

Προετοιμαζόμαστε σωστά για τις Πανελλαδικές Εξετάσεις

ΥΠΝΟΣ

Το ξενύχτι για διάβασμα συνήθως δεν βοηθάει, ειδικά πριν τα διαγωνίσματα ή τις ίδιες τις εξετάσεις. Το πιεσμένο και εξαντλημένο μυαλό δεν μπορεί να ανταποκριθεί με επιτυχία στις ανάγκες μας για μελέτη. Χρειάζεται λοιπόν αρκετός ύπνος για να ξεκουράζεται το μυαλό μας.

ΑΘΛΗΣΗ

Μη βγάζετε τον αθλητισμό από τη ζωή σας. Η σωματική δραστηριότητα ξεκουράζει το μυαλό και διατηρεί τη φυσική μας κατάσταση και την ψυχική μας υγεία. Επίσης, όταν γυμναζόμαστε ή παίζουμε μαζί με τους φίλους μας, αντλούμε δύναμη από την ανθρώπινη επαφή και μειώνουμε το άγχος.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Τρώμε όπως συνήθως, χωρίς υπερβολές.

Προσέχουμε το βραδινό φαγητό να είναι ελαφρύ.

Δεν πίνουμε πολλούς καφέδες ή ενεργειακά ποτά.

Δεν πίνουμε χάπια που υπόσχονται πνευματική διαύγεια και εξαιρετική αντοχή. Δεν χρειάζεται να «ντοπαριστούμε» για να περάσουμε στο Πανεπιστήμιο και να θέσουμε σε κίνδυνο την υγεία μας.

Ζητάμε τη συμβουλή ειδικών αν θελήσουμε να βελτιώσουμε τη διατροφή μας, ώστε σε καμία περίπτωση να μην κινδυνεύσει η υγεία μας.

ΜΕΛΕΤΗ

Το διάβασμά μας πρέπει να γίνεται προγραμματισμένα και οργανωμένα. Το αγχωτικό διάβασμα προκαλεί πανικό και απογοήτευση.

Μειώνουμε τον περιττό χρόνο στο κινητό και στα κοινωνικά δίκτυα.

Η ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ

Προσέχουμε την υγεία μας και αποφεύγουμε επικίνδυνες δραστηριότητες.

Μπορεί να νομίζουμε ότι το αλκοόλ και το κάπνισμα θα μας χαλαρώσουν και θα μας κοινωνικοποιήσουν, όμως αποτελούν επιλογές που αποδεδειγμένα βλάπτουν τις γνωστικές λειτουργίες.

Η ΨΥΧΙΚΗ ΜΑΣ ΥΓΕΙΑ

Δεν είναι η κατάλληλη περίοδος να μαλώσουμε με τους γονείς ή τους φίλους μας. Αποφεύγουμε τις εντάσεις, χρειαζόμαστε ηρεμία.

Οι Πανελλαδικές δεν είναι η κρισιμότερη στιγμή της ζωής μας, θα ακολουθήσουν άλλες, πιο καθοριστικές.

Να θυμάστε ότι δεν οφείλετε να αποδείξετε τίποτε και σε κανέναν.

Απλά προσπαθήστε να πετύχετε τους στόχους σας. Η καλή ψυχολογική κατάσταση είναι το μεγαλύτερο όπλο μας για την επιτυχία. Είναι αλήθεια ότι αυτές οι εξετάσεις είναι μια σημαντική στιγμή της ζωής σας, δεν είναι όμως η πιο σημαντική. Σε αυτόν τον αγώνα έχετε συμπαρασάτες όλους τους εκπαιδευτικούς του σχολείου σας.