

Βαλλιάνειο Γενικό Λύκειο  
Κεραμειών Κεφαλονιάς



# ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΕΣ Τάμε δυνατά!

Επιμέλεια: Ηλίας Τουμασάτος, εκπαιδευτικός ΤΕ78

## ΛΙΓΕΣ ΜΕΡΕΣ ΠΡΙΝ...

- **Κοιμάμαι καλά**
- Τρέφομαι υγιεινά, με μικρά και πολλά γεύματα
- Αποφεύγω αλκοόλ και τροφές που ερεθίζουν το στομάχι
- Περιορίζω το διάβασμα στις απολύτως απαραίτητες επαναλήψεις
- Χαλαρώνω με μουσική, μια βόλτα, μια σειρά, μια ταινία, ένα ζεστό μπάνιο
- **Αποφεύγω τις ατέλειωτες ώρες στα κοινωνικά δίκτυα**
- Αποφεύγω τις συζητήσεις τύπου "τί θα πέσει, πού θα πάνε οι βάσεις, τί σχολές θα δηλώσω, πόσες φορές έβγαλα την ύλη". Δεν θα τα σκεφτώ όλα τώρα, δίνουμε ΜΙΑ μάχη κάθε φορά
- Σκέφτομαι ότι είναι ΑΠΛΑ μια εξέταση. Της δίνω σημασία, αλλά όχι μεγαλύτερη από αυτήν που πραγματικά έχει.
- **Θα κάνω αυτό που μπορώ, για ΜΕΝΑ.**
- Δεν με νοιάζει τί θέλουν, τί περιμένουν, τί κάνουν οι άλλοι. Είναι μια δική μου προσπάθεια.
- **Θυμάμαι την εξίσωση:  
Επιτυχία = ΚΤΤ Χ ΚΨ (καλή προετοιμασία Χ καλή ψυχολογία).**
- Δεν φοβάμαι, αισιοδοξώ, δεν κάθομαι να αναλύσω τα πάντα τώρα. Μετά, βλέπουμε...

## ΠΑΡΑΜΟΝΗ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ!

- Κλείνω τα βιβλία. Ό,τι διάβασα, διάβασα.
- Τσεκάρω αν έχω ό,τι χρειάζομαι για να μην τα ψάχνω το πρωί (ταυτότητα, στυλό, χάρακες, μολύβι, γόμα)
- Δεν ξενυχτάω το τελευταίο βράδυ.
- Ώρα για βόλτα, για παγωτό με τους φίλους, με απαγορευμένο θέμα τις εξετάσεις.
- Τρώω κάτι ελαφρύ, το σώμα μου χρειάζεται ενέργεια και όχι καταπόνηση.
- Αποφεύγω καφέ, ενεργειακά ποτά, αλκοόλ. ΔΕΝ βοηθάνε.
- Αποφεύγω γι' αυτό το βράδυ το κινητό, τα κοινωνικά δίκτυα, το gaming, ό,τι μπορεί να μου προκαλέσει ένταση
- Χαρίζω στον εαυτό μου την πολυτέλεια ενός ζεστού μπάνιου, μουσικής που αγαπώ στο κινητό
- Χαλαρώνω με το να κάθομαι στη βεράντα, στον κήπο, στην αγαπημένη μου πολυθρόνα, ξάπλα στο κρεβάτι χωρίς να κάνω ΤΙΠΟΤΑ.
- Τραγουδάω, χορεύω, ζωγραφίζω, κοιτάζω το έργο που παίζει το ταβάνι, αλλά ΔΕΝ ΔΙΑΒΑΖΩ ΑΛΛΟ
- Πέφτω για ύπνο νωρίς !!!
- Ακόμη κι αν δεν μου έρχεται ύπνος, αποφεύγω τις αρνητικές σκέψεις, βοηθάω το σώμα μου να χαλαρώσει με στρέτσινγκ και βαθιές αναπνοές
- Όσο περισσότερο κοιμηθώ, τόσο καλύτερα!

## ΠΡΩΙ, ΛΙΓΟ ΠΡΙΝ...

- Φροντίζω να ξυπνήσω αρκετά νωρίς ώστε να πάω στο σχολείο χωρίς να κυνηγάω το ρολόι...
- Τρώω πρωινό (κατά προτίμηση τοστ, και τσάι, αποφεύγω καφέ, αναψυκτικά, χυμούς)
- Ένα πρωινό ντους δεν βλάπτει...
- Φοράω άνετα ρούχα και παπούτσια
- Παίρνω μαζί μου τα απολύτως απαραίτητα για το γράψιμο, νερό ή iced tea, όχι ανθρακούχα ποτά - ενεργειακά ποτά. Επίσης, κάποιο γλυκό ή αλμυρό σνακ για τη λιγούρα
- Δεν παίρνω μαζί μου βιβλία και σημειώσεις, ό,τι διάβασα διάβασα!
- Θα νιώσω καλύτερα όταν δω τους φίλους μου στο προαύλιο. Γι' αυτό είναι καλύτερο να πάω λίγο πιο νωρίς, η ώρα θα περάσει πιο γρήγορα έτσι...
- Έχω ετοιμάσει από την προηγούμενη μέρα ό,τι χρειάζομαι για τις εξετάσεις.
- Δεν τσεκάρω κοινωνικά δίκτυα πριν μπω... Αν πάρω κινητό μαζί, καλύτερα να ακούω μουσική.
- Εντάξει, ψυχραιμία παιδιά. Έφτασε η στιγμή. Πάμε με αισιοδοξία, θετική ενέργεια και καλή επιτυχία σε όλους!!!
- ΧΑΜΟΓΕΛΩ, σκέφτομαι θετικά, κάνω αστεία. ...και... χτυπάει κουδούνι ☺

## ΗΡΘΑΝΕ ΤΑ ΘΕΜΑΤΑ!

- Ρίχνω μια πρώτη ματιά στα θέματα. Δεν πανικοβάλλομαι αν δεν θυμάμαι κάτι, δεν είμαι google search να μου έρθουν όλα αμέσως.
- Κατεβάζω ρολά. Δεν σκέφτομαι τί ξέρουν, τί γράφουν οι άλλοι. Δεν ακούω τίποτα, από δω και πέρα είμαι εγώ και το γραπτό μου!
- Διαβάζω πολύ προσεκτικά τις εκφωνήσεις των θεμάτων. Πάντοτε περιέχουν τα κλειδιά για τις απαντήσεις.
- Δεν ρωτάω βιαστικά κάποια απορία που μπορεί να μπερδέψει και τους άλλους.
- Ωστόσο, δεν ντρέπομαι να ρωτήσω μια απορία, εφ' όσον δεν μπορώ να βγάλω άκρη
- Ξεκινάω από το θέμα που ξέρω καλύτερα.
- Προσέχω τί με ρωτάει η ερώτηση και έτσι δομώ την απάντησή μου.



## ...ΚΑΙ ΤΩΡΑ ΓΡΑΦΟΥΜΕ!!!

- Στις ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, διαβάζω προσεκτικά όλες τις απαντήσεις πριν επιλέξω τη σωστή.
- Δεν κολλάω χάνοντας χρόνο σε κάτι που δεν ξέρω. Το αφήνω προσωρινά, προχωρώ και επιστρέφω.
- Αν νιώσω να με κυριεύει το άγχος, σταματώ για λίγο, παίρνω βαθιές αναπνοές, αν βοηθάει κλείνω τα μάτια για λίγο.
- Αν νιώσω ότι ζορίζομαι πολύ, ζητάω την άδεια από τον επιτηρητή να με συνοδεύσει για λίγο στο διάδρομο.
- Νιώθω ασφάλεια, υπάρχουν άνθρωποι που μπορούν να βοηθήσουν αν νιώσω αδιαθεσία.
- Παρακολουθώ πάντα το ρολόι του τοίχου για να μην αγχωθώ στο τέλος.
- Δεν με νοιάζει ποιοι τελειώνουν, ποιοι φεύγουν νωρίς, ποιοι μένουν, κοιτάζω μόνο το γραπτό μου και τον χρόνο.
- Γράφω ό,τι ξέρω κι ό,τι μπορώ!!!

## ΠΑΜΕ ΓΙΑ ΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ!

- Ρε παιδιά, δεν ήταν τόσο τρομερό τελικά! Πάμε για το επόμενο τώρα!
- Βγαίνοντας έξω, τρώω κάτι γλυκό ή αλμυρό. ή πίνω ένα χυμό. Αν νιώθω εξάντληση, δεν φεύγω αμέσως για το σπίτι
- Κουβεντιάζω με τα άλλα παιδιά, αλλά για ο,τιδήποτε άλλο εκτός από τις απαντήσεις.
- Γυρίζοντας στο σπίτι, ΔΕΝ κοιτάζω τις απαντήσεις στο ίντερνετ ή στην τηλεόραση,
- ΔΕΝ παίρνω τον καθηγητή μου-το φροντιστήριο τηλέφωνο για τις απαντήσεις
- ΔΕΝ ανοίγω πάλι τα βιβλία του μαθήματος. Πάμε τώρα για το επόμενο.
- Κοιμάμαι ή κάνω κάτι χαλαρωτικό το μεσημέρι, και το απόγευμα μια βόλτα
- Δεν ανεβάζω στα σόσιαλ πράγματα σχετικά με τις εξετάσεις, αποφεύγω το σχετικό hashtag . Υπάρχουν τόσα ωραία πράγματα να δεις

## ΚΑΙ ΞΑΝΑ ΠΡΟΣ ΤΗ ΔΟΞΑ!

- Από δω και πέρα, πάμε για το επόμενο βήμα... Ακολουθώ δηλαδή ξανά τα βήματα 1 και 2 (ε... μέχρι να έρθει το 3) αλλά... τώρα ξέρω καλύτερα.
- Τώρα ξέρω ότι δεν είναι το τέλος του κόσμου, ότι δεν είναι κάτι τρομερό, μπήκα, έγραψα αυτό που μπορούσα.
- Αν νιώθω πως δεν έγραψα, δεν το σκέφτομαι άλλο. Έχω κι άλλα μαθήματα να δώσω, άρα κι άλλες ευκαιρίες. Δεν θα με πάρει από κάτω, γιατί μόνο κακό θα κάνει αυτό!
- Εξάλλου, δεν είμαι ο τύπος που τα παρατάει στο πρώτο στραβοπάτημα!
- **Πάμε γι' άλλα, λοιπόν!**

Πήγαινε πίσω στο βήμα  
1, εκτός κι αν έδωσες το  
τελευταίο μάθημα, οπότε...  
προχώρα στην επόμενη  
σελίδα



## ΤΕΛΕΙΩΣΑΜΕ! ΚΑΙ ΤΩΡΑ?

- Αυτό ήτανε παιδιά... Τελικά... πέρασε κι αυτό... Ό,τι έκανα έκανα τώρα. Είτε έγραψα καλά είτε δεν έγραψα, μια δοκιμασία πέρασε! Τώρα, δεν ασχολούμαι άλλο με τα μαθήματα και τους βαθμούς...
- Δεν μπαίνω στον πειρασμό να κοιτάξω απαντήσεις, να υπολογίσω βαθμούς και μόρια... Δεν ωφελεί. Άλλος θα κάνει αυτή τη δουλειά για μένα. Εγώ έκανα ό,τι ήταν να κάνω.
- Τώρα... ξεκούραση. Τώρα, το πρώτο που πρέπει να κάνω είναι να κοιμηθώ.
- Καλό είναι να αδειάσω το μυαλό μου από την ένταση. Το να μην κάνω τίποτα για λίγες μέρες δεν είναι κακό.
- Σιγά σιγά, αρχίζω και γεμίζω τον χρόνο μου με άλλα πράγματα που μου αρέσουν.
- Δεν χρειάζεται να το παρακάνω σ' αυτήν την απελευθέρωση και να εξαντληθώ, π.χ. διασκεδάζοντας σαν να μην υπάρχει αύριο. Αυτό το καλοκαίρι, υπάρχει χρόνος για όλα.
- Αν επιλέξω να δουλέψω το καλοκαίρι, ας αφήσω λίγο χρόνο να ξεκουραστώ πριν πιάσω δουλειά. Αξίζω λίγη ξεκούραση κι εγώ!



Πάμε  
δυνατά!

## ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!

- Ήρθε η ώρα να σου πούμε καλή επιτυχία!
- Να ξέρεις πως όλα είναι μπροστά, και ό,τι κι αν γίνει, τα καλύτερα έρχονται. Εσύ ανοίγεις τον δρόμο σου, εσύ ΕΙΣΑΙ ο δρόμος σου.
- Όποιος κι αν είναι ο βαθμός, είναι ένας αριθμός, δεν είναι Εσύ.
- Εμείς σ' αγαπάμε, γιατί δεν είσαι ένας αριθμός, εμείς σ' αγαπάμε γι' αυτό που είσαι!!!

Οι καθηγητές σου