



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΚΑΛΥΤΕΡΗ

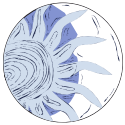
ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ

Το να υπάρχει ένα πρόγραμμα μελέτης είναι πολύ σημαντικό, καθώς επιτρέπει στον μαθητή να γνωρίζει όλες τις εργασίες που πρέπει να ολοκληρώσει και να είναι οργανωμένος. Για καλύτερη διαχείριση του χρόνου προτείνουμε τα εξής:



Ορίστε μία μέρα σχεδιασμού

Μια μέρα της εβδομάδας που σχεδιάζεις το διάβασμά σου. Προτείνουμε η μέρα αυτή να είναι η Κυριακή.



Βρείτε την καταλληλότερη ώρα της ημέρας για διάβασμα

Να αντιληφθείς ποια ώρα της ημέρας, πρωί, μεσημέρι ή βράδυ είναι το καλύτερο για διάβασμα.



Σημειώστε όλες τις δραστηριότητες

Όλες τις δραστηριότητες που υπάρχουν στο πρόγραμμα μελέτης.



Ελέγξτε το πρόγραμμά σας κάθε μέρα

Είναι πολύ σημαντικός ο καθημερινός έλεγχος. Σβήσε εργασίες, διάβασμα και δραστηριότητες που ολοκληρώθηκαν.

(Congos, 2010; The Learning Center, s.d.)



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΚΑΛΥΤΕΡΟ

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΜΕΛΕΤΗΣ

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΜΕΛΕΤΗΣ

Το περιβάλλον μελέτης μπορεί να επηρεάσει τα επίπεδα συγκέντρωσης του μαθητή και την προσοχή του καθώς και την ποιότητα του διαβάσματός του. Να ορισμένες συμβουλές που θα μπορούσαν να σε βοηθήσουν:



Έχε στο νου σου 5 μέρη για διάβασμα



Άλλαζε συχνά περιβάλλον



Απομάκρυνε ό,τι σου διασπά την προσοχή



Έχε κοντά σου υγιεινά σνακ



Άκου κλασική, ορχηστρική ή άλλη χαμηλή μουσική



Βεβαιώσου ότι έχεις όλο το υλικό σου



Έχε καλό φωτισμό

(Álvarez & Fernández, 2015; Congos, 2010; The Learning Center, s.d.; University of St. Augustine for Health Sciences, 2020)



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΜΕΛΕΤΗΣ

Οι σημειώσεις μπορούν να βοηθήσουν πολύ, γι' αυτό σε προκαλούμε να κάνεις τα εξής:

- ➔ Κράτα σημειώσεις όταν ο δάσκαλός σου μιλάει
- ➔ Κράτα σημειώσεις όταν διαβάζεις ένα κείμενο ή ένα βιβλίο.
- ➔ Χρησιμοποίησε κωδικοποιημένα χρώματα
- ➔ Μοιράσου τις σημειώσεις σου με συμμαθητές σου για να τις συμπληρώσεις και να δεις τί είναι πραγματικά σημαντικό



(Álvarez & Fernández, 2015; Congos, 2010; The Learning Center, s.d.; University of St. Augustine for Health Sciences, 2020)



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΜΕΛΕΤΗΣ

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΜΕΛΕΤΗΣ

Υπάρχουν αρκετές τεχνικές που μπορεί να βελτιώσουν τη μελέτη σου. Εντούτοις, αυτές οι τεχνικές δεν ταιριάζουν σε όλους. Επομένως, είναι σημαντικό να γνωρίζεις ποια σου ταιριάζει καλύτερα:



Ανάγνωση



Ερωτήσεις: διατύπωση και απάντηση σε ερωτήσεις.



Απαγγείλετε: πείτε με δικά σας λόγια αυτό που διαβάσατε, το περιεχόμενο του θέματος.



Επανεξέταση: μόλις ολοκληρώσετε την ανάγνωση ή την εκτέλεση ορισμένων ασκήσεων, βεβαιωθείτε ότι τις έχετε αναθεωρήσει και ότι τις κατανοείτε πλήρως.



Θυμηθείτε αργότερα: μετά από μερικές ώρες μελέτης, προσπαθήστε να θυμηθείτε το περιεχόμενο. Για αυτό, μπορείτε να αναπτύξετε μερικές κάρτες flash.



Γίνε δάσκαλος: φανταστείτε ότι είστε δάσκαλος. Πώς εξηγείτε το θέμα; Μπορείτε να το δοκιμάσετε με έναν φίλο.



Χαρτογράφηση μυαλού: αν δεν σας αρέσει να διαβάζετε και προτιμάτε γραφικά, εικόνες ή περισσότερα οπτικά περιεχόμενα, προσπαθήστε να δημιουργήσετε έναν χάρτη του περιεχομένου που έπρεπε να μελετήσετε. Γι' αυτό μπορείτε να χρησιμοποιήσετε σύμβολα, διαγράμματα, λέξεις-κλειδιά κ.λπ.



Να είστε πρακτικοί: ορισμένοι μαθητές προτιμούν να κάνουν τεστ παρά να διαβάζουν.



Παραδείγματα: όποτε μπορείτε, προσπαθήστε να ενσωματώσετε το θέμα στην πραγματική ζωή.



Μελέτη πριν πάτε για ύπνο: κατά τη διάρκεια του ύπνου η μνήμη μας λειτουργεί και ορισμένες γνώσεις εμπεδώνονται. Γνωρίζοντας αυτό, προσπαθήστε να αναθεωρήσετε τα πιο σημαντικά περιεχόμενα πριν κοιμηθείτε.



Συνεπής μελέτη: προσπαθήστε να μην μελετάτε λίγο πριν από τις εξετάσεις.



Εργασίες: αν ο δάσκαλός σας προτείνει κάποιες εργασίες είναι επειδή πιστεύει ότι μπορεί να σας βοηθήσουν.

σημείωση:

Όπως μπορείτε να δείτε, δεν προτείνουμε να απομνημονεύσετε πληροφορίες. Όταν απομνημονεύετε χωρίς να καταλαβαίνετε, αυξάνετε τις πιθανότητες να ξεχάσετε κάτι σημαντικό και αυξάνετε τα επίπεδα άγχους σας.