**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ**

**ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ**

**ΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΛΑΡΙΣΑΣ**

**« Ο ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ »**

**Ν.Π.Δ.Δ.**

**MEDICAL ASSOCIATION OF LARISSA**

**28ης ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 43\*412 23 ΛΑΡΙΣΑ\*ΤΗΛ.:2410 236036-2410 287777\*FAX:2410 287777**

**e-mail:****info@isli.gr \* website:www.isli.gr**

 **Λάρισα 28-5-2025**

**Κοινό Δελτίο Τύπου**

**Ιατρικού Συλλόγου Λάρισας και Ένωσης Ελ. Παιδιάτρων Λάρισας**

**Διατροφή και διαχείριση του άγχους στις μαθητικές πανελλήνιες εξετάσεις**

Ο Ιατρικός Σύλλογος Λάρισας και η Ένωση ελευθεροεπαγγελματιών Λάρισας με αφορμή τις επικείμενες Πανελλήνιες εξετάσεις εύχεται σε όλο το μαθητόκοσμο καλή επιτυχία.

Παράλληλα συστήνει να ακολουθήσουν ορισμένες οδηγίες διατροφής και διαχείρισης άγχους προς όφελός τους.

Όσον αφορά τη διατροφή οι μαθητές θα πρέπει να ξεκινούν με ένα καλό πρωινό που θα τους βοηθήσει στη μνήμη, να μην εμφανίσουν αίσθημα ζάλης και να μπορέσουν να αποδώσουν τα μέγιστα. Το καλό πρωινό περιλαμβάνει κάποιο γαλακτοκομικό προϊόν (γάλα ή γιαούρτι), ένα αμυλούχο τρόφιμο (δημητριακά ολικής άλεσης, κουάκερ, ψωμί ολικής άλεσης, φρυγανιές σικάλεως, σπιτικό κέικ), οπωσδήποτε κάποιο φρούτο εποχής ή φυσικό χυμό.

Μικρά και συχνά γεύματα καθ’ όλη τη διάρκεια της ημέρας, με ενδιάμεση λήψη ωμών φρούτων (εσπεριδοειδή, μούρα ή βατόμουρα, μήλα), γιαουρτιού, λαχανικών (πχ αγγούρια + καρότα), ξηρών καρπών (κυρίως αμύγδαλα και καρύδια), και παράλληλη λήψη άφθονων υγρών (νερό και χυμοί) τουλάχιστον 2 λίτρα ημερησίως.

Να προσέχουν το κυρίως τους γεύμα. Είναι προτιμότερο η προηγούμενη ημέρα να περιλαμβάνει κάποιο οικείο και μάλιστα αγαπητό στους μαθητές φαγητό, που θα τους προσφέρει ευχαρίστηση και θα τους ανεβάσει τη διάθεση.

Όσο πλησιάζουν οι εξετάσεις το άγχος κυριεύει γονείς και μαθητές. Αν διαχειρίζονται οι γονείς επιτυχώς το άγχος τους, θα μπορέσουν να προσφέρουν εποικοδομητική βοήθεια στα παιδιά τους, να δημιουργήσουν ένα πιο προσοδοφόρο περιβάλλον για να διαπρέψουν στις εξετάσεις και να αποτελέσουν το παράδειγμα προς μίμηση.

Το Ελληνικό Κέντρο Συναισθημάτων συστήνει 4 στρατηγικές: Καταρχάς Θα πρέπει οι γονείς να μένουν σταθεροί και ήρεμοι δίπλα στο παιδί τους, για να είναι το στήριγμα που χρειάζεται αυτή τη περίοδο. Επίσης δεν θα πρέπει να δημιουργούν κλίμα πίεσης και ασφυξίας αλλά αντίθετα να το βοηθούν να ενδυναμωθεί, να νιώσει ότι έχει τον έλεγχο αλλά και να ζητήσει το ίδιο αυτό που χρειάζεται, και όχι αυτό που νομίζουν αυτοί. Ακόμη σε κάθε πρόβλημα που δημιουργείται, να συζητούν για τις λύσεις που προτείνουν και όχι για το πρόβλημα .  Τέλος, να παραδώσουν τον έλεγχο του διαβάσματος στο ίδιο το παιδί. Να έχει εκείνο την ευθύνη της επιτυχίας ή της αποτυχίας του. Ο γονιός οφείλει να στέκεται δίπλα στο παιδί του οτιδήποτε κι αν συμβεί.

**ΑΠΟ ΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΥΠΟΥ ΤΟΥ ΙΣΛ**

.