



ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

ΤΜΗΜΑ ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ



"Scholars in Occupational Therapy study the science of living and the art of thriving."

ΜΑΘΑΙΝΩ ΠΩΣ ΝΑ ΜΕΛΕΤΩ

How to Study Effectively?



Μαθαίνω πώς να μελετώ: Το φυλλάδιο που έχετε στα χέρια σας .Προσαρμόστηκε από το ανάλογο φυλλάδιο του Συμβουλευτικού Κέντρου Φοιτητών του Πανεπιστημίου Αθηνών.
Π. Σιαπέρας, 2016

ΜΑΘΑΙΝΩ ΠΩΣ ΝΑ ΜΕΛΕΤΩ

Χώρος εργασίας:

- Είναι προτιμότερο να επιλέγεται ο ίδιος χώρος.
- Στο τραπέζι πρέπει να υπάρχουν κατά προτεραιότητα αυτά που είναι απαραίτητα για το διάβασμα του συγκεκριμένου μαθήματος.
- Κατά τα διαλείμματα από την μελέτη είναι σημαντικό να μετακινούμαστε σε άλλο χώρο.

Ώρες εργασίας:

- Ο καθένας πρέπει να βρει ποιες ώρες είναι γι' αυτόν οι πιο αποδοτικές. (για παράδειγμα λίγη ώρα ξεκούραση μετά την επιστροφή στο σπίτι και μετά έναρξη μελέτης).
- Είναι προτιμότερο να υπάρχουν προκαθορισμένες ώρες διαβάσματος. Κάθε αλλαγή συνήθειας απαιτεί και ανάλογο χρόνο προσαρμογής.

Διαλείμματα:

- Τα διαλείμματα είναι σημαντικά, απαραίτητα και βοηθούν στην μάθηση.
- Η διάρκεια του διαλείμματος πρέπει να είναι προκαθορισμένη και να τηρείται.
- Οι δραστηριότητες κατά τα διαλείμματα πρέπει να διαφοροποιούνται από την διαδικασία του διαβάσματος.
- Κατά τα διαλείμματα από την μελέτη αποφύγετε τις δραστηριότητες που διακόπτονται δύσκολα (τηλεόραση, διαδίκτυο).

Σωματική ευεξία:

- Κατάλληλη διατροφή
- Συστήνεται η κίνηση ως αντισταθμιστικός παράγοντας (για παράδειγμα, κατά τα διαλείμματα).
- Είναι απαραίτητος αρκετός ύπνος για την αναζωογόνηση του σώματος.

Μαθαίνω πώς να μελετώ: Το φυλλάδιο που έχετε στα χέρια σας .Προσαρμόστηκε από το ανάλογο φυλλάδιο του Συμβουλευτικού Κέντρου Φοιτητών του Πανεπιστημίου Αθηνών.
Π. Σιαπέρας, 2016

ΓΕΝΙΚΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ ΓΙΑ ΟΛΟ ΤΟ ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΟ ΕΤΟΣ

Ανάλογα με το πρόγραμμα των μαθημάτων αφιερώνω χρόνο κάθε μέρα για να ξαναδιαβάσω τις σχετικές με το μάθημα της ημέρας σημειώσεις. Όποιος ενσυνείδητα αποφασιστικά και με πεποίθηση ξεκινά το διάβασμα έχει καλές προοπτικές επιτυχίας.

Η μέθοδος **PQ4R** είναι ένας καλός τρόπος που δείχνει πώς πρέπει να γίνεται η μάθηση του μαθήματος.

(Preview-Questions-Read-Reflect-Recite-Review)

1. Preview - Προεπισκόπηση:

Γενικός προσανατολισμός (διάρθρωση κεφαλαίων και ενοτήτων, αν κάνετε επανάληψη).

2. Questions Ερωτήσεις:

Τι λένε οι επικεφαλίδες; Ποιο είναι το αναμενόμενο περιεχόμενο;

3. Read - Διάβασμα:

Ενεργητική ανάγνωση με σκοπό την κατανόηση του κειμένου (διάβασμα συγκεντρωμένο με σκοπό να καταλάβουμε το νόημα του κειμένου και όχι μηχανικό).

4. Reflect - Διαλογισμός - Σκέψη:

Πώς δένουν αυτά που διάβασα τώρα με αυτά που ήδη γνωρίζω;

5. Recite- Απόδοση:

Ό, τι διάβασα πρέπει να μπορώ να τα αποδώσω ελεύθερα. Αν διαπιστώσω ότι υπάρχουν κενά, τότε πρέπει να ανατρέξω στο κείμενο, να ξαναδιαβάσω και να αποδώσω ελεύθερα το περιεχόμενο.

6. Review - Ανασκόπηση:

Μαθαίνω πώς να μελετώ: Το φυλλάδιο που έχετε στα χέρια σας .Προσαρμόστηκε από το ανάλογο φυλλάδιο του Συμβουλευτικού Κέντρου Φοιτητών του Πανεπιστημίου Αθηνών.
Π. Σιαπέρας, 2016

Φέρνω στο μυαλό μου την δομή του κεφαλαίου/ άρθρου. Επισημαίνω τα βασικά σημεία, θέτω στον εαυτό μου ερωτήσεις και τις απαντώ.

ΓΕΝΙΚΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΜΕΛΕΤΗΣ ΓΙΑ ΕΡΓΑΣΙΕΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

Χρόνος και χωρισμός της ύλης που πρέπει να διαβάσω για την εξέταση του μαθήματος:

- Οργάνωση των απαραίτητων βιβλίων και σημειώσεων.
- Δοκιμαστική μάθηση:
 - Πόση ώρα μπορώ να διαβάσω;
 - Πόσες σελίδες κατά μέσο όρο καταφέρνω να διαβάσω;
- Αφού πάρω αυτά τα δεδομένα προχωρώ στο συγκεκριμένο σχεδιασμό:
 - Πόση ώρα χρειάζομαι για να διαβάσω το μάθημα;
 - Πόση ώρα χρειάζομαι για την επανάληψη του μαθήματος;
 - Πόσος χρόνος μου είναι απαραίτητος για την τελική επανάληψη;
- Απρόοπτα γεγονότα: Φροντίζω να συνυπολογίσω και το χρόνο για τυχόν απρόσμενες υποχρεώσεις.
- Λεπτομερής σχεδιασμός: Ο σχεδιασμός περιλαμβάνει ένα ρεαλιστικό πρόγραμμα μελέτης.

ΛΑΘΗ ΣΤΟΝ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟ

Όταν το πρόγραμμα είτε για την καθημερινή μελέτη είτε για τις εργασίες και τις εξετάσεις δεν μπορεί να εκπληρωθεί, πρέπει να τεθεί άμεσα το ερώτημα εάν το κενό αυτό πρέπει να καλυφθεί με μείωση άλλων δραστηριοτήτων. Σε περίπτωση επανειλημμένης αποτυχίας εκπλήρωσης του προγράμματος, θα πρέπει να αναζητηθεί άμεσα ο λόγος, έτσι ώστε να αποφευχθεί μελλοντική επανάληψη και να καταρτιστεί ένας νέος σχεδιασμός μελέτης.

Μαθαίνω πώς να μελετώ: Το φυλλάδιο που έχετε στα χέρια σας .Προσαρμόστηκε από το ανάλογο φυλλάδιο του Συμβουλευτικού Κέντρου Φοιτητών του Πανεπιστημίου Αθηνών.
Π. Σιαπέρας, 2016

ΜΕΡΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΜΗΝ ΞΕΧΝΩ ΓΡΗΓΟΡΑ & ΕΥΚΟΛΑ

Υπάρχουν λίγοι γενικοί κανόνες οι οποίοι ισχύουν για όλους. Ο καθένας πρέπει να βρει αυτούς που ισχύουν για τον εαυτό του.

- Τις περισσότερες πληροφορίες τις ξεχνάμε αμέσως μετά το διάβασμα, γι' αυτό πρέπει να κρατάμε σημειώσεις και να κάνουμε συχνές επαναλήψεις.
- Όσο πιο νωρίς αρχίσουμε την επανάληψη, τόσο πιο λίγες επαναλήψεις είναι απαραίτητες.
- Ακόμα και εάν ξεχάσουμε κάτι που μάθαμε καλά στο παρελθόν, μια επανάληψη θα το ενεργοποιήσει και εύκολα θα το θυμηθούμε.
- Όσο περισσότερες λεπτομέρειες έχει το μάθημα, τόσο πιο πολλές επαναλήψεις είναι απαραίτητες.

Η ΜΑΘΗΣΗ

Γίνεται εύκολη	Γίνεται δύσκολη
• Με την ενεργητική μάθηση: Θέτοντας ερωτήσεις στον εαυτό μας και αναζητώντας τις απαντήσεις. • Με το να μπορούμε να ξεχωρίσουμε το σημαντικό από το ασήμαντο. • Με τις συχνές επαναλήψεις σε κάθε στάδιο μελέτης. • Με την ελεύθερη απόδοση του μαθήματος. • Με την αναγνώριση της τεμπελιάς και την συνειδητή προσπάθεια για μελέτη.	• Εάν μαθαίνουμε μέσω παθητικού διαβάσματος & προσπαθούμε να αποστηθίσουμε. • Εάν χανόμαστε στις λεπτομέρειες. • Εάν αποφεύγουμε τις επαναλήψεις. • Εάν απλώς αποστηθίζουμε την ύλη. • Εάν αποφεύγουμε να διαβάσουμε.

Μαθαίνω πώς να μελετώ: Το φυλλάδιο που έχετε στα χέρια σας .Προσαρμόστηκε από το ανάλογο φυλλάδιο του Συμβουλευτικού Κέντρου Φοιτητών του Πανεπιστημίου Αθηνών.
Π. Σιαπέρας, 2016

• Έχοντας οργανώσει καθημερινό πρόγραμμα και πρόγραμμα εξετάσεων. • Εάν ξεκινήσουμε το διάβασμα ακόμη και όταν μας φαίνεται πολύ δύσκολο.	• Εάν διαβάζουμε χωρίς να έχουμε ορίσει τον χρόνο. • Εάν αφήνουμε την όρεξη, τη διάθεση και τα περιστασιακά γεγονότα να επηρεάζουν το πότε θα ξεκινήσουμε διάβασμα.
--	--