



10 + 1 tips για τις Πανελλαδικές

- 1) Το τελευταίο διάστημα για κάποιους που χειρίζονται σωστά τις καταστάσεις της ζωής τους μπορεί να αποδειχθεί καθοριστικό και να μας κάνει να ανατρέψουμε μια πιθανή αποτυχία με βάση το διάβασμα μας. Γι'αυτό κάνουμε ότι καλύτερο μπορούμε με σωστή μελέτη και καλή ψυχολογία.
- 2) Φροντίζουμε να είμαστε ξεκούραστοι με σωστό ύπνο και να κάνουμε σωστή διατροφή. Καλό είναι αυτό να εφαρμοστεί και μια εβδομάδα πριν την έναρξη των Πανελλαδικών.
- 3) Τις τελευταίες μέρες και τις παραμονές πριν δοθεί το κάθε μάθημα να κάνουμε ουσιώδες διάβασμα και επανάληψη χωρίς να διαβάζουμε άστοχα πράγματα, τα οποία μπορεί να μην έχουν νόημα και να μας δημιουργήσουν άγχος.
- 4) Αν θεωρήσετε καλό μιλήστε με άτομα του περιγύρου σας, που σας κάνουν να αισθάνεστε καλά και σας δημιουργούν καλή διάθεση.
- 5) Την ημέρα που γράφουμε το κάθε μάθημα φροντίζουμε να ξυπνήσουμε σε σωστό χρόνο, να μεταβούμε στο εξεταστικό κέντρο χωρίς βιασύνη, γιατί αυτό μας φορτίζει και είναι εις βάρος μας.
- 6) Στην αναμονή των θεμάτων την ημέρα των Πανελλαδικών είμαστε όσο το δυνατόν πιο χαλαροί και δεν επηρεαζόμαστε από άλλα άτομα που πιθανόν είναι γνωστοί μας (συμμαθητές μας) ή και άλλοι που γράφουν μαζί μας. Έχουμε μόνο καλή διάθεση μέχρι να έρθουν τα θέματα και να ξεκινήσουμε.
- 7) Κατά την διάρκεια που γράφουμε διαβάζουμε σωστά τα θέματα και τα λύνουμε με όποια σειρά νομίζουμε ότι θα αποδώσουμε καλύτερα.
- 8) Τα θέματα τα ελέγχουμε και φροντίζουμε να διαχειριστούμε σωστά το χρόνο και το ενδεδειγμένο είναι να εξαντλήσουμε όλο το 3ωρο χωρίς να βιαστούμε να φύγουμε.
- 9) Τα επιτόλεια λάθη μόνο με προσεκτικό έλεγχο του γραπτού μας θα τα βρούμε.
- 10) Όταν κάποιο θέμα δεν μας πηγαίνει καλά θα ήταν καλύτερα να προχωρήσουμε σε κάποιο άλλο και να επιστρέψουμε αργότερα σε αυτό, γιατί μπορεί να χάσουμε πολύτιμο χρόνο που θα μας στοιχίσει στα υπόλοιπα θέματα.

Καλή επιτυχία!