

## Η βοήθεια του εκπαιδευτικού στους μαθητές που φοβούνται τις εξετάσεις

Σκοταράς Νικόλαος, Σχ. Σύμβουλος ΠΕ12, Β΄ Αθήνας.

Η πλειονότητα των μαθητών συνήθως βιώνει ψυχοφθόρες καταστάσεις (άγχος, φόβος, αβεβαιότητα) κατά τις σχολικές εξετάσεις. Επιδίωξη του εκπαιδευτικού πρέπει να είναι η βοήθεια στους μαθητές (και γονείς), ώστε να αντιμετωπίσουν την περίοδο αυτή όσο το δυνατόν ηπιότερα.

Μπορούμε να διαχωρίσουμε τη στρατηγική μας σε τρεις βασικούς άξονες.

**1. Προετοιμασία του μαθητή για κάθε εξέταση.**

**2. Συμβουλές προς τους μαθητές.**

**3. Συμβουλές προς τους γονείς.**

### 1. Προετοιμασία του μαθητή για κάθε εξέταση

Πολλοί μαθητές όπως προαναφέρθηκε «φοβούνται» τις εξετάσεις (ιδιαίτερο πρόβλημα υπάρχει για τις εξετάσεις στην Α΄ τάξη Γυμνασίου, στην Α΄ τάξη Λυκείου και στις πανελλαδικές εξετάσεις) οποιασδήποτε μορφής:

- Προφορική εξέταση.
- Τεστ.
- Πρόχειρο διαγώνισμα.
- Τελικό διαγώνισμα.
- Παρουσίαση της εργασίας τους.

Ο εκπαιδευτικός πρέπει να ακολουθήσει τα εξής βήματα:

*A. Λεπτομερής ανάλυση της διαδικασίας αξιολόγησης που θα ακολουθήσει και συζήτηση γι' αυτήν*

Από την πρώτη ώρα της σχολικής χρονιάς, ο εκπαιδευτικός γνωρίζοντας το θεσμικό πλαίσιο της αξιολόγησης οφείλει να διατυπώσει με σαφήνεια τον τρόπο τον οποίο θα εφαρμόσει για την αξιολόγηση των μαθητών, να το συζητήσει με τους μαθητές, ώστε, αν είναι δυνατόν, να καταλήξουν σε κοινή στάση. Φυσικά ότι συμφωνηθεί πρέπει να τηρηθεί (συμβόλαιο με μαθητές – κοινοποίηση σε γονείς).

Η συχνότητα των τεστ, η διαδικασία της προφορικής εξέτασης (καθημερινά ή σε τακτά χρονικά διαστήματα), η ανάθεση μικροεργασιών, τα πρόχειρα διαγωνίσματα, οι τελικές εξετάσεις, ο τύπος των ερωτήσεων κ.λπ. είναι θέματα που ενδιαφέρουν πολύ τους μαθητές και πρέπει να διευκρινιστούν από την αρχή. Έτσι, ο μαθητής γνωρίζει ακριβώς τον τρόπο με τον οποίο θα αξιολογηθεί, χωρίς περιττές αγωνίες. Η πλήρης αρχική εξήγηση του τρόπου αξιολόγησης δρα θετικά στην ψυχοσύνθεση του μαθητή, αφού δεν θα έχει αγωνία για την ξαφνική, αναπάντεχη εξέταση. Έχει αποδειχτεί ότι το ήρεμο κλίμα χωρίς οξύνσεις, αντιλογίες και προστριβές (π.χ. όχι σήμερα τεστ κ.λπ.) βοηθάει πολύ. Επίσης δεσμεύει τον εκπαιδευτικό να ακολουθήσει το συμβόλαιο, το οποίο θα έχει μελετήσει καλύτερα πριν το ανακοινώσει στους μαθητές και θα το βελτιώνει κάθε χρόνο. Επίσης, θα τον προφυλάξει από αποσπασματικές, αντιπαιδαγωγικές συμπεριφορές αξιολόγησης (π.χ. η αξιολόγηση να δράσει ως τιμωρία -σήμερα είστε ανήσυχoi γράψτε ένα τεστ- κ.λπ.).

### B. Διάγνωση

Ο εκπαιδευτικός τις πρώτες διδακτικές ώρες πρέπει να διαγνώσει την **ετοιμότητα** (δηλαδή, πόσο έτοιμος είναι να λάβει τη νέα γνώση, πόσα «κενά» έχει), **τα ενδιαφέροντά** του (αθλητισμός, μουσική, φωτογραφία κ.λπ.) και τον τρόπο που μαθαίνει καλύτερα **-μαθησιακό στυλ** (οπτικός, επαγωγικός, στοχαστικός κ.λπ.).

Για την ετοιμότητα ο εκπαιδευτικός μπορεί να δώσει ανάλογο τεστ (ανώνυμο ή όχι), να εξετάσει προφορικά τυχαίους μαθητές κ.λπ..

Σε ό,τι αφορά τα ενδιαφέροντα του κάθε μαθητή ο εκπαιδευτικός μπορεί να τα πληροφορηθεί είτε προφορικά (αν μπορεί να θυμάται) είτε γραπτώς σε λίγες σειρές.

Για τον τρόπο που μαθαίνει ο μαθητής, οφείλει ο εκπαιδευτικός να επιμεληθεί σχετικά τεστ με απλές ερωτήσεις, ώστε να κατανοήσει το μαθησιακό στυλ του κάθε μαθητή.

### Γ. Εφαρμογή του τρόπου αξιολόγησης που συμφωνήθηκε με σταδιακής δυσκολίας θέματα

Εξαιρετικά μεγάλη παιδαγωγική σημασία έχουν οι πρώτες αξιολογήσεις στην τάξη. Πρέπει, όσο είναι δυνατόν, ο εκπαιδευτικός να προσπαθήσει να ελαχιστοποιήσει τις φοβίες και αγωνίες των μαθητών για τις εξετάσεις κατά τις πρώτες ώρες διδασκαλίας, μετά τη διαγνωστική αξιολόγηση.

Ο εκπαιδευτικός πρέπει να ακολουθήσει την εξής τακτική:

Την πρώτη ώρα θέτει πολύ χαμηλούς στόχους, ώστε, εάν είναι δυνατόν, να τα καταφέρουν με ευκολία όλοι οι μαθητές. Διδάσκει με όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ποικιλία διδακτικών τρόπων, ώστε να βοηθήσει τους μαθητές να κατανοήσουν τα θέματα πολύ καλά. Εξετάζει προφορικά, αρχικά προαιρετικά και στη συνέχεια με ενθάρρυνση προσπαθεί να απαντήσουν όλοι οι μαθητές. Αμέσως μετά δίνει ένα τεστ με τις ίδιες ερωτήσεις που έκανε προφορικά, ώστε να εξασφαλίσει ότι σχεδόν όλοι οι μαθητές θα απαντήσουν. Στο τεστ αυτό δεν ενδιαφέρει η απόδοση των μαθητών, αλλά η απομυθοποίηση της φοβίας των εξετάσεων.

Η διαδικασία αυτή ακολουθείται για τις επόμενες διδακτικές ώρες, έως όλοι οι μαθητές:

- Να εμπεδώσουν τον τρόπο αξιολόγησης που θα εφαρμόσει ο εκπαιδευτικός.
- Να βοηθηθούν ώστε να μην φοβούνται τις εξετάσεις.

Στη συνέχεια ο εκπαιδευτικός, σταδιακά, απαιτεί περισσότερα από τους μαθητές θέτοντας υψηλότερους στόχους, φροντίζοντας βέβαια να ανταποκρίνονται στις δυνατότητες των μαθητών, οι οποίοι με μικρή προσπάθεια θα τους επιτύχουν.

## **2. Συμβουλές προς τους μαθητές.**

Αρχικά πρέπει να γνωρίζετε ότι η οργανωμένη καλή προετοιμασία είναι το κλειδί για την επιτυχία, επειδή αυξάνει την αυτοπεποίθηση και μειώνει το άγχος σας.

Πλησιάζουν όμως οι εξετάσεις και πρέπει να σκεφτείτε ότι είναι μόνο μία μικρή περίοδος που θα περάσει.

Τι πρέπει να κάνετε τώρα;

1. Πολύ καλά οργανωμένο πρόγραμμα ετοιμασίας και μελέτης.

2. Παράλληλο πρόγραμμα ξεκούρασης και ψυχαγωγίας.
3. Να φροντίσετε για την αυτοσυγκέντρωση και αποτελεσματικότητά σας την ώρα της μελέτης.
4. Να πιστεύετε στον εαυτό σας και στην επιτυχία.
5. Να προσέχετε τη διατροφή σας.
6. Να κοιμάστε 7 έως 8 ώρες την ημέρα.

#### 1. Οργανωμένο πρόγραμμα προετοιμασίας και μελέτης.

Θέτουμε τους στόχους μας, αφού ξεφυλλίσουμε το βιβλίο και υπολογίσουμε το χρόνο που χρειαζόμαστε για να καλύψουμε την ύλη. Κατανέμουμε την ύλη σε αντίστοιχο χρόνο μελέτης, έως και ώρες μελέτης ανά ημέρα, φροντίζοντας ο στόχος να είναι και ρεαλιστικός. Κάθε ημέρα, όταν καλύπτουμε το στόχο, δίνουμε μία ανταμοιβή στον εαυτό μας (π.χ. μία μικρή βόλτα με φίλους).

Το χρονοδιάγραμμά μας το γράφουμε σε ένα χαρτί και το έχουμε κολλημένο πάνω από το γραφείο μας, ώστε να το βλέπουμε. Φροντίζουμε να διαβάζουμε σύμφωνα με τις επιθυμίες μας (π.χ. πρωί ή βράδυ, με δυνατό ή άτονο φως, με μουσική ή όχι, στο γραφείο, στο κρεβάτι ή όπως αλλιώς μας εξυπηρετεί). Συνήθως οι πρωινές ώρες προσφέρονται για μάθηση που έχει σχέση με γεγονότα, λεπτομέρειες, νέες έννοιες, ενώ οι απογευματινές για επαναλήψεις και μάθηση που απαιτεί κρίση.

Ιδιαίτερη προσοχή στις επαναλήψεις που επίσης πρέπει να υπάρχουν στο χρονοδιάγραμμα.

#### 2. Πρόγραμμα ξεκούρασης και ψυχαγωγίας.

Είναι πολύ χρήσιμο να μελετήσουμε ένα πρόγραμμα ξεκούρασης και ψυχαγωγίας, που θα μας βοηθήσει να μελετήσουμε αποδοτικότερα. Κάθε περίπου δύο ώρες πρέπει να έχουμε ένα ολιγόλεπτο διάλειμμα (τηλέφωνο σε φίλο, χαλάρωση, μπάνιο, ξεμούδιασμα), ενώ κάθε ημέρα πρέπει να έχουμε και ένα μεγαλύτερο σε διάρκεια διάλειμμα (περίπου 30 λεπτών) με ψυχαγωγία.

#### 3. Αυτοσυγκέντρωση και αποτελεσματικότητα.

Στο χώρο που διαβάζουμε πρέπει να διασφαλίσουμε κατάλληλες συνθήκες ώστε να μας εμπνέει για διάβασμα (φωτισμός, θερμοκρασία 19-23 °C, ησυχία, τακτοποίηση βιβλίων κ.λπ.), αλλά και να μπορούμε να αυτοσυγκεντρωθούμε. Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι στο χώρο αυτό θα βρισκόμαστε πολλές ώρες και πρέπει να είναι ευχάριστος (επιθυμητή διακόσμηση). Αποτελεσματικότητα της μελέτης σημαίνει απόδοση στο μέγιστο των δυνατοτήτων μας. Αν χρησιμοποιήσουμε τον τρόπο της μελέτης που προτιμούμε (π.χ. γράψιμο δικών μας συνοπτικών σημειώσεων, ή υπογράμμιση των σημαντικών σημείων του κειμένου - λέξεις κλειδιά- η σχηματική αποτύπωση, διατύπωση δικών μας ερωτήσεων κ.λπ.) μπορούμε να έχουμε μεγάλη απόδοση. Αν καταλάβουμε ότι «πέφτει» η απόδοσή μας πρέπει να κάνουμε διάλειμμα με τεχνικές χαλάρωσης (γυμναστική, βαθιές εισπνοές, τέντωμα ποδιών-χεριών κ.λπ.). Την ώρα του διαβάσματος το κινητό πρέπει να παραμένει κλειστό.

#### 4. Εμπιστοσύνη στις δυνατότητές μας.

Είναι εξαιρετικά σημαντικό να έχουμε εμπιστοσύνη στον εαυτό μας, άλλωστε τα έχουμε καταφέρει πολλές φορές μέχρι σήμερα. Με συστηματική δουλειά θα τα καταφέρουμε και τώρα.

#### 5 . Διατροφή.

Πρέπει να προσέχουμε τη διατροφή μας. Καλό πρωινό και μεσημεριανό, ελαφρύ βραδινό πλαισιωμένα με δεκατιανό και απογευματινό, είναι τα γεύματα που πρέπει να έχεις. Να αποφεύγεις τα πολύ λιπαρά και γλυκά.

*Πρωινό:* γάλα, ψωμί, βούτυρο, μέλι, καφέ.

*Δεκατιανό:* φρέσκο χυμό, δύο κράκερ.

*Μεσημεριανό:* ψάρι ή μπιφτέκια ή κοτόπουλο με ρύζι ή πουρέ, φρέσκια σαλάτα με ελαιόλαδο, ψωμί.

*Απογευματινό:* τσάι, φρούτο.

*Βραδινό:* μακαρονάδα με σάλτσα ντομάτας ή ομελέτα με λαχανικά ή το πρωινό σε μικρότερη ποσότητα.

*Πριν από τον ύπνο:* γάλα.

*Την προηγούμενη της εξέτασης το βράδυ:* ελαφρύ βραδινό που συμβάλλει σε καλύτερο ύπνο, χωρίς στομαχικές διαταραχές (μακαρόνια ή ρύζι με λίγη ποσότητα πρωτεϊνών (λίγο κρέας ή ψάρι ή κοτόπουλο). Όχι μεγάλες ποσότητες λιπαρών φαγητών (π.χ. πίτσα) που μπορεί να προκαλέσουν στομαχική διαταραχή.

*Το πρωινό της εξέτασης:* ένα πλήρες και ελαφρύ πρωινό δίνει ενέργεια, διαύγεια και απόδοση. Γάλα ή γιαούρτι, ψωμί ή φρυγανιές, μέλι, ένα φρούτο ή χυμό. Να αποφύγει τα αβγά, αλλαντικά που είναι δύσπεπτα.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Προσοχή στην αλόγιστη χρήση του καφέ (όχι στις μεγάλες ποσότητες νεσκαφέ που προκαλεί ευερεθιστότητα, ταχυκαρδίες κ.λπ.).

#### 6. Ύπνος.

Δεν πρέπει να στερηθούμε τον ύπνο, επειδή θα αισθανθούμε γρήγορα πολύ κουρασμένοι και δεν θα έχουμε καλή απόδοση. Τα ξενύχτια δεν ωφελούν. Πρέπει να κοιμόμαστε 7-8 ώρες ημερησίως. Αν έχετε συνηθίσει να κοιμάστε το μεσημέρι καλό είναι να κοιμάστε μέχρι μία ώρα. Είναι δύσκολο μετά τον ύπνο να επανέλθετε γρήγορα σε ρυθμό διαβάσματος.

Εκτός των παραπάνω πρέπει να φροντίσετε (αν έχετε άγχος) να ηρεμήσετε, άλλωστε οι εξετάσεις μετρούν μόνο το πόσο μελετήσατε και αφομοιώσατε την εξεταστέα ύλη και σε καμία περίπτωση δεν μετρούν την αξία σας.

#### Η ημέρα των εξετάσεων.

- Την προηγούμενη ημέρα το βράδυ πρέπει να φάτε ελαφρά, ενώ το πρωινό πρέπει να είναι κανονικό, όπως προαναφέραμε.
- Να βρίσκεστε περίπου 15 λεπτά πριν από την έναρξη των εξετάσεων στο σχολείο.
- Προσπαθήστε να μη διαβάζετε μέχρι αργά το προηγούμενο βράδυ, ούτε το

- πρωί των εξετάσεων. Μάλλον θα αγχωθείτε και θα τα «μπλέξετε».
- Πριν από τις εξετάσεις μην παρασυρθείτε από φλυαρίες, ψιθύρους από πανικοβλημένους συμμαθητές σας, ότι π.χ. θα είναι δύσκολα τα θέματα. Φροντίστε να μη τους πλησιάζετε.
  - Να μπείτε στην αίθουσα με αυτοπεποίθηση ότι θα αμειφθούν οι κόποι σας.
  - Να διαβάσετε όλα τα θέματα προσεκτικά ήρεμα και σύντομα. Να μη κοιτάξετε κατευθείαν το τελευταίο θέμα για να δείτε «πόσο δύσκολο είναι». Μπορεί να σας απογοητεύσει και να καταστρέψει την ψυχολογία σας, με αποτέλεσμα να κάνετε λάθη και σ' αυτά που γνωρίζετε καλά.
  - Να απαντήσετε πρώτα στις ερωτήσεις που αφορούν θέματα που τα γνωρίζετε καλά. Να απαντάτε ακριβώς σε ό,τι σας ζητάει η ερώτηση. Έτσι θα εξοικονομήσετε πολύτιμο χρόνο και αυτοπεποίθηση.
  - Στη συνέχεια να μετρήσετε το χρόνο, να κάνετε σωστή κατανομή και να ξεκινήσετε από τις ερωτήσεις που θεωρείτε ότι μπορείτε να τις απαντήσετε (δουλεύετε στο πρόχειρο). Αν το καταφέρετε έχειν καλώς, αν όχι δεν μένετε σε αυτές, αλλά προσπαθείτε και την πολύ δύσκολη κατά την εκτίμησή σας (υπάρχει περίπτωση ενώ την θεωρείτε πολύ δύσκολη, να μπορέσετε να την απαντήσετε εύκολα).
  - Αν κάποια στιγμή νομίσετε ότι «τα έχετε ξεχάσει όλα», τότε πρέπει να εφαρμόσετε ασκήσεις χαλάρωσης (βαθιές εισπνοές, αυτοσυγκέντρωση με θετικές σκέψεις κ.λπ.).
  - Να ελέγχετε καλά τις απαντήσεις σας (σαφήνεια, ακριβολογία, πληρότητα κάθε απάντησης) προτού παραδώσετε το γραπτό σας.
  - Μη σας απασχολεί αν κάποιοι τελείωσαν πριν από εσάς.
  - Αν κατά την ανάπτυξη ενός θέματος, σας έρθει στο μυαλό η λύση ενός άλλου, γυρίστε στο πρόχειρο γράψτε αυτό που θυμηθήκατε και συνεχίστε εκείνο που γράφατε.
  - Ακόμα και σε ερώτηση που δεν γνωρίζετε, πρέπει να γράψετε κάθε σχετική ιδέα σας. Ίσως κάτι απ' αυτά είναι σωστό και πάρετε κάποια μονάδα. Δεν εγκαταλείπουμε ποτέ. Άλλωστε αν δεν γράφατε τίποτα, πάλι δεν θα είχατε βαθμολογία γι' αυτή την ερώτηση.
  - Τέλος, να προσέξετε την εμφάνιση του γραπτού σας. Όσο μπορείτε, να κάνετε μεγάλα ευανάγνωστα γράμματα με καλά σχήματα, παραγράφους κ.λπ.

### **3. Συμβουλές προς τους γονείς.**

Η στάση των γονέων κατά τις περιόδους των σχολικών εξετάσεων των παιδιών τους έχει ιδιαίτερη σημασία. Οι γονείς ανάλογα με τη στάση τους μπορεί είτε να βοηθήσουν τα παιδιά σε αυτή τη δύσκολη δοκιμασία, είτε να τους αυξήσουν το άγχος και την ανασφάλεια που βιώνουν.

#### **Τι δεν πρέπει να κάνουν οι γονείς**

Οι γονείς δεν πρέπει να κάνουν:

- Συγκρίσεις: «Ο αδελφός σου ή ο Χ διαβάζει περισσότερο». Απειλές,

- όπως «δεν ξαναπληρώνω άλλη χρονιά φροντιστήριο» κ.λπ.
- Καταστροφολογία: «Αν δεν περάσεις στις εξετάσεις θα σε δείχνουν οι φίλοι σου ως αποτυχημένο».
- Υπερβολικό έλεγχο: «Έκανες επανάληψη; Πόσες φορές;».
- Έλλειψη κατανόησης της κατάστασης: «Γιατί έχεις άγχος; τα περάσαμε κι εμείς αλλά δεν είχαμε άγχος» κ.λπ.

Επίσης δεν πρέπει:

- Να εκδηλώνουν το άγχος τους, που μπορεί να είναι μεγαλύτερο από το άγχος των παιδιών τους, όπως να μιλάνε μόνο για το διάβασμα, να «φορτώνουν» ψυχολογικά τα παιδιά τους με τις δικές τους ανασφάλειες κ.λπ.
- Να έχουν μη ρεαλιστικές προσδοκίες από τα παιδιά τους και να πιέζουν προς αυτές.
- Να εκδηλώνουν ενδοοικογενειακές εντάσεις.
- Να λένε «Δεν πειράζει αν αποτύχεις, δεν τρέχει τίποτα». Με αυτόν τον τρόπο δείχνουν σαν να μη πιστεύουν στο παιδί τους. Επίσης το εξοικειώνουν με την αποτυχία.  
Αντίθετα, πρέπει να του λένε, «έχεις προετοιμαστεί κατάλληλα και θα πας καλά».

### **Τι πρέπει να κάνουν οι γονείς κατά την περίοδο των εξετάσεων των παιδιών τους**

Αρχικά πρέπει με κάθε τρόπο να αποσυνδέουν την αγάπη τους για τα παιδιά από τις επιτυχίες ή αποτυχίες τους στις εξετάσεις. Πρέπει επίσης να γνωρίζουν πολύ καλά την ψυχοσύνθεση των παιδιών τους (π.χ. τα θετικά και ισχυρά στοιχεία της προσωπικότητάς τους, τις αδυναμίες τους κ.λπ.), ώστε να δράσουν αποτελεσματικά. Γενικά όμως την περίοδο αυτή τα παιδιά θέλουν στοργή, ανταμοιβή για την προσπάθειά τους, εμπύχωση, καλή και συστηματική διατροφή, καλές συνθήκες για τη μελέτη τους, υπομονή κ.λπ.

Συγκεκριμένα:

- Δημιουργήστε ήρεμο κλίμα στο σπίτι. Να μιλάτε όσο πιο ήρεμα μπορείτε στο παιδί σας.
- Αφήστε το παιδί να έχει το φυσιολογικό άγχος, που το οδηγεί σε εγρήγορση, αλλά βοηθήστε το όταν βιώνει υψηλό άγχος (ξεσπάσματα θυμού ή κλάματα, αισθήματα μοναξιάς, θλίψης, υπερβολικής κόπωσης, διαταραγμένου ύπνου κ.λπ.) που δεν το αφήνει να λειτουργήσει ικανοποιητικά (εν ανάγκη συμβουλευτείτε κάποιον ειδικό).
- Να μην το απειλείτε, ούτε να υπόσχεστε υπερβολικά πράγματα.
- Δείξτε αγάπη, στοργή και ενθαρρύνετέ το.
- Την περίοδο αυτή μην του υποδεικνύεται συνεχώς πώς να διαβάζει, ούτε να απαντάτε επιθετικά σε ό,τι, ίσως παράλογο, λέει, εξαιτίας του άγχους. Ακούστε το προσεκτικά, χωρίς να πανικοβάλλεστε.
- Να του προτείνετε ευχάριστα διαλείμματα, που βοηθούν πολύ.
- Να αποφεύγετε τις εκδρομές, τις διασκεδάσεις κ.λπ. όταν το παιδί σας χρειάζεται την παρουσία σας. Την περίοδο αυτή να είστε πάντα πρόθυμοι να το βοηθήσετε, ως μία συνεχής υποστηρικτική παρουσία.

- Μπορείτε αντί να βλέπετε τηλεόραση να διαβάζετε κ' εσείς ένα βιβλίο.
- Να του εξασφαλίσετε κατάλληλο περιβάλλον για να μπορεί να διαβάζει (ησυχία, κατάλληλος φωτισμός κ.λπ.) και να κοιμηθεί σωστά.
- Να προσέξετε ιδιαίτερα τη διατροφή του.

*Πρωινό:* γάλα, ψωμί, βούτυρο, μέλι, καφέ.

*Δεκατιανό:* φρέσκο χυμό, δύο κράκερ.

*Μεσημεριανό:* ψάρι ή μπιφτέκια ή κοτόπουλο με ρύζι ή πουρέ, φρέσκια σαλάτα με ελαιόλαδο, ψωμί.

*Απογευματινό:* τσάι, φρούτο.

*Βραδινό:* μακαρονάδα με σάλτσα ντομάτας ή ομελέτα με λαχανικά ή το πρωινό σε μικρότερη ποσότητα.

*Πριν από τον ύπνο:* γάλα.

*Την προηγούμενη της εξέτασης το βράδυ:* ελαφρύ βραδινό που συμβάλλει σε καλύτερο ύπνο, χωρίς στομαχικές διαταραχές (μακαρόνια ή ρύζι με λίγη ποσότητα πρωτεϊνών (λίγο κρέας ή ψάρι ή κοτόπουλο). Όχι μεγάλες ποσότητες λιπαρών φαγητών (π.χ. πίτσα) που μπορεί να προκαλέσουν στομαχική διαταραχή.

*Το πρωινό της εξέτασης:* το πλήρες και ελαφρύ πρωινό δίνει ενέργεια, διαύγεια και απόδοση. Γάλα ή γιαούρτι, ψωμί ή φρυγανιές, μέλι, ένα φρούτο ή χυμό. Να αποφύγει τα αβγά, αλλαντικά που είναι δύσπεπτα.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Προσοχή στην αλόγιστη χρήση του καφέ (όχι στις μεγάλες ποσότητες νεσκαφέ που προκαλεί ευερεθιστότητα, ταχυκαρδίες κ.λπ.).