



Επιστροφή στα Θρανία!

Κάθε χρόνο τέτοια εποχή, γύρω στις αρχές του Σεπτεμβρίου, συμβαίνει το ίδιο -για άλλους ευχάριστο και για άλλους τραγικό- γεγονός. Ποιό θα μπορούσε να είναι αυτό; Η επιστροφή στα Θρανία!!!

Για τους περισσότερους από εμάς η μεγάλη αλλαγή από την ξάπλα στη θάλασσα με το παγωτό στο χέρι... στο πολύ πρωινό ξύπνημα και τα πολύωρα μαθήματα, είναι πάρα πολύ δύσκολη.

Ίσως θα ήταν καλό λοιπόν να δούμε πως θα επαναφέρουμε τον εαυτό μας από κατάσταση διακοπών σε ετοιμότητα για το σχολείο. Πιο κάτω θα βρείτε κάποια σημεία που ίσως ακούγονται υπερβολικά απλά, αλλά μπορώ να σας διαβεβαιώσω από προσωπική εμπειρία ότι ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΔΟΥΛΕΥΟΥΝ!

Ας ξεκινήσουμε από το πρωινό ξύπνημα, ένα κοινό βάσανο... Τι θα μπορούσε να μας βοηθήσει το πρωί να ξυπνήσουμε και να μας δώσει την ενέργεια για να κρατήσουμε ανοικτά τα μάτια και τα αυτιά μας σε όλα τα μαθήματα της ημέρας; Το βρήκατε! Είναι το πρόγευμα.

Μπορεί βέβαια να το έχετε ακούσει χιλιάδες φορές και να μην το λαμβάνετε και τόσο υπόψη αλλά σας προκαλώ να το δοκιμάσετε! Ένα καλό πρόγευμα κάθε πρωί σας δίνει την ενέργεια όχι μόνο να ξυπνήσετε αλλά και να συμμετέχετε καλύτερα στο σχολείο και να βρίσκεστε σε εγρήγορση.

Ένα άλλο σημείο που σίγουρα θα έχετε ξανακούσει εκατοντάδες χιλιάδες φορές και μάλλον θα με μισήσετε που θα το αναφέρω είναι... ο ύπνος! Και όμως επιμένω... ένας καλός ύπνος κάνει θαύματα!

Έχουν γίνει πολλές έρευνες οι οποίες αποδεικνύουν πως τα παιδιά και οι έφηβοι χρειάζονται τουλάχιστον 8 ώρες ύπνου για να έχουν την μεγαλύτερη δυνατή απόδοση κατά την διάρκεια της ημέρας. Το πιο απλό παράδειγμα είναι οι ώρες που κοιμόσασταν το καλοκαίρι. Σίγουρα οι περισσότεροι από εσάς κοιμόσασταν αρκετά αργά τα βράδια του καλοκαιριού. Και σίγουρα ξυπνούσατε κιόλας πολύ αργά τα πρωινά του καλοκαιριού, σωστά; Γιατί δεν ξυπνούσατε νωρίς; Επειδή πολύ απλά χρειαζόσασταν τις ώρες ύπνου!

Σας προκαλώ και πάλι να το δοκιμάσετε, κανονίστε την ώρα που θα πηγαίνετε για ύπνο ανάλογα με την ώρα που πρέπει να ξυπνήσετε έτσι ώστε να έχετε τουλάχιστον 8 ώρες ύπνου. Θα δείτε πως σύντομα θα εξαφανιστεί η ξαφνική νύστα την ώρα που ο δάσκαλος προσπαθεί να σας εξηγήσει τον 3ο νόμο του Μέντελ στα μπιζέλια!

Μια πολύ καλή συμβουλή είναι να προσέχετε όσο περισσότερο μπορείτε κατά την διάρκεια του μαθήματος. Αυτό και πάλι ακούγεται πολύ δύσκολο αφού και ο καλύτερος μαθητής αποσπάται έστω και για ένα μικρό διάστημα από το μάθημα αλλά είναι πολύ χρήσιμο. Ακούγοντας προσεκτικά και παίρνοντας σημειώσεις την ώρα που τα εξηγεί ο δάσκαλος, γλιτώνετε αρκετό χρόνο το απόγευμα και πριν από κάποιο διαγώνισμα. Ακούγοντας τα στην τάξη, έχουν ήδη πάρει κάποια θέση στο μυαλουδάκι σας και με τις σημειώσεις μπορείτε εύκολα να κάνετε μια επανάληψη και δεν πρέπει να τα μάθετε όλα μέσα από το βιβλίο μόνοι σας. (Διαβάστε περισσότερα για την "Κατ' οίκον εργασία" εδώ!)



Το επόμενο σημείο: ο ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ! Δεν υπάρχει απολύτως τίποτε πιο σημαντικό στη ζωή μας σαν μαθητές από τον προγραμματισμό. Αγοράστε ή φτιάξτε ένα δικό σας ημερολόγιο και γράφετε το κάθε διαγώνισμα και την κάθε εργασία που πρέπει να παραδώσετε στην προκαθορισμένη ημερομηνία. Έτσι θα έχετε μια γενική εικόνα αυτών που πρέπει να κάνετε, θα μπορείτε να βάζετε τις προτεραιότητες σας και σίγουρα δεν θα σας τύχει να ανακαλύψετε πως έχετε ένα προειδοποιημένο διαγώνισμα γεωμετρίας την ώρα που... μοιράζει ο δάσκαλος τα διαγωνίσματα!

Φτάσαμε σχεδόν στο τέλος, αντέξτε ακόμη μια μικρούλα συμβουλή για καλύτερη αρχή...

Όταν λείπουμε από το σχολείο, είτε είμαστε άρρωστοι, είτε το παίζουμε άρρωστοι, δεν είναι καθόλου προς το συμφέρον μας αφού ναι μεν γλιτώνουμε τα μαθήματα μιας ημέρας αλλά την επόμενη αναγκαζόμαστε να κάνουμε τα μαθήματα 2 ημερών! Γι' αυτό φροντίστε να λείπετε όσο λιγότερο μπορείτε από το σχολείο (για να μην πρέπει να κάνετε διπλάσια δουλειά αργότερα, όχι τίποτα άλλο) κι αν όντως είστε άρρωστοι και δεν μπορείτε με καμία ανθρώπινη δύναμη να πάτε, φροντίστε να μιλήσετε με κάποιο συμμαθητή σας ώστε να κάνετε την κατ' οίκον εργασία της ημέρας.

Αυτά για την ώρα παιδιά, πιστεύω πως μ' αυτές τις λίγες συμβουλές η σχολική χρονιά μπορεί να γίνει πολύ πιο εύκολη για σας.

Καλὸν ὄνιά!