

Αγαπημένοι/ες μας μαθητές/τριες,

Τώρα που ολοκληρώσατε την προετοιμασία σας, θα θέλαμε να σας δώσουμε κάποιες συμβουλές μαζί με τις ευχές μας για τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα!

Πρέπει να γνωρίζετε ότι όσο απαραίτητη ήταν η καλή προετοιμασία στη διάρκεια της σχολικής χρονιάς, εξίσου απαραίτητη είναι η καλή σωματική και ψυχική σας κατάσταση τις ημέρες των εξετάσεων.

Τώρα θα πρέπει να προσπαθήσετε να αποδώσετε το μέγιστο δυνατό των γνώσεων που έχετε ήδη αποκτήσει. Το να ασχοληθείτε την τελευταία εβδομάδα με θέματα δύσκολα για να αυξήσετε το γνωστικό σας ορίζοντα, μάλλον πρόσθετο άγχος και αγωνία θα επιφέρει. Απλά οχυρώστε ό,τι μάθατε μέχρι σήμερα. Η αυτοπεποίθηση και η ψυχραιμία είναι το καλύτερο ενισχυτικό μέσο.

Να έχετε εμπιστοσύνη στον εαυτό σας!

Προσέξτε ιδιαίτερα τη διατροφή σας. «Αποδίδουμε ανάλογα με την ενέργεια που έχουμε δώσει στον οργανισμό μας» λένε οι ειδικοί. Καταναλώνετε τροφές που εφοδιάζουν τον εγκέφαλο με γλυκόζη, αποφεύγετε τα ζωικά λίπη, τους πολλούς καφέδες. Προτιμήστε φρούτα και λαχανικά. Το βραδινό φαγητό πρέπει να είναι ελαφρύ για καλύτερο ύπνο. Και βέβαια εφοδιαστείτε με ένα καλό πρωινό κάθε μέρα κατά την περίοδο των εξετάσεων. Δεν υπάρχει λόγος να καταφεύγετε σε κανενός είδους φαρμακευτικά σκευάσματα και συμπληρώματα τα οποία υπόσχονται διάφορα.

Ρυθμίστε το βιολογικό ρολόι του οργανισμού σας ώστε να μπορέσετε να «είστε σε φόρμα» τις πρωινές ώρες. Γι' αυτό, τις τελευταίες μέρες να κοιμάστε κάθε βράδυ την ίδια ώρα που θα κοιμηθείτε την παραμονή κάθε εξέτασης και να ξυπνάτε για διάβασμα το πρωί την ίδια ώρα που θα ξυπνάτε και την ημέρα της εξέτασης. Έχετε ένα πρόγραμμα το οποίο θα τηρείτε όλες τις μέρες. Την προηγούμενη των εξετάσεων διακόψτε τη μελέτη νωρίς το απόγευμα και φροντίστε να κοιμηθείτε διώχνοντας το άγχος και τις δυσάρεστες επιπτώσεις του, όπως ανασφάλεια, ταχυκαρδία κ.λ.π.

Όχι ξενύχτι την παραμονή των εξετάσεων, γιατί αποβαίνει αρνητικό για την απόδοσή σας. Το πιεσμένο και εξαντλημένο μυαλό δε θα μπορέσει την επόμενη μέρα να ανταποκριθεί με επιτυχία. Το αγχωτικό διάβασμα την παραμονή, φέρνει πανικό και απογοήτευση. Αν δεν μπορείτε να κοιμηθείτε, πιείτε ένα γάλα ή ένα χαμομήλι, κάντε ένα μπάνιο, ξαπλώστε, σβήστε το φως και ηρεμήστε!

Τέλος, συνειδητοποιήστε ότι η ζωή δεν αρχίζει ούτε τελειώνει με την είσοδο σε ένα ΑΕΙ. Οι εξετάσεις αυτές αποτελούν μια μάχη σημαντική μεν, αλλά όχι και την τελευταία. Είναι μόνο μια πρώτη ευκαιρία. Τίποτα περισσότερο και τίποτα λιγότερο.

Σας περιμένουμε την Παρασκευή 2/6/2023, πρώτη μέρα των εξετάσεων, στις 07.30 το πρωί με χαμόγελο και αισιοδοξία, καθώς είναι το τέλος μιας μεγάλης προσπάθειας και μιας ιδιαίτερης χρονιάς.

Να έχετε μαζί σας το δελτίο εξεταζόμενου (καρτελάκι), μπλε ή μαύρο στυλό ανεξίτηλης μελάνης, μολύβι κλπ. Θα αφήσετε το κινητό σας & άλλες ηλεκτρονικές συσκευές (όπως smartwatches) είτε στο σπίτι, είτε στην είσοδο του σχολείου σε ειδικό χώρο όπου όλα τα παραπάνω θα συγκεντρώνονται.

Σας ευχόμαστε με όλη μας την αγάπη και την έγνοια που διακρίνει τη σχέση δασκάλου προς μαθητή,

Καλή αρχή, καλή τύχη, καλή δύναμη!

ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΚΙ ΕΥΧΟΔΩΣΗ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ ΣΑΣ!

Οι καθηγητές σας ,

Οι Υποδιευθυντές

Ζηνέλη Καίτη

Λέκκας Δημήτρης

Η Διευθύντρια

Φιλίππα Μαργιόρα