσματα και σε κάποιες περιπτώσεις ακόμη κι αποτυχία.

Για την καλύτερη δυνατή προετοιμασία των μαθητών ενόψει των εξετάσεων αλλά και των γονιών, αρκετοί από τους οποίους έχουν την κακή συνήθεια να μεταφέρουν το δικό τους άγχος στα παιδιά τους όσον αφορά στα αποτελέσματα που αυτά θα φέρουν στις εξετάσεις, ένα χρήσιμο εργαλείο είναι ο οδηγός που υπάρχει στο Υπουργείο Παιδείας και ο οποίος δίνεται στους μαθητές που θα εξεταστούν. Πρόκειται για ένα απλό και περιεκτικό

έγγραφο που στοχεύει να βοηθήσει τους «μονομάχους», δίνοντάς τους μικρές και απλές συμβουλές, ώστε να κάνουν ευκολότερη την προετοιμασία τους.

καλές συνήθειες

Οι καλές συνήθειες δεν έχουν να κάνουν μόνο με την καθημερινότητά μας, τη διατροφή μας κ.λπ., αλλά αποδεικνύονται και στην περίπτωση του απαιτητικού διαβάσματος, ιδιαίτερα και ανέλπιστα καλοί σύμμαχοι.

Σύμφωνα με τον Οδηγό προετοιμασίας, οι καλές συνήθειες που σε τέτοιες περιπτώσεις δίνουν... οξυγόνο στους μαθητές είναι:

- έγκαιρη έναρξη της προετοιμασίας με συστηματική μελέτη και επαναλήψεις.
- όταν υπάρχει κούραση επιβάλλεται διακοπή για διάλειμμα: ο οργανισμός έχει περιορισμένη βιολογική αντοχή, η οποία αν ξεπεραστεί, ο εγκέφαλος υποχρεώνεται να λειτουργεί χωρίς να συγκεντρώνεται.

- ισορροπημένο ωράριο διαβάσματος και ύπνου: η στέρηση του ύπνου και η υπερβολική κόπωση αδυνατίζουν την απόδοση, ενώ οι ενδιάμεσες ελαφρές σωματικές ασκήσεις βοηθούν τη χαλάρωση της έντασης και αυξάνουν τη δύναμη συγκέντρωσης.

- σωστή διατροφή: οι μαθητές παροτρύνονται όπως λαμβάνουν θρεπτικές αλλά ελαφρές τροφές, όχι πολυφαγία σε λίγα γεύματα, αλλά μικρά και περισσότερα γεύματα σε καθορισμένες ώρες. Συστήνεται, επίσης, η αποφυγή καφέδων, αλκοόλ και φαρμάκων.

- επιλογή του κατάλληλου χώρου: οι υποψήφιοι πρέπει να επιλέγουν το χώρο που τους ταιριάζει για να είναι ήσυχοι και να μην αποσπάται η προσοχή τους από τη μελέτη.

- προσοχή στο φωτισμό: το φως πρέπει να πέφτει στα βιβλία και όχι στα μάτια.

- οξυγόνο: απαραίτητο στο χώρο μελέτης, γιατί η κλεισούρα προκαλεί πρόωρη κόπωση και πονοκέφαλο.

ουσιαστική μελέτη

Η καλύτερη μέθοδος για την απομνημόνευση των ουσιωδών πληροφοριών είναι η συγκέντρωση της σκέψης και όχι η μηχανική μελέτη. Γι' αυτό οι μαθητές συμβουλευονται όπως:

- κατανοούν πρώτα τον τίτλο του κεφαλαίου και στη συνέχεια να μελετούν το κεφάλαιο.

- μελέτη παραγράφου προς παράγραφο σημειώνοντας τις βασικές έννοιες.

- αν κάποια φράση είναι ουσιώδης αλλά δυσκολονόητη, θα πρέπει να εξετάζεται χρησιμοποιώντας λεξικό ή βάσει των συμφραζομένων.

- κριτική δύναμη του μυαλού: αξιολόγηση πληροφοριών και απόψεων.

- στο τέλος, οργάνωση του κεφαλαίου στα κύρια του κεφάλαια και στα επιμέρους βοηθητικά σημεία του.

-απαραίτητες οι επαναλήψεις.

Συμβουλές

Η ΑΓΩΝΙΑ των μαθητών και κατ' επέκταση και των γονιών τους δεν περιορίζεται μόνο στην περίοδο προ των εξετάσεων. Το πιθανότερο είναι πως εντείνεται κατά τη μέρα της εξέτασης και ιδίως την ώρα που οι μαθητές παίρνουν στα χέρια τους το εξεταστικό δοκίμιο. Δεν είναι λίγες οι περιπτώσεις μαθητών που πριν διαβάσουν καν το δοκίμιο, τους λούζει κρύος ιδρώτας για το τι ερωτήσεις θα συναντήσουν και αν καταφέρουν να ανταπεξέλθουν. Όπως αναφέρει ο Οδηγός συμβουλών, αν οι μαθητές ακολούθησαν τις πιο πάνω συμβουλές, δεν θα πρέπει να αμφιβάλλουν ότι θα φέρουν ένα καλό αποτέλεσμα. Την ημέρα της εξέτασης θα πρέπει:

- να έχουν «χορτάσει» από ύπνο και να αρχίσουν τη μέρα τους με αισιοδοξία και ελαφρύ πρόγευμα.
- να φτάσουν στο εξεταστικό κέντρο περίπου μισή ώρα νωρίτερα από την εξέταση έχοντας μαζί τους τα απαραίτητα. Αυτό θα τους κάνει να μην αισθάνονται άγχος.
- να μην παρασυρθούν λίγο πριν την εξέταση από ψίθυρους και πανικοβλημένους συμμαθητές τους για το βαθμό δυσκολίας των δοκιμίων.
- να μπουκ στην αίθουσα εξετάσεων με σιγουριά.

- να συμπληρώσουν ψύχραιμα τα στοιχεία της ταυτότητάς τους.
- όταν παραλάβουν το δοκίμιο να μην αρχίσουν να γράφουν αμέσως, αλλά πρώτα να το διαβάσουν ολόκληρο με προσοχή για να ξέρουν τι απαιτείται από αυτούς.
- να αρχίσουν πρώτα να απαντούν τις πολύ γνωστές ερωτήσεις αφήνοντας τελευταίες τις δύσκολες.
- όταν απαντήσουν θα πρέπει προσεχτικά να ελέγξουν ξανά τις ερωτήσεις και τις απαντήσεις.

- να προσέχουν τη σαφήνεια, την ακριβολογία και την πληρότητα των απαντήσεών τους.

- να προσέχουν την ορθογραφία και γενικά την εικόνα του γραπτού τους.
- αν το γραπτό απαιτεί πίνακες και σχήματα, να τα κάνουν προσεχτικά και να είναι ευανάγνωστα.
- να κάνουν σωστή κατανομή του χρόνου που θα έχουν στη διάθεσή τους.

ΚΥΠΡΟΣ - ΣΤΟ ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΟ Η ΑΓΩΝΙΑ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ

Συντάχθηκε απο τον/την el.pi.
Δευτέρα, 16 Μάιος 2011 17:24 -

-να μην παραδώσουν το γραπτό αν δεν το ξαναδιαβάσουν και να μην παρασυρθούν από συμμαθητές τους που ενδεχομένως παρέδωσαν τα γραπτά τους και αποχώρησαν από την αίθουσα.

-όταν απαντούν να θυμούνται πως το δοκίμιο θα διαβαστεί από τους ειδικούς καθηγητές, για αυτό οι απαντήσεις θα πρέπει να είναι όσο το δυνατόν πιο εύστοχες.

-οι μαθητές δεν θα πρέπει να αγωνιούν για τη βαθμολόγηση των γραπτών τους.