Αγαπημένα μας Παιδιά!

Την Τετάρτη 1η Ιουνίου 2022 ξεκινούν οι προαγωγικές και απολυτήριες εξετάσεις σας. Για πολλούς-ές από εσάς θα είναι η πρώτη φορά. Θα θέλαμε λοιπόν να σας ενημερώσουμε για κάποια πολύ σημαντικά θέματα:

* Οι εξετάσεις αρχίζουν 8.15. Οφείλετε να προσέρχεστε 5 με 10 λεπτά νωρίτερα για να μην υπάρχουν καθυστερήσεις.
* Εισέρχεστε στη τάξη με μάσκα και τη φοράτε υποχρεωτικά σε όλη τη διάρκεια της εξέτασης. Παρακαλούμε θερμά να έχετε και δεύτερη μάσκα μαζί σας για λόγους ασφαλείας. Η μάσκα βέβαια δεν είναι υποχρεωτική εκτός τάξης .
* Στις εξετάσεις χρησιμοποιείτε μπλε η μαύρο στυλό. Καλό είναι να έχετε δύο μαζί σας για παν ενδεχόμενο. Η χρήση του μπλάνκο απαγορεύεται.
* Καλό είναι να έχετε μαζί σας ένα μπουκάλι νερό ή χυμό.
* Το πρωινό στις εξετάσεις είναι σημαντικό, αρκεί να είναι ελαφρύ.
* Φρούτα, ξηροί καρποί και ελαφρύ φαγητό βοηθάνε…
* Είναι οι πρώτες σας εξετάσεις αλλά όχι και οι τελευταίες. Σκοπός είναι να μάθετε να τις διαχειρίζεστε χωρίς άγχος.

Τι μπορείς να κάνεις για να βοηθήσεις τον εαυτό σου την ώρα των εξετάσεων:

* Εάν πιάσεις τον εαυτό σου να τρέμει, να ιδρώνουν τα χέρια σου, να χτυπάει δυνατά η καρδιά σου, **πάρε βαθιές εισπνοές/ανάσες και μείνε ψύχραιμος** μέχρι να νιώσεις πιο ήρεμα.
* Πες στον εαυτό σου πως **θα ξεκινήσεις με ότι γνωρίζεις καλύτερα** και σου φαίνεται πιο εύκολο, θέλεις να ακούσεις καλά τις τυχόν οδηγίες και **δεν βιάζεσαι να παραδώσεις το γραπτό σου.**
* Εάν δεν μπορέσεις να απαντήσεις σε μια ερώτηση, **θα προσπαθήσεις να συγκεντρωθείς σε μια επόμενη που σου έρχεται πιο εύκολη για** να γράψεις κάτι και δεν θα επιμείνεις να σκέφτεσαι την αποτυχία.
* Εάν νιώσεις ότι θέλεις να εγκαταλείψεις, να φύγεις τρέχοντας, πες στον εαυτό σου **να επιμείνει και να παλέψει** , να συγκεντρωθείς όσο μπορέσεις.

Με τις ευχές όλων μας για Καλή Επιτυχία !

Ο ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΩΝ