

Πανελλαδικές Εξετάσεις

Χρήσιμες συμβουλές
για κάθε υποψήφιο

Ιούνιος 2023

Συμβουλευτικές Υπηρεσίες

Αρσάκεια Σχολεία



Πριν από τις Εξετάσεις

Βλέπω τις Πανελλαδικές Εξετάσεις ως την **αρχή μιας νέας πορείας** και την έναξη μιας ευχάριστης περιόδου στη ζωή μου: **των φοιτητικών μου χρόνων**.

Προσπαθώ να είμαι **αισιόδοξος**, καθώς στα μαθητικά μου χρόνια έχω δώσει με **επιτυχία** πολλές και δύσκολες εξετάσεις.

Φροντίζω τον εαυτό μου: κοιμάμαι καλά, τρέφομαι σωστά, κάνω δραστηριότητες που με ηρεμούν, επικοινωνώ με τους φίλους μου.

Φροντίζω να είμαι σε **εγρήγορση** τις ώρες των εξετάσεων - **7.30-11.30** το πρωί.

Την παραμονή της εξέτασης κάνω μια **ουσιαστική & περιεκτική επανάληψη** κάνοντας **οικονομία δυνάμεων**.

Αφοσιώνομαι στη **δική μου προσπάθεια** και στους **δικούς μου στόχους**, χωρίς να κάνω συγκρίσεις.

Κατά τη διάρκεια των Εξετάσεων

Οργανώνω τον χρόνο μου: Διαβάζω τα θέματα προσεκτικά, αρχίζω από εκείνα που γνωρίζω καλά, δεν "κολλάω" στα σημεία που δυσκολεύομαι.

Διαχειρίζομαι το άγχος μου την ώρα των εξετάσεων: προσπαθώ να **ηρεμήσω** παίρνοντας βαθιές ανάσες.

Επικεντρώνομαι στο γραπτό μου.

Εξαντλώ τον χρόνο της εξέτασης. **Ξαναδιαβάζω** τις απαντήσεις για να διαπιστώσω τυχόν παραλείψεις.

Σκέφτομαι ότι κάθε μάθημα είναι **ξεχωριστό**. Συνεχίζω την προσπάθειά μου για το **καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα**, χωρίς να απογοητεύομαι ή να ενθουσιάζομαι υπερβολικά.



Μετά τις Εξετάσεις

Ονειρεύομαι τις διακοπές μου!

Μοιράζομαι τα **συναισθήματά** μου, συζητώ με τους γονείς μου και τους φίλους μου **πώς** **αισθάνομαι**.

Απευθύνομαι στους **Συμβούλους Επαγγελματικού Προσανατολισμού** του σχολείου μου για τη **σωστή συμπλήρωση** του μηχανογραφικού δελτίου.



Επικοινωνία

katiniotis.p@e-arsakeio.gr

souflia.k@e-arsakeio.gr

zacharopoulou.k@e-arsakeio.gr

kourti.i@e-arsakeio.gr

Συμβουλευτικές Υπηρεσίες

Αρσάκεια Σχολεία

