

Οδηγός αποτελεσματικής μελέτης για τις εξετάσεις:

Η εξεταστική περίοδος πάντοτε δημιουργεί πίεση και αυξάνει το άγχος όλων των μαθητών. Το άγχος των εξετάσεων είναι σύνηθες φαινόμενο και το χρειαζόμαστε μέχρι κάποιο βαθμό για κίνητρο. Όμως πρέπει να προσέξουμε το πόσο το αφήνουμε να μας επηρεάσει και να μειώσει τη λειτουργικότητά μας. Παρακάτω θα δείτε κάποιες συμβουλές για αποτελεσματική μελέτη και καλύτερη συγκέντρωση:

➤ *Βρείτε τον κατάλληλο χώρο μελέτης*

Ο χώρος στον οποίο μελετάτε πρέπει να είναι καθαρός, τακτοποιημένος, φωτεινός και να αποπνέει μια ευχάριστη αίσθηση άνεσης και δημιουργικότητας. Ο χώρος πρέπει να σας εμπνέει γι αυτό διαρρυθμίστε τον ανάλογα με τη προσωπικότητά σας.

Συγκεντρώστε μπροστά σας ότι μπορεί χρειαστείτε κατά τη διάρκεια της μελέτης (βιβλία, τετράδια, σημειώσεις, γραφική ύλη κλπ). Αυτό σας γλιτώνει πολύτιμο χρόνο και σας προστατεύει από τον κίνδυνο των περισπασμών. Επίσης, απομακρύνετε αντικείμενα που προκαλούν απόσπαση της προσοχής σας, όπως π.χ. το κινητό τηλέφωνο.

➤ *Διαχειριστείτε σωστά το χρόνο σας*

Η μεθοδικότητα και η σωστή οργάνωση του χρόνου συνδέονται άμεσα με την επιτυχία στις εξετάσεις. Ετοιμάστε ένα γενικό πρόγραμμα με τις μέρες και ώρες εξετάσεων. Στο πρόγραμμα αυτό οργανώστε και καταναείμετε τον όγκο της μελέτης έτσι ώστε να καλύψετε όλα τα μαθήματα την κατάλληλη στιγμή. Προγραμματίστε ώρες για διάλειμμα και μη βάζετε στόχους που ξεπερνούν την πραγματικότητα.

Οι πρωινές ώρες είναι κατάλληλες για ενασχόληση με πιο θεωρητικά μαθήματα. Το απόγευμα είναι καλύτερο για μάθηση αντικειμένων που περιέχουν λιγότερες λεπτομέρειες. Η βραδινή μελέτη συγκρατείται καλύτερα στη μνήμη όταν την ακολουθεί αμέσως μετά ο ύπνος, παρά όταν παρεμβάλλεται από άλλη δραστηριότητα.

➤ *Επαναλήψεις*

Η επανάληψη είναι το ήμισυ του παντός!

Οι επαναλήψεις πρέπει να γίνονται νωρίς προτού το μυαλό αρχίσει να κουράζεται. Η ύλη μπορεί να επαναληφθεί περιληπτικά ύστερα από μία ημέρα. Η αφομοίωση της ύλης γίνεται ακόμη περισσότερο αποδοτική όταν η επανάληψη γίνει ύστερα από μία εβδομάδα. Τα πιο σημαντικά στοιχεία σχετικά με τις επαναλήψεις είναι ότι πρέπει να γίνονται συχνά και να επαναλαμβάνονται σε σωστά χρονικά διαστήματα.

➤ *Διαχειριστείτε το άγχος*

Το κακό στρες μειώνει την απόδοση και μας ακινητοποιεί ενώ το καλό στρες μας κάνει να λειτουργούμε αποδοτικά.

Καθώς μελετάτε να νοιώθετε σιγουριά και ικανοποίηση. Μη διστάσετε, όμως, να ζητήσετε βοήθεια όταν την χρειαστείτε. Το να έχετε έτοιμο ένα υποστηρικτικό δίκτυο συμμαθητών και εκπαιδευτικών είναι πολύ σημαντικό. Αποφεύγετε να μιλάτε με άτομα που σας προκαλούν άγχος.

➤ **Ξεκούραση και σωματική άσκηση**

Ο ύπνος είναι το απαραίτητο διάλειμμα «επαναφόρτισης» του εγκεφάλου. Απαιτείται να κοιμάστε κανονικά το βράδυ για περίπου 7-8 ώρες, χωρίς να ξενυχτάτε,. Οι ώρες του ύπνου που χάνονται δεν μπορούν να αναπληρωθούν. Το ξενύχτι είναι συνθήκη πανικού και επηρεάζει τη διαύγεια και τη μνήμη σας.

➤ **Σωματική άσκηση**

Η γυμναστική και ιδίως η έντονη αεροβική αυξάνει την πρόσληψη οξυγόνου στον εγκέφαλο. Αποτέλεσμα, οι γρήγορες αντιδράσεις και η βελτίωση της μνήμης και της σκέψης. Γι' αυτό μία ή δύο φορές την εβδομάδα να περιλάβετε κάποια ευχάριστη σωματική δραστηριότητα στο πρόγραμμά σας, που θα εκτονώσει τις εντάσεις στο σώμα και θα αναζωογονήσει τον νου.

➤ **Υγιεινή διατροφή**

Κατά τη διάρκεια των εξετάσεων είναι σημαντικό να προσέχετε τη διατροφή σας και να τρώτε υγιεινά. Αποφύγετε το γρήγορο φαγητό και αυξήστε την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών. Οι δραστικές δίαιτες και η άσκοπη κατανάλωση φαρμάκων, αναψυκτικών και ποτών ενέργειας πρέπει να αποφεύγεται. Να κρατάτε το σώμα σας επαρκώς ενυδατωμένο πίνοντας τουλάχιστον 6-7 ποτήρια νερό την ημέρα.

ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!