



free press

# 8 ελίξες

καλοκαίρι 2017

δωρεάν περιοδική έκδοση Φροντιστηρίου Αθανασιάδου

«Ιστορία μου,  
αμαρτία μου...»:  
πώς να τη μελετήσετε

Τα μυστικά του  
Μηχανογραφικού

Life coaching:  
Προπόνηση ζωής!

Η φωνή των μαθητών:  
Οι πανελλήνιες  
εξετάσεις κι εγώ!

Προτάσεις για  
καλοκαιρινές αποδράσεις  
με την ...τρελοπαρέα!



free press

## Editorial

*Αρχισυνταξία :*

Άννα Αθανασιάδου

*Συντακτική ομάδα*

Σέβη Αθανασιάδου

Νίκη Ορφανουδάκη

Εύη Μπόικου

Γιώργος Χαραλάμπους

*Διόρθωση κειμένων:*

Αφροδίτη Κατσαρού

*Μακέτα- εικαστική επιμέλεια :*

Μιμικά Καπούλα

ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΟ  
ΜΕΣΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ  
**ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΟΥ**



Ηπείρου 118, Κορυδαλλός

τηλ.: 210 54 40 999

e-mail: [aathan@otenet.gr](mailto:aathan@otenet.gr)

[www.athanasiadou.gr](http://www.athanasiadou.gr)

Το καλοκαίρι είναι εδώ!

Στο τεύχος αυτό διαβάζουμε τα μυστικά της συμπλήρωσης του μηχανογραφικού. Το θέμα αυτό απασχολεί σημαντικά πολλούς υποψηφίους και τις οικογένειές τους και δεν πρέπει να το αντιμετωπίζει κανείς επιπόλαια. Ακούμε τη «φωνή των μαθητών» μέσα από το άρθρο της μαθήτριας Πένυς Καλογιάννη σχετικά με την εμπειρία της από τις πανελλαδικές εξετάσεις . Για εσάς που αρχίζετε την προσπάθεια με το βλέμμα στραμμένο στις επόμενες εξετάσεις ετοιμάσαμε ένα αφιέρωμα στα μυστικά της μελέτης της Ιστορίας. Επίσης μαθαίνουμε τι είναι το life coaching και πώς μπορεί να μας βοηθήσει να έχουμε μια καλύτερη ποιότητα ζωής. Και τέλος ... φεύγουμε για δροσερές εκδρομές με τους φίλους μας! Δείτε τι σας προτείνουμε!

Από όλους εμάς ευχές για ένα ξεκούραστο και χαλαρό καλοκαίρι!

Ραντεβού το φθινόπωρο με ένα χρήσιμο τεύχος γεμάτο συμβουλές και μυστικά για έχετε μια όμορφη σχολική ζωή!

**Άννα Αθανασιάδου**



free



## Τα μυστικά του μηχανογραφικού



Από την  
Εύη Μπόικου

Πριν αναρωτηθούμε πώς θα συμπληρώσει ο υποψήφιος με ικανοποιητικό τρόπο το μηχανογραφικό του δελτίο ας διευκρινίσουμε βασικές έννοιες με τη βοήθεια της ιστοσελίδας του ΕΟΠΠΕΠ.

### Τι είναι το μηχανογραφικό:

Το Μηχανογραφικό Δελτίο είναι ένα έντυπο – δήλωση στο οποίο περιέχονται όλες οι Σχολές και τα Τμήματα των Πανεπιστημίων και των ΤΕΙ της χώρας, συγκεντρωμένα σε ομάδες (Επιστημονικά Πεδία). Το Μηχανογραφικό Δελτίο δεν έχει πλέον έντυπη μορφή. Υπάρχει μόνο σε ηλεκτρονική μορφή στην ιστοσελίδα του Υπουργείου Πολιτισμού, Παιδείας και Θρησκευμάτων.

### Υπάρχει περιορισμός στον αριθμό των τμημάτων που μπορεί να δηλώσει κανείς;

Δεν υπάρχει κανένας περιορισμός, αρκεί να επιλέξει κανείς από 2 μόνο Επιστημονικά Πεδία. Μπορεί κάποιος να επιλέξει με όποια σειρά θέλει τις Σχολές πχ. την Α Σχολή του 1ου Πεδίου, μετά την Κ Σχολή του 3ου Πεδίου, μετά την Ζ Σχολή του 3ου Πεδίου, μετά την Δ Σχολή του 1ου Πεδίου κλπ.

### Τα μόρια που τελικά συγκέντρωσα είναι αρκετά και δείχνουν ότι περνάω σε πολλές Σχολές.

#### Τελικά σε ποια από όλες θα εισαχθώ;

Θα εισαχθείς στην επιλογή που βρίσκεται υψηλότερα στις προτιμήσεις σου, αρκεί να πιάνεις τη βάση της.

## 6 συμβουλές για ένα επιτυχημένο μηχανογραφικό

1. Δεν κοιτάμε απλά τους τίτλους των τμημάτων. Πολλές φορές ο τίτλος δεν μας βοηθά να καταλάβουμε το περιεχόμενο των σπουδών του τμήματος ή τα επαγγελματικά δικαιώματα. Χρειάζεται αρκετή έρευνα πριν προχωρήσει κανείς στις επιλογές του.
2. Είναι πιο χρήσιμο να επιλέγουμε τμήματα με γενικό περιεχόμενο καθώς στην εποχή μας η μεταπτυχιακή εκπαίδευση και η εξειδίκευση είναι σχεδόν απαραίτητη.
3. Βάζουμε τις πρώτες μας επιλογές ακόμα κι αν σύμφωνα με τις περσινές βάσεις η βαθμολογία μας είναι χαμηλότερη, γιατί στη φάση της οριστικοποίησης του μηχανογραφικού δεν γνωρίζουμε ακόμα πώς θα εξελιχθούν οι φετινές βάσεις.
4. Όταν ολοκληρώσουμε την καταγραφή των επιλογών που μας ενδιαφέρουν, συνεχίζουμε και με επιλογές λιγότερο αρεστές, μέχρι να σημειώσουμε έναν μεγάλο αριθμό τμημάτων. Η αρχική αντίδραση «Μα γιατί να δηλώσω αυτό το τμήμα αφού δεν θα πάω;» συχνά καταλήγει μετά την ανακοίνωση των βάσεων σε κραυγή απόγνωσης «Ω! Πέρναγα τουλάχιστον σε αυτό το τμήμα, αλλά δυστυχώς δεν το είχα δηλώσει... Ίσως και να ήταν ενδιαφέρον τελικά...».
5. Αν η βαθμολογία μας τοποθετεί στο τμήμα που επιθυμούμε, αλλά σε άλλη πόλη από αυτή της κατοικίας μας και δεν υπάρχει η οικονομική δυνατότητα να σπουδάσουμε εκεί, επιλέγουμε ένα συναφές τμήμα από το οποίο με το κατάλληλο μεταπτυχιακό ή την ανάλογη μετεκπαίδευση μπορούμε τελικά να φτάσουμε στο ίδιο ή παρόμοιο επαγγελματικό αποτέλεσμα.
6. Επιλέγουμε με κριτήριο αυτό που ικανοποιεί εμάς και όχι αυτό που ικανοποιεί τον οικογενειακό και κοινωνικό μας περίγυρο.

## Life coaching: προπόνηση ζωής!

Παρόλο που θεωρείται κατάκτηση του σύγχρονου κόσμου και οι τεχνικές και τα εργαλεία του προέρχονται από τους χώρους των ανθρωπιστικών επιστημών, της ψυχολογίας και της παιδαγωγικής, το coaching έχει τις ρίζες του στην ελληνική αρχαιότητα, κυρίως στις θεωρίες του Ηράκλειτου και του Σωκράτη.

Ήδη από την αρχαιότητα ο Ηράκλειτος ισχυρίστηκε ότι « δεν μπορείς να μπεις δυο φορές στο ίδιο ποτάμι», εννοώντας ότι τα πάντα αλλάζουν συνεχώς και ότι « για να αντιληφθεί κάποιος την αληθινή δομή της πραγματικότητας θα πρέπει πρώτα να απαλλαγεί από τις προκαταλήψεις και τις βεβαιότητές του. Ο φιλόσοφος θα τον βοηθήσει κλονίζοντάς τον, οδηγώντας τον σε μια κατάσταση αβεβαιότητας και απορίας». Ο Πλάτωνας επίσης αποτέλεσε πρόδρομο του life coaching, ο οποίος για να πραγματοποιήσει την αλλαγή του ατόμου μέσω της παιδείας, εισήγαγε τη μαιευτική μέθοδο, σύμφωνα με την οποία η αλήθεια βρίσκεται μέσα στο ίδιο το άτομο και εκμαιεύεται από τον φιλόσοφο- δάσκαλο με τις κατάλληλες ερωτήσεις.

Σύμφωνα με τον ορισμό του ICF (International Coach Federation) «το coaching είναι η συνεργασία με τους πελάτες μέσω μιας δημιουργικής διαδικασίας, η οποία τους εμπνέει και τους ωθεί στο στοχασμό, με αποτέλεσμα να μεγιστοποιήσουν τις προσωπικές και επαγγελματικές τους δυνατότητες». Απέχει από μια συνηθισμένη φιλική συζήτηση, διότι μέσα σε πλαίσια που ορίζονται από καλώς εννοούμενο επαγγελματισμό έχει σκοπό την πρόκληση συνειδητοποιήσεων και επίγνωσης και την καλλιέργεια της υπευθυνότητας του ατόμου, προκειμένου να εκπληρώσει τους στόχους του μέσω συγκεκριμένων δράσεων.

Το coaching μας καλεί σε ένα «ταξίδι» που χαρακτηρίζεται από συντροφικότητα, ισότητα, εχεμύθεια και διαφάνεια. Η «Ιθάκη» μας σημαίνει πάρα πολλά για μας, γιατί μας απομακρύνει από τη σύγχυση, την αναβολή, τον αρνητισμό, την απραξία, τη σύγκρουση και την έλλειψη ικανοποίησης. Μέσω του coaching αλλάζουμε τη ζωή μας, αποκτούμε θετικότητα, υπευθυνότητα και αυτοπεποίθηση, χτίζουμε καλύτερες σχέσεις, συνδεόμαστε ουσιαστικά με τον εαυτό μας, το σώμα μας και τους άλλους, αναλαμβάνουμε δράση, έχουμε εμείς το έλεγχο της ζωής μας, υλοποιούμε τα όνειρά μας, εκπληρώνουμε τους επαγγελματικούς και τους προσωπικούς μας στόχους, κατακτούμε την επιτυχία, είμαστε νικητές!

**Νίκη Ορφανουδάκη, Harmony Coaching,**  
[nikiorfanoudaki@harmonycoaching.gr](mailto:nikiorfanoudaki@harmonycoaching.gr)



**Νίκη Ορφανουδάκη**

### ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ «ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΖΩΗΣ» στο φροντιστήριο Αθανασιάδου

**Καλοκαίρι 2017**

Μέσα από αυτό το ομαδικό πρόγραμμα life coaching οι έφηβοι ανακαλύπτουν τι πραγματικά τους ενδιαφέρει και πώς θα μπορούσαν να αξιοποιήσουν τις ικανότητές τους. Αναγνωρίζουν τις επιλογές τους και κατευθύνονται στο να δομήσουν τη ζωή τους.

**Το πρόγραμμα περιλαμβάνει 4 εβδομαδιαίες δίωρες συνεδρίες.  
 Το φροντιστήριο Αθανασιάδου καλύπτει το 40% του κόστους.  
 Συνολικό κόστος ανά συμμετέχοντα και για τις 4 συνεδρίες 50 ευρώ.**





## Ιστορία μου, αμαρτία μου...

### ΠΟΙΑ ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΑΘΑΙΝΩ

#### ΑΠΟΣΠΑΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Η ιστορία που μαθαίνουμε είναι αποσπάσματα και αυτό δυσκολεύει εξαιρετικά το να κατανοήσουμε, να επεξεργαστούμε και φυσικά να απομνημονεύσουμε τις διάφορες ιστορικές πληροφορίες. Επίσης δυσκολευόμαστε να κάνουμε συσχετίσεις μεταξύ των γεγονότων και χρειάζεται μεγάλη προσοχή στις ημερομηνίες και τα πρόσωπα για να μπορούμε να αποδίδουμε σε ερωτήσεις συνδυαστικές και σε πηγές.

#### ΓΕΝΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

Είναι λοιπόν πολύ σημαντικό να εξετάζουμε το γενικότερο πλαίσιο μέσα στο οποίο εντάσσονται τα γεγονότα και να κατανοούμε τι γίνονταν την ίδια περίοδο στη χώρα και στον κόσμο. Πρέπει να συσχετίζουμε τις πληροφορίες κάθε ενότητας και να τις εντάσσουμε σε ευρύτερες ιστορικές περιόδους.

#### ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ

Δεν θα καταλάβουμε τίποτα αν διαβάσουμε αποκλειστικά τις ενότητες που είναι στην εξεταστέα ύλη. Είναι απαραίτητη μια σύνδεση με τα προηγούμενα, την οποία κάνουμε συνεχώς μέσα στο μάθημα. Είναι χρήσιμο επίσης να σου εξηγήσω από την αρχή όλο το story για να μπορείς να καταλαβαίνεις τη συνέχεια...

#### ΚΑΤΑΝΟΩ ΠΡΙΝ ΜΕΛΕΤΗΣΩ

Δεν υπάρχει καμία απολύτως χρησιμότητα στη στείρα παπαγαλία. Η δομή και η λογική των θεμάτων σε υποχρεώνει να έχεις πραγματικά κατανοήσει την ύλη. Διαφορετικά το άριστα απομακρύνεται επικίνδυνα... Ωστόσο **δεν** φτάνουμε στο άλλο άκρο: Να γράφουμε το νόημα όσων διαβάσαμε και να τα αποδίδουμε όλα με το δικό μας μοναδικό συγγραφικό ταλέντο! Κατανοούμε, μεταφέρουμε ΟΛΕΣ τις πληροφορίες και προσπαθούμε να είμαστε όσο το δυνατόν πιο κοντά στο λεξιλόγιο του βιβλίου. Αν μπορείς να συνδυάσεις την κατανόηση κειμένου με την αποστήθιση των προτάσεων .... είσαι πολύ κοντά στην κορυφή!

### ΤΟ΄ ΠΕ ΤΟ΄ ΠΕ Ο ΠΑΠΑΓΑΛΟΣ...

#### ΑΚΟΥΣΤΙΚΟΣ ΤΥΠΟΣ

Μερικοί για να αποστηθίσουν κείμενο θέλουν να το ακούν! Στην περίπτωση αυτή μπορούμε να μάθουμε πολλά από την παράδοση στην τάξη. Επίσης αν είσαι ακουστικός τύπος θα πρέπει να διαβάζεις δυνατά και να επαναλαμβάνεις και πολλές φορές το μάθημα δυνατά (αν το λες και στον καθρέφτη ακόμα καλύτερα!)

#### ΟΠΤΙΚΟΣ ΤΥΠΟΣ

Αν είσαι οπτικός τύπος δεν μπορείς να καταλάβεις ή να μάθεις κάτι αν δεν το δεις γραμμένο μπροστά σου! Στην περίπτωση αυτή σε βοηθούν πολύ τα σχεδιαγράμματα και κυρίως το να τα κάνεις ...εσύ! Πάρε χαρτί και μολύβι και γράφε γράφε γράφε ασταμάτητα μέχρι οι πληροφορίες να αποθηκευτούν μέσα στο σκληρό δίσκο του εγκεφάλου σου.

#### ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΟΣ ΤΥΠΟΣ

Προφανώς υπάρχει και ο τύπος ανθρώπου που συνδυάζει τα παραπάνω χαρακτηριστικά. Αν παρακολουθείς την ώρα της παράδοσης, σημειώνεις πάνω στο κείμενο, δίπλα στο κείμενο και σε άλλο χαρτί, αν διαβάζεις δυνατά στο σπίτι σου και γράφεις μερικές ερωτήσεις γραπτά έχεις το συνδυασμό που σκοτώνει! Η επιτυχία φαίνεται στον ορίζοντα!

#### «ΣΚΟΤΕΙΝΟΣ ΤΥΠΟΣ»

Αν είσαι τύπος που... δεν παίρνει από λόγια και δεν «πιάνουν τα χέρια του» (στυλό!) την πάτησες. Πώς θα τη διαβάσεις βρε την ιστορία; Τι νομίζεις ότι κάνεις; Για τουρισμό έρχεσαι; Η ιστορία είναι από τα λίγα μαθήματα που πραγματικά σου χρειάζονται στη ζωή και σε βοηθούν να καταλάβεις καλύτερα όσα συμβαίνουν γύρω σου! Οπότε γίνε γρήγορα ένας από τους προηγούμενους τύπους και πιάσε δουλειά!

#### ΦΑΣΟΥΛΙ ΤΟ ΦΑΣΟΥΛΙ (ΓΡΑΜΜΗ-ΓΡΑΜΜΗ, ΠΑΡΑΓΡΑΦΟ-ΠΑΡΑΓΡΑΦΟ)

Για να μάθω εύκολα μια ενότητα απέξω ξεκινώ και μαθαίνω πρόταση-πρόταση. Μόλις μάθω τη δεύτερη την επαναλαμβάνω **μαζί** με την πρώτη. Κάνω το ίδιο και για τις παραγράφους. Στο τέλος επαναλαμβάνω όλο το μάθημα πολλές φορές. (μία ίσον καμιά!)

#### ΑΚΡΙΒΕΙΑ ΛΕΞΕΩΝ- ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ-ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΩΝ

Είναι σημαντικό να διατυπώνω σωστά τα νοήματα και να χρησιμοποιώ τη σωστή λέξη στη σωστή θέση. Όταν αλλάζεις κατά βούληση τις λέξεις του κειμένου του βιβλίου με άλλες που **μόνο εσύ** πιστεύεις ότι είναι συνώνυμες το αποτέλεσμα είναι πολύ συχνά τραγικό! Επίσης δίνουμε μεγάλη προσοχή στις ημερομηνίες! Δεν έγιναν όλα το 1922... Υπάρχουν και άλλες χρονολογίες που πρέπει να μάθεις!

(απόσπασμα από το βιβλίο  
«Μαθαίνω πώς να μαθαίνω:  
μικρές εισηγήσεις -μεγάλες  
αλήθειες, ειδική έκδοση του  
φροντιστηρίου Αθανασιάδου,  
Αθήνα 2012)



Άννα Αθανασιάδου

## ... Ιστορία μου, αμαρτία μου

### ΠΕΡΝΑΩ ΚΡΙΣΗ!

#### ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΚΛΕΙΣΤΕΣ

Πρόκειται για ερωτήσεις που έχουν μόνο μία συγκεκριμένη απάντηση. Η μορφή τους μπορεί να είναι τύπου σωστό-λάθος, πολλαπλής επιλογής, αντιστοίχισης κτλ. Για να τις απαντήσεις χρειάζεται να ενεργοποιήσεις την κριτική σου ικανότητα. Άρα... είναι δύσκολες ερωτήσεις! Όμως αν έχεις κατανοήσει σε βάθος την ύλη θα τις απαντήσεις ακόμα κι αν δεν έχεις μάθει κατά λέξη το μάθημα.

#### ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΕΣ

Σε αυτές σου ζητούν πληροφορίες από διάφορα σημεία του βιβλίου. Δεν θα τις απαντήσεις σωστά αν δεν έχεις καταλάβει ακριβώς τι γράφει το κείμενο. Λυπάμαι, δεν υπάρχουν λόγια παρηγοριάς σε αυτό το σημείο...

#### «ΣΩΣΤΟ ΚΑΙ ΛΑΘΟΣ» όταν γράφω διαγώνισμα

ΣΩΣΤΟ	ΛΑΘΟΣ
Ελέγχω όλες τις πιθανές απαντήσεις πριν διαλέξω.	Διαλέγω βιαστικά και στηρίζομαι στο «αν μου θυμίζει κάτι»...
Συμπληρώνω κάθε ερώτηση ακόμα κι αν δεν είμαι σίγουρη	Αφήνω κενά για να μη φανεί ότι δεν ξέρω κάτι (!!!)
Χρησιμοποιώ τη λογική και τις γενικότερες γνώσεις ιστορίας που έχω (όσες έχω)	Χρησιμοποιώ μια κρυστάλλινη σφαίρα και τα τάρω..
Διατηρώ την ψυχραιμία μου και έχω καθαρό μυαλό για να τα θυμηθώ όλα	Τα κάνω πάνω μου, θυμάμαι μόνο τις εικόνες και τα τραγουδάκια που είχα σημειώσει στην άκρη του βιβλίου και μετά βάζω τα κλάματα για να με λυπηθεί ο επιτηρητής. (αν είναι ωραίος αγνοήστε το τελευταίο σχόλιο και βάλτε το στη διπλανή στήλη)

### Η «ΠΗΓΗ» ΤΟΥ ΚΑΚΟΥ

#### ΔΙΑΒΑΖΩ ΠΡΟΣΕΧΤΙΚΑ ΚΑΙ ΣΗΜΕΙΩΝΩ

Όταν λύνω πηγή πρέπει πάντα να έχω δίπλα μου ένα πρόχειρο και να κρατώ σημειώσεις. Σημειώνω όσα νομίζω ότι ταιριάζουν από την πηγή σε κάθε ερώτημα.

#### ΣΚΑΝΑΡΩ ΕΓΚΕΦΑΛΟ ΚΑΙ ΣΗΜΕΙΩΝΩ

Προσπαθώ να εντοπίσω στο μυαλό μου ποιο σημείο του βιβλίου απαντά στην ερώτηση και κρατώ πρόχειρες σημειώσεις και από αυτό.

#### ΣΥΓΚΡΙΝΩ ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

Συνδυάζω τις σημειώσεις από την πηγή και από το βιβλίο και αποφασίζω πώς θα τοποθετηθούν και θα συνδεθούν.

#### ΑΡΧΙΖΩ ΝΑ ΓΡΑΦΩ

Τώρα μόνο μπορώ να αρχίσω το γράψιμο. Προσέχω να μην επαναλαμβάνω τα ίδια και τα ίδια και να μην αντιγράφω κατά λέξη σημεία της πηγής-ειδικά αν είναι στην καθαρεύουσα. Η απάντηση πρέπει να είναι ένα δικό μου κείμενο με ενιαίο ύφος. Οι απαντήσεις των πηγών αποδεικνύουν αν ξέρω τι μου γίνεται και αν έχω κατανοήσει την ύλη (ή...όχι!)

#### ΕΛΕΓΧΩ!!!

Ελέγχω την απάντησή μου, προσπαθώ να εντοπίσω τυχόν παραλείψεις και να τις προσθεσω με αστεράκι, ελέγχω για ορθογραφικά και συντακτικά λάθη και... τελειώσα!

#### The end of (Hi)story...

- ⇒ ΞΑΝΑΤΣΕΚΑΡΩ ΤΑ ΠΑΝΤΑ
- ⇒ ΕΓΡΑΨΑ ΣΤΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ;;;
- ⇒ ΓΡΗΓΟΡΑ ΝΑΙ, ΠΡΟΧΕΙΡΑ ΟΧΙ!!!



Ιστορία μου, αμαρτία μου...



## Οι πανελλήνιες εξετάσεις κι εγώ

Οι πανελλήνιες εξετάσεις έχουν πια ολοκληρωθεί. Πολλοί είναι εκείνοι, μικροί και μεγάλοι, οι οποίοι αναρωτιούνται πώς αντιλαμβάνεται ένας μαθητής στα 17 του χρόνια την διαδικασία που υφίσταται ώστε να εισαχθεί σε ένα πανεπιστήμιο. Η προσωπική μου σκέψη είναι ότι η χρονιά που κάποιος δίνει πανελλήνιες μόνο θετικά μπορεί να του προσφέρει στη ζωή του. Η πορεία μέχρι εδώ είναι αξέχαστη, ίσως βέβαια και λίγο δύσκολη. Το πιο ευτυχές σημείο της πορείας αυτής είναι η στιγμή που κατάφερα να κάνω τον απολογισμό αυτής της χρονιάς.



Πένυ Καλογιάννη\*

Στην αρχή ξεκίνησα δυσκολευόμενη να αποστηθίσω τις τόσες πολλές πληροφορίες που απαιτούνταν σε κάθε μάθημα. Συνέχισα ωστόσο με πείσμα και σιγά σιγά ξαναβρήκα την αυτοπεποίθησή μου... Πλέον είχα μπει σε έναν ρυθμό, μάθαινα μεθοδικά, είχα το δικό μου πρόγραμμα.

Λίγο αργότερα άρχισα να αγχώνομαι σε μεγάλο βαθμό. Κάπου εκεί, κατά το μέσο της σχολικής χρονιάς κουράστηκα, θέλησα να τα παρατήσω. Σκέφτηκα πως δεν αξίζει όλη αυτή η στεναχώρια κι όλο αυτό το άγχος. Συνέχισα λίγο ακόμη με την ίδια απαισιοδοξία, με μία αίσθηση ματαιότητας, με την ίδια κούραση...

Σε αυτό το σημείο όμως ξαφνικά συνήλθα και αναθεώρησα. Ίσως να σκέφτηκα πως καλύτερα να τα δώσεις όλα και να αποτύχεις παρά να παραδοθείς και να εγκαταλείψεις τις ευκαιρίες σου. Έτσι πήρα ξανά φορά, έθεσα κίνητρα στον εαυτό τους, έθεσα στόχους, οργάνωσα ξανά το διάβασμα μου και τελικά κατάφερα να το ολοκληρώσω σωστά. Το σίγουρο όμως είναι ένα: έκανα θυσίες και ξεπέρασα τον εαυτό μου.

Τελικά συνειδητοποίησα ότι έχω καταφέρει πολλά, έχω ανακαλύψει τα όριά μου, έχω καταλάβει ποιοι με αγαπούν και είναι πραγματικά δίπλα μου. Αυτό είναι το μεγαλύτερο όφελος από την φετινή χρονιά, καθώς το να μην περάσεις στο πανεπιστήμιο είναι αποδεκτό, αλλά

το να μην προσπαθήσεις αδιανόητο.

*\* Η Πένυ Καλογιάννη ήταν μαθήτρια του φροντιστηρίου μας από το 2014 ως το 2017. Φέτος ολοκλήρωσε τη Γ Λυκείου. Έγραψε αυτές τις σκέψεις λίγες μέρες πριν την ανακοίνωση των αποτελεσμάτων των πανελλαδικών εξετάσεων*



## Προτάσεις για καλοκαιρινές αποδράσεις με την ... τρελοπαρέα!

### Εκδρομή με τους φίλους στη θάλασσα; Πάμε Αγκίστρι!



Το Αγκίστρι βρίσκεται μόλις 55 λεπτά από τον Πειραιά και προσφέρεται για ημερήσιες εκδρομές. Στο Αγκίστρι θα βρείτε καταπράσινα πευκοδάση, αμμουδερές παραλίες, και καταγάλανα νερά. Στο λιμάνι της Σκάλας φθάνουν τα ferry boat από τον Πειραιά (Η διάρκεια του ταξιδιού είναι 1 ώρα & 45 λεπτά) και στο λιμάνι του Μεγαλοχωριού φθάνουν τα flying dolphin (Η διάρκεια του ταξιδιού είναι 55 λεπτά).

Για διασκέδαση υπάρχουν και πολλά μαγαζιά και στέκια μουσικής. Για να περιη-

γηθείτε στο νησί και να πάτε στις γραφικές παραλίες του, υπάρχουν μαγαζιά που ενοικιάζουν ποδήλατα και μοτοποδήλατα. Αν δεν έχετε μεταφορικό μέσο για τις μετακινήσεις σας στα διάφορα μέρη του νησιού, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ταξί, λεωφορείο ή ακόμη και το τουριστικό τρενάκι.

Δείτε περισσότερα: <http://www.agistri.com.gr/today/>

### Δεν θέλετε να πάτε σε νησί; Φεύγουμε για ημερήσια εκδρομή στο Τολό!

Το Τολό βρίσκεται κοντά στο Ναύπλιο. Μπορούμε να πάμε εκεί με λεωφορείο: από τον Σταθμό υπεραστικών λεωφορείων Κηφισού παίρνουμε το λεωφορείο για Ναύπλιο (κάθε ώρα από το πρωί έως το βράδυ). Στο Ναύπλιο παίρνουμε το λεωφορείο για το Τολό (κάθε ώρα από το πρωί έως το βράδυ).

Η παραλία του Τολού εκτείνεται σε μήκος περίπου ενός χιλιομέτρου ξεκινώντας από την οργανωμένη παραλία «Ψιλή Άμμος» και τελειώνοντας στο μικρό γραφικό λιμάνι του χωριού όπου θα δείτε πάντα δεμένα τα ψαροκάικα και διάφορα εκδρομικά σκάφη. ...



Μαθαίνουμε περισσότερα στη σελίδα: <http://www.tolo.gr/gr/>