

## Τips για τις εξετάσεις

1. Οργάνωσε το χώρο που θα διαβάσεις
  - Επίλεξε ένα μέρος που είναι άνετο, τακτοποιημένο και χωρίς περισπασμούς. Απομάκρυνε το κινητό σου για να μπορείς να παραμείνεις συγκεντρωμένος/-η
  - Είναι προτιμότερο να επιλέγεις πάντα τον ίδιο χώρο και κατά τα διαλείμματα να μετακινείσαι σε διαφορετικό χώρο
2. Φτιάξε ένα χρονοδιάγραμμα διαβάσματος
  - Θέσπισε ρεαλιστικούς στόχους όσον αφορά τον αριθμό των μαθημάτων που θα δώσεις
  - Αναγνώρισε πόσες ώρες μπορείς να διαβάσεις ημερησίως. Ξεκίνα διαβάζοντας λίγες ώρες την ημέρα και σταδιακά πρόσθεσε περισσότερες ώρες
  - Προγραμματίσε συγκεκριμένα το διάβασμα. Υπολόγισε τις ώρες που χρειάζεται να αφιερώσεις για το κάθε μάθημα. Οργανώνοντας το χρόνο σου θυμήσου να λάβεις υπόψιν σου και την πιθανότητα να προκύψουν απρόοπτα γεγονότα
  - Θέσπισε τελικούς στόχους, αλλά μην ξεχάσεις να θεσπίσεις και ενδιάμεσους στόχους και να επιβραβεύεις τον εαυτό σου για την επίτευξή τους
3. Κάνε τακτικά διαλείμματα όσο μελετάς. Ενσωμάτωσε σε κάποια από αυτά τη σωματική κίνηση
  - Τα διαλείμματα είναι απαραίτητα και βοηθούν στη μάθηση
  - Κάνε διάλειμμα 5 έως 15 λεπτά κάθε 90 λεπτά τουλάχιστον. Είναι σημαντικό να προκαθορίζεται και να τηρείται η διάρκεια των διαλειμμάτων
  - Η σωματική κίνηση θα τροφοδοτήσει τον εγκέφαλό σου με οξυγόνο και θα επιστρέψεις στη μελέτη πιο συγκεντρωμένος και με περισσότερη ενέργεια
  - Απόφυγε δραστηριότητες που διακόπτονται δύσκολα κατά τα σύντομα διαλείμματα (π.χ. social media)
4. Στόχευσε στο να κοιμάσαι 7-9 ώρες κάθε βράδυ
  - Το να μένεις ξύπνιος μέχρι αργά για να προετοιμαστείς για τις εξετάσεις είναι μη βοηθητικό
  - Ο ύπνος βοηθάει στην μνήμη. Κοιμήσου επαρκώς το βράδυ πριν την εξέταση για να βελτιστοποιήσεις την ετοιμότητά σου
5. Βεβαιώσου ότι τρέφεις με μία καλά ισορροπημένη διατροφή και παραμένεις ενυδατωμένος/-η
  - Φρόντισε το σώμα και το μυαλό σου με το να τρως υγιεινό φαγητό. Το ψάρι, τα καρύδια, η μαύρη σοκολάτα και το πράσινο τσάι θα σε βοηθήσουν να ενισχύσεις τη λειτουργία του εγκεφάλου σου
  - Να τρως μικρά υγιεινά σνακ
6. Βεβαιώσου ότι προγραμματίζεις δραστηριότητες που σου παρέχουν μία αίσθηση ευχαρίστησης και διασκέδασης

7. Μίλα σε κάποιον αν ανησυχείς για την εξέταση
8. Εφάρμοσε τη διαφραγματική αναπνοή για να παραμείνεις ήρεμος
9. Εντόπισε και αμφισβήτησε τις μη βοηθητικές σκέψεις σου και διαμόρφωσε εναλλακτικές, πιο ρεαλιστικές σκέψεις
  - Μη βοηθητική σκέψη «Δεν προχωράω με το διάβασμα» → Εναλλακτική σκέψη «Αυτή η σκέψη δεν με εξυπηρετεί. Θα μελετήσω για όσο χρόνο έχω ακόμα και θα μπορέσω να δώσω εξετάσεις»
  - Μη βοηθητική σκέψη «Δεν θα τα καταφέρω» → Εναλλακτική σκέψη «Δεν μπορώ να προβλέψω τι θα γίνει. Θέλω να τα καταφέρω και θα προσπαθήσω για αυτό»
  - Μη βοηθητική σκέψη «Αν δεν περάσω το μάθημα σημαίνει πως είμαι αποτυχημένος/-η» → Εναλλακτική σκέψη «Αν δεν περάσω το μάθημα δεν σημαίνει πως είμαι αποτυχημένος/-η σαν άτομο, αλλά ότι δεν κατάφερα να περάσω το συγκεκριμένο μάθημα αυτή τη φορά. Μπορώ να το δώσω ξανά στο μέλλον και να το περάσω»
  - Μη βοηθητική σκέψη «Αν αγχωθώ κατά τη διάρκεια της εξέτασης θα αποτύχω» → Εναλλακτική σκέψη «Αν αγχωθώ κατά τη διάρκεια της εξέτασης μπορώ να κάνω μερικές διαφραγματικές αναπνοές για να ηρεμήσω και θα παραμείνω ψύχραιμος/-η. Παρόλο που μπορεί να έχω άγχος δεν σημαίνει πως σίγουρα θα αποτύχω, μπορώ να περάσω τις εξετάσεις»
10. Οργάνωσε την ημέρα της εξέτασης
  - Βεβαιώσου ότι έχεις μαζί σου νερό, επιπλέον στυλό και μολύβια. Επιβεβαίωσε τον τόπο διεξαγωγής της εξέτασης και φρόντισε να βρίσκεσαι εκεί εγκαίρως