

Αποτελεσματική επίδοση στις  
εξετάσεις

# Επίδοση στις εξετάσεις

- **Ακολουθείστε τις οδηγίες του εξεταστή.**
  - Ακούστε προσεκτικά τις οδηγίες και ρωτήστε τις τυχόν απορίες σας
  - Διαβάστε πολύ προσεκτικά τις γραπτές οδηγίες και προσπαθήστε να κατανοήσετε ακριβώς τι ζητά η ερώτηση.
  - Απαντήστε με βάση τις οδηγίες.
- **Ρίξτε μια ματιά σε όλες τις ερωτήσεις πριν ξεκινήσετε**
- **Σχεδιάστε την στρατηγική σας.** Αποφασίστε την σειρά με την οποία θα απαντήσετε τις ερωτήσεις. Ασχοληθείτε πρώτα με τις εύκολες
- **Χαλαρώστε**
- **Ελέγξτε τις απαντήσεις σας**
- **Προσπαθήστε να μην χάσετε χρόνο** με πράγματα που δεν γνωρίζετε και δεν προλάβετε να γράψετε αυτά που γνωρίζετε.

# Αυτο-αξιολόγηση

Ερωτήσεις	Πάντα	Συνήθως	Ποτέ
Ρίχνω μια ματιά σε όλο το φύλλο εξέτασης πριν ξεκινήσω			
Παρακολουθώ το χρόνο καθώς γράφω			
Ελέγχω τις απαντήσεις αφού τελειώσω			
Αποφεύγω τις συχνές αλλαγές στις απαντήσεις παρά μόνο όταν είμαι σίγουρος			
Διαβάζω πάντα όλες τις απαντήσεις πολλαπλής επιλογής πριν επιλέξω την σωστή απάντηση			
Διαβάζω όλες τις οδηγίες πριν ξεκινήσω			
Στις ανοιχτές ερωτήσεις οργανώνω πρώτα τη δομή της απάντησης και μετά την γράφω			

# Άγχος και εξετάσεις

- Είναι απόλυτα φυσιολογικό να αισθάνεστε άγχος πριν και κατά τη διάρκεια των εξετάσεων.
- Θετικό ή Δημιουργικό άγχος: μας κρατά σε εγρήγορση και μας κινητοποιεί να διαβάσουμε
- Αρνητικό ή Ανασταλτικό άγχος: μειώνει την απόδοση, μας κάνει να χάσουμε τον έλεγχο την πιο ακατάλληλη στιγμή

# Άγχος και εξετάσεις

- Κατά την προετοιμασία για τις εξετάσεις
- Έξω από την αίθουσα εξετάσεων
- Περιμένοντας τα θέματα
- Κατά τη διάρκεια της εξέτασης

# Τρόποι αντιμετώπισης του άγχους των εξετάσεων

## Προετοιμασία για τις εξετάσεις

- Συστηματική προετοιμασία όλο το εξάμηνο
- Παρακολούθηση μαθημάτων, προετοιμασία και παράδοση εργασιών, διάβασμα
- Ακόμα και αν θεωρείτε ότι είστε προετοιμασμένοι για τις εξετάσεις, ποτέ δεν θα είστε εντελώς προετοιμασμένοι
- Δεν είστε υποχρεωμένοι να δώσετε τέλειες απαντήσεις
- Οι εξετάσεις έχουν στόχο να ελέγξουν τι ξέρετε και όχι να σας οδηγήσουν στην αποτυχία
- Οι περισσότεροι άνθρωποι καταφέρνουν και περνούν τις εξετάσεις.
- Συστηματικά να υπενθυμίζετε στον εαυτό σας ότι θα επιτύχετε στις εξετάσεις

# Τρόποι αντιμετώπισης του άγχους των εξετάσεων

## Έξω από την αίθουσα των εξετάσεων

- Θετικές σκέψεις που κάνατε κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας σας.
- Αποφεύγετε να συζητάτε με τους άλλους τι έχετε διαβάσει και τι όχι, τι ξέρετε και τι όχι
- Αποφεύγετε να συζητάτε πιθανές ερωτήσεις ή θέματα με τους άλλους.
- Αποφεύγετε να ρωτάτε τον εαυτό σας τι ξέρει ή τι θυμάται για κάποιο θέμα.
- Χαλαρώστε (θετικές σκέψεις - βαθιές αναπνοές)

# Τρόποι αντιμετώπισης του άγχους των εξετάσεων

## Περιμένοντας τα θέματα

- Προσπαθήστε να υπενθυμίζετε στον εαυτό σας ότι:
  - δεν υπάρχει λόγος να ανησυχείτε γιατί έχετε προετοιμαστεί καλά
  - θα περάσετε τις εξετάσεις
- Χαλαρώσετε
  - βαθιές αναπνοές
  - Αποφύγετε τις αρνητικές σκέψεις
  - Επικεντρωθείτε στις θετικές και καθησυχαστικές σκέψεις



# Τρόποι αντιμετώπισης του άγχους των εξετάσεων

## Κατά τη διάρκεια των εξετάσεων

Αν έχετε μπροστά σας κάποιες ερωτήσεις που σας φαίνονται ιδιαίτερα δύσκολες πιθανά να αγχωθείτε και να αποσπαστεί η προσοχή σας.

- Αν δεν μπορείτε να συγκεντρωθείτε κάντε τα εξής:
  - Χαλαρώσετε παίρνοντας βαθιές αναπνοές
  - Ασχοληθείτε με κάποιο άλλο θέμα που γνωρίζετε την απάντηση
  - Αφήστε για το τέλος τις δύσκολες ρωτήσεις.
- Να θυμάστε ότι:
  - Δεν χρειάζεται να δίνετε τέλειες απαντήσεις
  - Οι εξετάσεις έχουν στόχο να ελέγξουν τι ξέρετε και όχι να σας οδηγήσουν στην αποτυχία
  - Δεν χρειάζεται να γράψετε τα πάντα σχετικά με το θέμα, αλλά μόνο αυτά που ζητά η συγκεκριμένη ερώτηση.

# Στρατηγικές σε τεστ πολλαπλών επιλογών

- Διαβάστε τις οδηγίες. Σας ζητείται να βρείτε την καλύτερη απάντηση ή μια σωστή απάντηση;
- Το πιο συχνό λάθος που κάνουν οι εξεταζόμενοι σε πολλαπλών επιλογών εξέταση είναι να μην κατανοούν πλήρως το περιεχόμενο της ερώτησης, και επομένως να την απαντούν λανθασμένα. Για να αποφύγετε το παραπάνω λάθος ακολουθήστε τι παρακάτω στρατηγικές:
  - Καλύψτε τις απαντήσεις με το χέρι σας και μετά διαβάστε την ερώτηση.
  - Αναρωτηθείτε «Ποια είναι το νόημα της ερώτησης;»
  - Αναδιατυπώστε την ερώτηση με δικά σας λόγια μέχρι να την καταλάβετε.
  - Χωρίς να κοιτάξετε τις απαντήσεις, ρωτήστε, «Τι ξέρω για αυτό;»
  - Κάντε μια ερώτηση στον εαυτό σας που θα σας βοηθήσει να σκέφτεστε το θέμα της ερώτησης και σημειώστε τι μπορείτε να θυμάστε στο περιθώριο του χαρτιού σας.
  - Τώρα δείτε τις απαντήσεις και σημειώστε αυτές που γνωρίζετε ότι είναι λανθασμένες.
  - Ρωτήστε τον εαυτό σας για τις δύο εναπομείνουσες απαντήσεις, «Τι ξέρω για...;

# Στρατηγικές σε τεστ πολλαπλών επιλογών

- Αναζητήστε την απάντηση σε κάθε ερώτηση με βάσει τις γνώσεις σας πριν κοιτάξετε τις προτεινόμενες απαντήσεις.
- Ρίξε μια γρήγορη ματιά σε όλο το τεστ και εντόπισε τις ερωτήσεις που νομίζεις ότι μπορείς να απαντήσεις
- Απάντησε πρώτα τις ερωτήσεις που γνωρίζεις καλά
- Συνέχισε με τις ερωτήσεις που σου φάνηκαν πιο δύσκολες στην αρχή
- Θυμήσου ότι η απάντηση σε μια ερώτηση μπορεί να σε βοηθήσει να απαντήσεις μια επόμενη

# Στρατηγικές σε τεστ πολλαπλών επιλογών

- Διαχειρίσου αποτελεσματικά τον χρόνο
- Διάβασε προσεκτικά τις ερωτήσεις (δύο και τρεις φορές αν χρειαστεί)
- Υπογράμμισε λέξεις κλειδιά στις ερωτήσεις
- Προσπάθησε να απαντήσεις την ερώτηση πριν δεις τις απαντήσεις
- Προσοχή όταν οι εναλλακτικές απαντήσεις διαφέρουν σε μία λέξη
- Να είσαι έτοιμος να αλλάξεις την απάντησή σου, αλλά να το κάνεις όταν έχεις ένα σημαντικό λόγο ότι η αρχική σου απάντηση ήταν λάθος

# Στρατηγικές σε τεστ πολλαπλών επιλογών

- Διπλή άρνηση σημαίνει κατάφαση
- Η απάντηση σε μια ερώτηση μπορεί να είναι το «B» ακόμη και αν στις προηγούμενες τέσσερις απαντήσεις το σωστό ήταν το «B»
- Απάντησε στην τύχη μόνο όταν δεν υπάρχει αρνητική βαθμολόγηση
- Αν προσπαθήσεις να μαντέψεις σκέψου τα ακόλουθα:
  - Έλεγξε το στυλ των απαντήσεων σε σχέση με τις υπόλοιπες
  - Έλεγξε αν η γραμματική της ερώτησης και των απαντήσεων συμφωνεί
  - Απέκλεισε απαντήσεις που είναι ξεκάθαρα από άλλο γνωστικό πεδίο
  - Η απάντηση «Όλα τα παραπάνω» ή «Κανένα από τα παραπάνω» δεν είναι πάντα η σωστή

<https://www.dmu.edu/wp-content/uploads/MULTIPLE-CHOICE-TEST-TAKING-STRATEGIES.pdf>