



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΙΑΣ



Με επιτυχία πραγματοποιήθηκε την Τρίτη 09.05.23, η ενημερωτική εκδήλωση με θέμα: **«Διαχείριση του άγχους και της διατροφής μαθητών/τριών στην περίοδο των εξετάσεων: Ο ρόλος της οικογένειας».**

Στην εκδήλωση, που πραγματοποιήθηκε στο χώρο εκδηλώσεων του 4ου Πειραματικού ΓΕΛ Τρικάλων, συμμετείχαν η κα. Φωτεινή Μπονώτη, Καθηγήτρια Ψυχολογίας του Τμήματος Διαιτολογίας και Διατροφολογίας (ΤΔΔ) του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας (ΠΘ) και ο κ. Οδυσσεάς Ανδρούτσος, Αναπληρωτής Καθηγητής, Διευθυντής του Εργαστηρίου Διατροφής και Κλινικής Διαιτολογίας του ΤΔΔ του ΠΘ.

Την εκδήλωση προλόγισε η συντονίστρια της δράσης, κα. Γεωργία Πανάγου, Μαθηματικός, η οποία ανέφερε, απευθυνόμενη στους γονείς, ότι αυτή αποσκοπεί στην υποστήριξη των γονέων όσον αφορά το άγχος των εξετάσεων και τον τρόπο διατροφής των παιδιών σε μια δύσκολη και αγχωτική περίοδο.

Στην ομιλία της η κα. Μπονώτη ανέφερε, μεταξύ άλλων, ότι: *«Η περίοδος των εξετάσεων πλησιάζει και ένας από τους ρόλους της οικογένειας είναι να βοηθήσει τα παιδιά να διαχειριστούν το άγχος που βιώνουν τόσο κατά την προετοιμασία, όσο και στην κατεξοχήν εξεταστική συνθήκη. Το άγχος που θα βιώσει ένας μαθητής είναι αποτέλεσμα πολλών παραγόντων. Εξαρτάται από την συνθήκη των εξετάσεων, το πόσο καλά προετοιμασμένος είναι, την δυσκολία των θεμάτων κ.ο.κ. Πρέπει να δώσουμε στα παιδιά την ευκαιρία να αυτορυθμιστούν. Τι σημαίνει αυτό; Να μπορούν να διαχειριστούν όσο το δυνατόν καλύτερα τον τρόπο με τον οποίο θα επενδύσουν σε αυτή την συνθήκη και να την νοηματοδοτήσουν με τρόπο που θα έχει αξία για τα ίδια.»*

Από την πλευρά του, ο κ. Ανδρούτσος υπογράμμισε: *«Σήμερα θα αναπτύξουμε θέματα που σχετίζονται με την διατροφή. Για παράδειγμα, την λήψη πρωινού. Πώς ένα υγιεινό και ισορροπημένο πρωινό έχει τον δικό του διακριτό ρόλο για την σωστή προετοιμασία των μαθητών και την καλύτερη επίδοση στις εξετάσεις. Ακόμη, πώς η αποφυγή ανθυγιεινών τροφίμων μπορεί να διαδραματίσει θετικό ρόλο, αλλά και, γενικότερα, μια διατροφή με θρεπτικά συστατικά για να υποστηρίξουμε τους μαθητές και τις μαθήτριες σε αυτή την δύσκολη διαδικασία. Σε ό,τι αφορά το στρες τώρα, αυτό σχετίζεται με την έκκριση ορμονών, οι οποίες επηρεάζουν την όρεξη. Φυσικά, η περίοδος των εξετάσεων είναι μια ντε φάκτο στρεσογόνος διαδικασία. Άρα, πυροδοτεί μια ανεξέλεγκτη όρεξη σε πολλούς μαθητές ή ακριβώς το αντίθετο. Είναι, λοιπόν, σημαντικό οι οικογένειες να είναι προετοιμασμένες. Να υποστηρίξουν οι γονείς τα παιδιά τους παρέχοντας ένα υγιεινό διατροφικό περιβάλλον στο σπίτι έτσι ώστε να αποτελέσουν και αυτοί “κομμάτι” της επιτυχίας τους».*