

# Tips

## Για μια ήρεμη εξεταστική περίοδο

### • Σκέψου θετικά

- Μπορώ να το κάνω
- Δούλεψα σκληρά και θα τα καταφέρω



### • Να κοιμάσαι ΚΑΛΑ

- Το ξενύχτι δε βοηθάει



### • Μελέτα συστηματικά



Αν είσαι καλά προετοιμασμένος έχεις περισσότερη αυτοπεποίθηση

### • Καλή διατροφή

- Μην ξεχνάς το πρωινό



### • Ξύπνα νωρίς, ώστε να φτάσεις χαλαρά στο σχολείο

- Μην ξεχνάς τα απαραίτητα εφόδια (στυλό, νερό, καλή διάθεση)

### • Διάβαζε προεκτικά τις ΟΔΗΓΙΕΣ και έλεγξε τις απαντήσεις πριν παραδώσεις το γραπτό

### • Πάρε βαθιές αναπνοές!

- Θα σταματήσει να χτυπάει δυνατά η καρδιά

### • Συγκεντρώσου στο γραπτό σου



### • Να έχεις το νου σου στο ΧΡΟΝΟ

- Σχεδιάσε πόσο χρόνο θα αφιερώσεις σε κάθε θέμα

### • Ξεκίνα να γράφεις!



Να πιστεύεις στον εαυτό σου!

# Τips για χαλάρωση και εκτόνωση

## ΠΩΣ ΗΡΕΜΟΥΜΕ ΑΠΟ ΚΡΙΣΗ ΑΓΧΟΥΣ

Παρατηρούμε και ονομάζουμε νοερά:

- 1 γεύση
- 2 μυρωδιές
- 3 ήχους
- 4 αισθήσεις στο σώμα
- 5 πράγματα που βλέπουμε

One Breath Mindfulness Center

Άσκηση, περπάτημα, τρέξιμο, βόλτα με ποδήλατο



Μουσική, χορός, τραγούδι



Εξάσκηση σε βαθιές αναπνοές

Τεχνικές διαχείρισης χρόνου



Μείωση χρήσης κινητού τηλεφώνου  
(ιδιαίτερως τα social media)



Βόλτα με φίλους



Διαλείμματα αφιερώνοντας χρόνο στον εαυτό και  
σε ευχάριστες δραστηριότητες

Ε.Δ.Υ. 10<sup>ου</sup> Γυμνασίου Λάρισας  
Ελένη Σοφού, Ψυχολόγος  
Ελένη Μακαντάση, Κοινωνική Λειτουργός