

# ΕΚΤΑΚΤΗ ΕΚΔΟΣΗ!!!

## Αναμένονται ακραία < <σχολικά>> φαινόμενα!!!

### Εξε...Τάσεις!!!

ΛΑΤΡΕΥΩ ΤΟ ΔΙΑΒΑΣΜΑ  
ΛΑΤΡΕΥΩ ΤΟ  
ΔΙΑΒΑΣΜΑ...



Το καλοκαίρι ταξιδεύει γοργά κι έρχεται να μας συναντήσει, τα σχολεία κοντεύουν να κλείσουν και οι μαθητές ονειρεύονται τις καλοκαιρινές τους διακοπές, τις στιγμές ανεμελιάς και ξεκούρασης που τους περιμένουν.....

Ξαφνικά όμως μια λέξη αρχίζει να στριφογουρίζει στο μυαλό τους και διαδίδεται αστραπιαία από στόμα σε στόμα Εξετάσεις..... Εξετάσεις..... Εξετάσεις!!! Πρέπει

να κάνουν υπομονή μέχρι το καλοκαίρι, τώρα πρέπει να διαβάσουν και να προετοιμαστούν για τις εξετάσεις που έρχονται. Για τους μαθητές της πρώτης Γυμνασίου οι εξετάσεις είναι κάτι καινούργιο, πρωτόγνωρο, οι περισσότεροι μόνο με την ιδέα των εξετάσεων φοβούνται και αγχώνονται. Ήδη κάποιοι έχουν αρχίσει να προετοιμάζονται, ενώ κάποιοι άλλοι αδιαφορούν κι απλώς περιμένουν τις τελευταίες μέρες για να κάνουν μια μικρή επανάληψη.

Ωστόσο, επειδή ποτέ δεν πρέπει να υπερβάλουμε αλλά να εφαρμόζουμε το μέτρο, αυτή την τόσο σπουδαία αρχαιοελληνική αξία, οι μαθητές θα πρέπει να προετοιμαστούν όσο πιο καλά μπορούν, χωρίς να αγχώνονται ή να φοβούνται άδικως τις εξετάσεις. Πάνω απ' όλα όμως πρέπει να διαβάζουν συστηματικά και να φροντίζουν να κάνουν τακτικά διαλείμματα, για να ξεκουράζονται και να μπορούν να αφομοιώνουν καλύτερα τις γνώσεις.

Ένα από τα μεγαλύτερα λάθη που κάνουν οι μαθητές κατά την εξεταστική περίοδο είναι ότι αγχώνονται υπερβολικά γεγονός που μπορεί να αποβεί καταστροφικό για την υγεία τους, αλλά και να μειώσει τις αποδόσεις τους! Το σημαντικότερο είναι η διατήρηση της ψυχραιμίας των μαθητών καθ' όλη τη διάρκεια των εξετάσεων! Επίσης η σωστή διατροφή μπορεί να συμβάλει στη βελτίωση της αποδοτικότητας των μαθητών ακόμα και στην ενίσχυση της μνήμης.

Μερικές χρήσιμες συμβουλές για την περίοδο των εξετάσεων:

✚ Το πρωινό δεν πρέπει να παραλείπεται και

Πάνε και μας βάζουν  
**300** σελίδες ύλη, ενώ  
ξέρουν πως δε βγαίνουν  
σε μια νύχτα!





συνιστάται η κατανάλωση γάλακτος, δημητριακών καθώς και κάποιου φρούτου. Μαθητές που δεν τρώνε καθόλου πρωινό παρουσιάζουν συνήθως χαμηλή ενεργητικότητα και σπανίως αποδίδουν το μέγιστο των δυνατοτήτων τους. Προσοχή όμως, γιατί ένα δύσπεπτο πρωινό με μεγάλες ποσότητες ζάχαρης και λιπαρών μπορεί να προκαλέσει πνευματική νωθρότητα και υπνηλία.

- ✦ Το διαιτολόγιο κάθε μέρας θα πρέπει να περιλαμβάνει τρόφιμα απ' όλες τις ομάδες τροφών στις κατάλληλες ποσότητες ( να αποφεύγονται τα μεγάλα γεύματα) . Ιδιαίτερη, όμως, έμφαση θα πρέπει να δοθεί στην κατανάλωση δημητριακών ολικής άλεσης , γαλακτοκομικών , φρέσκων φρούτων και λαχανικών.
- ✦ Η κατανάλωση μικρών ποσοτήτων φαγητού θα πρέπει να γίνεται σε τακτά χρονικά διαστήματα , κάθε 3-4 ώρες , έτσι εξασφαλίζεται η σταθερή τροφοδοσία του εγκεφάλου με γλυκόζη που ελαττώνει το αίσθημα της κόπωσης που προκαλείται από την εντατική μελέτη.
- ✦ Υγιεινά σνακ: φρέσκα φρούτα ,φυσικοί χυμοί, σάντουιτς με ψωμί ολικής αλέσεως, σπιτικές πίτες και ξηροί καρποί αποτελούν ιδανικές λύσεις. Αντίθετα τρόφιμα πλούσια σε κορεσμένα λιπαρά, ζάχαρη ή αλάτι επιβαρύνουν τον οργανισμό και ελαττώνουν την πνευματική απόδοση.
- ✦ Η υπερβολική κατανάλωση γλυκών μειώνει την ενεργητικότητα και μπορεί να προκαλέσει πνευματική κόπωση και αδυναμία συγκέντρωσης. Ωστόσο λίγη σοκολάτα (20 γρ. πικρής σοκολάτας 2-3 φορές την εβδομάδα) βοηθάει, καθώς η σοκολάτα περιέχει συστατικά που σχετίζονται με την τόνωση ,την μείωση του άγχους και τη βελτίωση της διάθεσης, γι' αυτό και χαρακτηρίζεται απαραίτητο τρόφιμο κατά την εξεταστική περίοδο.
- ✦ Απαραίτητη είναι η αύξηση της πρόσληψης υγρών λόγω της εποχής καθώς οι ανάγκες του οργανισμού σε υγρά είναι αυξημένες. Μικρές ποσότητες νερού σε τακτά χρονικά διαστήματα βοηθούν στη θερμορύθμιση του οργανισμού, καθυστερούν την εμφάνιση της κόπωσης και συνδράμουν γενικότερα στην καλή λειτουργία του οργανισμού.

Τέλος, πιστεύω ότι αυτές οι απλές συμβουλές σε συνδυασμό με έναν καλό νυχτερινό ύπνο (8-10 ώρες) θα βοηθήσουν και θα βελτιώσουν την ικανότητα συγκέντρωσης και γενικότερα την αποδοτικότητα όσων από τους μαθητές θελήσουν να διαβάσουν και να τις ακολουθήσουν! Καλή επιτυχία!!!



### Οδηγίες προς εξεταζομένους

Σύννεφα βαριά στον ουρανό.  
Βρέχει περισπυμένες και οξείες,  
ορθογώνια τρίγωνα, βυζαντινές ιστορίες.

Μπόρα είναι, θα περάσει.  
Κράτα μια ομπρέλα!  
Η γνώση ανοιχτή.  
Μη φοβάσαι!  
Σε λίγο.....  
ουράνιο τόξο θα φανεί.

Τσαπραλή Μαρία Α' 4

