

## Για καλύτερα αποτελέσματα στις εξετάσεις

Γιώργος Ασημακόπουλος, Φιλολόγος

Όσον αφορά στις ενδοσχολικές και πανελλαδικές εξετάσεις, βλέπουμε αρκετούς μαθητές να μην αποδίδουν στα διαγωνίσματα όσο θα έπρεπε, λαμβάνοντας υπ' όψη τις ώρες που οι ίδιοι διέθεσαν για μελέτη. Γι' αυτό θα θέλαμε να κάνουμε κάποιες επισημάνσεις, οι οποίες θα τους βοηθήσουν στην, κατά το δυνατόν, βελτιστοποίηση των αποτελεσμάτων:

- στο πρόγραμμα μελέτης θα πρέπει πάντα να υπολογίζουμε κάποιο χρόνο για επανάληψη.
- όταν ο χρόνος δεν επαρκεί, είναι καλύτερη η προσεκτική μελέτη λίγων σημαντικών στοιχείων, παρά η επιπόλαιη ανάγνωση όλης της ύλης.
- αν έχουμε χρονικά περιθώρια, να προσπαθούμε να έχουμε ολοκληρώσει τη μελέτη τουλάχιστον μία μέρα πριν τις εξετάσεις. Η τελευταία μέρα καλό είναι να αφιερώνεται σε επανάληψη και ξεκούραση.
- τις μέρες πριν τις εξετάσεις δεν πρέπει να ξενοχτάμε. Έχει αποδειχθεί ότι ο ύπνος βοηθά στην επεξεργασία και οργάνωση των πληροφοριών. Έτσι τις πρωινές ώρες θυμόμαστε πιο καλά αυτά που είχαμε διαβάσει το προηγούμενο βράδυ.
- η ανάκληση των πληροφοριών από τη μνήμη προϋποθέτει σωστή διατροφή και ξεκούραση, ιδίως τη μέρα πριν την εξέταση.
- ψυχολογικά και συναισθηματικά προβλήματα επηρεάζουν την ικανότητά μας για συγκράτηση των πληροφοριών.
- ένα περιβάλλον γεμάτο ακουστικά και οπτικά ερεθίσματα μπορεί εύκολα να αποσπά την προσοχή μας κατά τη μελέτη.
- οι πολλές ώρες διαβάσματος κουράζουν το μυαλό. Για να το ξεκουράσουμε καλό είναι να του προσφέρουμε ποικιλία με παιχνίδια γνώσεων, σκάκι, γρίφους, στυρόλεξα, περιπάτους (για αλλαγή

παραστάσεων) κλπ. Οι αγαπημένες μας τηλεοπτικές σειρές μπορούν να περιμένουν λίγες μέρες ακόμη.

- απώτερος σκοπός είναι η ικανοποίηση των απαιτήσεων του εξεταστή και σ' αυτό θα πρέπει να συγκλίνουν όλες οι προσπάθειες μελέτης.
- άγχος, ένταση και δυσάρεστες σκέψεις πριν ή κατά την εξέταση (π.χ. σχετικά με μια πιθανή αποτυχία) μόνο αρνητικές συνέπειες μπορούν να έχουν.
- να αρχίζουμε αμέσως με τα θέματα που σίγουρα γνωρίζουμε, για να μη χάνουμε πολύτιμο χρόνο. Να αφήνουμε για τη συνέχεια αυτά, για τα οποία θα χρειαστούμε περισσότερη σκέψη.
- να δίνουμε προτεραιότητα στα ερωτήματα με τους περισσότερους βαθμούς.
- να μην απελπιζόμαστε, αν ξεχνάμε ένα στοιχείο τη στιγμή της εξέτασης. Συνεχίζοντας να γράφουμε ίσως ένα παρεμφερές στοιχείο καταφέρει να το ανασύρει στην επιφάνεια.
- στην εξέταση να προσερχόμαστε με μεγάλες φιλοδοξίες. Να μην εγκαταλείπουμε εύκολα, ούτε να αρκούμαστε να γράψουμε τη βάση ή έναν μέτριο βαθμό. Να βάζουμε τα δυνατά μας για το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα. Υπάρχουν μερικά άτομα που με αυτό το σκεπτικό μεγαλουργούν στις εξετάσεις σε σχέση με το αναμενόμενο αποτέλεσμα.

Έχοντας υπ' όψη τις παραπάνω επισημάνσεις ένας μαθητής μπορεί να εκμεταλλευτεί καλύτερα τις γνώσεις που απέκτησε με συστηματικό διάβασμα στο διάστημα πριν τις εξετάσεις. Τίποτα βέβαια δεν μπορεί να υποκαταστήσει τη σωστή, μεθοδική και έγκαιρη προετοιμασία.

Το παραπάνω άρθρο δημοσιεύθηκε με μικρές αλλαγές στην εφημερίδα «Πατρίς» Πύργου την Κυριακή 4 Ιουνίου 2000 στη σελ. 20.