

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ -ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΜΕΛΕΤΗΣ

Άρχισε το διάβασμα...

- 1.Πριν αρχίσεις να διαβάζεις αναλυτικά το κείμενο που σε ενδιαφέρει αφιέρωσε λίγα λεπτά για να διαμορφώσεις μια γενική εικόνα.
- 2.Μοίρασε την ύλη σε μικρές ενότητες και όρισε χρονοδιάγραμμα μελέτης κάθε ενότητας, το οποίο θα αναπροσαρμόζεις ανάλογα με την πρόοδο σου.
- 3.Κατάλαβε με το δικό σου τρόπο την κεντρική ιδέα κάθε παραγράφου.
- 4.Διάβασε όλη την ύλη χωρίς παραλείψεις. Δώσε ιδιαίτερη προσοχή σε τυχόν υποσημειώσεις, πίνακες και διαγράμματα.
- 5.Ξεκαθάρισε πια είναι τα σημαντικά σημεία και αφιέρωσε τους ιδιαίτερη προσοχή.
- 6.Ανάτρεξε σε κάποιο λεξικό ή στο κατάλληλο κεφάλαιο για να καταλάβεις το ακριβές νόημα των καινούργιων όρων και εννοιών. Αν εξοικειωθείς με τις νέες λέξεις δεν θα "ξανακολλήσεις" την επόμενη φορά που θα τις συναντήσεις
- 7.Σκέψου με ποιο τρόπο αυτό που διαβάζεις μπορεί να έχει κάποια εφαρμογή στην καθημερινή ζωή. Συσχέτισε τις πληροφορίες με προσωπικές σου απόψεις και με τα δικά σου ενδιαφέροντα. Βρες ένα προσωπικό νόημα σε αυτό που διαβάζεις.
- 8.Αυτό που δεν καταλαβαίνεις συχνά οφείλεται σε κενά που έχεις από προηγούμενα μαθήματα. Το να διαβάζεις ξανά και ξανά ένα δύσκολο κείμενο δεν ωφελεί. Για να λύσεις τις απορίες σου είναι καλύτερα να κοιτάξεις στις σημειώσεις σου ή σε προηγούμενα κεφάλαια ή σε άλλα βιβλία. Αν είναι δυνατόν ρώτησε τον καθηγητή ή τους συμμαθητές σου.
- 9.Φέρε στη μνήμη σου ότι γνωρίζεις από προηγούμενες μελέτες σου σχετικά με το θέμα.
- 10.Εάν επεξεργαστείς καλά τις πληροφορίες και τις συνδέσεις με άλλα δεδομένα που ήδη υπάρχουν στο νου σου διευκολύνεις την αποθήκευσή τους **στην μακροπρόθεσμη μνήμη** (Long Term Memory) η οποία είναι στερεή και ανθεκτική στο πέρασμα του χρόνου. Εάν συνεχίσεις να ανανεώνεις τις πληροφορίες με επαναλήψεις και συνδέσεις με άλλα νοητικά δεδομένα δεν θα τις ξεχάσεις ποτέ. Αν

δεν αποθηκευτούν οι πληροφορίες στη μακροπρόθεσμη μνήμη σε ένα εικοσιτετράωρο θα έχεις ξεχάσει το 80% από όσα έμαθες.

11. Πριν τελειώσεις το διάβασμα γράψε σε λίγες γραμμές αυτό που κατάλαβες με τόσο απλό τρόπο που θα μπορούσε να το καταλάβει ακόμη και ένα παιδάκι που δεν έχει πάει ακόμη σχολείο.

Χρησιμοποίησε τεχνικές...

1. Διαμόρφωσε το προσωπικό σου στυλ μελέτης. Διαπίστωσε στην πράξη τις τεχνικές που σου πάνε καλύτερα. Κράτησε αυτό που ταιριάζει στην ιδιοσυγκρασία σου.

2. Για να αξιοποιήσεις το διαθέσιμο χρόνο σου όσο πιο παραγωγικά γίνεται φτιάξε ένα χρονοδιάγραμμα μελέτης ξεκαθαρίζοντας πόσο χρόνο μπορείς να αφιερώσεις σε κάθε κεφάλαιο. Στην πορεία μπορείς να αλλάξεις το χρονοδιάγραμμα για να το προσαρμόσεις στις ανάγκες σου.

3. Βάλε ερωτήσεις στον εαυτό σου σχετικά με τα βασικά σημεία του κειμένου.

4. Μάθε και εξάσκησε την τεχνική της υπογράμμισης. Υπογράμμισε με διάφορα χρώματα λέξεις κλειδιά και φράσεις που θα σε βοηθήσουν στις επαναλήψεις να ξαναφέρεις στη μνήμη σου τα κύρια σημεία.

5. Φτιάξε ένα νοητό χάρτη με τα στοιχεία που μπορείς να θυμηθείς και κάνε όσο περισσότερους συσχετισμούς μπορείς ανάμεσα σε ιδέες και έννοιες.

6. Σύγκρινε διαφορετικά στοιχεία, φτιάξε νοηματικές ενότητες, συσχέτισε τις έννοιες του κειμένου μεταξύ τους αλλά και με άλλες έννοιες που έχεις διαβάσει σε άλλα κείμενα. Οργάνωσε και ξαναοργάνωσε τα δεδομένα.

7. Διατύπωσε τις απαντήσεις με δικά σου λόγια και επαλήθευσέ τις ανατρέχοντας στο κείμενο. Αν δεν μπορείς να απαντήσεις διάβασε το από την αρχή.

8. Σημείωσε τα δύσκολα και σημαντικά στοιχεία (ημερομηνίες, λίστες ονομάτων, κανόνες, μαθηματικούς τύπους) σε μικρές έγχρωμες κάρτες. Έχε τις κάρτες πάντα μαζί σου και ρίχνε τους μια ματιά όταν έχεις ελεύθερο χρόνο.

9. Σημείωσε τα δύσκολα και σημαντικά στοιχεία (ημερομηνίες, λίστες ονομάτων, κανόνες, μαθηματικούς τύπους) σε μικρές έγχρωμες κάρτες. Έχε τις κάρτες πάντα μαζί σου και ρίχνε τους μια ματιά όταν έχεις ελεύθερο χρόνο.

10. Μάθε και εξάσκησε την τεχνική των σημειώσεων. Το συμμάζεμα και η οργάνωση της ύλης με πίνακες και διαγράμματα βοηθούν στην αφομοίωση και την απομνημόνευση.

11.Χρησιμοποίησε την υπερβολή για να βοηθήσεις την απομνημόνευση.

12.Σταμάτα το διάβασμα σε τακτά διαστήματα και φέρνε στη μνήμη σου αυτά που διάβασες. Έκφρασε με δικά σου λόγια αυτό που έχεις καταλάβει. Άλλο πράγμα είναι να νομίζεις ότι έμαθες κάτι και άλλο να μπορείς να το εκφράσεις προφορικά ή γραπτά.

Κάνε επαναλήψεις και Αναστοχάσου ...

1.Το βασικό κλειδί της μάθησης είναι η επανάληψη. Όσο περισσότερες φορές διαβάζεις μια πληροφορία τόσο περισσότερες πιθανότητες έχεις να την απομνημονεύσεις. Οποτε σου δίνεται η ευκαιρία κάνε συστηματικές επαναλήψεις.

2.Καθώς επεξεργάζεσαι τις σημειώσεις σου αφιέρωσε λίγο χρόνο για να προβλέψεις πιθανές ερωτήσεις εξετάσεων.

3.Συζήτησε με συμμαθητές σου τα θέματα που διαβάζεις.

4.Θυμήσου όμως ότι μια τεχνική που βοηθά πολύ ένα συμμαθητή σου μπορεί να μην λειτουργεί σε σένα.

5.Με ποιο τρόπο θα μπορούσες να παρουσιάσεις αυτά που διάβασες σε άλλους μαθητές ώστε να τους κινήσεις το ενδιαφέρον και να τους ενθουσιάσεις.

6.Κάνε αλλαγές στο χώρο, τη μέθοδο και την ύλη που μελετάς για να ανανεώσεις.

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

Πριν τις εξετάσεις

1.Κοιμήσου αρκετά το βράδυ πριν από τις εξετάσεις ώστε να είσαι ξεκούραστος και με διαύγεια.

2.Φρόντισε να φτάσεις νωρίς στο χώρο των εξετάσεων έχοντας μαζί σου όλα όσα θα σου χρειαστούν (στυλό, μολύβι, χάρακα, χαρτομάντιλα, ρολόι, νερό κ λ π)

Την ώρα των εξετάσεων

1. Ανάπνευσε βαθιά και χαλάρωσε το σώμα όσο μπορείς. Σκέψου κάτι που θα

μπορούσε να σου φέρει χαλάρωση .

- 2.Φέρε στο νου σου θετικές σκέψεις όπως: "Είναι φυσικό να αισθάνομαι αγωνία.
3. Δέχομαι όσο πιο ήρεμα γίνεται αυτό που αισθάνομαι. Σκέφτομαι ότι πολλές φορές μπορούμε να αποδώσουμε και κάτω από συνθήκες πίεσης.
4. Ρίξε πρώτα μια ματιά σε ολόκληρο το φυλλάδιο των εξετάσεων για να πάρεις μια ιδέα για όλα τα θέματα. Αν έχεις απορίες ρώτησε τους εξεταστές για διευκρινήσεις.
5. Διάβασε προσεκτικά την κάθε ερώτηση για να καταλάβεις με ακρίβεια τι είναι αυτό που σου ζητείται. Μη γράφεις με αόριστο τρόπο ό,τι γνωρίζεις σχετικά με το θέμα. Δώσε ξεκάθαρες, σαφείς και άμεσες απαντήσεις.
- 6.Για να μην κολλήσεις στα δύσκολα θέματα και χάσεις πολύτιμο χρόνο απάντησε πρώτα στις εύκολες ερωτήσεις. Άφησε τα δύσκολα για το τέλος.
- 7.Χρησιμοποίησε το "πρόχειρο" Πριν αρχίσεις το γράψιμο σημείωσε λέξεις και έννοιες κλειδιά που σου έρχονται στο νου σχετικά με τα θέματα. Αργότερα ξεκαθάρισε τη σειρά με την οποία θα χρησιμοποιήσεις τις πληροφορίες που έχεις στο πρόχειρο για να αναπτύξεις ολοκληρωμένα το κάθε θέμα και αν χρειάζεται να καταλήξεις σε κάποιο συμπέρασμα.
- 8.Μην προσπαθήσεις να φύγεις από τους πρώτους. Φρόντισε να σου μείνει χρόνος για να διορθώσεις απροσεξίες.
- 9.Πρόσεξε ώστε το γραπτό σου να είναι ευανάγνωστο, χωρίς ορθογραφικά, γραμματικά και συντακτικά λάθη.

Από τους ψυχολόγους του ΚΕΣΥ Καρδίτσας.

Είμαστε στη διάθεση σας για διευκρίνιση και υποστήριξη.

Καλή σας επιτυχία.