

## ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ



Την Πέμπτη, 12 Μαΐου, αρχίζει ο «μαραθώνιος» των πανελλαδικών εξετάσεων με τους υποψήφιους να χάνονται μέσα σ' έναν όγκο πληροφοριών που πρέπει να αφομοιώσουν. Το «κλειδί» της επιτυχίας για την εισαγωγή σε κάποιο ανώτατο ή ανώτερο εκπαιδευτικό ίδρυμα, κατά τους εκπαιδευτικούς είναι ο σωστός προγραμματισμός του χρόνου.

Η φιλόλογος Πωλίνα Τσιαμπούση, μιλώντας στο ΑΠΕ - ΜΠΕ, επισημαίνει ότι «σε αυτό το σημείο η οργάνωση του χρόνου είναι πολύ σημαντική. Τα παιδιά πρέπει να έχουν ένα σχέδιο ανάλογο με τις δεξιότητες και τις γνώσεις τους και να μην παρεκκλίνουν από αυτό. Σημαντικό είναι να κατορθώσουν να αποδώσουν όσο το δυνατόν καλύτερα στα μαθήματα που έχουν κλίση, χωρίς όμως να αμελήσουν τα υπόλοιπα». Οι γονείς, τονίζει, πρέπει να αναλάβουν υποστηρικτικό ρόλο και να τους βοηθήσουν να βάλουν σε σειρά κάποιες τεχνικές λεπτομέρειες.

Συνηθίζεται, όπως υποστηρίζει η φιλόλογος, τις τελευταίες ημέρες πριν από τις εξετάσεις, οι υποψήφιοι να μην πηγαίνουν στο σχολείο και να μένουν στο σπίτι για να διαβάσουν, όμως διευκρινίζει ότι ο κίνδυνος κάποιος μαθητής να μείνει εκτός διαδικασίας, επειδή δεν έχει υπολογίσει σωστά τον αριθμό των απουσιών του. Έτσι, συμβουλεύει ότι είναι καλό οι μαθητές πριν αποφασίσουν να λείψουν να περάσουν από το γραφείο καθηγητών και να σιγουρευτούν ότι έχουν το περιθώριο των απουσιών.

### Σωστή ψυχολογία

Από την πλευρά του, ο ψυχολόγος Γιάννης Ξηντάρας αναφέρεται στο θέμα των γονιών κατά την περίοδο των εξετάσεων και πώς αυτοί πρέπει να συμπεριφέρονται, ώστε να μην μεταφέρουν το δικό τους άγχος στα παιδιά που διαγωνίζονται.

«Οι γονείς πρέπει να αντιληφθούν ότι οι εξετάσεις είναι των μαθητών και δεν αφορούν τους ίδιους. Έτσι πρέπει να συνοδεύσουν στη διαδικασία των εξετάσεων τους εφήβους και όχι να προσπαθούν να εμπλακούν σ' αυτήν. Δεν είναι η κατάλληλη ώρα να ρωτούν αν τα παιδιά διάβασαν ή αν είναι προετοιμασμένα. Το πιθανότερο είναι έτσι να αγχωθούν οι μαθητές και να αρχίσουν τσακωμοί».

Όπως διευκρινίζει, οι γονείς πρέπει «να σέβονται τις ιδιαιτερότητες των παιδιών τους και να μην τα κοντράρουν. Δηλαδή, σε περίπτωση που τα ίδια θέλουν βοήθεια και το ζητήσουν τότε πρέπει να το κάνουν. Όμως αν δεν ζητηθεί βοήθεια, οι γονείς δεν πρέπει να πιέσουν τα παιδιά και να ελέγχουν».

«Δεν πρόκειται να καταστραφεί η ζωή των εφήβων αν αποτύχουν στις εξετάσεις», λέει ο κ. Ξηντάρας και προσθέτει πως «τα παιδιά είναι αγχωμένα, ιδιαίτερα φέτος που υπάρχουν αλλαγές

στο σύστημα. Ο ρόλος των γονιών πρέπει να είναι προς την κατεύθυνση του να συγκρατήσουν τον πανικό των παιδιών τους και να τα καθησυχάσουν, όχι να κάνουν τα πράγματα χειρότερα. Σχόλια του τύπου «εγώ τόσα χρόνια πλήρωνα φροντιστήρια, τώρα εσύ πρέπει να κάνεις απόσβεση», κάνουν μία δύσκολη κατάσταση ακόμη χειρότερη.

Ο ψυχολόγος δεν παραλείπει να αναφέρει ότι οι γονείς δεν πρέπει να κάνουν παρεμβάσεις για τις σχολές που θέλουν να δηλώσουν τα παιδιά στο μηχανογραφικό τους, ειδικά αυτήν την εποχή. «Δεν είναι η κατάλληλη περίοδος για να μπλοκάρουμε τους μαθητές και να μεταφέρουμε την απαισιοδοξία μας με σχόλια του τύπου "σε όποια σχολή και αν εισαχθούν τα παιδιά θα είναι άνεργα". Και τούτο γιατί έτσι και αλλιώς δεν ξέρουμε ποια θα είναι η κατάσταση σε πέντε χρόνια από τώρα» λέει ο κ. Ξηντάρας.

### **Εξετάσεις και διατροφή**

Εξαιρετικά σημαντικό ρόλο παίζει κατά τη διάρκεια των εξετάσεων και η διατροφή των παιδιών. «Καλό είναι η σωστή διατροφή ν' αρχίζει νωρίς, ώστε να μην έχουν εξαντληθεί από θρεπτικά συστατικά μέχρι την στιγμή των εξετάσεων», λέει η διατροφολόγος Κατερίνα Βάμβουκα.

Οι γονείς, όπως εξηγεί, έχουν το βάρος να φροντίσουν, ώστε οι έφηβοι να έχουν σωστή διατροφή. «Εξαιρετικά σημαντική ομάδα είναι τα δημητριακά ολικής άλεσης, τα οποία δίνουν στον άνθρωπο ενέργεια. Τα ζυμαρικά ολικής άλεσης και τα δημητριακά, καθώς και το μαύρο ψωμί έχουν το προτέρημα ότι δίνουν ενέργεια σε αργό ρυθμό, ώστε ο οργανισμός να τα χρησιμοποιήσει με τον καλύτερο δυνατό τρόπο», επισημαίνει η κ. Βάμβουκα.

Στην υπερπροσπάθεια των μαθητών πολύ σημαντικό είναι να προσλαμβάνουν και αρκετές βιταμίνες τονίζοντας και προσθέτει ότι «τα φρούτα και τα λαχανικά είναι πλούσια σε βιταμίνες και αντιοξειδωτικά. Καταπολεμούν το στρες και βοηθούν αρκετά την μνήμη. Για αυτό καλό είναι να καταναλώνονται πέντε μερίδες φρούτων και λαχανικών ημερησίως».

Ανάμεσα στα γεύματα περίοπτη θέση πρέπει να έχουν και τα λιπαρά ψάρια, όπως η σαρδέλα και ο σολωμός. Όπως εξηγεί στο ΑΠΕ - ΜΠΕ η διατροφολόγος «τα ψάρια αυτά είναι πλούσια σε ω3, τα οποία επίσης βοηθούν την μνήμη, ενώ είναι ευεργετικά και για το νευρικό σύστημα». Μία άλλη ομάδα τροφίμων που δεν πρέπει να λείπει από τη διατροφή των εφήβων στις εξετάσεις είναι τα γαλακτοκομικά. «Το γάλα, το γιαούρτι και το τυρί είναι πηγή ασβεστίου και αμινοξέων. Τα στοιχεία αυτά είναι απαραίτητα τόσο για την ανάπτυξη των παιδιών όσο και για αρκετές λειτουργίες του οργανισμού».

Άλλες τροφές απαραίτητες κατά την διάρκεια της υπερπροσπάθειας των πανελλαδικών, όπως επισημαίνει η κ. Βάμβουκα, είναι το άπαχο κρέας ή πουλερικά για να γίνεται πρόσμιξη πρωτεϊνών. Ευεργετική τροφή είναι και τα αυγά που περιέχουν σίδηρο και λυσίνη τα οποία βοηθούν το νευρικό σύστημα».

Τέλος η διατροφολόγος συνιστά να αποφεύγουν στη διατροφή τους τα παιδιά, τα ανθυγιεινά σνακ, όπως πατατάκια, κρουασάν και σοκολάτες, αλλά να χρησιμοποιούν ανάλατους ξηρούς καρπούς. Τα αμύγδαλα και τα καρύδια δίνουν μαγνήσιο μέταλλα και βιταμίνες. Θα πρέπει,

επίσης, οι μαθητές να καταναλώνουν αρκετό νερό και επειδή τις ημέρες των εξετάσεων έχει αρκετή ζέστη πρέπει να πίνουν γάλα και φρέσκους χυμούς.

Πηγή: ΑΠΕ-ΜΠΕ