

Μάιος 2014

Άγαπητοί μας φίλοι,  
Χαίρετε πάντοτε

Ο Μάιος είναι ο μήνας με τό άγχος τών έξετάσεων. Όσο μπορούμε νά διώξουμε τό ύπερβολικό άγχος και νά κρατήσουμε τό φυσιολογικό, πού είναι και αναπόφευκτο, αλλά και βοηθητικό στή μελέτη.

Παρακαλούμε νά έχετε στό νοϋ σας τά παρακάτω.

\* Οί προσευχές μας θά είναι πιό θερμές αυτή τήν περίοδο για όσους διαγωνίζονται και ιδιαίτερα για αυτούς πού θά λάβουν μέρος στίς πανελλήνιες. Άν θέλετε στείλτε τό μικρό σας όνομα μέ email στό email τής Κιβωτού [ekivotos@kivotos.gr](mailto:ekivotos@kivotos.gr) διά νά μνημονεύεται στίς θεΐες λειτουργίες και ιδιαιτέρως στή θεία Λειτουργία πού θά γίνει από τήν Ίερά Μητρόπολη Μεσσηνίας για τούς ύποψηφίους τών πανελληνίων έξετάσεων.

\*Μαζί μέ τίς προσευχές για τήν έπιτυχία σας στίς έξετάσεις σās δίδουμε και μερικές όδηγίες πού θά σās βοηθήσουν νά έχετε καλή απόδοση στή μελέτη.

## ΤΑ ΔΕΚΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΓΙΑ ΕΞΥΠΝΟ ΔΙΑΒΑΣΜΑ

«1. Οί πρωΐνες ώρες προσφέρονται για μάθηση πού έχει σχέση μέ γεγονότα, λεπτομέρειες, καινούργιες έννοιες.

2. Οί απογευματινές ώρες προσφέρονται για έπαναλήψεις και για μάθηση γνώσεων πού απαιτοϋν κρίση και περιέχουν λιγότερες λεπτομέρειες.

3. Η διατροφή πρέπει νά είναι κανονική.

4. Για τήν καλύτερη λειτουργία του έγκεφάλου απαιτοϋνται έξι μέ όκτώ ώρες ύπνου τό βράδυ.

5. Η στάση του σώματος κατά τή μελέτη πρέπει νά είναι

κατά τό δυνατόν ὄρθια. Τό σκύψιμο περιορίζει τήν ἀνετη ἀναπνοή καί τήν καλή κυκλοφορία τοῦ αἵματος.

6. Ἡ γυμναστική, ἰδιαίτερα ἡ κινητική, αὐξάνει τήν εἰσδοχή ὀξυγόνου στόν ἐγκέφαλο μέ ἀποτέλεσμα τή βελτίωση τῆς μνήμης καί τῆς σκέψης.

7. Ἡ μουσική, ὄχι πάνω ἀπό ἕνα τρίτο τοῦ χρόνου μελέτης, ἐμψυχώνει, ἐνεργοποιεῖ τό νοῦ καί ταυτόχρονα μειώνει τό ἄγχος.

8. Ἄγχος μέ μέτρο! Τό ὑψηλό μειώνει τήν ἱκανότητά μας νά θυμηθοῦμε αὐτά πού μελετήσαμε, τό χαμηλό μᾶς κρατάει σέ ἐγρήγορση.

9. Δημιουργοῦμε συνθῆκες πού ἐμεῖς θεωροῦμε ἰδανικές στό χῶρο ὅπου διαβάζουμε.

10. Κάνουμε ὅπωςδήποτε διαλείμματα, τέτοιας διάρκειας πού θά μᾶς ξεκουράζουν ἀλλά δέν θά μᾶς ἀποσποῦν ἐντελῶς ἀπό τή μελέτη.

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ-ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ

\* Τήν παραμονή τῶν ἐξετάσεων ἀπόφευγε νά ξενυχτᾶς ἢ νά μελετᾶς ἐντατικά. Χρειάζεται χαλάρωση, ἡρεμία...

\* Τό πρωῖ τῆς ἴδιας ἡμέρας νά ξυπνᾶς νωρίτερα γιά νά ἐτοιμασθεῖς ἡρεμα. Ἐχεις τακτοποιήσει ἀπό τό βράδυ τά ἀπαραίτητα πού θά πάρεις μαζί σου: (μολύβι, στυλό, χάρακα, νερό, ρολοῖ, χαρτομάνδηλα).

\* Πρίν φθάσεις στό ἐξεταστικό κέντρο μὴν ἀνακατευτεῖς μέ ἀγχωμένους συμμαθητές σου. Ὑπάρχει κίνδυνος νά σοῦ μεταδώσουν τό ἄγχος τους. Ἀναζήτησε τήν παρέα τῶν πιό ἡρεμων.

\* Φρόντισε μέ κάθε τρόπο νά διατηρεῖς τήν ψυχική σου ἡρεμία πρίν καί κατά τήν διάρκεια τῆς ἐξέτασης.

\* Γράψε προσεκτικά τό ὄνομά σου καί ὅ,τι ἄλλο χρειάζεται

στήν κόλλα τῶν ἐξετάσεων.

\*Όταν πάρεις τά θέματα, διάβασέ τα ἀρκετές φορές, ὥστε νά κατανοήσεις **τί ἀκριβῶς** σοῦ ζητᾶ τό καθένα.

\* Ἄκουσε προσεκτικά τίς ὁδηγίες τοῦ καθηγητῆ σου καί κράτησε σημειώσεις. Θά σοῦ χρειαστοῦν στήν συνέχεια.

\* Γράψε πρῶτα ὅσα θέματα γνωρίζεις καλύτερα.

\* Γράφε καθαρά, τακτικά, νοικοκυρεμένα. Κερδίζεις τήν εὐνοια τοῦ διορθωτῆ.

\* Βγάλε ἀπό τό νοῦ σου σκέψεις ἢ προσπάθεια ἀντιγραφῆς.

\* Πρίν παραδώσεις τό γραπτό σου, κάνε **αὐτόδιόρθωση**-βελτίωση. Κοίταξε ἂν ἀπάντησες σέ ὅλες τίς ἐρωτήσεις.

\* Χρόνος: Νάχεις ρολοῖ μαζί καί νά ὑπολογίσεις πόσο χρόνο θά δώσεις γιά κάθε ἐρώτηση. Νά κρατήσεις 10-15 λεπτά γιά τό τέλος. Νά δεῖς ἂν ἔχεις ὅλες τίς ἀπαντήσεις, μήπως κάτι παρέλειψες, μήπως κάτι στήν ὀρθογραφία-ἐκφραση κ.λ.π. ἔχεις νά διορθώσεις.

\* Όταν βγεῖς ἀπό τήν αἴθουσα μή συζητᾶς τί ἔγραψες. Μήν ἀγωνιᾶς. Εἶναι σωστό νά δεῖς τό βιβλίο σου, ἀλλά αὐτό μπορεῖ νά ἐπηρεάσει τήν πρόοδό σου στά ἐπόμενα μαθήματα. Προχώρα μπροστά!

Σοῦ εὐχομαι πλούσιο τό φωτισμό τοῦ Θεοῦ καί τή Θεία ἐνίσχυσι καί δυνάμεις ψυχικές καί σωματικές, ὥστε νά ἔχεις ἀριστη ἐπιτυχία στίς ἐξετάσεις καί τῶν μαθημάτων ἀλλά καί σέ ὅλες τίς «ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ» τῆς ζωῆς.

Ξανθή Σπυροπούλου. Φιλολόγος. Ἀπό τό περιοδικό ΤΑ ΚΡΙΝΑ

Μέ ἀγάπη Χριστοῦ  
ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΚΙΒΩΤΟΣ