



Η ΜΕΘΟΔΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ : ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ ΣΤΙΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

Συμβουλές για εποικοδομητικό και αποδοτικό διάβασμα



Η «τελική ευθεία» ...

Ουσιαστικά «τελική ευθεία» αποτελούν οι δυο τελευταίες τάξεις του Λυκείου, από την αρχή του σχολικού έτους. Ωστόσο συνηθίζουμε να ονομάζουμε τους τελευταίους μήνες της σχολικής χρονιάς «τελική ευθεία» (Φεβρουάριος – Μάιος) γιατί κατά τη διάρκειά τους εντείνεται το διάβασμα, καθώς πλησιάζουν οι εξετάσεις. Αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να επιτείνεται το άγχος· αντίθετα, «όπλο» εναντίον του άγχους πρέπει να αποτελέσει η **πιο συστηματική και οργανωμένη μελέτη**, στόχος της οποίας είναι η **απόκτηση των απαιτούμενων γνώσεων**, η εμπέδωση και αφομοίωσή τους, και επομένως η **ενίσχυση της αυτοπεποίθησης**.



Μέθοδος ~ Οργάνωση

Προϋπόθεση για την οργάνωση του διαβάσματος αποτελεί η κατάρτιση ενός προγράμματος. Ο μαθητής πρέπει να ταξινομήσει το χρόνο του με βάση τις υποχρεώσεις του. Σε ημερήσια και εβδομαδιαία βάση, αφού εξαιρέσει τις σχολικές και φροντιστηριακές ώρες, πρέπει να καθορίσει τις «καθαρές» ώρες μελέτης που του απομένουν. **Η αξιοποίηση του Σαββατοκύριακου είναι σημαντική και επιβάλλεται εκ των πραγμάτων, εφόσον τις καθημερινές οι ώρες διδασκαλίας καλύπτουν μεγάλο διάστημα της ημέρας.**

Τα προγράμματα βέβαια, όπως λέγεται, υπάρχουν για να ανατρέπονται· ωστόσο, στο μέτρο του δυνατού, τους τελευταίους μήνες καλό είναι να τηρούνται, αν όχι απόλυτα, πάντως με κάποια συνέπεια.



Οι ώρες της μελέτης: Συγκέντρωση και ... «Αυτοσυγκέντρωση»!

Οι ώρες της μελέτης πρέπει να περιλαμβάνουν **μόνο μελέτη και τίποτε άλλο!** Η απόλυτη συγκέντρωση αποτελεί βασική προϋπόθεση για το αποδοτικό διάβασμα.

Κατά τη διάρκεια του διαβάσματος πρέπει να είμαστε **απερίσπαστοι**. Επιλέγουμε έναν προσωπικό χώρο, κατά προτίμηση και κατά το δυνατόν, απομονωμένο από τις υπόλοιπες οικογενειακές δραστηριότητες και δηλώνουμε στον περίγυρο ότι θέλουμε ησυχία, **απαγορεύοντας την οποιαδήποτε διακοπή ή παρεμβολή**. Τηλέφωνα (κινητά ή ακίνητα), τηλεόραση, συζητήσεις και ... ονειροπολήσεις αποκλείονται αυστηρά από τις ώρες του διαβάσματος (τις υπόλοιπες ώρες επιτρέπονται!).

Πρέπει να κατανοήσουμε ότι είναι προτιμότερες και **πιο αποδοτικές δύο ώρες συγκεντρωμένης μελέτης**, παρά έξι ώρες διακοπτόμενου διαβάσματος, που περισσότερο κουράζουν παρά προσφέρουν γνώσεις.

Κατά τη διάρκεια της μελέτης δίνουμε έμφαση σε δύσκολα σημεία, προσπαθούμε να καλύψουμε τυχόν γνωστικά κενά, επιμένουμε στην κατανόηση και σημειώνουμε οποιεσδήποτε απορίες συναντάμε για να τις επιλύσουμε με τους καθηγητές μας στο φροντιστήριο.



Επιτέλους Διάλειμμα!

Η διάρκεια της απερίσπαστης μελέτης ποικίλλει, ανάλογα με τις αντοχές του καθένα. Ωστόσο θα πρέπει σίγουρα να ξεκινάει από τις δύο ώρες και προοδευτικά να αυξάνει, αν λάβουμε υπόψη μας ότι επιβάλλεται εγκαίρως να συνηθίσουμε στην τριώρη συνεχόμενη συγκέντρωση – χρόνος που αντιστοιχεί στη διάρκεια των εξετάσεων για κάθε μάθημα.

Ανά τακτά χρονικά διαστήματα λοιπόν, μπορούμε να κάνουμε μια **μικρή παύση** – ενός τετάρτου (ή δύο!) – και να ξεκουραζόμαστε.



Συχνές Επαναλήψεις

Στόχος είναι η **εμπέδωση** των γνώσεων. Αυτή δεν επιτυγχάνεται με μία μόνο καλή μελέτη. Ιδιαίτερα όσο προστίθεται ύλη, τόσο εκείνα που είχαμε μάθει παλιότερα ξεχνιούνται. Γι' αυτό απαιτείται **κάθε τόσο να επαναλαμβάνουμε τα προηγούμενα**. Η οργάνωση των επαναλήψεών μας μπορεί να γίνεται σε συνεργασία με τους καθηγητές μας, αλλά μπορούμε και μόνοι μας, γνωρίζοντας τις ανάγκες μας, να επαναλαμβάνουμε όσο πιο συχνά μπορούμε συγκεντρωτικά κεφάλαια από την εξεταστέα ύλη.

 Έλεγχος και Αυτοέλεγχος 

Η διαδικασία απόκτησης γνώσεων είναι σίγουρα επίπονη και επώδυνη. Συχνά μάλιστα, ενώ νομίζουμε ότι κατέχουμε καλά κάποιο θέμα, αποδεικνύεται – από κάποιο διαγώνισμα για παράδειγμα – ότι δεν το είχαμε κατανοήσει ή ότι τελικά δεν το είχαμε μάθει, όπως έπρεπε.

Πρέπει επομένως να διακρίνουμε εκείνο που «γνωρίζουμε» από εκείνο που «νομίζουμε ότι γνωρίζουμε». Αυτό θα το επιτύχουμε με τον έλεγχο των όσων μαθαίνουμε καθημερινά. Το να αποστηθίζουμε κάποιο θεωρητικό κείμενο ή να λύνουμε κάποια άσκηση, έχοντας μπροστά μας ανοιχτό το βιβλίο ή τη λύση και ρίχνοντας «κλεφτές ματιές» δεν είναι ασφαλής μέθοδος. Αντίθετα είναι καθησυχαστική και συνήθως παραπλανητική. Έχουμε μάθει πραγματικά κάτι, όταν μπορούμε να το αποδώσουμε μόνοι μας «απ' έξω», χωρίς τη βοήθεια του βιβλίου. Σ' αυτό μπορεί να μας βοηθήσει και κάποιος απ' τον περίγυρό μας, αν δεν μπορούμε να ελέγξουμε τον εαυτό μας με συνέπεια.

 Η «ελεγχόμενη» ξεκούραση επιβάλλεται!  

Κατά τη διάρκεια μιας εντατικής προσπάθειας είναι φυσικό να υπάρχουν «ψυχολογικές αντιξοότητες». Κούραση, άγχος, αίσθημα πλήξης, διάθεση φυγής είναι συχνά φαινόμενα που ταλαιπωρούν τους μαθητές. Σε όλα αυτά θα πρέπει να αντισταθούμε προσφέροντας στον εαυτό μας ώρες ανάπαυλας, χαλάρωσης και διασκέδασης. Ο τακτικός ύπνος επιβάλλεται, και κάποιες μικρές βόλτες ή κάποια έξοδος «ελεγχόμενης διάρκειας» μέσα στην εβδομάδα – αν είναι δυνατόν, με βάση το πρόγραμμα και τις υποχρεώσεις μας – μπορούν να μας ανανεώσουν ψυχικά και τελικά να ενισχύσουν την απόδοσή μας στη μελέτη. Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι η ισορροπημένη ψυχολογική βάση ενισχύει την οποιαδήποτε προσπάθεια.

Αλλά, προσοχή: να μην το «παρακάνουμε»!



Η προσπάθεια και το Αποτέλεσμα



Είναι γεγονός ότι όταν προσπαθούμε πολύ για να επιτύχουμε κάτι, επιθυμούμε ένα ευτυχές αποτέλεσμα. Κανένα αποτέλεσμα όμως δεν έρχεται από μόνο του· μόνο η σοβαρή, συνεπής, μεθοδική και ουσιαστική προσπάθεια μπορεί να οδηγήσει στο επιθυμητό. Η προσπάθεια που θα καταβάλλουμε είναι καθαρά δική μας απόφαση: εμείς οι ίδιοι πρέπει να κατανοήσουμε ότι στη ζωή μας υπάρχουν στάδια που αξίζει να στερηθούμε προσωρινά μικροχαρές για να κερδίσουμε στο τέλος της διαδρομής «μεγάλες χαρές».

Γι' αυτό,

καλό διάβασμα !



ΤΑ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΚΑΙ Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥΣ

Το Φροντιστήριο οργανώνει τακτικά Κυριακάτικα Διαγωνίσματα σε όλη τη διάρκεια του σχολικού έτους. Ειδικότερα οργανώνονται δύο κύκλοι Κυριακάτικων διαγωνισμάτων (10 Οκτωβρίου έως 10 Δεκεμβρίου ο Α' Κύκλος, 25 Ιανουαρίου έως τέλη Μαρτίου ο Β' Κύκλος). Με τον τρόπο αυτό οι μαθητές έχουν τη δυνατότητα να γράψουν τουλάχιστον δύο Διαγωνίσματα σε κάθε μάθημα, ανάλογα βέβαια με τον συνολικό αριθμό μαθημάτων του προγράμματός τους. Τα διαγωνίσματα διεξάγονται σχεδόν κάθε Κυριακή και είναι τριώρα (10.30–13.30). Στο πρόγραμμα προβλέπονται και κάποια κενά για παιδαγωγικούς λόγους, ιδιαίτερα όταν οι Κυριακές συνδυάζονται με κάποιες επίσημες αργίες (π.χ. Εθνικές Εορτές, Απόκριες κ.ά.).

Στις διακοπές των Χριστουγέννων διεξάγονται (κατά τις εργάσιμες μέρες) Επαναληπτικά Διαγωνίσματα σε κάθε μάθημα εφ' όλης της ύλης που έχει διδαχθεί, ενώ την εβδομάδα μετά το Πάσχα (Τετάρτη – Κυριακή) διεξάγονται τελικά Διαγωνίσματα Προσομοίωσης σε κάθε μάθημα εφ' όλης της εξεταστέας ύλης. Τριώρα επαναληπτικά Διαγωνίσματα διεξάγονται επίσης την πρώτη εβδομάδα του Σεπτεμβρίου εφ' όλης της ύλης που διδάχτηκε κατά τη θερινή περίοδο. Συγχρόνως διεξάγονται και Διαγνωστικά Κριτήρια Αξιολόγησης για τους μαθητές όλων των τάξεων που εγγράφονται τον Σεπτέμβριο προκειμένου να καταρτισθούν ορθολογικότερα τα Τμήματα του Φροντιστηρίου.

Τα τριώρα αυτά διαγωνίσματα – Κυριακάτικα και Επαναληπτικά – αποτελούν την κορύφωση της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Αποτελούν ισχυρό κίνητρο για επανάληψη, ενώ ταυτόχρονα επιβάλλουν στον κάθε μαθητή τη συνέπεια σε συγκεκριμένες χρονικές προθεσμίες. Παράλληλα, αποτελούν μια εξαιρετική άσκηση προσομοίωσης σε συνθήκες, κατά το δυνατόν, Πανελλαδικών Εξετάσεων. Οι μαθητές ασκούνται στην τριώρη επαναληπτική εξέταση μαθαίνοντας παράλληλα να χειρίζονται σωστά και ορθολογικά το χρόνο τους κατά την απάντηση των θεμάτων. Κατέχουν, συνεπώς, τα Διαγωνίσματα κορυφαία θέση στο συνολικό εκπαιδευτικό έργο του Φροντιστηρίου.

Η πολλαπλή σημασία των Διαγωνισμάτων καθιστά τη συμμετοχή σε αυτά Υποχρεωτική. Όλοι οι μαθητές οφείλουν να συμμετάσχουν στα Διαγωνίσματα προκειμένου να αξιολογήσουν το επίπεδο αφομοίωσης της ύλης που διδάχτηκε, καθώς τα θέματα των Διαγωνισμάτων ακολουθούν την κλιμάκωση του βαθμού δυσκολίας των Πανελλαδικών Εξετάσεων. Εξάλλου τα Διαγωνίσματα παρέχουν και στους καθηγητές τη δυνατότητα αξιολόγησης του παραγόμενου εκπαιδευτικού έργου. Σε περίπτωση απουσίας – για λόγους ανωτέρας βίας – ενός μαθητή από κάποιο διαγώνισμα ενημερώνονται οι γονείς και κηδεμόνες. Ο μαθητής οφείλει να γράψει το διαγώνισμα είτε στο φροντιστήριο μέσα στην αμέσως επόμενη εβδομάδα, είτε στο σπίτι του. Σε κάθε περίπτωση το Διαγώνισμα που γράφεται εκπρόθεσμα αξιολογείται και βαθμολογείται ως επαναληπτική εργασία και όχι ως προσομοιωτικό Διαγώνισμα.



ΜΕΛΕΤΗ ΛΙΓΟ ΠΡΙΝ ΤΙΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

Η μελέτη είναι η αρχή και το τέλος για την επιτυχία στις Πανελλαδικές εξετάσεις. Όταν τα χρονικά περιθώρια όμως στενεύουν, τότε απαιτείται δουλειά μεθοδική και συγκροτημένη. Μην καθυστερείτε λοιπόν. Κάντε το πρόγραμμά σας, ταξινομήστε την ύλη σας, πείτε στον εαυτό σας ότι μπορείτε να τα καταφέρετε κι αρχίστε. Ένας κακός τρόπος για να ξεκινήσετε την προσπάθειά σας είναι να αποφασίσετε ότι για ένα μήνα θα γίνετε αιχμάλωτοι των βιβλίων σας.

Έτσι, το μόνο που θα καταφέρετε είναι να εξαντλήσετε τον εαυτό σας χωρίς ταυτόχρονα να κερδίσετε τίποτε το ουσιαστικό. Αντίθετα, όσο πλησιάζουν οι εξετάσεις, σύμφωνα και με τα όσα υποστηρίζουν οι ειδικοί, το ημερήσιο πρόγραμμά σας πρέπει να γίνει πιο χαλαρό και η μελέτη σας να επικεντρωθεί κυρίως σε ελέγχους των γνώσεων και σε επαναλήψεις. Καθώς φτιάχνετε το πρόγραμμά σας, καλό είναι να γνωρίζετε ότι οι πιο αποδοτικές ώρες της ημέρας είναι οι πρωινές.

Οι εξαιρέσεις απλώς επιβεβαιώνουν τον κανόνα. Επίσης, αποφεύγετε να διαβάσετε συνέχεια για πολλές ώρες. Η αφομοίωση των γνώσεων γίνεται ευκολότερα όταν μετά από 120 λεπτά μελέτης ακολουθεί ένα διάλειμμα 15 έως 20 λεπτών. Στα διαλείμματα αυτά μπορείτε να ακούτε μουσική, να κάνετε χαλαρή γυμναστική, να τρώτε κάτι ή να τηλεφωνείτε σε φίλους. Αποφύγετε ωστόσο να βγείτε από το σπίτι για να συναντήσετε γνωστούς σας ή να δείτε τηλεόραση.

Το πιθανότερο είναι ότι θα παραβιάσετε το πρόγραμμά σας. Τέλος, χρήσιμο είναι να διακόπτετε το διάβασμά σας για ένα δίωρο μεσημεριανό ύπνο, που θα σας βοηθήσει να αποδώσετε καλύτερα. Δύο φορές την εβδομάδα πρέπει να διαβάσετε 3 ώρες χωρίς διάλειμμα για να συνηθίσει ο οργανισμός την χρονική διάρκεια των εξετάσεων.

Η γνώση για να αφομοιωθεί χρειάζεται συχνές ανάπαυλες. Η επόμενη ημέρα ενός εξαντλητικού ξενυχτιού μελέτης είναι ημέρα άκαρπη, στείρα, με μυαλό άδειο που δεν μπορεί να κρατήσει τίποτα. Ένας καλός τρόπος ελέγχου της γνώσης είναι η επανειλημμένη γραφή της ύλης.

Πρέπει ο υποψήφιος να συνηθίσει να γράφει μέσα στα όρια που θα δοθούν στις εξετάσεις ανάλογης δυναμικής θέματα. Η αποστήθιση δεν αρκεί. Τις τελευταίες δέκα ημέρες δεν μαθαίνεται τίποτα. Είναι χαμένος κόπος. Χαλαρή επανάληψη, καλός ύπνος οκτώ ώρες, και ξύπνημα δύο ώρες πριν την αναχώρηση για το εξεταστικό κέντρο. Κατά την εξέταση είναι ανεπίτρεπτο να χαρίσει έστω και ένα λεπτό. Πρέπει να εξαντλήσει όλο το νόμιμο χρόνο, ακόμα και αν έχει τελειώσει μία ώρα πριν.



ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΤΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

Τις ημέρες των εξετάσεων προτιμήστε να ξυπνάτε νωρίς, ώστε να έχετε χρόνο να κάνετε ένα ντους, να φάτε ένα καλό πρωινό και να πάτε στο εξεταστικό κέντρο χωρίς να φοβάστε ότι δεν θα προλάβετε.

Διαλέξτε ρούχα που σας κάνουν να νιώθετε άνετα και, καθώς ετοιμάζεστε, διώξτε από το μυαλό σας τις κακές σκέψεις. Πρέπει να συνειδητοποιήσετε ότι όσο σημαντικές κι αν είναι οι **Πανελλαδικές εξετάσεις** δεν είναι αυτές που θα καθορίσουν την υπόλοιπη ζωή σας.

Πριν φύγετε από το σπίτι, θυμηθείτε ότι κατά τη διάρκεια της εξέτασης δεν μπορείτε να δανείζεστε πράγματα από τους άλλους υποψηφίους και βεβαιωθείτε ότι πήρατε μαζί σας όλα τα απαραίτητα, δηλαδή στυλό, μολύβι, χάρακες, χαρτομάντιλα, νερό και ένα ρολόι.

Καθώς περιμένετε να χτυπήσει το κουδούνι, αποφύγετε τις συζητήσεις πάνω σε πιθανά θέματα και το διάβασμα της τελευταίας στιγμής, που μόνο να μεγαλώνουν την αγωνία σας θα καταφέρουν. Αντίθετα, μιλήστε για ευχάριστα πράγματα, όπως είναι για παράδειγμα οι διακοπές του καλοκαιριού.

Από τη στιγμή που θα πάρετε τα θέματα, βρίσκεστε μόνοι με τον εαυτό σας. Διαβάστε τα προσεκτικά τουλάχιστον δύο φορές και τη δεύτερη κρατήστε στο πρόχειρο χαρτί σημειώσεις, που θα σας βοηθήσουν να αναπτύξετε τις απαντήσεις.

Επιλέξτε να αρχίσετε με το πιο γνωστό θέμα και μετά περάστε στα υπόλοιπα. Αν σε κάποιο νομίζετε ότι δεν θυμάστε τίποτα, συνεχίστε στο επόμενο χωρίς να το σκέφτεστε. Μια δεύτερη ματιά, αφότου έχετε τελειώσει με τα άλλα, ίσως σας βοηθήσει περισσότερο.

Καθώς γράφετε, αποφύγετε να ελέγχετε τι κάνουν οι άλλοι γύρω σας και μην προσπαθείτε να τσεκάρετε τις απαντήσεις. Ποτέ δεν ξέρετε αν η απάντηση του φίλου σας είναι σωστή ή λάθος.

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ

Ο ρόλος των γονέων στις **Πανελλαδικές εξετάσεις** είναι καταλυτικός. Μάλιστα, ορισμένοι ψυχολόγοι υποστηρίζουν ότι σε πολλές περιπτώσεις είναι σημαντικότερος και από αυτόν του ίδιου του υποψηφίου! Το πρώτο πράγμα που πρέπει να κάνουν οι γονείς του είναι να συζητούν με το παιδί τους βοηθώντας το να έχει ρεαλιστικές προσδοκίες από τον εαυτό του. Πρώτοι εκείνοι πρέπει να κατανοήσουν ότι οι **Πανελλαδικές εξετάσεις** δεν είναι αυτοσκοπός. Μόνο τότε θα μπορέσουν να συμπεριφερθούν σωστά και να φανούν χρήσιμοι στα παιδιά τους.



Τρεις χρήσιμες συμβουλές για τον ... γονέα υποψήφιο, που ίσως να αποδειχθούν πολύτιμες, είναι οι παρακάτω:

Σε καμία περίπτωση μη φορτώνετε με πρόσθετο άγχος τον υποψήφιο. Ο ρόλος σας είναι να του αφαιρείτε αυτό το φορτίο, συζητώντας μαζί του και προσπαθώντας να τον πείσετε ότι οι εξετάσεις δεν είναι αρχή και τέλος για τη ζωή του. Το να του λέτε ότι θα πάθετε καρδιακή προσβολή ή ότι θα αυτοκτονήσετε, αν δεν περάσει στο πανεπιστήμιο, μόνο στην αποτυχία μπορεί να τον οδηγήσει.

Αποκτήστε ενεργό ρόλο στην κατάστροση των προγραμμάτων για το διάβασμά του και δείξτε χωρίς ιδιαίτερες συζητήσεις, επαίνους ή επιπλήξεις την ικανοποίηση ή την δυσαρέσκειά σας, όταν τα εφαρμόζει ή όχι.

Μην είστε υπερπροστατευτικός ή πολλές φορές δουλικός απέναντι στον υποψήφιο. Το να του αγοράζετε τσιγάρα, γιατί δεν μπορεί να διαβάσει ή να μένετε όλη την ημέρα στο σπίτι, για τον ίδιο λόγο, μόνο το αντίθετο αποτέλεσμα μπορεί να φέρει.

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΙΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

Οι ήδη υψηλές ενεργειακές ανάγκες που έχετε, λόγω εφηβείας αυτή την περίοδο γίνονται μεγαλύτερες. Γι' αυτό και η σωστή διατροφή δεν θα πρέπει να σας φαίνεται καθόλου λεπτομέρεια ή μπελάς. Μπορεί να ακούγεται υπερβολικό, αλλά χρειάζεστε έξι γεύματα ημερησίως, δηλαδή τρία κύρια (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) και τρία ενδιάμεσα (δεκατιανό, απογευματινό, απόδειπνο).

Τα γεύματα αυτά πρέπει να είναι μικρά και απλά στη σύνθεσή τους, γιατί τα «λουκούλλια» ίσως σας προκαλέσουν πεπτικά προβλήματα ή ακόμα και υπνηλία. Κάτι που θα πρέπει να προσπαθήσετε είναι να τρώτε, τουλάχιστον τα κύρια γεύματα, σε σταθερές ώρες. Έτσι θα καταφέρετε να ρυθμίσετε το βιολογικό σας ρολόι, πράγμα που θα σας φανεί εξαιρετικά χρήσιμο όταν θα επιχειρήσετε να ρυθμίσετε το χρόνο σας.

Το ίδιο σημαντικό είναι να τρώτε σε συγκεκριμένο χώρο, κατά προτίμηση στην τραπεζαρία και όχι στο γραφείο ή μπροστά στην τηλεόραση. Σκεφθείτε ότι το φαγητό δεν είναι πολυτέλεια ούτε χάσιμο χρόνου. Είναι βιολογική και ψυχολογική ανάγκη.

Τέλος, θα πρέπει να λάβετε σοβαρά υπόψη σας ότι έχουμε καλοκαίρι. Πίνετε, λοιπόν, περισσότερο νερό για λόγους εφίδρωσης και προσθέστε λίγο ακόμα αλάτι στις τροφές, για να προλάβετε μία ενδεχόμενη αφυδάτωση. Αποφύγετε τα λιπαρά τρόφιμα.



ΤΙ ΑΥΞΑΝΕΙ ΤΟΝ ΕΚΝΕΥΡΙΣΜΟ ΣΑΣ

- Το βιαστικό φαγητό.
- Τα φαγητά με καρκεύματα.
- Τα πικάντικα «σνάκς».
- Τα αλλαντικά.
- Τα πολλά γλυκά.
- Οι σάλτσες.
- Τα αναψυκτικά και ο καφές.

ΤΙ ΜΕΙΩΝΕΙ ΤΗΝ ΕΝΤΑΣΗ

- Τα φρέσκα φρούτα και οι χυμοί.
- Οι νωπές σαλάτες.
- Τα γαλακτοκομικά προϊόντα.
- Το ψωμί και τα δημητριακά ολικής αλέσεως.
- Τα ροφήματα από βότανα του βουνού, π.χ. χαμομήλι, τσάι κ.ά.
- Οι ανάλατοι ξηροί καρποί.

ΠΕΝΤΕ ΜΙΚΡΑ ΜΥΣΤΙΚΑ

- Βελτιώστε τη μνήμη σας με λεκιθίνη από τον κρόκο του αυγού.
- Δώστε τροφή στον εγκέφαλο με τα σάκχαρα των φρούτων.
- Ενισχύστε το νευρικό σας σύστημα με τη βιταμίνη Β του ψωμιού και των δημητριακών.
- Τονωθείτε με τη μεθυλοξανθίνη του κακάο και της σοκολάτας.
- Οξυγονώστε τον οργανισμό σας με το σίδηρο του κρέατος.

Ο ΚΑΦΕΣ

Οι περισσότεροι γνωρίζετε ότι ο καφές, λόγω της καφεΐνης που περιέχει, καταστέλλει την κούραση και προσδίδει αντοχή. Γι' αυτό άλλωστε και τον θεωρείτε ως ένα καλό σύμμαχο κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας για τις **Πανελλαδικές εξετάσεις**.

Αυτό μάλλον που δεν ξέρετε είναι ότι, για να έχει ο καφές ευεργετικές ιδιότητες, αρκούν ένα με δύο φλιτζάνια ελληνικού ή ένας ελαφρύς στιγμιαίος (τύπου φραπέ ή καπουτσίνο) την ημέρα. Η μεγαλύτερη δόση μπορεί να σας προκαλέσει εκνευρισμό, ταραχή, ταχυπαλμία, τρέμουλο και αδυναμία συγκέντρωσης. Ότι δηλαδή χρειάζεται για να αυξηθεί η ήδη μεγάλη ένταση των ημερών αυτών.

Αν παρ' όλα αυτά εσείς πιστεύετε ότι δεν μπορείτε να αποδώσετε χωρίς να καταναλώσετε μία γενναία δόση καφέ, δοκιμάστε να κοιμηθείτε για οκτώ ώρες το βράδυ και αναπαυθείτε για μία τουλάχιστον ώρα το μεσημέρι. Πολύ σύντομα θα διαπιστώσετε ότι τίποτα δεν είναι αναντικατάστατο.



ΧΑΛΑΡΩΣΤΕ ΜΕ ΒΑΘΙΕΣ ΑΝΑΠΝΟΕΣ

Ακούτε τους πάντες να σας λένε πόσο σημαντικό είναι να είστε ψύχραιμοι, να τρέφεστε σωστά και να κοιμάστε καλά. Κι όμως, εσείς μετά τη μελέτη νιώθετε τόσο «τεντωμένοι» και δεν έχετε καμία διάθεση ούτε για φαγητό ούτε για ύπνο. Τι μπορείτε να κάνετε; Μια σύντομη άσκηση χαλάρωσης είναι βέβαιο ότι θα αποδειχθεί πολύτιμη. Κάντε την καθημερινά τις ώρες που αισθάνεστε το άγχος να σας κυριεύει.

1. Εάπλωσε και βάλε το χέρι σου πάνω στην κοιλιά, ακριβώς κάτω από τα πλευρά σου.

2. Άρχισε να εισπνέεις αργά και βαθιά από τη μύτη σου μέχρι να νιώσεις ότι γεμίζουν τα πνευμόνια σου και στείλε τον αέρα όσο πιο κάτω μπορείς. Αν αναπνέεις από το στομάχι, το χέρι σου θα σηκωθεί. Το στήθος σου θα πρέπει να κινηθεί μόνο ελαφρά, καθώς το στομάχι σου διαστέλλεται.

3. Όταν θα έχεις κάνει μία πλήρη εισπνοή, κάνε παύση για 2-3 δευτερόλεπτα και μετά βγάλε τον αέρα αργά - αργά από τη μύτη ή από το στόμα. Καθώς εκπνέεις, άφησε το κορμί σου εντελώς χαλαρό.

4. Κάνε δέκα τέτοιες αναπνοές. Προσπάθησε να διατηρήσεις την αναπνοή σου ήρεμη και κανονική, χωρίς να «ρουφάς» όλο τον αέρα μεμιάς ή να εκπνέεις γρήγορα και απότομα