

## **Πρακτικές συμβουλές για την αντιμετώπιση του άγχους κατά την περίοδο των εξετάσεων**

### **Τι μπορούν να κάνουν οι μαθητές**

- Φροντίζουμε να κοιμόμαστε καλά και αρκετά. Δώστε στον οργανισμό σας την ευκαιρία να φορτώσει τις μπαταρίες του και στο μυαλό σας να αποθηκεύσει σωστά τις γνώσεις.
- Φροντίζουμε να ακολουθούμε ισορροπημένη διατροφή με ελαφρύ δείπνο.
- Τρώμε σωστό πρωινό – δεν πηγαίνουμε ποτέ νηστικοί για εξετάσεις.
- Δεν χρειάζεται να πίνουμε καφέ ( η καφεΐνη είναι διεγερτική ουσία που επιδεινώνει το άγχος).
- Καλό είναι να μη διαβάζουμε την τελευταία στιγμή.
- Να μην αναζητούμε τις σωστές απαντήσεις των θεμάτων μόλις βγούμε από την αίθουσα.
- Δεν κάνουμε συγκρίσεις με το τι έγραψαν άλλοι.

### **Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς των μαθητών**

Φροντίστε ώστε τα παιδιά σας:

- ❖ Να διατρέφονται σωστά και ισορροπημένα όλες τις μέρες των εξετάσεων
- ❖ Να κοιμούνται καλά.
- ❖ Να τρώνε πρωινό (ενέργεια).
- ❖ Να πίνουν αρκετό νερό (βοηθάει τον εγκέφαλο).
- ❖ Να ξέρουν ότι θα είστε εκεί να τα ακούσετε αν θέλουν να μιλήσουν.
- ❖ Να ξέρουν ότι θα τα αγαπάτε ό,τι κι αν συμβεί στις εξετάσεις.