Συμβουλές για Μαθητές

Η Ομάδας της Τοπικής Μονάδας Υγείας Ευκαρπίας

εύχεται σε όλους τους μαθητές

ΚΑΛΗ ΣΧΟΛΙΚΗ ΧΡΟΝΙΑ!

ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΘΑ ΒΡΕΙΤΕ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΑΥΞΗΣΕΤΕ ΤΗΝ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ ΣΑΣ ΤΗΝ ΩΡΑ ΤΟΥ ΔΙΑΒΑΣΜΑΤΟΣ:

1) **Οργανώστε τον χρόνο σας.** Ένα μεγάλο μέρος του άγχους μας, φεύγει όταν προγραμματίζουμε σωστά. Βοηθάει πολύ ένα χρονοδιάγραμμα ημέρας, μήνα και έτους που να θέτει ρεαλιστικούς στόχους.

2) **Οργανώστε τον χώρο σας.** Ένα καλά φωτισμένο και άνετο δωμάτιο βοηθάει πολύ.

3) Φροντίστε να **απομακρύνετε εξωτερικούς περισπασμούς** (τηλεόραση, κινητό, παιχνίδια κ.λπ.) που σας αποσπούν από τη συγκέντρωση.

4) **Κοιμηθείτε καλά** γιατί ο ύπνος παίζει καθοριστικό ρόλο στη μνήμη και τη μάθηση. Ο εγκέφαλος είναι ξεκούραστος μετά τον ύπνο και έτσι η μελέτη γίνεται πιο αποδοτική.

5) Όταν ξεκινάτε να διαβάζετε, σιγουρευτείτε πως **έχετε δίπλα σας ό,τι θα χρειαστείτε** κάθε φορά (μολύβια, τετράδια, βιβλία κ.λπ.).

6) Εφαρμόστε **τεχνικές χαλάρωσης** όταν αισθάνεστε στρεσαρισμένοι.

7) Φροντίστε να **κάνετε διαλείμματα**. Ενδεικτικά, για κάθε 50 λεπτά μελέτης κάντε ένα 15λεπτο διάλειμμα. Το μυαλό μας χρειάζεται χρόνο για να επαναφορτιστεί.

8) Κατά τη διάρκεια του διαλείμματος, **αποφύγετε να κάνετε κάτι που μπορεί να δυσκολέψει την επαναφορά στην μελέτη** (πχ. τηλεόραση, διαδίκτυο κ.λπ.).

9) **Βρείτε τους τρόπους που ταιριάζουν σε εσάς ώστε να μαθαίνετε καλύτερα**. Καθένας μαθαίνει με τον δικό του τρόπο. (πχ. υπογράμμιση, σχεδιαγράμματα μνήμης κ.λπ.)

10) **Κρατήστε σημειώσεις με τις απορίες** για να τις μεταφέρετε στον δάσκαλο/καθηγητή σας.

11) **Ξεκινήστε τη μελέτη με τα πιο δύσκολα** για εσάς μαθήματα, όταν ο εγκέφαλος είναι ακόμα ξεκούραστος.

12) **Τρώτε υγιεινά** γεύματα και σνακ κατά τη διάρκεια της ημέρας. Ένα καλό πρωινό και γεύματα πλούσιας θρεπτικής αξίας, αποτελούν το σωστό καύσιμο για το μυαλό μας.

13) **Διατηρείστε τον οργανισμό σας ενυδατωμένο**. Μην περιμένετε να αισθανθείτε δίψα για να πιείτε νερό. Ένα μπουκάλι νερό ή χυμό δίπλα σας, βοηθάει στην διατήρηση αυτής της συνήθειας. Έτσι δεν θα χρειάζεται να σηκώνεστε κάθε φορά και άρα να αποσυντονίζεστε από την μελέτη.

Τ.ΟΜ.Υ. Ευκαρπίας
Σεπτέμβριος 2019