Δημόσιο Ι.Ε.Κ. Νέας Ιωνίας

Σημειώσεις
για την Επανάληψη
και τις Εξετάσεις

Ευάγγελος Κουτσούμπης

Μάρτιος 2015

Πρόλογος

Το παρόν τεύχος, συντάχθηκε για να σε βοηθήσει να αντιμετωπίσεις με μεγαλύτερη επιτυχία την επανάληψη της ύλης των μαθημάτων που διδάσκεσαι και τις Εξετάσεις Προόδου ή τις Τελικές Εξετάσεις κάθε Εξαμήνου Κατάρτισης. Βασίζεται στην πίστη ότι ο καθένας και η καθεμία[1], σε όποια ηλικία, σε όποιο προσωπικό πλαίσιο και σε όποιο στάδιο εκπαίδευσης ή κατάρτισης και αν βρίσκεται, έχει δυνατότητες βελτίωσης, εφόσον εστιάσει και συγκεντρώσει τις δυνάμεις του (σωματικές, συναισθηματικές και νοητικές) και προσπαθήσει. Επίσης επιθυμεί να υποδείξει ότι *υπάρχουν* τρόποι να αντιμετωπίσεις τα περισσότερα προβλήματα – αρκεί να εστιάσεις και να αναζητήσεις στις λύσεις και να εργαστείς προς αυτές.

Το υλικό αποτελεί κυρίως μετάφραση του τεύχους *Revision and Examinations* των Vicki Goodwin και Juliet Bishop, από την «Σπουδαστική Εργαλειοθήκη» του Open University (Goodwin κ.ά.,1999). Ωστόσο έχει γίνει μια προσπάθεια προσαρμογής στην ελληνική πραγματικότητα, ενώ έχουν προστεθεί συμβουλές και προσωπικές απόψεις και παραινέσεις, βασισμένες σε σπουδαστικές, διδακτικές αλλά και γενικότερες εμπειρίες.

Οι «Σημειώσεις για την Επανάληψη και τις Εξετάσεις» γράφτηκαν αρχικά το 2003 για τους σπουδαστές του Τμήματος Τοπογραφίας του Τ.Ε.Ι. Αθήνας, ενώ στην παρούσα έκδοση έγινε μια προσαρμογή στα δεδομένα της εκπαίδευσης και κατάρτισης στο Ι.Ε.Κ., στα πλαίσια της εκπαιδευτικής συμβουλευτικής υποστήριξης των καταρτιζομένων. Μπορεί ωστόσο να χρησιμοποιηθεί σε κάθε εκπαιδευτική βαθμίδα ή άτυπη μορφή εκπαίδευσης και κατάρτισης.

Προτείνω να μελετήσεις αυτό το τεύχος έχοντας πρόχειρα μολύβι και χαρτί: υπογράμμισε τα κύρια σημεία, κράτα συνοπτικές σημειώσεις για ό,τι σε ενδιαφέρει και προτίθεσαι να το δοκιμάσεις.

Αν και οι περισσότεροι είμαστε κορεσμένοι από συμβουλές και νουθεσίες, ελπίζω αυτά που γράφονται να σου φανούν χρήσιμα ή τουλάχιστον να σε προβληματίσουν.

Εύχομαι να έχεις τη δύναμη να προσπαθήσεις και τη χαρά να βελτιωθείς!

Ευάγγελος Κουτσούμπης
Εκπαιδευτικός - Τεχνολόγος Τοπογράφος Μηχ/κός, M.Sc.

Δημόσιο Ι.Ε.Κ. Νέας Ιωνίας
Μάρτιος 2015

[1] Όπου στο κείμενο χρησιμοποιείται γενικά αρσενικό γένος (ο καθένας, χαρούμενος κ.λπ.) αναφέρεται στον άνθρωπο, και φυσικά και στα δύο φύλα, για να αποφεύγεται η επανάληψη λέξεων (ένας /μία, σπουδαστής /σπουδάστρια κ.λπ.). Σίγουρα το έχουμε συνηθίσει, αλλά ας το λέμε να μην ξεχνιόμαστε…

Περιεχόμενα

Πρόλογος 3
Περιεχόμενα 5
Για την επανάληψη 7
Ο χώρος μελέτης 7
Τα στάδια της επανάληψης 7
1 Αναζήτηση πληροφοριών για τον τρόπο εξετάσεων ή τα θέματα 8
2 Συγκέντρωση και οργάνωση του υλικού 8
3 Αποφάσεις για τα αντικείμενα της επανάληψης 9
4 Κατασκευή χρονοδιαγράμματος 9
5 Κατανόηση και μάθηση του υλικού του μαθήματος 12
6 Δοκιμές απαντήσεων στις ερωτήσεις 15
7 Έλεγχος πρακτικών διευθετήσεων 19
Για την εξέταση 21
Άφιξη και προετοιμασία 21
Κάνε μια καλή αρχή 21
1 Έλεγξε ή άκουσε προσεκτικά τις οδηγίες 21
2 Διάβασε όλα τα θέματα προσεκτικά 21
3 Διάλεξε τις ερωτήσεις και με ποια σειρά θα τις απαντήσεις 21
4 Προγραμμάτισε το χρόνο σου 22
5 Σχεδίασε τις απαντήσεις σου 22
6 Ανάπτυξε τις απαντήσεις σου 22
7 Έλεγξε όλες τις απαντήσεις 22
Μετά την εξέταση 23
Διαχείριση του άγχους των εξετάσεων 25
Τεχνική 1: Αυθυποβολή – από την αρνητικότητα στη θετικότητα 25
Τεχνική 2: Χαλάρωση 25
Άσκηση χαλάρωσης 25
Επείγουσα παύση 25
Αναπνευστική άσκηση 26
Ηχογραφημένο υλικό 26
Τεχνική 3: Οραματισμός 26
Μέθοδος 1 26
Μέθοδος 2 26
Χρήση του οραματισμού 26
Αναφορές 27

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΑΝΑΛΗΨΗ ΚΑΙ ΤΙΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

Για την επανάληψη

Γενικά, η επανάληψη είναι σημαντικό να αποτελεί μια ενεργητική διαδικασία: οργάνωσε το υλικό σου (ή υλικό που μπορείς να βρεις από άλλους), βρες τρόπους – που ταιριάζουν σε εσένα – για να το θυμάσαι. Εξίσου σημαντικά με το χρόνο που θα διαθέσεις, είναι και η γενική προσέγγιση και οι τεχνικές που θα χρησιμοποιήσεις. Να είσαι σίγουρος/η ότι μπορείς να μάθεις και να χρησιμοποιήσεις νέες δεξιότητες και τεχνικές!

Ο χώρος μελέτης

Δεν είναι αυτονόητο ότι όλοι διαθέτουν τις ικανοποιητικές συνθήκες για καλό διάβασμα. Χρειάζεσαι κατάλληλη θερμοκρασία, επαρκή φωτισμό και σχετική άνεση στο χώρο μελέτης. Αλλά και αρκετό χώρο για να απλώσεις το υλικό σου και να το έχεις στη διάθεση σου σε κάθε ευκαιρία επανάληψης. Έτσι θα αξιοποιείς το χρόνο σου καλύτερα. Συχνά η μελέτη σε έναν ιδιαίτερο χώρο ή στη βιβλιοθήκη – όταν υπάρχει – είναι πιο αποδοτική (αρκεί να μην είναι ο νους σου συνέχεια στους άλλους!).

Τα στάδια της επανάληψης

Παρακάτω προτείνονται επτά στάδια για την επανάληψη (Goodwin κ.ά.,1999)

Σχήμα 1: Επτά στάδια για την επανάληψη

1 Αναζήτηση πληροφοριών για τον τρόπο εξετάσεων ή τα θέματα

Προσπάθησε να μάθεις όσα περισσότερα μπορείς για την εξέταση του μαθήματος: Τι μορφή έχουν τα θέματα και οι ερωτήσεις; Δίνεται μεγαλύτερο (βαθμολογικό) βάρος σε κάποια θέματα; Δίνονται σημαντικές οδηγίες – π.χ. αριθμός υποχρεωτικών ερωτήσεων, ερωτήσεις επιλογής κ.λπ.. Πρόκειται για ερωτήσεις πολλαπλών επιλογών, σύντομες απαντήσεις, απαντήσεις ανάπτυξης ή τεχνικές και αριθμητικές απαντήσεις; Ειδικότερα:

- Τα θέματα αποτελούνται από επιμέρους τμήματα;
- Υπάρχουν επιμέρους τμήματα υποχρεωτικά;
- Πόσες ερωτήσεις έχουν και πόσες πρέπει να απαντήσεις;
- Ζητούνται σύντομες ή μακροσκελείς απαντήσεις και ποιο είναι το βαθμολογικό τους βάρος;
- Υπάρχουν ερωτήσεις πολλαπλών επιλογών;
- Πόσος χρόνος διατίθεται για την εξέταση, και άρα, πόσο χρόνο πρέπει να διαθέσεις σε κάθε ερώτηση;
- Οι ερωτήσεις σχετίζονται με συγκεκριμένα βιβλία, τμήματα βιβλίων ή σημειώσεις, ή βασίζονται σε όλο το υλικό και στις βασικές έννοιες του μαθήματος;
- Αν μπορείς να βρεις αρκετά παλιά θέματα εξετάσεων, μήπως κάποια ζητήματα εμφανίζονται συχνά, σε διάφορες μορφές;
- Υπάρχει προφορικό μέρος στην εξέταση;
- Είναι κάποιες ερωτήσεις – επίσημα – διαθέσιμες στους σπουδαστές, πριν τις εξετάσεις;

Οι απαντήσεις σε ερωτήσεις όπως οι παραπάνω σε εξοικειώνουν με τα θέματα και τη μορφή τους και βοηθούν να επιλέξεις τα αντικείμενα επανάληψης στα οποία θα εστιάσεις. Ακόμη, θα σε βοηθήσουν να συγκεντρώσεις και να οργανώσεις κατάλληλα το υλικό σου.

2 Συγκέντρωση και οργάνωση του υλικού

Το υλικό σου μπορεί να προέρχεται από διάφορες πηγές

- συνοπτικές σημειώσεις από την παρακολούθηση
- ολοκληρωμένες εργασίες και ασκήσεις του μαθήματος
- θέματα εργασιών και ασκήσεων
- σημειώσεις του καθηγητή
- παλιά θέματα εξετάσεων, ή θέματα που προτείνει ο καθηγητής
- βιβλία ή κεφάλαια βιβλίων του μαθήματος

Τα παραπάνω, σου δίνουν τη *γενική εικόνα του αντικειμένου* του μαθήματος ενώ βοηθούν να συνειδητοποιήσεις την έκταση και το βάθος των ζητημάτων που καλύφθηκαν. Από αυτά, πρέπει να επιλέξεις <u>που</u> θα εστιάσεις (συγκεντρωθείς) κατά την επανάληψη.

3 Αποφάσεις για τα αντικείμενα της επανάληψης

Πώς θα αποφασίσεις που να εστιάσεις;

- Φτιάξε μια πρώτη λίστα εννοιών του μαθήματος και αναζήτησε ερωτήσεις σε παλιά θέματα εξετάσεων που σχετίζονται με αυτές – τα γνωστά S.O.S. (μην αρκεστείς όμως μόνο σε αυτά). Επαρκεί το υλικό που έχεις; Μήπως το υλικό σου είναι πολύ λίγο ή – αντίθετα – πολύ λεπτομερές για την ζητούμενη κάλυψη των εννοιών;
- Αν κάποια θέματα εμφανίζονται συχνότερα, τότε μάλλον πρέπει να εστιάσεις σε αυτά. Όχι μόνο στις συγκεκριμένες ερωτήσεις, αλλά στο γενικότερο ζήτημα.
- Κάποιες έννοιες ίσως σε ενδιαφέρουν περισσότερο. Μελέτησέ τες! Η μελέτη και η κατανόησή τους τονώνει την αυτοπεποίθησή σου και μπορεί να κινητοποιήσει τη διάθεσή σου για ευρύτερη μελέτη! Όσο γνωρίζεις κάτι, τόσο περισσότερο ενδιαφέρεσαι για αυτό!

Μην ξεχνάς ότι οι σπουδές σου δεν (πρέπει να) αποσκοπούν απλά στην απόκτηση μιας Βεβαίωσης Επαγγελματικής Κατάρτισης ή του Διπλώματος Πιστοποίησης, αλλά στην *πραγματική* απόκτηση γνώσεων και δεξιοτήτων σε ένα πεδίο επαγγελματικό, τεχνολογικό, επιστημονικό ή άλλο. Η Βεβαίωση ή το Δίπλωμα μπορεί να σου εξασφαλίσει την *είσοδο* σε ένα επάγγελμα, σε μια εργασία. Να σου ανοίξει την πόρτα. Η *παραμονή* σου όμως εκεί, το ενδιαφέρον σου, η πρόοδός σου, η δυνατότητα επικοινωνίας με τους συναδέλφους και τους συνεργάτες, η αυτοπεποίθησή σου, η χαρά και ικανοποίηση σου από την εργασία, ο μισθός σου, αλλά και οι πιθανότητες και οι δυνατότητες να συμβάλλεις στη βελτίωση των συνθηκών γύρω σου (του μικρότερου ή μεγαλύτερου μικρόκοσμου που σε περιβάλλει, στον οποίο ζεις και αναπτύσσεσαι) εξαρτάται από το *τι γνωρίζεις* και *τι μπορείς να κάνεις στην πραγματικότητα* – όχι από το τι είναι καταγεγραμμένο σε ένα πιστοποιητικό ή μια αναλυτική βαθμολογία!

Προτείνω ότι σκοπός των προσπαθειών σου στην παρακολούθηση των μαθημάτων, στα εργαστηριακά σου μαθήματα, στην πρακτική εφαρμογή, στη μελέτη, στην επανάληψη και, φυσικά, στις εξετάσεις πρέπει να είναι η κατάκτηση της γνώσης – του πεδίου σπουδών σου, του εαυτού σου και των όψεων της ζωής που σου προσφέρονται. Είναι πιο πιθανό ότι μπορείς να βασίσεις την (ουσιαστική) πρόοδό σου στην γνώση που αποκόμισες, παρά στα «χαρτιά».

4 Κατασκευή χρονοδιαγράμματος

Πότε πρέπει να ξεκινήσεις την επανάληψη;

- Από την αρχή των μαθημάτων: να παρακολουθείς τακτικά τα μαθήματα, να μελετάς και να επισημαίνεις προσεκτικά και συστηματικά το υλικό τους (βιβλία, σημειώσεις, διαλέξεις και επισημάνσεις του καθηγητή /της καθηγήτριας) και να κρατάς συνοπτικές σημειώσεις για κάθε θέμα /έννοια που θίγεται. Αν δεν έχεις παρακολουθήσει και μελετήσει τα μαθήματα κατά τη διάρκεια του Εξαμήνου, τότε δεν πρόκειται για επανάληψη αλλά ... για την πρώτη σου γνωριμία με το μάθημα!

- Στο τέλος των μαθημάτων: το υλικό που έχεις συγκεντρώσει, δίνει μια συνολική εικόνα του μαθήματος, έτσι ώστε να είναι δυνατή μια γενικότερη στρατηγική επανάληψης.
- Ο χρόνος που διαθέτεις γενικά αλλά και σε συγκεκριμένες χρονικές περιόδους, και τα αποτελέσματα κάθε σου προσπάθειας, θα επηρεάζουν την προσέγγισή σου.
- Η προσέγγιση σου θα αλλάζει, πιθανά, με τον καιρό, καθώς θα ωριμάζεις, θα αποκτάς καινούργιες δεξιότητες και θα προσαρμόζεσαι στις ιδιαιτερότητες των μαθημάτων.

Είναι σημαντικό να φτιάξεις ένα χρονοδιάγραμμα επανάληψης: ακόμα κι αν αλλάζει συχνά, τουλάχιστον θα έχεις ένα σημείο αναφοράς, θα καταγράφεις τις αλλαγές και θα έχεις κάποιον έλεγχο της κατάστασης – ιδιαίτερα όταν προκύπτουν απρόοπτα!

Από τη μέση και προς το τέλος του Εξαμήνου, οι απαιτήσεις των μαθημάτων μεγαλώνουν: Εξετάσεις Προόδου, παράδοση εργασιών, διόγκωση της ύλης, απαιτούν περισσότερη δουλειά. Ο προγραμματισμός μέσω ενός χρονοδιαγράμματος μπορεί να βοηθήσει πολύ, όταν αυξάνει η πίεση.

Είναι αλήθεια ότι χρειάζεται αυτοπειθαρχία για τη σύνταξη και, ακόμη περισσότερο, για την τήρηση του χρονοδιαγράμματος. Κάθε βελτίωση όμως απαιτεί προσπάθεια. Η χαρά της βελτίωσης όσο και η επιτυχία στα αποτελέσματα είναι καλή ανταμοιβή! Ακόμη και αν τα πράγματα δεν πάνε καλά, θα έχεις μάθει τι μπορεί και τι δεν μπορεί να σε βοηθήσει. Σημείωσε ότι με την αυτοπειθαρχία και τη διαρκή προσπάθεια, μπορείς να ξεπεράσεις πολλά εμπόδια και αδυναμίες – τις γνώσεις που λείπουν, τις τακτικές που δεν αποδίδουν, μια χαμηλή απόδοση, την κακή ψυχολογία, ακόμη και τις συνήθειες του χαρακτήρα ...

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1

➢ Χρησιμοποίησε ή φτιάξε ένα μηνιαίο ή και εβδομαδιαίο ημερολόγιο και:

- Σημείωσε τις ημερομηνίες εξέτασης
- Σημείωσε τις άλλες υποχρεώσεις σου (εργασιακές, οικογενειακές, κοινωνικές...)
- Μοίρασε τις έννοιες και τα θέματα στα οποία αποφάσισες να εστιάσεις (στο στάδιο 3) στο διάστημα που απομένει μέχρι τις εξετάσεις
- Αν είναι εφικτό, άφησε χρόνο πριν την εξέταση κάθε συγκεκριμένου μαθήματος, για πιο προσεκτική και συνολική επανάληψη στα σημαντικά θέματα. (Ο απαιτούμενος χρόνος θα διαφέρει προφανώς ανάλογα με τον όγκο της ύλης και την πυκνότητα ή συχνότητα των εξεταζόμενων μαθημάτων)
- Άφησε χρόνο για απρόβλεπτα αλλά και για «ανάσες» ξεκούρασης και αναζωογόνησης.
- Είναι σίγουρο ότι το πλάνο σου θα αλλάζει – θα ακυρώνεις, θα εισάγεις και θα μετακινείς δραστηριότητες. Όμως, θα έχεις

τουλάχιστον μια εικόνα των περιόδων υψηλών απαιτήσεων (όταν μπορείς να δώσεις τον καλύτερο εαυτό σου), θα είσαι προετοιμασμένος ώστε να συγκεντρώσεις τις δυνάμεις σου.

Ακολουθεί ένα παράδειγμα παρακάτω:

Μέρα	Διάστημα	Αντικείμενο	Δραστηριότητα
Δευτέρα	Πριν τη δουλειά – 2 ώρες, 6-8 π.μ.	Θέμα α, β, γ	Συγκέντρωση υλικού και ανάγνωση παλιών θεμάτων
Τρίτη	Απόγευμα – 3 ώρ., 8-11 μ.μ.	Θέμα α, β, γ	Περιορισμός κάθε θέματος στα βασικά του σημεία, σε «κάρτες σύνοψης»
Τετάρτη	Απόγευμα – 4 ώρ., 7-11 μ.μ.	Θέμα α, β, γ	Προσπάθεια απάντησης σε κάθε θέμα με χρήση μόνο των καρτών σύνοψης
Πέμπτη	Απόγευμα – 1 ώρ.	Θέμα α	Δοκιμές απάντησης θεμάτων, χωρίς τις σημειώσεις
Παρασκευή			Ξεκούραση! ☺
Σάββατο	Απόγευμα – 2-4.30 μ.μ.	Θέμα δ, ε, ζ	Συγκέντρωση υλικού και επισήμανση βασικών σημείων
Κυριακή	Πρωί 10- 12 π.μ.	Θέμα δ, ε, ζ	Κάρτες σύνοψης

Για κάθε άνθρωπο, υπάρχουν διαστήματα που αποδίδει περισσότερο (πρωί, απόγευμα, βράδυ, αρχή ή τέλος της μελέτης κ.λπ.). Αυτό είναι καλό να το έχεις υπόψη σου όταν φτιάχνεις το χρονοδιάγραμμα: τοποθέτησε τις πιο σημαντικές και απαιτητικές δραστηριότητες στα πιο αποδοτικά διαστήματα και τις δραστηριότητες ρουτίνας (οργάνωση σημειώσεων κ.λπ.) στις λιγότερο παραγωγικές ώρες.

Τώρα έχεις κάποιο σχέδιο δράσης! Αν διαπιστώσεις ότι αυτό αλλάζει συνεχώς, σκέψου μήπως θέτεις πολύ υψηλούς στόχους και έχεις υπερβολικές απαιτήσεις από τον εαυτό σου– και προσαρμόσου αναλόγως!

Έχεις παρατηρήσει πόσο χρόνο διαθέτεις ή και σπαταλάς στην τηλεόραση, στα βιντεοπαιχνίδια, στον υπολογιστή, στο τηλέφωνο ή στο διαδίκτυο; Αξίζουν πραγματικά αυτές οι επιλογές; Σε βοηθούν ή σε εμποδίζουν να πετύχεις τους στόχους που έθεσες για την εκπαίδευση και την επαγγελματική σου σταδιοδρομία;

Αξιολόγησε τις δραστηριότητές σου και προσπάθησε να διαλέγεις και να μην παρασύρεσαι. Μην έχεις αμφιβολίες: μπορείς να τις περιορίσεις δραστικά, σε βαθμό που να μην σε εμποδίζουν να πετύχεις τους στόχους σου! Ακόμη και να τη βγάλεις εντελώς από τη ζωή σου! (Εντάξει, εντάξει, ας μην υπερβάλουμε ☺)

5 Κατανόηση και μάθηση του υλικού του μαθήματος

Μην διαβάζεις και ξαναδιαβάζεις απλά! Εκτός από τον πολύ χρόνο που απαιτεί αυτή τη τακτική, ίσως δεν είναι και ο πιο αποδοτικός τρόπος προετοιμασίας. Υιοθέτησε μια πιο **ενεργητική προσέγγιση**, που θα σε βοηθήσει να χρησιμοποιείς το υλικό με τρόπους που θα σε κάνουν ικανή /ικανό να το αποτυπώσεις και να το ανακαλέσεις όταν χρειαστεί.

Πρώτα **μείωσε την πληροφορία** για κάθε θέμα σε ένα μέγεθος που μπορείς να διαχειριστείς άνετα: συμπύκνωσε τις σημειώσεις σου σε λέξεις-κλειδιά και βασικές έννοιες. Υπάρχουν τρόποι να το κάνεις:

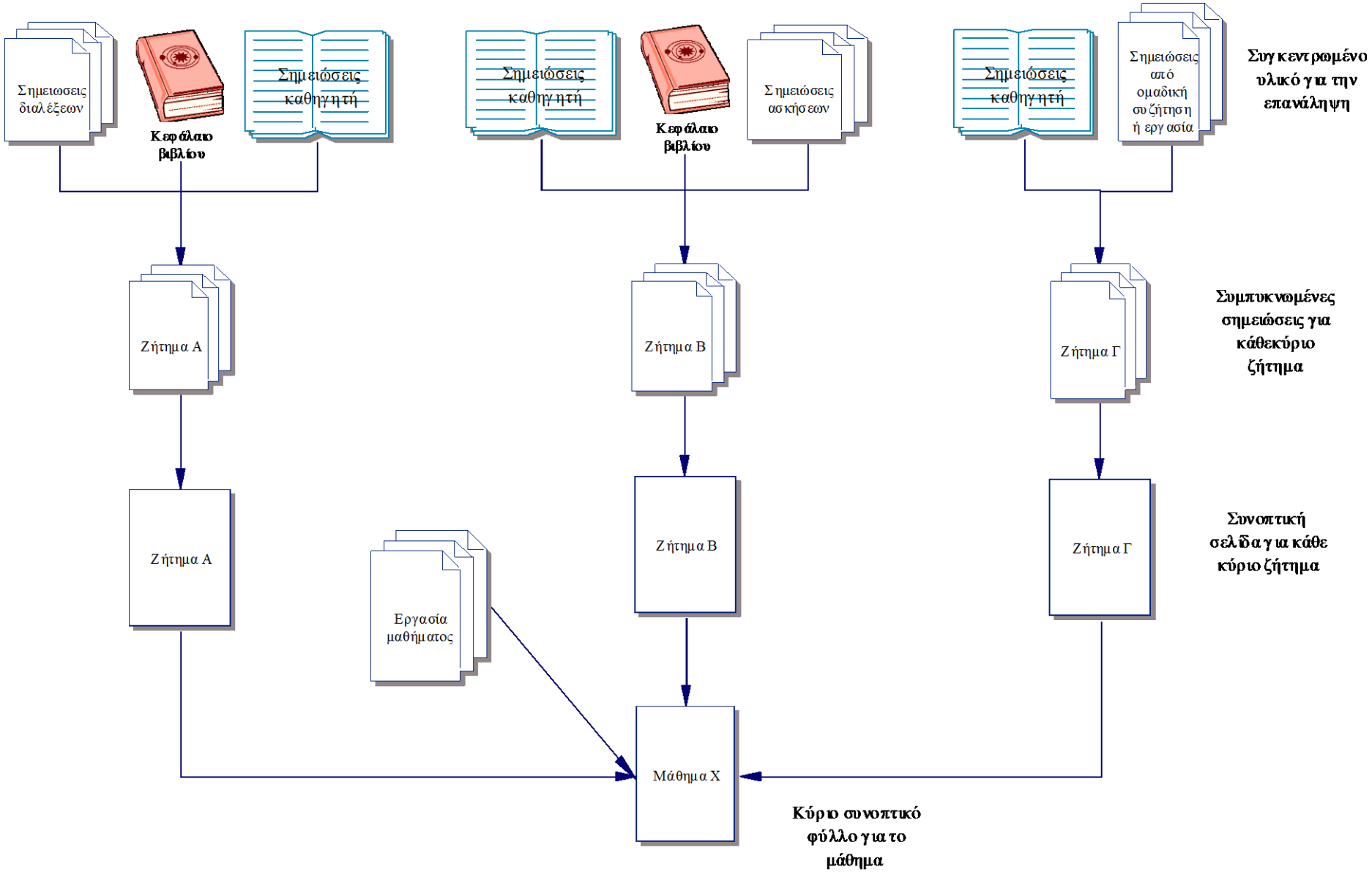
Συνοπτικά φύλλα ή κάρτες

Πώς θα τα κατασκευάσεις; Προτείνονται τα παρακάτω βήματα:

1. Μάζεψε τις σημειώσεις για ένα συγκεκριμένο θέμα από τις διάφορες πηγές που έχεις (βιβλίο, εργασίες, σημειώσεις συμμαθητών κ.λπ.) και προσπάθησε να τις συνοψίσεις.
2. Επισήμανε τα κύρια σημεία από τις σημειώσεις χρησιμοποιώντας τις επικεφαλίδες και τα σημαντικά κομμάτια.
3. Προσπάθησε να περιορίσεις αυτές τις σημειώσεις ακόμη περισσότερο, σε μια σελίδα Α4 ή ακόμη και σε μια κάρτα αρχείου (είναι συνήθως μικρά χαρτόνια – μπορείς να φτιάξεις και μόνος /μόνη σου), καταγράφοντας μόνο τις κύριες επικεφαλίδες και μερικές λέξεις κλειδιά.

Το Σχήμα 2, προσαρμογή από τον Northedge (1990), συνοψίζει τη διαδικασία.

Οι **νοητικοί χάρτες** είναι επίσης πολύ χρήσιμοι για τη συμπύκνωση σημειώσεων και την επισήμανση των κύριων σημείων και των σχέσεών τους.



Σχήμα 2: Διαδικασία συμπύκνωσης υλικού μαθήματος από πολλές πηγές σε μία σελίδα

Αφίσα

Αντί να περιορίσεις τις σημειώσεις σε ένα συνοπτικό φύλλο, μπορείς να φτιάξεις μία μεγάλη αφίσα όπου θα καταγράψεις τα βασικά σημεία και σχετικές λεπτομέρειες. Μπορείς να χρησιμοποιήσεις «χαρτί του μέτρου», χασαπόχαρτο ή άλλα μεγάλα φύλλα χαρτιού. Χρησιμοποίησε διαφορετικά μοτίβα, χρώματα, διαγράμματα και σχέδια και τοποθέτησέ τα σε κατάλληλα σημεία στο σπίτι, όπου θα μπορείς να τα παρατηρείς και να απορροφάς την πληροφορία. Οι αφίσες βοηθούν στην ανάκληση πληροφοριών ιδιαίτερα εκείνους που έχουν καλή οπτική μνήμη (οπτικοί τύποι).

Ηχογράφηση σε συσκευή μαγνητοφώνησης ήχου (ψηφιακό μαγνητόφωνο, κινητό, mp3 κ.λπ.) ή στον υπολογιστή και αναπαραγωγή

Αν έχεις καλή ακουστική μνήμη (ακουστικός τύπος), δοκίμασε να ηχογραφήσεις υλικό από τα συνοπτικά φύλλα σε μια συσκευή μαγνητοφώνησης η/και αναπαραγωγής ήχου. Έτσι, θα μπορείς να ακούς το υλικό σου ακόμη και όταν πηγαίνεις βόλτα ή μετακινείσαι με το λεωφορείο!

Χρήση υπολογιστή

Ο υπολογιστής προσφέρει πολλές δυνατότητες για οργάνωση, αναδιοργάνωση και διαγραφή υλικού, χωρίς να χρειάζεται να ξαναγράψεις τα πάντα από την αρχή, κάθε φορά που πραγματοποιείς αλλαγές. Σου επιτρέπει επίσης να καταγράφεις σημειώσεις σταδιακά, να τις ταξινομείς εύκολα, να προσθέτεις υλικό, να το ενημερώνεις και να κάνεις διασυνδέσεις (π.χ. σε σχετικές ιστοσελίδες, βίντεο κ.λπ.) καθώς θα προχωρά η επανάληψη.

Ένα λιγότερο ή περισσότερο εξειδικευμένο λογισμικό, μπορεί να σου προσφέρει πολλές δυνατότητες διαμόρφωσης, γραφικών και παρουσίασης, για να βελτιώσεις τις σημειώσεις σου (υπάρχουν ειδικές εφαρμογές λογισμικού για να φτιάχνεις γρήγορα και εύκολα διαγράμματα, σχήματα κ.λπ.)

Είναι πραγματικά πολύ καλή επένδυση να εξοικειωθείς και σιγά σιγά να συνηθίσεις στην καταγραφή και οργάνωση σημειώσεων στον υπολογιστή. Η ευκολία αναδιαμόρφωσης και εμπλουτισμού του υλικού, είναι ανεκτίμητη.

Επίσης, αξίζει τον κόπο (πραγματικά αξίζει τον κόπο!) να ασχοληθείς με την εκμάθηση του *τυφλού συστήματος*, που θα είναι μια δεξιότητα χρήσιμη τόσο στη σπουδαστική όσο και στην επαγγελματική ζωή σου –και φυσικά στη διαδικτυακή σου επικοινωνία!

Υπάρχουν δωρεάν εφαρμογές λογισμικού για εκμάθηση και εξάσκηση στο τυφλό σύστημα. Δυο-τρεις εβδομάδες είναι αρκετές για να το μάθεις αν ασχοληθείς συστηματικά – ανάλογα με τις βάσεις που έχεις βέβαια και στη γλώσσα (ανάγνωση, ορθογραφία, κ.λπ.)! Αλήθεια σου λέω! Αλλά και λίγο παραπάνω να χρειαστεί, αξίζει τον κόπο! Στη συνέχεια, καθώς θα το χρησιμοποιείς θα βελτιώνεσαι διαρκώς.

Ομάδες αυτοβοήθειας – ομαδική επανάληψη

Η εργασία με άλλους συμμαθητές και συμμαθήτριες μπορεί να βοηθήσει κατά την επανάληψη. Ορισμένοι μπορούν να σε βοηθήσουν να διαχειριστείς και το άγχος – άλλοι βέβαια μπορεί και να χρειάζονται τη δική σου βοήθεια. Μπορείτε να μοιραστείτε βαθμολογημένες εργασίες, τεχνικές και σημειώσεις επανάληψης ή

άλλο υλικό. Κάποια θα είναι καλή στη σύνταξη ενός καλού χρονοδιαγράμματος, άλλος στον εντοπισμό των σημαντικών θεμάτων και άλλη μπορεί να συμβάλλει με την καλή της διάθεση – ή με τα κουλουράκια της μαμάς! Η ομαδική εργασία μπορεί να είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική κατά τη σύνοψη των σημειώσεων ή για ανταλλαγή ιδεών για το ποιες είναι οι κατάλληλες απαντήσεις σε πιθανές ερωτήσεις, αφού κάτι που κάποιος ξεχνά θα το θυμάται ο άλλος.

Είναι αλήθεια ότι όλοι μιλούν για τον ανταγωνισμό και μας παροτρύνουν, τελικά, στην ιδιοτέλεια. Κι όμως, η συνεργασία θα έπρεπε να είναι ο βασικός τόνος σε αυτή την εποχή της ταχείας διακίνησης πληροφοριών και της ανάπτυξης κάθε είδους δικτύων και εργαλείων για την επικοινωνία μεταξύ των ανθρώπων.

Προσπάθησε να συνεργαστείς με τους άλλους. Μοιράσου και αντάλλαξε γνώσεις, ιδέες, υλικό αλλά και συμπάθεια, υποστήριξη, αλληλοβοήθεια και ενδιαφέρον! Δεξιότητες στην ομαδική εργασία είναι βέβαιο ότι θα σου χρειαστούν τόσο στην επαγγελματική όσο και στην διαπροσωπική και οικογενειακή σου ζωή. Προσπάθησε λοιπόν να συν-εργάζεσαι! Το μέλλον ανήκει στις καλές ομάδες και στις επιτυχημένες συνεργασίες!!

Όπως λέει και ένας καλός μου Συστημικός δάσκαλος, όταν οι άνθρωποι συνεργάζονται, οι δυνάμεις δεν αθροίζονται αλλά πολλαπλασιάζονται!

Διδασκαλία και μάθηση

Ένας καλός τρόπος για να μάθεις κάτι καλά, είναι να το διδάξεις. (Ναι, μπορείς!) Διάλεξε ένα θέμα που αισθάνεσαι ότι κατέχεις και προσπάθησε να το διδάξεις σε ένα φανταστικό ή υπαρκτό πρόσωπο. Καθώς προχωρά η «διδασκαλία» θα διαπιστώνεις τα κενά στις γνώσεις και την κατανόησή σου. Άμεσα διακρίνεις τι είναι αυτό που προσπαθείς να εξηγήσεις, συνειδητοποιείς σε ποια σημεία είσαι λιγότερο ξεκάθαρος και μπορείς να εστιάσεις σε αυτά. Φαντάσου ότι εξηγείς κάτι σε κάποια που θέλει έντονα και άμεσα να καταλάβει. Η δραστηριότητα αυτή γίνεται έτσι πιο θετική και αποκτά νόημα.

6 Δοκιμές απαντήσεων στις ερωτήσεις

Οι ερωτήσεις των εξετάσεων θα πρέπει να διαβάζονται προσεκτικά, αφού με την απάντησή σου θα πρέπει να δείξεις ότι κατάλαβες την ερώτηση. Οι εξεταστές συχνά παραπονιούνται ότι οι μαθητές και οι σπουδαστές χάνουν βαθμούς επειδή δεν διαβάζουν και δεν ερμηνεύουν σωστά ή στον αναγκαίο βαθμό τις ερωτήσεις.

Παίξε το ρόλο του εξεταστή

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2

- Επίλεξε κάποια συγκεκριμένη ερώτηση από παλιά ή άλλα διαθέσιμα θέματα εξετάσεων και φαντάσου ότι είσαι ο εξεταστής. Σημείωσε ποιο τμήμα του υλικού επιδιώκεις να εξετάσεις με μια ερώτηση και πως θα μοίραζες τους βαθμούς. Σημείωσε επίσης τις πιθανές παγίδες στην απάντηση της ερώτησης και τι θα αναζητούσες σε μια εξαιρετική απάντηση.

Ο εξεταστής αναζητά σύντομες και σχετικές με το θέμα απαντήσεις που δείχνουν ότι έχεις κατανοήσει τις βασικές έννοιες και μπορείς να τις χρησιμοποιήσεις και να τις εξηγήσεις με δικά σου λόγια. Κατά κανόνα, ψάχνει τεκμήρια γνώσης, όχι άγνοιας (ψάχνει δηλαδή να δει τι ξέρεις, όχι τι *δεν* ξέρεις). Είναι εκεί για να σε βοηθήσει να μάθεις και να ελέγξει κατά πόσο το κατάφερες. Όχι για να αποδείξει ότι δεν ξέρεις και δεν αξίζεις να προχωρήσεις!

Ανάλυση και απάντηση σε ερωτήσεις ανάπτυξης

Ερωτήσεις εξετάσεων που απαιτούν ανάπτυξη, συχνά περιέχουν «λέξεις διαδικασίας» (process words), που απαιτούν να οργανώσεις αυτά που γνωρίζεις για ένα θέμα με συγκεκριμένο τρόπο. Ο βαθμός που θα πάρεις για την απάντησή σου, αντιπροσωπεύει την επιτυχία στην ερμηνεία των οδηγιών που περιέχονται σε αυτές τις «λέξεις διαδικασίας». Μελέτησε τον παρακάτω πίνακα (Πίνακας 1) όπου δίνονται μερικές λέξεις διαδικασίας και η ερμηνεία τους (Goodwin κ.ά.,1999).

Πίνακας 1

Λέξη διαδικασίας	**Ερμηνεία**
Ερμηνεύστε	εξηγείστε, διευκρινίστε, δείξτε τους λόγους για....
Αναλύστε	διαχωρίστε στα μέρη από τα οποία αποτελείται, εξετάστε κριτικά ή σε λεπτομέρεια
Αποτιμήστε	προσδιορίστε την αξία ...
Συγκρίνετε	αναζητήστε ομοιότητες και διαφορές μεταξύ παραδειγμάτων, βγάλτε συμπεράσματα για το τι ή ποιο είναι προτιμότερο και δικαιολογείστε το ξεκάθαρα
Αντιπαραβάλλετε	θέστε σε αντιπαράθεση ώστε να γίνουν έντονες οι διαφορές
Συγκρίνετε και αντιπαραβάλλετε	βρείτε κάποια κοινά σημεία μεταξύ του Χ και Υ και δείξτε πού και πώς διαφέρουν
Κρίνετε	κάνετε μια κρίση – την οποία θα υποστηρίξετε με συζήτηση των αποδείξεων του συλλογισμού σας – για την αξία μιας θεωρίας ή άποψης ή για την αλήθεια μιας διαβεβαίωσης
Ορίστε	διατυπώστε την ακριβή σημασία μιας λέξης ή φράσης – σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να είναι απαραίτητο ή επιθυμητό να εξετάσετε διαφορετικούς πιθανούς ή συχνά χρησιμοποιούμενους ορισμούς
Περιγράψτε	δώστε μια ακριβή περιγραφή
Συζητήστε	εξηγείστε, έπειτα δώστε δύο πλευρές του θέματος και τυχόν επιπτώσεις
Διακρίνετε μεταξύ	αναζητείστε διαφορές μεταξύ
Αξιολογείστε	κάντε μια αποτίμηση της αξίας /εγκυρότητας

	/αποτελεσματικότητας μιας άποψης, ενός αντικειμένου, μιας μεθόδου κ.λπ., κάτω από το φως της αλήθειας ή της χρησιμότητάς του
Εξετάστε το επιχείρημα ότι	εξετάστε σε λεπτομέρεια αυτή την επιχειρηματολογία
Εξηγείστε	δώστε λεπτομέρειες για το πως και γιατί κάτι είναι έτσι
Κατά πόσο / Σε ποια έκταση	εξετάστε για τεκμήρια /επιχειρήματα υπέρ και κατά και σταθμίστε τα /αποτιμήστε τα
Διευκρινίστε	κάντε ξεκάθαρο και σαφές – συνήθως απαιτεί τη χρήση προσεκτικά διαλεγμένων παραδειγμάτων
Δικαιολογείστε	επιδείξτε ότι υπάρχουν επαρκείς βάσεις για αποφάσεις ή συμπεράσματα και απαντήστε στις κύριες αντιρρήσεις που μπορούν υπάρχουν για αυτές
Σκιαγραφήστε / περιγράψτε σε γενικές γραμμές	δώστε τα βασικά στοιχεία ή τις γενικές αρχές ενός θέματος, παραλείποντας δευτερεύουσες λεπτομέρειες και δίνοντας έμφαση στη δομή του
Διατυπώστε / δηλώστε	παρουσιάστε σε συνοπτική και σαφή μορφή
Συνοψίστε	δώστε μια περιεκτική, σαφή εξήγηση ή εκτίμηση του θέματος, παρουσιάζοντας τους κύριους παράγοντες και παραβλέποντας δευτερεύουσες λεπτομέρειες και παραδείγματα
Ποια επιχειρήματα μπορούν να τεθούν υπέρ και κατά αυτής της άποψης;	εξετάστε και τις δύο πλευρές μιας άποψης

Οι μαθηματικοί χρησιμοποιούν τις λέξεις διαδικασίας με ελαφρώς διαφορετικές έννοιες, όπως φαίνεται παρακάτω (Πίνακας 2, Goodwin κ.ά.,1999)

Πίνακας 2

Λέξη διαδικασίας	**Ερμηνεία**
Καταγράψτε, διατυπώστε, δώστε	καταγράψτε με δικαιολόγηση
Βρείτε, υπολογίστε, προσδιορίστε, εξηγείστε, εξάγετε, επιλύστε, αξιολογείστε	επιλύστε και δείξτε πως επιλύσατε
Αποδείξτε, δείξτε, συμπεράνετε, εξηγείστε	πρέπει να δικαιολογήσετε κάθε βήμα και να δίνετε ένα πειστικό επιχείρημα

Κατά την εκπόνηση μιας εργασίας που κάνεις στο σπίτι, οι απαντήσεις είναι δυνατό να είναι εκτεταμένες και τελειοποιημένες. Κατά τη διάρκεια, αντίθετα, των εξετάσεων, πρέπει να καλύψεις γρήγορα τα βασικά σημεία χωρίς ιδιαίτερη προσοχή στο στυλ. Οι εξεταστές έχουν συνείδηση της πίεσης που νιώθει ο εξεταζόμενος. Εστίασε στην ερώτηση που επέλεξες, υπογράμμισε τις *λέξεις διαδικασίας* ή τις *οδηγίες* που δίνονται. Μερικές ερωτήσεις δεν έχουν προφανείς

λέξεις διαδικασίας, οπότε θα πρέπει «να διαβάζεις ανάμεσα στις γραμμές» για να εντοπίσεις τις οδηγίες.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3

- Εντόπισε και υπογράμμισε σε τυχόν διαθέσιμες ερωτήσεις από παλιά θέματα εξετάσεων ή ερωτήσεις του κεφαλαίου του βιβλίου του μαθήματος, *λέξεις διαδικασίας* που αναφέρθηκαν στους παραπάνω πίνακες (Πίνακας 1, Πίνακας 2).

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4

- Αντίγραψε κάποια από τις διαθέσιμες ερωτήσεις από τα παλιά θέματα ή από αυτές που δίνονται στο τέλος κάθε κεφαλαίου του βιβλίου σου. Υπογράμμισε τις *λέξεις κλειδιά* και τις λέξεις διαδικασίας, για να σε βοηθήσουν να εντοπίσεις το θέμα και τις οδηγίες.
- Σκέψου τώρα για την έκταση της απάντησης και τα τμήματα της ύλης του μαθήματος που πρέπει να χρησιμοποιήσεις για την απάντηση.
- Κάνε μερικές σύντομες σημειώσεις, απ' ό,τι θυμάσαι, για το τι μπορείς να συμπεριλάβεις στην εισαγωγή, το κυρίως μέρος και το συμπέρασμα μιας απάντησης στην ερώτηση. Δοκίμασε να γράψεις μια εισαγωγή γρήγορα, όπως σε συνθήκες εξετάσεων.

Η δομή απάντησης σε τρία μέρη – **εισαγωγή, κυρίως μέρος** και **συμπέρασμα** – είναι ιδιαίτερα χρήσιμη για τις ερωτήσεις ανάπτυξης.

Η εισαγωγή

Στην αρχή της απάντησης πρέπει:

- να συνοψίσεις τι πρόκειται να υποστηρίξεις και γιατί
- να εξηγήσεις πώς ερμηνεύεις /κατανοείς την ερώτηση
- να ορίσεις τους όρους ή να εξηγήσεις τυχόν λέξεις-κλειδιά, για να δείξεις ότι κατάλαβες την ερώτηση.

Το κυρίως μέρος

- θα πρέπει να περιλαμβάνει τις σημαντικές πληροφορίες, τα επιχειρήματα και τη σχέση τους με την ερώτηση
- δώσε παραδείγματα για να εξηγήσεις γιατί θεωρείς τα παραπάνω σημαντικά.

Το συμπέρασμα

- συνόψισε σύντομα και αξιολόγησε το επιχείρημά σου, για παράδειγμα, σε ποια περίπτωση τα τεκμήρια είναι πειστικά και σε ποια ανεπαρκή
- όποτε είναι δυνατό, κάνε αναφορά στην ερώτηση.

Μην ξοδεύεις πολύ χρόνο για να τελειοποιείς τις λέξεις. Χρησιμοποίησε απλές προτάσεις. Οι περισσότεροι βαθμοί αναλογούν στο κυρίως μέρος της απάντησης, ανάλογα με την ποσότητα και την ποιότητα των πληροφοριών και των επιχειρημάτων που παρουσιάζεις.

Αν νομίζεις ότι κάτι θα χρειαστεί να το ξαναγράψεις ή να το επεκτείνεις, άφησε ακόμη και *κενό* μερικών γραμμών, για να επιστρέψεις αργότερα, αν έχεις χρόνο.

Ανάλυση και απάντηση σε ερωτήσεις πολλαπλών επιλογών

Συνήθως αφορούν την επιλογή της σωστής απάντησης μεταξύ πολλών πιθανών απαντήσεων. Οι ερωτήσεις είναι συχνά σύντομες και δεν απαιτείται από εσένα να γράψεις. Για να βρεις την σωστή απάντηση, μπορεί να χρειαστεί να κάνεις κάποιους υπολογισμούς στο χαρτί, ή να διαβάσεις προσεκτικά κάποιο απόσπασμα.

- Μην «κολλάς» και μην καθυστερείς σε ορισμένες ερωτήσεις αλλά προσπάθησε να τις απαντήσεις όλες.
- Παράλειψε εκείνες που *δεν* μπορείς να απαντήσεις με σιγουριά: μπορείς να επιστρέψεις αργότερα αν έχεις χρόνο.
- Από τις πιθανές απαντήσεις, απόρριψε εκείνες που είναι σίγουρα λάθος, και περιόρισε τις πιθανές επιλογές.
- Χρησιμοποίησε το ένστικτό σου ή ακόμα και την τύχη – μπορεί να σου προσφέρουν μερικούς βαθμούς!

Απάντηση ερωτήσεων σε συνθήκες εξετάσεων

Διάλεξε μια ερώτηση από παλιά ή πιθανά θέματα στην τύχη, και προσπάθησε να απαντήσεις στον χρόνο που θα έχεις και στις εξετάσεις. Με αυτή τη δοκιμή

- θα έχεις μια αίσθηση για το πόσα μπορείς να γράψεις σε μια εξέταση
- θα διαπιστώσεις εάν είσαι υπερβολικά αισιόδοξος για το τι μπορείς να καλύψεις στον περιορισμένο χρόνο της εξέτασης
- θα καταλάβεις αν χρειάζεται να γράφεις γρηγορότερα και ίσως λιγότερο προσεγμένα και με λιγότερο όμορφα γράμματα, απ' ό,τι συνηθίζεις
- θα καταλάβεις αν χρειάζεται να κάνεις κάποιους συμβιβασμούς σχετικά με την γενική ποιότητα της παρουσίασης (μουτζούρες κ.λπ.), προκειμένου να απαντήσεις επαρκώς σε όλες τις ερωτήσεις.

Να θυμάσαι να **μην διαθέσεις περισσότερο χρόνο σε ορισμένες μόνο ερωτήσεις γιατί δεν θα διαθέτεις αρκετό για τις υπόλοιπες**. *Οι βαθμοί που αναλογούν σε κάθε ερώτηση*, θα πρέπει να σε καθοδηγήσουν για το χρόνο που θα αφιερώσεις στην κάθε μια (βλ. παρακάτω *Προγραμμάτισε το χρόνο σου*).

7 Έλεγχος πρακτικών διευθετήσεων

Συχνά γίνονται πρακτικά λάθη επειδή οι σπουδαστές και οι σπουδάστριες είναι αγχωμένοι και χρονικά πιεσμένοι όταν προετοιμάζονται για τις εξετάσεις. Εξασφάλισε ότι έχεις ελέγξει τα παρακάτω:

1. Την ημερομηνία και την ώρα της εξέτασης.
2. Τον χώρο εξέτασης και τον τρόπο έγκαιρης πρόσβασης.
3. Τυχόν περιορισμούς ή υποχρεώσεις για το τι πρέπει να έχεις μαζί σου στην εξέταση (σημειώσεις, βιβλία, λεξικά, μικροϋπολογιστή κ.λπ.).

Αν συνηθίζεις να είσαι *παθητικός* στη μελέτη και την προετοιμασία σου, προτείνω να ξεκινήσεις να αλλάζεις τη στάση σου ΤΩΡΑ! Είναι άδικο για εσένα να περνάς παθητικά το χρόνο σου σε οποιοδήποτε εκπαιδευτικό ίδρυμα ή οποιαδήποτε σχολή και να μην αξιοποιείς αυτά που σου προσφέρονται. Η τωρινή στάση και προσπάθεια, προσδιορίζουν σε μεγάλο βαθμό την μελλοντική σου κατάσταση.

Για την εξέταση

Άφιξη και προετοιμασία

Είναι μάλλον καλύτερα να καθίσεις ήσυχα και να συγκεντρωθείς, αντί να συνομιλείς με άλλους μαθητές και μαθήτριες. Φρόντισε να είσαι ψύχραιμος/η και θετικός/η. Απόφυγε να παρατηρείς τους άλλους και οτιδήποτε σου προκαλεί ένταση, άγχος ή μπορεί να σε επηρεάσει αρνητικά. Μπορείς να οραματιστείς κάτι που σε ηρεμεί ή να χρησιμοποιήσεις μερικές ασκήσεις αναπνοής (βλ. παρακάτω στη *Διαχείριση του άγχους των εξετάσεων*).

Κάνε μια καλή αρχή

Μπορείς να έχεις μια λίστα με οδηγίες για το πως θα αντιμετωπίσεις την εξέταση, να δημιουργήσεις μια ρουτίνα που συχνά μειώνει τον πανικό. Για παράδειγμα:

1. Έλεγξε ή άκουσε (και σημείωσε) προσεκτικά τις οδηγίες.
2. Διάβασε *όλα* τα θέματα προσεκτικά.
3. Διάλεξε τις ερωτήσεις και με ποια σειρά θα τις απαντήσεις.
4. Προγραμμάτισε το χρόνο σου.
5. Σχεδίασε τις απαντήσεις σου.
6. Ανάπτυξε τις απαντήσεις σου.
7. Έλεγξε όλες τις απαντήσεις.

Σε κάθε βήμα, σημείωσε οτιδήποτε χρειάζεται για να το έχεις πρόχειρο. Στη συνέχεια μπορείς να ελέγχεις και να επιβεβαιώνεις ότι έκανες όλα όσα σχεδίαζες και μπορούσες να κάνεις.

(Σημείωση: Τα βήματα της λίστας, αφορούν κυρίως ερωτήσεις που απαιτούν ανάπτυξη).

1 Έλεγξε ή άκουσε προσεκτικά τις οδηγίες

Η κακή κατανόηση των οδηγιών – π.χ. για ερωτήσεις που πρέπει υποχρεωτικά να απαντήσεις ή ερωτήσεις επιλογής – μπορεί να σου στερήσουν βαθμούς άσκοπα. Άκουσε προσεκτικά τυχόν οδηγίες που δίνει ο καθηγητής ή η καθηγήτρια (για τις ερωτήσεις, τις επιθυμητές απαντήσεις, τη μέθοδο, τα σημεία που πρέπει να προσέξεις κ.λπ.) και σημείωνε σε ένα πρόχειρο.

2 Διάβασε όλα τα θέματα προσεκτικά

Διάβασε ήρεμα όλα τα θέματα για τουλάχιστον 5 λεπτά. Συνηθίζουμε να προσκολλούμαστε σε οικείες ερωτήσεις – ακόμη και να τις διαβάζουμε *όπως θα θέλαμε να είναι*! Αν κατανοήσεις προσεκτικά τις ερωτήσεις, θα κάνεις καλύτερη επιλογή. Μπορεί άλλωστε να εντοπίσεις και σημεία που χρειάζονται διευκρινίσεις από τον εισηγητή.

3 Διάλεξε τις ερωτήσεις και με ποια σειρά θα τις απαντήσεις

Σημείωσε με έναν αστερίσκο τις ερωτήσεις που πιστεύεις ότι μπορείς να απαντήσεις. Ξαναδιάβασε αυτές με τον αστερίσκο και βάλε ακόμη έναν σε αυτές που προτιμάς. Άρχισε με αυτές που έχουν τους περισσότερους αστερίσκους! (Σου

φαίνεται περίπλοκο; Η βασική ιδέα είναι να βρεις αυτές τις οποίες γνωρίζεις καλύτερα, για να ξεκινήσεις με σιγουριά!)

4 Προγραμμάτισε το χρόνο σου

Όταν προγραμματίζεις το χρόνο σου:

- σιγουρέψου ότι θα απαντήσεις σε όλες τις ερωτήσεις που χρειάζεται
- χώρισε το χρόνο σου ανάλογα με το (βαθμολογικό) βάρος των ερωτήσεων
- γράψε την ώρα που πρέπει να τελειώσεις κάθε απάντηση
- προσπάθησε να αφήσεις 10 λεπτά στο τέλος για έλεγχο και μικροδιορθώσεις

Μείνε πιστός στον προγραμματισμό σου: δυο μισο-απαντημένες ερωτήσεις παίρνουν συχνά περισσότερους βαθμούς από μία ολοκληρωμένη και μία αναπάντητη! Αν δεν προλαβαίνεις να απαντήσεις στις τελευταίες ερωτήσεις, κάνε ένα πλάνο της απάντησης και κατάγραψε τα βασικά σημεία σε μορφή σημειώσεων. Αυτό μπορεί να σου δώσει μερικούς βαθμούς.

5 Σχεδίασε τις απαντήσεις σου

Υπογράμμισε τις *λέξεις κλειδιά* στην ερώτηση για να είσαι σίγουρος ότι αναγνώρισες σωστά το θέμα. Υπογράμμισε έπειτα τις *λέξεις διαδικασίας* για να καταλάβεις τι σου ζητάει η ερώτηση να κάνεις. Αν έχεις κάποια απορία, ζήτα διευκρινίσεις από τον εισηγητή των θεμάτων εγκαίρως.

Σημείωσε πρόχειρα τα βασικά σημεία απ' ό,τι θυμάσαι ότι είναι σχετικό, μαζί με παραδείγματα και τεκμήρια που μπορείς να χρησιμοποιήσεις. Εργάσου γρήγορα και χωρίς να απορρίπτεις ιδέες, χρησιμοποιώντας ίσως ένα νοητικό χάρτη. Μπορείς να αφαιρέσεις το περιττό υλικό – αν υπάρχει – αργότερα. *Να αφαιρείς* το υλικό που μπορεί μεν να γνωρίζεις καλά, αλλά δεν απαντά στην ερώτηση – που είναι δηλαδή «εκτός θέματος». Αρίθμησε τα σημεία που θα θίξεις, ώστε να ορίσεις τη σειρά που θα τα αναφέρεις.

6 Ανάπτυξε τις απαντήσεις σου

Ξεκίνα να γράφεις, χρησιμοποιώντας τη μορφή «εισαγωγή – κυρίως μέρος – συμπέρασμα», που θίξαμε νωρίτερα (στις ερωτήσεις ανάπτυξης).

7 Έλεγξε όλες τις απαντήσεις

Προς το τέλος της εξέτασης, έλεγξε ότι

- έχεις αριθμήσει όλες τις απαντήσεις
- έχεις διαγράψει ό,τι δεν θέλεις να βαθμολογηθεί
- έχεις συμπληρώσει τα απαραίτητα στοιχεία όπου απαιτούνται (όνομα, εξεταζόμενο μάθημα, ημερομηνία κ.λπ.)

Αν έχεις χρόνο, ξαναδιάβασε τις απαντήσεις και κάνε τις απαραίτητες μικροδιορθώσεις. Χρησιμοποίησε αστερίσκους ή αρίθμηση για να προσθέσεις τυχόν σχόλια στις απαντήσεις.

Μετά την εξέταση

1η άποψη: Προσπάθησε να την ξεχάσεις. Μην συζητάς με άλλους σπουδαστές και μην ανησυχείς για θέματα που δεν κάλυψες. Κάνε κάτι ευχάριστο ως ανταμοιβή για την προσπάθειά σου.

2η άποψη: Κάθε προσπάθεια και εμπειρία μπορεί να σε βοηθήσει να βελτιωθείς, αν σκεφτείς ψύχραιμα και αρκετά για αυτή. Αξιολόγησε τη στάση σου κατά την προετοιμασία και κατά την εξέταση – σε σχέση με την απόδοσή σου. Μπορείς να εντοπίσεις τι λειτούργησε θετικά και τι όχι; Υπάρχουν πράγματα που σε βοήθησαν και άλλα που σου δημιούργησαν προβλήματα; Τα συμπεράσματα θα σε βοηθήσουν να βελτιώσεις την προσέγγισή σου. **Δεν** είναι υποχρεωτικό να επαναλαμβάνεις τα λάθη σου, ή να αποφεύγεις τους επιτυχείς χειρισμούς. **Πίστεψε** ότι μπορείς να βελτιωθείς, σε όποιο σημείο κι αν βρίσκεσαι!

Παράδειγμα

Μετά από σχετικές συμβουλές των «παλιών» στο τμήμα του Τ.Ε.Ι. που φοιτούσε, ο Σοφοκλής δήλωσε ότι θα παρακολουθήσει 43 ώρες θεωρίας και εργαστηριών στο χειμερινό εξάμηνο. Σύντομα, για να αντιμετωπίσει το φόρτο εργασίας, περιόρισε την παρακολούθηση της θεωρίας των μαθημάτων και εστίασε στα εργαστήρια – αφού ήταν υποχρεωτική η παρουσία εκεί.
Επειδή όμως δεν παρακολουθούσε τη θεωρία, δεν καταλάβαινε τη γενική ιδέα των μαθημάτων, ούτε το ευρύτερο πλαίσιο των ασκήσεων του εργαστηρίου, δηλαδή τις έννοιες πάνω στις οποίες βασίζονταν η εργασία στο εργαστήριο. Φυσικά, με τέτοιους ρυθμούς, δεν είχε ούτε δυνάμεις ούτε χρόνο να μελετήσει μόνος. Κατέληξε να περάσει λίγα παραπάνω από τα μισά μαθήματα – με πολύ μέτριους βαθμούς – και με πολλές αμφιβολίες για το πόσα κατάλαβε. Ξανασκέφτηκε την κατάσταση…

Το επόμενο εξάμηνο δήλωσε 32 ώρες. Τώρα είχε χρόνο να παρακολουθήσει και τη θεωρία, να ασχοληθεί περισσότερο με τα εργαστήρια, να συζητήσει με τους καθηγητές αλλά και να μελετήσει στο σπίτι. Επιπλέον δεν ήταν σε κατάσταση πανικού, και παρακολούθησε κάποιες παρουσιάσεις πτυχιακών. Και φυσικά μπόρεσε να βελτιώσει λίγο και την κοινωνική του ζωή στη σχολή – έδινε περισσότερο χρόνο και ενδιαφέρον στις παρέες και στα δρώμενα. Τελικά, δεν πέρασε δύο από τα μαθήματα, αλλά είχε πολύ μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση για τις γνώσεις του στα υπόλοιπα. Αυτό, μαζί με τις παρακολουθήσεις των πτυχιακών και την κοινωνική του δραστηριότητα, τον βοήθησαν να μπει καλύτερα στο πνεύμα της σχολής, και να εντοπίσει το πεδίο στο οποίο θα ήθελε να εστιάσει στην πτυχιακή του και ίσως να απασχοληθεί επαγγελματικά.

Κατά τη διάρκεια των σπουδών σου θα παρακολουθήσεις πολλά μαθήματα και θα εξεταστείς δεκάδες φορές. Είναι πολύ σημαντικό να βελτιώνεις, έστω και λίγο κάθε φορά, τη στάση σου απέναντι στην παρακολούθηση, τη μελέτη, τις εργασίες, την επανάληψη και την εξέταση. **Μπορείς να βελτιωθείς** τόσο σε ζητήματα γνώσης και απόδοσης, όσο και σε πλευρές του χαρακτήρα και της ψυχολογίας σου. Το *αντικείμενο* των σπουδών, ιδιαίτερα σε τομείς τεχνολογικούς και επαγγελματικής κατάρτισης, δεν συμβάλλει απαραίτητα στη διαμόρφωση χαρακτήρα και γενικότερων δεξιοτήτων. Προσπάθησε **να αξιοποιήσεις τη *διαδικασία* των σπουδών**, ώστε να βελτιώνεσαι πολύπλευρα.

Μη θεωρείς καμία άποψη ως απόλυτη. Ρώτησε, συζήτησε και δοκίμασε. Αν βλέπεις ότι κάποια προσέγγιση δεν αποδίδει για σένα, δοκίμασε κάποια άλλη. Εργάσου με

τις *αιτίες* της επιτυχίας ή της αποτυχίας, και αντιμετώπισε τα προβλήματα στη ρίζα τους: αυτή είναι μια απαιτητική προσέγγιση, αλλά αυξάνει πολύ τις πιθανότητες για μια πραγματική – ακόμη και αν είναι αργή - αλλαγή!

Διαχείριση του άγχους των εξετάσεων

Το άγχος των εξετάσεων συχνά συμβάλλει στο να αποδώσεις πολύ λιγότερο απ' ό,τι θα μπορούσες κάτω από άλλες συνθήκες. Υπάρχουν κάποιες τεχνικές για να μειώσεις το άγχος και να έχεις τον έλεγχο της κατάστασης.

Τεχνική 1: Αυθυποβολή – από την αρνητικότητα στη θετικότητα

Μετάτρεψε τις αρνητικές σκέψεις σε θετικές. Ένα παράδειγμα:

Αρνητικές σκέψεις	**Θετικές σκέψεις**
Δεν είμαι καλός στις εξετάσεις. Πάντα απογοητεύομαι.	Το παρελθόν με έχει διδάξει να αλλάξω στάση. Τώρα δουλεύω καλύτερα και χρησιμοποιώ τεχνικές που πράγματι θα με βοηθήσουν.
Αφήνω πάντα την επανάληψη για την τελευταία στιγμή και τότε πανικοβάλλομαι.	Μπορώ να εργαστώ εγκαίρως αν φτιάξω ένα χρονοδιάγραμμα και το τηρήσω.
Μάλλον θα αποτύχω.	Είμαι αποφασισμένη να περάσω και θα μελετήσω για να το πετύχω.

Τεχνική 2: Χαλάρωση

Προτείνονται τρεις τεχνικές χαλάρωσης:

Άσκηση χαλάρωσης

Μια άσκηση που δεν τραβά την προσοχή ούτε ενοχλεί τους άλλους (Acres, 1987):

1.	Σφίξε δυνατά τους μυς της κοιλιάς	Κράτα για 5 δευτ/πτα	Χαλάρωσε
2.	Σφίξε γερά τις γροθιές σου	Κράτα για 5 δλ.	Χαλάρωσε
3.	Τέντωσε τα δάχτυλά σου	Κράτα για 5 δλ.	Χαλάρωσε
4.	Κρατήσου από το κάτω μέρος της καρέκλας	Τράβα για 5 δλ.	Χαλάρωσε
5.	Πίεσε τους αγκώνες στα πλευρά	Κράτα για 5 δλ.	Χαλάρωσε
6.	Σπρώξε τα πόδια δυνατά πάνω στο πάτωμα	Κράτα για 5 δλ.	Χαλάρωσε

Επείγουσα παύση

Αυτή είναι μια τεχνική ανάγκης για να αντιμετωπίσεις τον πανικό και την ένταση (Madders, 1998).

1. Πες στον εαυτό σου ΣΤΑΜΑΤΑ! (Δυνατά, αν το επιτρέπουν οι συνθήκες).
2. Πάρε μια εισπνοή και κράτα την για λίγο. Βγάλε τον αέρα αργά, χαλαρώνοντας ταυτόχρονα τους ώμους και τα χέρια.
3. Περίμενε λίγο και έπειτα είσπνευσε αργά και κράτα τον αέρα. Καθώς

αναπνέεις, χαλάρωσε το μέτωπο και το σαγόνι.

4. Μείνε σιωπηλή/ός για λίγα λεπτά και κατόπιν συνέχισε με εκείνο που έκανες, αργά και ήρεμα.

Αναπνευστική άσκηση

1. Είσπνευσε αργά από τη μύτη μετρώντας μέχρι το οκτώ. Καθώς εισπνέεις φαντάσου ότι γεμίζεις πρώτα την κοιλιά και έπειτα το στήθος.
2. Κράτα την αναπνοή σου όσο μπορείς – χωρίς όμως να νιώσεις άσχημα.
3. Βγάλε τον αέρα από τη μύτη αργά μετρώντας μέχρι το οκτώ, απωθώντας τον από την κοιλιά σου, προς τα πάνω μέσω του στήθους.
4. Ανάπνευσε κανονικά μέχρι να νιώσεις άνετα και έπειτα επανάλαβε τη διαδικασία.

Ηχογραφημένο υλικό

Αναζήτησε ηχογραφημένο υλικό (CD, ψηφιακά αρχεία ήχου κ.λπ.) με οδηγίες, ασκήσεις ή μουσική για χαλάρωση.

Τεχνική 3: Οραματισμός

Η δημιουργία ηρεμιστικών εικόνων στο νου σου ή ο «οραματισμός» μπορεί να σε βοηθήσεις να χαλαρώσεις.

Μέθοδος 1

Πρώτα κάνε κάποια από τις ασκήσεις χαλάρωσης που προαναφέρθηκαν. Φαντάσου τον εαυτό σου σε αυτή την χαλαρή κατάσταση, ενώ εξετάζεσαι. Αισθάνεσαι ότι έχεις σκοπό και σιγουριά. Βλέπεις τον εαυτό σου στο θρανίο, στο περιβάλλον της εξέτασης. Αισθάνεσαι σαν στο σπίτι σου, συντονισμένος στις συνθήκες, να εργάζεσαι αποτελεσματικά και να συγκεντρώνεσαι ικανοποιητικά.

Εξασκήσου στον οραματισμό αυτής της θετικής, καθαρής και ρεαλιστικής εικόνας ξανά και ξανά.

Μέθοδος 2

Δημιούργησε μια εικόνα στη φαντασία σου. Σκέψου μια σκηνή – αληθινή ή φανταστική – που σου δημιουργεί αισθήματα σιγουριάς, θαλπωρής, ασφάλειας και ειρήνης, χωρίς δυσάρεστα συναισθήματα. Κάνε την εικόνα ζωηρή: νιώσε την αύρα, τη θερμοκρασία, οραματίσου τα χρώματα, άκουσε τους ήχους. Εξασκήσου στον οραματισμό της εικόνας όσο συχνά μπορείς. Όταν θέλεις να νιώσεις ήρεμος, σκέψου αυτή την εικόνα και φαντάσου τη για λίγο. Έπειτα επίστρεψε στις σκέψεις σου για τη εργασία ή τη μελέτη σου. Η αίσθηση ηρεμίας θα πρέπει να παραμείνει και να σε βοηθήσει να αντιμετωπίσεις καλύτερα τις υποχρεώσεις σου.

Χρήση του οραματισμού

Το σημαντικό είναι να βρεις ποια τεχνική σου ταιριάζει και να την εξασκήσεις πριν τις εξετάσεις, έτσι ώστε αν προκύψει ανάγκη να μπορείς να χρησιμοποιήσεις την τεχνική κατά τη διάρκεια της εξέτασης.

Για ένα μικρό αριθμό σπουδαστών με πιο μόνιμο άγχος, μια συμβουλευτική, ψυχολογική ή ιατρική βοήθεια (ανάλογα με τη σοβαρότητα της περίπτωσης) μπορεί να βοηθήσει πολύ. Εξέτασε αν υπάρχει κάποια υπηρεσία που παρέχει σχετική βοήθεια στο εκπαιδευτικό σου ίδρυμα ή σε άλλον φορέα.

Αν έχεις ιδιαίτερα προβλήματα με την εξέταση, διερεύνησε το ενδεχόμενο να εξεταστείς με εναλλακτικό τρόπο (π.χ. προφορικά ή με εργασία). Σε κάθε περίπτωση, αν αντιμετωπίζεις ιδιαίτερη δυσκολία, ενημέρωσε τη Διεύθυνση του Ι.Ε.Κ. προκειμένου να ενημερωθούν οι εκπαιδευτές και υπάρξει η κατάλληλη αντιμετώπιση της κατάστασης.

Αν υπάρχει επίσημα διαγνωσμένο πρόβλημα μαθησιακών ή άλλων δυσκολιών, μπορείς επίσης να εξεταστείς σύμφωνα με τις υποδείξεις τη διάγνωσης και της σχετική νομοθεσία.

Πολλοί είναι δύσπιστοι σε τεχνικές μελέτης και επανάληψης ή σε ασκήσεις διαχείρισης των συναισθημάτων, όπως οι παραπάνω. Έντονα παρορμητικά ή συναισθηματικά άτομα είναι πιο δύσκολο να τις ακολουθήσουν από τα περισσότερο νοητικά. Ωστόσο, είναι αποδεδειγμένο ότι μέσω του νου μας μπορούμε να ελέγξουμε τις σωματικές και συναισθηματικές μας αντιδράσεις.

Δοκίμασε να εξασκηθείς για ένα διάστημα, παρά τις αναστολές που μπορεί να έχεις. Αξιολόγησε την πρόοδό σου. Αν υπάρχει ένα προηγούμενο θετικής εμπειρίας, είναι πάντα πιο εύκολο να επιμείνεις στην προσπάθεια και να πετύχεις το επιθυμητό αποτέλεσμα.

Καλή δύναμη, καλή προσπάθεια και καλή συνέχεια!

Αναφορές

Acres, D. (1987) *How to pass Exams Without Anxiety. Every Candidate's guide to success*, How To Books Handbook, Northcote House Publishers, στο Goodwin & Bishop.(1999)

Goodwin, V., Bishop, J. (1999) *Revision and Examinations*, Student Toolkit 2, Milton Keynes, The Open University

Madders, J. (1988) *Stress and Relaxation: Self-help Techniques for Everyone*, Macdonald Optima στο Goodwin & Bishop.(1999)

Northedge, A. (1990) *The Good Study Guide*, Milton Keynes, The Open University