



Δευτέρα πρωί. Το ξυπνητήρι χτυπά στις 7:00. Ώρα για το σχολείο λοιπόν. Δύο το μεσημέρι επιστροφή από το σχολείο, φαγητό και διάβασμα όσο προλάβω. Αμέσως μετά αθλητισμός και ύστερα φροντιστήριο αγγλικών. Μήπως σας θυμίζει κάτι αυτό;



Στις μέρες μας οι μαθητές ακολουθούν ένα υπερφορτωμένο πρόγραμμα προκειμένου να συνδυάσουν το σχολείο με διάφορες εξωσχολικές δραστηριότητες. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα πολλοί μαθητές να αγχώνονται και επιπλέον να μην υπάρχει χρόνος για ξεκούραση, για παιχνίδια και λίγος χρόνος με την οικογένεια και με φίλους.

Οι καθηγητές βάζουν μαθήματα χωρίς να σκεφτούν ότι σε άλλες διδακτικές ώρες και άλλοι καθηγητές θα βάλουν επιπλέον καθήκοντα, με αποτέλεσμα οι μαθητές να υπερφορτώνονται με υποχρεώσεις, προσπαθώντας μάλιστα να πάρουν άριστα σε όλα τα μάθημα.

Ας αφήσουμε όμως αυτά στην άκρη και ας δούμε το θέμα φροντιστήρια. Κάποιοι μαθητές δυσκολεύονται σε συγκεκριμένα μαθήματα και πάνε στα φροντιστήρια για μια έξτρα βοήθεια ή για να εμπλουτίσουν τις γνώσεις τους. Στα φροντιστήρια θα τους βάλουν κάτι για το σπίτι, οπότε επιβαρύνεται κι άλλο το πρόγραμμα των μαθητών και ανησυχούν ότι δε θα προλάβουν.

Μερικές συμβουλές από εμάς

- Ο σωστός προγραμματισμός θα βοηθήσει.



- Αν κάνουμε ένα σταθερό και γερό πρόγραμμα, θα μπορέσουμε να τα προλάβουμε όλα και προπαντός να μην αφήνουμε τα μαθήματα για την τελευταία στιγμή.
- Να μην λέμε ότι δεν προλαβαίνουμε.
- Να μην κάνουμε αρνητικές σκέψης διότι «θα μας πάρει από κάτω». Πάντα σκεπτόμαστε θετικά.
- Λίγη ξεκούραση.
- Μπορούμε κατά την διάρκεια της μελέτης να κάνουμε μικρά διαλείμματα και να κολατσίσουμε.
- Τέλος ας μην ξεχνάμε ότι ανήκουμε ακόμα στον κόσμο των παιδιών και όχι των μεγάλων.

Οι μαθήτριες της Α' γυμνάσιου Εμμανουέλα Γκότζα και Θωμαή Κωνσταντινίδη