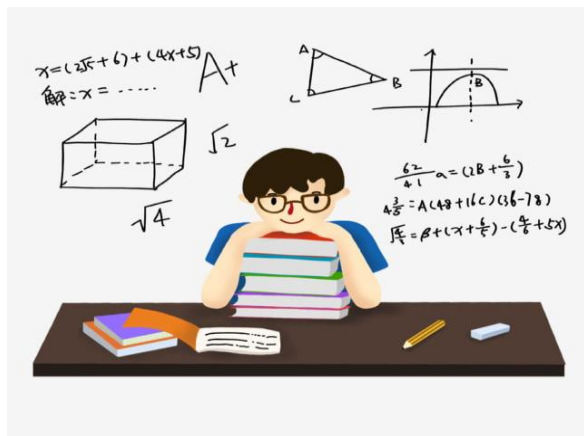


ΜΑΘΑΙΝΩ ΠΩΣ ΝΑ ΜΕΛΕΤΩ

- ✚ Επιλέγω πάντα τον ίδιο χώρο μελέτης, αυτό ιδανικότερα μπορεί να είναι στο δωμάτιο μου.
- ✚ Έχω μόνο ό,τι χρειάζεται για την μελέτη μου. Δεν πρέπει να υπάρχουν παρεμβολές π.χ. κινητό τηλέφωνο, τηλεόραση που να μου αποσπούν την προσοχή.



Σωστοί τρόποι Μελέτης



- ✚ Μελετώ συστηματικά. Εναδιαβάζω πριν από κάθε μάθημα τις σημειώσεις μου. Κάνω καθημερινές επαναλήψεις της ύλης.
- ✚ Εάν αποστηθίζω, δηλαδή μαθαίνω τις σημειώσεις μου λέξη προς λέξη, είναι πολύ πιθανών να ξεχάσω κάτι να αγχωθώ και να αποτύχω. Συνεπώς υποβάλω ερωτήσεις και ψάχνω τις απαντήσεις χωρίς να κοιτάζω τις σημειώσεις μας.

Σχεδιασμός Μάθησης

Προγραμματίζω ένα ρεαλιστικό πρόγραμμα μελέτης βρίσκοντας την ύλη μου. Καθορίζω πόσες ώρες και πόσες σελίδες καταφέρνω να διαβάσω την μέρα κατά μέσο όρο. Κατανέμω την ύλη με τέτοιο τρόπο που την προηγούμενη μέρα να χρειάζεται να κάνω μόνο επανάληψη.



Επιμέλεια Κειμένου: Χριστιάνα Πάρπα Καθηγήτρια Συμβουλευτικής και Επαγγελματικής Αγωγής
Πηγές:

Αναστασία Καλαντζή- Azizi Καθηγήτρια Κλινικής Ψυχολογίας Πανεπιστημίου Αθηνών

Κωνσταντίνος Ευθυμίου Ψυχολόγος-Δρ. Κλινικής Ψυχολογίας, **Αιμιλία Μπαρτζώκη** Ψυχολόγος, Απόφοιτη Μεταπτυχιακού Προγράμματος Κλινικής Ψυχολογίας Πανεπιστημίου Αθηνών Πηγή πληροφοριών αποτέλεσαν τα φυλλάδια Ψυχολογικής Συμβουλευτικής Φοιτητών "Umgang mit Lern- und Prüfungsproblemen" του Αυστριακού Υπουργείου Επιστημών και Συγκοινωνιών.

<http://www.skf.psych.uoa.gr>