**Συμβουλές για τις ΤΕΛΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ**

1. **Διαβάστε σταδιακά!!** 🡺 Μην διαβάσετε όλη την ύλη με την μία!! Διαβάστε μόνο μία θεματική ενότητα (πχ Α΄βοήθειες = έμφραγμα) την φορά!! Και μετά ρωτήστε τον εαυτό σας: **“Τι έμαθα? Τι θυμάμαι? Το κατάλαβα? ΄Εχω απορίες? Πως θα το θυμάμαι?”**
2. Εάν έχετε **απορίες, ρωτήστε** κάποια συμφοιτήτριά σας ή καθηγήτρια.
3. Προσπαθήστε **να μην μαθαίνετε παπαγαλία**!! Θα τα ξεχάσετε.
4. Προσπαθήστε να **συνδέσετε τις γνώσεις σας με εμπειρίες ή πράγματα που έχετε ακούσει** **με αυτά που έχετε κάνει στα μαθήματα (πχ. Καγιά=σταφυλόκοκκος = ακμή)**
5. Εάν βαρίεστε, κάντε **σχεδιάγραμμα**, ή εφαρμόστε την **τεχνική Pomodoro** (για **10 λεπτά** με το ρολόι διαβάστε μια θεματική ενότητα και προσπαθήστε να θυμηθήτε όσο πιο πολλά μπορείτε!! Όλοι έχετε 10 λεπτά. Και επίσης, μπορεί να βρείτε το θέμα ενδιαφέρον και να συνεχίσετε.
6. **Βάλτε στόχο**!! Πχ. Να γράψετε πάνω από 8.
7. **Μην αφήσετε τίποτα για τελευταία στιγμή**. Θα πανικοβληθήτε και δεν θα μπορέσετε να το μάθετε!!
8. **Κοιμηθήτε** καλά πριν την εξέταση!! (ο εγκέφαλος κάνει εμπέδωση των γνώσεων με τον ύπνο)
9. Εάν πρέπει να μάθετε κάτι απ΄έξω, **μπορείτε να το γράψετε με δικά σας λόγια**. (πχ έναν ορισμό)
10. Εάν πρέπει να μάθετε **ορολογία** (πχ μια δύσκολη λέξη 🡺 βλενογόννος 🡪 **επαναλάβετέ την δυνατά μερικές φορές και γράψτε την σε ένα χαρτί** για να είστε σίγουροι ότι την λέτε σωστά.
11. **Εάν αγχωθήτε αυτό είναι σημάδι ότι χρειάζετε να κάνετε ακόμα λίγη προετοιμασία**. ΑΛΛΑ, πριν να διαβάσετε, πάρτε ένα χαρτί, γράψτε το στόχο σας (πχ θέλω να πάρω το λιγότερο 8,), γράψτε τι χρόνο μπορείτε να διαθέσετε (πχ. Πέμπτη 🡺 1 ώρα για τις Α΄Βοήθειες), αρχίστε αμέσως να διαβάζετε, έχοντας ένα τετράδιο για να γράψετε τυχόν σημειώσεις ή απορίες)
12. **Μην διαβάζετε τελευταία στιγμή. Καλύτερα να είστε ξεκούραστες/ ξεκούραστοι πριν τις εξετάσεις.**
13. Κατά την διάρκεια των εξετάσεων**, εάν δεν θυμάστε την απάντηση σε κάποια ερώτηση, βάλτε ένα μικρό ερωτηματικό και συνεχίστε με την επόμενη ερώτηση.** Αυτό θα σας βοηθήσει στο να μην χάσετε χρόνο και θα σας «ξεμπλοκάρει».
14. **Όταν τελειώσετε, ελέγξτε ΔΥΟ φορές το γραπτό σας!! Έχετε απαντήσει σε ΟΛΕΣ τις ερωτήσεις??**

*Είμαι σίγουρη ότι θα τα πάτε καλά!!!*

***ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!!***