



ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Οδηγίες του Ιατρικού Συλλόγου Ρόδου προς τους μαθητές ενόψει των Πανελληνίων Εξετάσεων

Ο Ιατρικός Σύλλογος Ρόδου, με αφορμή την έναρξη των Πανελληνίων Εξετάσεων, εύχεται σε όλες τις μαθήτριες και όλους τους μαθητές καλή επιτυχία, δύναμη, ψυχραιμία και πίστη στις δυνατότητές τους.

Οι εξετάσεις αποτελούν μια σημαντική δοκιμασία, όχι όμως και τον μοναδικό καθοριστικό σταθμό της ζωής ενός νέου ανθρώπου.

Η σωστή προετοιμασία, η καλή διατροφή, ο επαρκής ύπνος και η διαχείριση του άγχους μπορούν να συμβάλουν ουσιαστικά στην καλύτερη απόδοση των μαθητών.

1

Όσον αφορά τη διατροφή, οι μαθητές θα πρέπει να ξεκινούν την ημέρα τους με ένα καλό πρωινό, το οποίο βοηθά στη συγκέντρωση και στη μνήμη, μειώνει το αίσθημα κόπωσης ή ζάλης και συμβάλλει στη μέγιστη δυνατή απόδοση.

Ένα ισορροπημένο πρωινό μπορεί να περιλαμβάνει γαλακτοκομικό προϊόν, όπως γάλα ή γιαούρτι, ένα αμυλούχο τρόφιμο, όπως δημητριακά ολικής άλεσης, κουάκερ, ψωμί ολικής άλεσης, φρυγανιές σικάλεως ή σπιτικό κέικ, καθώς και φρούτο εποχής ή φυσικό χυμό.

Συνιστάται επίσης η κατανάλωση μικρών και ελαφρών γευμάτων κατά τη διάρκεια της ημέρας, η επαρκής ενυδάτωση και η αποφυγή υπερβολικής κατανάλωσης καφέ, ενεργειακών ποτών, βαριών γευμάτων και πολλών γλυκών, που μπορεί να προκαλέσουν υπνηλία, νευρικότητα ή απότομες μεταβολές στην ενέργεια.

Ιδιαίτερη σημασία έχει και ο επαρκής ύπνος. Το ξενύχτι την παραμονή των εξετάσεων δεν βοηθά την απόδοση. Αντίθετα, η ξεκούραση ενισχύει τη μνήμη, τη συγκέντρωση και την ψυχραιμία.

Για τη διαχείριση του άγχους, οι μαθητές καλό είναι να κάνουν μικρά διαλείμματα, να αποφεύγουν την υπερβολική πίεση της τελευταίας στιγμής, να αναπνέουν ήρεμα και βαθιά όταν αισθάνονται ένταση και να θυμούνται ότι κάθε εξέταση είναι μια προσπάθεια, όχι μια τελική κρίση της αξίας τους.

Ο Ιατρικός Σύλλογος Ρόδου καλεί και τους γονείς να σταθούν δίπλα στα παιδιά τους με ηρεμία, ενθάρρυνση και υποστηρικτική στάση, αποφεύγοντας την υπερβολική πίεση και τις συγκρίσεις.

Ευχόμαστε από καρδιάς καλή επιτυχία σε όλες και όλους.

Με ψυχραιμία, σωστή φροντίδα και εμπιστοσύνη στον εαυτό τους, οι μαθητές μπορούν να δώσουν τον καλύτερό τους εαυτό.

Για τον Ιατρικό Σύλλογο Ρόδου

Ο Πρόεδρος
Ηλίας Ι. Τσέρκης

Ο Γεν. Γραμματέας
Μιχαήλ Ν. Βολονάκης

2

