



## 3 + 1 ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΕΣ

**ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: Σίσσυ Αναγνωστοπούλου**

**1. ΝΟΥΣ ΥΓΙΗΣ ΕΝ ΣΩΜΑΤΙ ΥΓΙΕΙ:** α. **Διατροφή:** Προσέχουμε τη διατροφή μας εμπλουτίζοντάς την με λαχανικά, φρούτα, χυμούς, ψάρια με ωμέγα τρία λιπαρά, ξηρούς καρπούς και δημητριακά. Αποφεύγουμε την υπερκατανάλωση καφέ!

β. **Στάση σώματος και σωματική άσκηση:** Η κατάλληλη στάση για διάβασμα είναι με τη σπονδυλική στήλη όσο το δυνατόν πιο όρθια. Το σκύψιμο περιορίζει την αναπνοή μας αλλά και την καλή κυκλοφορία του αίματος, οπότε έχει άμεση συνέπεια στην πνευματική διαύγεια. Η ήπια, προσεκτική σωματική άσκηση βοηθάει πολύ στην πνευματική εγρήγορση.

γ. **Υπνος:** Αφηνόμαστε στην αγκαλιά του Μορφέα για ένα περίπου οκτάωρο, καθημερινά, ώστε να ανακτήσουμε δυνάμεις!. Ένας καλός ύπνος βελτιώνει τη μνήμη, τη σκέψη και τη συγκέντρωση. Όσοι μαθητές ξενυχτούν διαβάζοντας, θα πρέπει να ρυθμίσουν το βιολογικό τους ρολόι ώστε να αποδίδουν τα μέγιστα τις πρωινές ώρες καθώς πρωί γράφουμε εξετάσεις!

**2. ΜΕΛΕΤΗ:** Κάνουμε μια επισκόπηση της ύλης και εντατικές επαναλήψεις, οργανώνουμε τις σημειώσεις μας και συγκεντρώνουμε τυχόν απορίες ώστε να διευκρινιστούν. Πολύ σημαντικό είναι διαβάσουμε τα διαγωνίσματα που γράψαμε, τις εκθέσεις, τις ασκήσεις κτλ για να δούμε που κάναμε λάθη. Την παραμονή των εξετάσεων κάνουμε μια τελευταία επανάληψη και το αργότερο στις 20.00 κλείνουμε τα βιβλία και ασχολούμαστε με ό,τι μας ευχαριστεί. Το διάβασμα της τελευταίας στιγμής πριν μπει κανείς στην αίθουσα ή το πρωί λίγο πριν φύγει από το σπίτι αυξάνει το άγχος οπότε καλό είναι να το αποφύγουμε.

**3. ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ** Οι μέρες είναι δύσκολες, δεν αναλωνόμαστε σε συγκρούσεις και αποφεύγουμε την επαφή με άτομα που μας προξενούν άγχος και δυσάρεστα συναισθήματα. Κλείνουμε τα αυτιά μας σε "sos", "εύκολα/δύσκολα θέματα", "άνοδος/πτώση" των βάσεων. Πάνω απ' όλα πίστη στον εαυτό μας! Είναι πολύ σημαντικό να κάνουμε μόνο θετικές σκέψεις!

**4. ΣΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:** Δεν ξεχνάμε να εφοδιαστούμε με 3 στυλό (ιδιου χρώματος /μπλέ ή μαύρο) μολύβι, γόμα και γεωμετρικά όργανα -αν τα χρειαζόμαστε. Δεν παίρνουμε blanco και κομπιουτεράκι. Το κινητό απαγορεύεται ακόμα και απενεργοποιημένο! Φροντίζουμε να εφοδιαστούμε με ρολόι χειρός για να ελέγχουμε το χρόνο μας. Δεν ξεχνάμε τη σχολική και την αστυνομική μας ταυτότητα! Εφοδιαζόμαστε με

νεράκι ή χυμό(φέτος και αντισηπτικό). Όταν φτάσουμε στο εξεταστικό κέντρο χαιρετάμε τους φίλους μας αλλά αποφεύγουμε να μιλάμε πολύ για να μην πονοκεφαλιάσουμε και αγχωθούμε.Μόλις μπούμε στην τάξη χαλαρώνουμε!Αφού πάρουμε τα θέματα τα διαβάζουμε **πάρα πολύ προσεκτικά** και ξεκινάμε από εκείνα που γνωρίζουμε καλύτερα.Αν δε θυμόμαστε ή δε γνωρίζουμε κάποιο θέμα δεν πανικοβαλλόμαστε αλλά προχωράμε παρακάτω. Γράφουμε ό,τι γνωρίζουμε, ακόμη και αν δεν είμαστε σίγουροι· δεν αφήνουμε κανένα μόνιο που να μην το διεκδικήσουμε!Προσέχουμε την εμφάνιση του γραπτού μας, ώστε να είναι ευανάγνωστο. Πριν παραδώσουμε το γραπτό μας το ελέγχουμε για τυχόν παραλείψεις ή λάθη.Δε μιλάμε με τους γύρω μας και δεν ακούμε οτιδήποτε ψιθυρίζεται δεξιά και αριστερά!Μην ξεχνάτε: **όχι στα σκονάκια ναι στο διάβασμα!**Αφού τελειώσει η εξέταση,τελειώσει και το μάθημα αυτό!Δε συζητάμε για το πως γράψαμε εμείς και οι συμμαθητές μας και κυρίως δεν αναζητούμε απαντήσεις στο διαδίκτυο!Στόχος μας το επόμενο μάθημα!

**ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ :ΟΙ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΕΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΟΥΤΕ Η ΑΡΧΗ ΟΥΤΕ ΤΟ ΤΕΛΟΣ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ ΑΛΛΑ ΜΙΑ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΠΟΥ ΜΑΣ ΦΕΡΝΕΙ ΠΙΟ ΚΟΝΤΑ ΣΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΜΑΣ!**

**ΕΥΧΟΜΑΣΤΕ ΝΑ ΕΥΟΔΩΘΟΥΝ ΟΙ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΕΣ ΣΑΣ! ΚΑΛΗ ΔΥΝΑΜΗ ΚΑΙ ΚΑΛΗ ΤΥΧΗ!**

