

Πώς να... προετοιμάζομαι για τις εξετάσεις

Μόλις ξεκίνησε το εξάμηνο και έχεις ήδη αρχίσει να αγχώνεσαι με τις τελικές εξετάσεις...

Αν και η περίοδος των εξετάσεων είναι ομολογουμένως πιεστική, κάποια συμβουλές μπορεί να σε βοηθήσουν να τη δεις με πιο καλό μάτι...

1. Ξεκίνησε νωρίς την προετοιμασία σου. Ουσιαστικά από την αρχή του εξαμήνου προετοιμάζεσαι για τις τελικές εξετάσεις. Τα μαθήματα που παρακολουθείς, οι σημειώσεις που κρατάς, το διάβασμα που κάνεις ως προετοιμασία για τα φροντιστήρια (δες τα άλλα «Πώς να»), οι συζητήσεις με τους συμφοιτητές και τους καθηγητές καθόλη τη διάρκεια του εξαμήνου θα σε βοηθήσουν να μην κουραστείς στο τέλος. Μην περιμένεις να ανοίξεις το βιβλίο μια εβδομάδα πριν τις εξετάσεις – θα αγχωθείς, δεν θα αποδώσεις, και ακόμη και εαν περάσεις το μάθημα δεν θα σου μείνουν και πολλά...
2. Κάνε ένα πρόγραμμα διαβάσματος από την αρχή του εξαμήνου και ένα πρόγραμμα επανάληψης που να ξεκινάει τουλάχιστον ένα μήνα πριν την εξεταστική. Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν θα κάνεις τίποτα άλλο! Όσο νωρίτερα ξεκινήσεις τόσο πιο εύκολα θα συνδυάσεις το διάβασμα με όλα τα άλλα που θέλεις!
3. Δες από την αρχή πώς θα εξεταστείς στο τέλος. Από την αρχή του εξαμήνου βρες παλιά θέματα, δες τον τρόπο εξέτασης και τον τύπο των ερωτήσεων. Οι καθηγητές σου* αλλά και παλιοί φοιτητές θα μπορούν να σε βοηθήσουν. Χώρισε τις ερωτήσεις που βρήκες ανά κεφάλαιο και διάβαζέ τις όταν καλύπτεται η αντίστοιχη ύλη – ο τρόπος εξέτασης επηρεάζει πολύ τον βέλτιστο τρόπο διαβάσματος – κρίμα να το καταλάβεις κατόπιν εορτής...
4. Διάβασε με παρέα! Το να διαβάζεις μαζί με κάποιους συμφοιτητές σου, και να συζητάτε κατά καιρούς τι διαβάσατε, βοηθάει στην κατανόηση, στη συγκέντρωση και είναι και πιο ευχάριστο! Μήπως να ξεκινήσετε να διαβάζετε μαζί για τα Φροντιστήρια; Εαν δεν πάει καλά την πρώτη φορά, έχεις πολλούς άλλους συμφοιτητές για να ξαναδοκιμάσεις.
5. Διάβασμα δεν σημαίνει απαραίτητα να μένεις κλεισμένος στο σπίτι. Δοκίμασε τη βιβλιοθήκη, κάποια καφέ στο κέντρο ή το σπίτι κάποιου φίλου σου.
6. Κλείσε το κινητό. Μην καθαρίζεις όλο το διαμέρισμα. Τώρα δεν είναι η ώρα για να το παίξεις σεφ. Θα χρειαστεί λίγη αυτοπειθαρχία για να στρωθείς... Αλλά η αρχή είναι η πιο δύσκολη – βάλε μικρούς και συγκεκριμένους στόχους και πίεσε τον εαυτό σου να ξεκινήσει.
7. Βάλε προγραμματισμένα διαλείμματα - δεν μπορείς να διαβάζεις 24/7. Βάλε μικρά διαλείμματα κάθε 45 λεπτά. Έτσι όταν αισθάνεσαι την ανάγκη να δεις το Instagram δεν θα διακόψεις το διάβασμα – θα το δεις στο προγραμματισμένο διάλειμμα. Βάλε ένα μεγαλύτερο διάλειμμα κάθε ημέρα (πχ πήγαινε στο γυμναστήριο ή για μια βόλτα).
8. Μην αγχώνεσαι – δεν έγινε και κάτι εαν δεν τα προλάβεις όλα – το πιθανότερο είναι να μην πέσει ερώτηση από αυτά που δεν πρόλαβες... Αλλά και εαν δεν περάσεις το μάθημα ή δεν πάρεις το βαθμό που θα ήθελες και πάλι δεν έγινε και κάτι! Ουδείς τέλειος – θα ξαναπροσπαθήσεις!
9. Trust yourself! Δεν είσαι ο μόνος/η που ζορίζεται στις εξετάσεις – keep walking!

* στη Βιολογία, συχνά συζητάμε παλιά θέματα στο τέλος κάθε κεφαλαίου και στο αντίστοιχο Φροντιστήριο