



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ Δ/ΝΣΗ Π/ΘΜΙΑΣ & Δ/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ
ΑΝΑΤΟΛΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ – ΘΡΑΚΗΣ
ΑΥΤΟΤΕΛΗΣ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΗΣ, ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ
ΚΑΙ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ

Κομοτηνή, 28/05/2024
Αρ. πρωτ.: Φ.1.3/4421

Διεύθυνση: Τέρμα Σισμάνογλου
Πόλη: 69133 Κομοτηνή
Πληροφορίες: Άννα Εξακουστού
Τηλέφωνο: 25310 83510 εσωτ. 109
Email: pdeamthr@sch.gr

ΠΡΟΣ τους/τις μαθητές/τριες και τους γονείς τους
(με τη φροντίδα των οικείων Δ/νσεων Δευτεροβάθμιας
Εκπαίδευσης αρμοδιότητας της ΠΔΕ ΑΜΘ)

ΘΕΜΑ: «Επιστολή προς γονείς και μαθητές/τριες που θα συμμετάσχουν στις Πανελλαδικές 2024»

Προς τους/τις μαθητές/τριες που θα δώσουν εξετάσεις

Αγαπητοί μαθητές,
Αγαπητές μαθήτριες,

Σας γράφω αυτό το γράμμα για να σας συγχαρώ για την ολοκλήρωση της σχολικής χρονιάς και για να σας ευχηθώ καλή επιτυχία στις επερχόμενες εξετάσεις.

Ξέρω ότι έχετε εργαστεί σκληρά όλο το χρόνο και είμαι σίγουρη ότι θα τα πάτε περίφημα.

Θέλω να σας επιβραβεύσω γιατί μετά από τον αγώνα όλων αυτών των χρόνων φτάσατε στο τέλος. Φτάσατε στο τελικό κουδούνι. Στο «σφύριγμα», αν θέλουν κάποιοι, «του αγώνα».

Θέλω να σας θυμίσω ότι η επιτυχία στις εξετάσεις δε βασίζεται σε μια "μαγική" συνταγή, αλλά στην ατομική σας μελέτη και προετοιμασία. Ο καθένας και η καθεμία από εσάς μαθαίνει με τον δικό του / δικό της τρόπο, οπότε βρείτε αυτό που σας ταιριάζει και ακολουθήστε το. Ο καθένας και η καθεμία από εσάς επιλέγει το ρυθμό μελέτης, τον τρόπο επανάληψης, το μοτίβο απόδοσης.

Ολοκληρώνοντας την προετοιμασία σας, ίσως να αισθάνεστε ότι έχετε κουραστεί, αλλά είναι αυτή η στιγμή που θα πρέπει να ανασυνταχθείτε. Απλά και ήρεμα.

Εκτός από την ακαδημαϊκή προετοιμασία, είναι σημαντικό να φροντίσετε και την ψυχική και σωματική σας υγεία. Βεβαιωθείτε ότι τρώτε υγιεινά, κοιμάστε αρκετά και ασκείστε τακτικά. Μην ξεχνάτε να κάνετε διαλείμματα από το διάβασμα και να αφιερώνετε χρόνο για χαλάρωση και διασκέδαση.

Πριν από τις εξετάσεις:

Εστιάστε στην επανάληψη των όσων έχετε μάθει, αποφεύγοντας νέα θέματα.

Διατηρήστε ρυθμό ύπνου και διατροφής. Καταναλώνετε τροφές που εφοδιάζουν τον εγκέφαλο με γλυκόζη γιατί όπως οι ειδικοί τονίζουν μας αποδίδουν την ενέργεια που χρειαζόμαστε

για τον οργανισμό μας. Αποκλείστε τα ζωικά λίπη και τους πολλούς καφέδες προτιμώντας τα φρούτα και τα λαχανικά, τόσο πλούσια στην εποχή αυτή. Το βραδινό φαγητό πρέπει να είναι ελαφρύ για καλύτερο ύπνο. Και βέβαια αρχίστε με ένα καλό πρωινό κάθε μέρα κατά την περίοδο των εξετάσεων.

Χαλαρώστε και αποφύγετε το άγχος. Την παραμονή των ημερών των εξετάσεων ολοκληρώστε τη μελέτη σας νωρίς το απόγευμα και φροντίστε να κοιμηθείτε χωρίς άγχος, ανησυχία και ανασφάλεια. Αν είστε εξαντλημένοι δε θα μπορέσετε την επόμενη μέρα να ανταποκριθείτε με επιτυχία! Για να διευκολύνετε τον ύπνο σας δοκιμάστε να πιείτε γάλα ή χαμομήλι, να κάνετε ένα μπάνιο, σβήστε το φως και ηρεμήστε.

Κατά τη διάρκεια των εξετάσεων:

Φτάστε νωρίς και φροντίστε να έχετε μαζί σας όλα τα απαραίτητα. Ότι μάθατε, μάθατε. Μην προσπαθήσετε να ελέγξετε τις γνώσεις σας λίγα λεπτά πριν την είσοδό σας στον εξεταστικό χώρο ή όταν περιμένετε τα θέματα.

Διαβάστε προσεκτικά τα θέματα και ξεκινήστε με αυτά που γνωρίζετε καλύτερα.

Ίσως κάποιοι συμμαθητές να σας ζητήσουν βοήθεια στις απαντήσεις, αγνοείτε τους. Δεν είναι συνεργατική δουλειά, εκτός του ότι μπορεί να σας δει ο επιτηρητής με τις γνωστές συνέπειες του μηδενισμού. Θα πρέπει να συγκεντρωθείτε στο γραπτό σας και στις απαντήσεις που θα πρέπει να δώσετε.

Απαντήστε με οργάνωση και ευκρίνεια, αφήνοντας κενές σειρές. Διαχειριστείτε σωστά τον χρόνο σας, μην αφιερώνετε πολύ σε ένα θέμα. Ακόμα και αν δεν είστε σίγουροι/ες, προσπαθήστε να απαντήσετε σε όλα τα θέματα.

Μην ξεχάσετε στην αρχή κάθε απάντησης πάντα να αναφέρετε ποιο ερώτημα αναπτύσσετε. Δε χρειάζεται να γράφετε τις απαντήσεις με τη σειρά.

Μην εγκαταλείψετε πριν από το τέλος του χρόνου. Προσέξτε όσο μπορείτε την εμφάνιση του γραπτού σας. Αν και δεν υπάρχουν μονάδες που αφαιρούνται ή προστίθενται για την εμφάνιση του γραπτού, επηρεάζουν όμως σημαντικά τους βαθμολογητές.

Ελέγξτε ξανά τις απαντήσεις σας πριν παραδώσετε το γραπτό σας. Η συμβουλή εδώ είναι να εξαντλήσετε το τρίωρο – λίγο πριν σας πάρουν το γραπτό από τα χέρια οι επιτηρητές! Εκμεταλλευτείτε τον χρόνο που σας δίνεται στο έπακρο!

Γενικά:

Άσχετα με το πώς γράψατε σε ένα συγκεκριμένο μάθημα, συνεχίστε τις προσπάθειές σας χωρίς να επηρεάζετε για τα υπόλοιπα μαθήματα. Κάθε ένα μάθημα είναι ένας νέος αγώνας.

Μην επηρεάζεστε από τα σχόλια των άλλων για τη δυσκολία των θεμάτων. Μη θεωρείτε τις εξετάσεις ως μοναδική ευκαιρία για το μέλλον. Διατηρήστε την ψυχραιμία σας και κάντε μια έρευνα για τα επαγγέλματα του μέλλοντος πριν συμπληρώσετε το μηχανογραφικό σας.

Καλή επιτυχία! Πιστεύουμε σε εσάς!

Προς τους γονείς των μαθητών που θα δώσουν εξετάσεις

Αγαπητοί γονείς,

Σε λίγες μέρες, τα παιδιά σας θα βρεθούν αντιμέτωπα με τις εξετάσεις. Μια κρίσιμη περίοδος, γεμάτη άγχος και προσδοκίες, τόσο για τους μαθητές και τις μαθήτριες όσο και για εσάς.

Ως γονείς, κρατάτε στα χέρια σας ένα μεγάλο μέρος της επιτυχίας των παιδιών σας. Η υποστήριξή σας, η ενθάρρυνσή σας και η ψυχραιμία σας μπορούν να παίξουν καθοριστικό ρόλο.

Πώς μπορείτε να βοηθήσετε:

Αποφύγετε την υπερπροστασία: Τα παιδιά σας χρειάζονται να νιώσουν ανεξάρτητα και ικανά να τα καταφέρουν μόνα τους. Δώστε τους αυτοπεποίθηση, αφήστε τα να αναλάβουν πρωτοβουλίες και να διαχειριστούν το διάβασμά τους με υπευθυνότητα.

Διατηρήστε μια διακριτική παρουσία: Να είστε εκεί για να τα ακούσετε, να τα στηρίξετε συναισθηματικά, αλλά αποφύγετε τις πιεστικές παραινέσεις και τις υπερβολικές ερωτήσεις.

Δημιουργήστε ένα ήρεμο περιβάλλον: Το σπίτι σας οφείλει να αποτελεί μια όαση γαλήνης, απαλλαγμένη από εντάσεις και καυγάδες. Προστατέψτε τα παιδιά σας από πρόσθετες ανησυχίες και φροντίστε για την ηρεμία τους.

Αποφύγετε τις συγκρίσεις: Κάθε παιδί είναι μοναδικό, με τις δικές του δυνατότητες και ταλέντα. Μην τα συγκρίνετε με άλλα, ούτε με τα δικά σας παιδικά κατορθώματα. Σεβαστείτε τις επιλογές τους: Αφήστε τα παιδιά σας να επιλέξουν το δικό τους μέλλον, χωρίς να τους επιβάλλετε τις δικές σας φιλοδοξίες. Υποστηρίξτε τα όνειρά τους. Οι δικές σας φιλοδοξίες δεν είναι δυνατόν να αποτελούν τις φιλοδοξίες του παιδιού. Αφήστε τα παιδιά να διαλέξουν τι θέλουν θέτοντας πάντα ρεαλιστικούς στόχους.

Δείξτε τους την αγάπη σας: Η αγάπη και η στήριξή σας είναι απαραίτητες, ακόμα και σε περίπτωση αποτυχίας. Βεβαιώστε τα παιδιά σας ότι η αγάπη σας δεν εξαρτάται από τις επιδόσεις τους.

Μη θεωρείτε τις εξετάσεις το τέλος του κόσμου: Η επιτυχία στις εξετάσεις είναι σημαντική, αλλά δεν καθορίζει ολόκληρη τη ζωή. Ενθαρρύνετε τα παιδιά σας να διατηρήσουν την ψυχραιμία τους και να εστιάσουν στους στόχους τους, με επιμονή και υπομονή.

Θυμηθείτε:

Η δική σας ψυχραιμία και η θετική σας στάση θα επηρεάσουν σημαντικά τα παιδιά σας.

Δείξτε τους εμπιστοσύνη και αφήστε τα να πιστέψουν στον εαυτό τους.

Η επιτυχία στις εξετάσεις είναι αποτέλεσμα ομαδικής δουλειάς.

Συνεργαστείτε με τα παιδιά σας, τους/τις καθηγητές/τριες τους και τους ψυχολόγους του σχολείου, εάν χρειαστεί.

Εύχομαι ολόψυχα καλή επιτυχία σε όλα τα παιδιά!

Με εκτίμηση



