

# Ο «επτάλογος» του σωστού διαβάσματος λίγο πριν τις εξετάσεις

Η αποτελεσματική μελέτη όμως έχει ειδικές τεχνικές ώστε να καταλήξει σε επιτυχίες. Το «Βήμα» προσφέρει με βάση τις συμβουλές εκπαιδευτικών και ψυχολόγων, τον «επτάλογο» του σωστού διαβάσματος, για τους υποψήφιους των εφετινών πανελλαδικών εξετάσεων:

- - Ξεκινήστε από τα «δύσκολα». Οσο το κεφάλι σας είναι καθαρό, ξεκινήστε από τα πιο βαρετά ή δύσκολα μαθήματα. Κάντε εναλλαγή μαθημάτων για ανανέωση, όχι όμως σε συντομότερα διαστήματα από μία ώρα.
- - Διαβάστε σε ευχάριστο περιβάλλον. Μελετήστε σε δωμάτιο καθαρό, τακτοποιημένο και φωτεινό ώστε να σας βοηθάει να βάζετε σε μια τάξη τη σκέψη σας.
- - Πρωί θεωρία, βράδυ οι ασκήσεις. Οι πρωινές ώρες είναι κατάλληλες για να διαβάσουμε θεωρητικά μαθήματα, λεπτομέρειες και καινούργιες έννοιες. Οι βραδινές ώρες ευνοούν την κριτική επεξεργασία και τις ασκήσεις. Μετά τη μελέτη το βράδυ, πρέπει να προσφέρουμε στον εαυτό μας έναν καλό ύπνο αντί να ασχοληθούμε με άλλες δραστηριότητες, αν θέλουμε να βοηθήσουμε τη μνήμη μας.
- - Μην ξεκινάτε πριν πάρετε μια «γεύση». Προτού ξεκινήσουμε να διαβάζουμε ένα μάθημα, καλό είναι να πάρουμε πρώτα μια γενική εικόνα από αυτό. Ξεφύλλισμα, διάβασμα των τίτλων ή λέξεων που είναι τυπωμένες με έντονα γράμματα, εικόνων ή γραφημάτων είναι ένας τρόπος για να ξαναθυμηθούμε το περιεχόμενο του.
- - Αφήστε τις λεπτομέρειες για το τέλος. Κάθε υποψήφιος πρέπει να προσπαθήσει να καταλάβει απλά το κύριο νόημα της κάθε παραγράφου του βιβλίου, να το υπογραμμίσει, ή να το σημειώσει ανάλογα με κάθε θεματική ενότητα. Επίσης πρέπει να κάνει οτιδήποτε θεωρεί ότι θα τον βοηθήσει στην κατανόηση του κειμένου. Να κολλήσει χαρτάκια στις σελίδες, σελιδοδείκτες κλπ.
- - Αναζητήστε την ευχάριστη πλευρά. Οσο δύσκολο και αν είναι κάθε μάθημα, έχει πάντα μια ευχάριστη πλευρά. Αναζητώντας για παράδειγμα

εφαρμογές στην καθημερινότητα μας, η προσπαθώντας να μπειτε στην «καρδιά» του θέματος που μελετάτε. Οι ειδικοί λένε ότι η πλήρης κατανόηση ενός θέματος δίνει από μόνη της αρκετή ικανοποίηση, οπότε μην εγκαταλείπετε ποτέ

- - Μικρά διαλείμματα. Εάν αισθανθείτε πολύ κουρασμένοι σταματήστε τη μελέτη, σηκωθείτε και κάνετε κάτι ευχάριστο (όχι να δείτε τηλεόραση ή να διαβάσετε ένα βιβλίο γιατί μπορεί να σας κουράσουν περισσότερο). Αφήστε το βλέμμα σας να χαλαρώσει, φάτε κάτι ελαφρύ, αλλάξτε χώρο, ηρεμήστε για λίγα λεπτά πριν επιστρέψετε στο διάβασμα.
- - Όρθια η πλάτη. Η κατάλληλη στάση για μελέτη 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.

### **Σε τι ωφελούν οι βιταμίνες και που θα τις βρούμε**

- - Βιταμίνη Α. Η έλλειψή της έχει ως αποτέλεσμα την κακή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Αυξημένες συγκεντρώσεις ευρίσκονται στο γάλα, στα γαλακτοκομικά προϊόντα, σε βούτυρο, καρότα, γλυκοπατάτες, βερίκοκα, στα κίτρινα λαχανικά, στο συκώτι, στο αυγό.
- - Βιταμίνη Ε. Η βιταμίνη Ε είναι απαραίτητη για τη σωστή λειτουργία του εγκεφάλου. Αυξημένες συγκεντρώσεις περιέχονται στο ελαιόλαδο, στο φύτρο σταριού, στα πλήρη δημητριακά, στους ξηρούς καρπούς
- - Το φυλλικό οξύ και ο σίδηρος. Είναι σημαντικά στοιχεία για τον σχηματισμό ερυθρών αιμοσφαιρίων, την αύξηση του αιματοκρίτη και τη σωστή οξυγόνωση του οργανισμού. Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι οι βασικές διαιτητικές πηγές φυλλικού οξέος.
- - Τρόφιμα πλούσια σε αφομοιώσιμο σίδηρο είναι το κόκκινο κρέας, το συκώτι, η σπλήνα, τα οστρακοειδή, τα αυγά. Φυσικές πηγές σιδήρου είναι τα όσπρια, η σόγια, το πιτυρούχο ψωμί, το σπανάκι, το κουνουπίδι, οι ελιές, οι ξηροί καρποί, οι σπόροι, το φύτρο σταριού.
- - Ο σίδηρος των φυτικών τροφών μεταβολίζεται πιο δύσκολα, η ικανότητα όμως του οργανισμού σας να τον επεξεργάζεται μπορεί να αυξηθεί εάν πιείτε ταυτόχρονα ένα φρέσκο χυμό πορτοκάλι, που μόλις στύψατε.
- - Ο φώσφορος, το ασβέστιο, το μαγνήσιο, ο ψευδάργυρος, το σελήνιο. Σημαντικά για την ομαλή λειτουργία του εγκεφάλου και γενικότερα του νευρικού συστήματος. Αυξημένες συγκεντρώσεις ασβεστίου υπάρχουν στα

γαλακτοκομικά προϊόντα. Αυξημένες συγκεντρώσεις φωσφόρου περιέχονται επίσης στα γαλακτοκομικά προϊόντα, στα πλήρη δημητριακά, στα αυγά, στο κρέας, στα ψάρια, στους ξηρούς καρπούς.

- - Αυξημένες συγκεντρώσεις μαγνησίου ευρίσκονται στις μπανάνες, στα πλήρη δημητριακά, στα όσπρια, στα γαλακτοκομικά, στους ξηρούς καρπούς, στα πράσινα λαχανικά. Το κρέας, τα οστρακόδερμα, οι ξηροί καρποί και τα όσπρια είναι καλές πηγές βιοδιαθέσιμου ψευδαργύρου.
- - Αυξημένες συγκεντρώσεις σεληνίου ευρίσκονται σε κρέατα, θαλασσινά, αυγά, ξηρούς καρπούς, πράσινα λαχανικά, πλήρη δημητριακά, φρούτα, όσπρια.