



Μερικές χρήσιμες τεχνικές για πιο αποτελεσματική μάθηση αφορούν τα πιο κάτω στάδια:

1. Σκέψεις/Στάση/Προσέγγιση στο διάβασμα
2. Περιβάλλον μάθησης
3. Τεχνικές κατά τη διάρκεια του διαβάσματος
4. Κινητοποίηση στη μάθηση.

## 1. Σκέψεις/Στάση/Προσέγγιση

1. Επισήμανε στον εαυτό σου τις δεξιότητες σου και τις ικανότητές σου. π. χ «*Είμαι καλός/η στο να.....*», «*Μπορώ να.....*»
2. Σκέψου ποιά θα είναι τα οφέλη σου από το διάβασμα. π.χ. «*Τί έχω να κερδίσω από το διάβασμα;*» Αντί «*πρέπει να διαβάσω*»
3. Απόφυγε την καταστροφική σκέψη. Δηλαδή αντί να πεις για παράδειγμα: «*Είμαι άχρηστος, δεν οργανώνω ποτέ την ώρα που χρειάζεται για να διαβάσω αυτό το μάθημα*», καλύτερα να πεις: «*Μπορεί να έχω αργήσει να διαβάσω περισσότερο απ' όσο θα ήθελα, θα κάνω ότι καλύτερο μπορώ από εδώ και πέρα*».
4. Απόφυγε την σκέψη «*Δεν είχα τα αποτελέσματα που ήθελα*», είναι πιο αντικειμενικό να πεις, «*Δεν τα κατάφερα πολύ καλά σ' αυτό το μάθημα, πώς μπορώ να το βελτιώσω;*»
5. Μην συγκρίνεις τον εαυτό σου με άλλους ανθρώπους, το μόνο που θα πετύχεις είναι να νιώσεις μειονεκτικά για τον εαυτό σου.
6. Θέσε μικρούς και ρεαλιστικούς στόχους (π.χ. σκεφτείτε τι είναι πιο πιθανό να σας κινητοποιήσει «*θα συγυρίσω το δωμάτιό μου όταν βρω χρόνο να το κάνω καλά*» ή «*10 λεπτά κάθε ημέρα για να συγυρίσω το δωμάτιό μου*», «*θα δω τηλεόραση για μια ώρα και μετά θα διαβάζω όλη μέρα*» ή «*θα κάτσω να διαβάσω για 10 λεπτά*»;

### Χαλιναγώγηση των "ζόμπις"

1. Σύνθημα
2. Ρουτίνα
3. Ανταμοιβή
4. Πεποίθηση



## 2. ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΜΑΘΗΣΗΣ

1. Βρες το κατάλληλο μέρος για διάβασμα.
2. Θα ήταν χρήσιμο να διαβάζεις σε κάποιο μέρος ήσυχο, που να ευνοεί το διάβασμα.
3. Φρόντισε το περιβάλλον που θα διαβάσεις να είναι άνετος και εργονομικό. Σκέψου παράγοντες όπως ο φωτισμός, θόρυβοι κτλπ.
4. Τροποποίησε το περιβάλλον σου . Μειώστε τα ερεθίσματα που συνδέετε με την αναβλητικότητα και τους περισπασμούς.
5. Φρόντισε να έχεις μαζί σου τα απολύτως απαραίτητα από όσα χρειάζεσαι την ώρα του διαβάσματος.



### 3. ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ

#### 3.1. Διαχειρίσου αποτελεσματικά το χρόνο σου

- Πριν να οργανώσεις το διαβασμά σου κάνε κάποιες ερωτήσεις στον εαυτό σου.  
*π.χ. Πώς διαχειρίζομαι το χρόνο μου τώρα;  
Να «ανησυχήσω»;  
Πώς μπορώ να οργανώσω το χρόνο μου πιο αποτελεσματικά; Πώς μπορώ να ξέρω αν «με φτάνει ο χρόνος»;  
Πώς μπορώ να φτιάχνω ένα πρόγραμμα δράσης;  
Πώς μπορώ να το ακολουθώ;  
Πώς μπορώ να διαχειρίζομαι αποτελεσματικά το άγχος/ανησυχίες;*
- Απέφυγε να αρχίσεις μια «ελεύθερη» μέρα στο διαδίκτυο ή άλλη δραστηριότητα που συνδέεται με αναβλητικότητα (π. χ προγραμματίζει χρόνο πριν από μια υποχρέωση έξω από το σπίτι που είναι πιο πιθανό να τηρήσετε). Φρόντισε να προγραμματίσεις και διαλείμματα που θα σε ξεκουράσουν. π.χ. (μετά από 2 ώρες διάβασμα κλείσε τα μάτια σου για 5 λεπτά στον καναπέ χωρίς να σκέφτεσαι πόσο διάβασμα έχεις ακόμα).
- Βάλε πρόγραμμα/χρονοδιάγραμμα που να συμπεριλαμβάνει και χρόνο για επανάληψη.
- Βάλε «ξυπνητήρια» για την τήρηση προγράμματος.
- Στο πρόγραμμά σας φρόντιστε να περιλαμβάνετε και χρόνο για συχνά μικρά διαλείμματα για ευχάριστες δραστηριότητες και χαλάρωση
- Κλείσε ραντεβού' για 5 λεπτά κάθε μέρα με τον εαυτό σου!  
*Εξασκήσου σε απλές ασκήσεις χαλάρωσης που θα σας βοηθήσουν με τη διαχείριση του άγχους!  
Άκουσε ένα αγαπημένο σου τραγούδι ή κάτι που θα σε ηρεμήσει.  
Κλείσε τα μάτια σου για λίγο.  
Ανέπνευσε αργά από το διάφραγμα.  
Χρησιμοποίησε τη φαντασία σου για να σκεφτείς και να παρατηρήσεις μια σκηνή που σε ηρεμεί  
Χαλαρωτική μουσική  
Ιστότοποι όπως: [www.calm.com](http://www.calm.com)*

#### 3.2. Αξιοποίησε «έξυπνες» τεχνικές

- Σύνδεσε παλιές πληροφορίες με καινούριες
- Χρησιμοποίησε τις λέξεις ή τις πληροφορίες που μαθαίνεις αυτές σε προτάσεις ή σε μια ιστορία.
- Κάνε σύντομες και τακτικές περιλήψεις για αυτά που έμαθες.
- Αντί απλά να διαβάζεις και να υπογραμμίζεις προσπάθησε να επεξεργαστείς την πληροφορία:  
*Κάνε ερωτήσεις στον εαυτό σου μετατρέποντας τους τίτλους και επικεφαλίδες σε ερωτήσεις  
Διάβασε κάθε μέρος του κεφαλαίου, κρατώντας τις ερωτήσεις κατά νουν.  
Απάντησε τις ερωτήσεις χωρίς να κοιτάζεις το υλικό, έλεγξε εάν τις βρήκες σωστά  
Στο τέλος του εξάμηνου μπορείς να διαβάσεις αυτές τις επαναλήψεις αντί ολόκληρο το βιβλίο μόνο του.  
Κάνε σχεδιαγράμματα, κατηγοριοποίησε τις πληροφορίες  
Γράψε τις απορίες σου*
- Διάφοροι ιστότοποι με εφαρμογές και παιχνίδια π. χ Duo Lingo μπορούν να σε βοηθήσουν να αφομοιώσεις τις πληροφορίες.
- Αξιοποίησε τη μελέτη σε μικρές ομάδες (2-4 ατόμων).  
Θα σε βοηθήσει να έχεις μια πολύπλευρη άποψη για ένα θέμα αφού στην ομάδα θα ανταλλάξετε ιδέες για ένα θέμα το οποίο πιθανόν να βλέπει ο καθένας από την ομάδα, από τη δική του οπτική γωνία. Πιθανόν να πάρεις ανατροφοδότηση, να ανταλλάξετε απορίες και προβληματισμούς για ένα θέμα, και να στηρίξετε ο ένας τον άλλο.

### 4. ΔΙΑΤΗΡΗΣΕ ΤΗΝ ΚΙΝΗΤΟΠΟΙΗΣΗ ΣΟΥ ΓΙΑ ΜΑΘΗΣΗ

- **Επιβράβευσε τον εαυτό σου.**  
Είναι καλό να συνδέσεις το διάβασμα ως μια ευκαιρία μάθησης και όχι ως υποχρέωση. Καλό θα είναι κάθε φορά που ολοκληρώνεις το διάβασμα της ημέρας (στόχος της μέρας) να δίνεις στον εαυτό σου κάτι που σου αρέσει: π. χ ένα ωραίο βραδινό γεύμα, ή μια βραδινή έξοδος με τους φίλους σου. Αναγνώρισε τις επιτυχίες και αποτυχίες σου στην τήρηση του προγράμματος. Αν έχεις μερικά 'ολισθήματα' είναι εντάξει. Στρέψε την προσοχή σου πίσω στους στόχους σου! Δείξε υπομονή προς τον εαυτό σας. Επιβράβευσε ή τιμώρησε τον εαυτό σου ανάλογα με τους στόχους και το πρόγραμμα σου.
- **Φρόντισε την σωματική και ψυχική σου υγεία.**  
Η σωστή φροντίδα του σώματος και η ψυχική ηρεμία βοηθούν στην αποτελεσματική μελέτη.  
Να τρέφεται υγιεινά, απέφυγε τα fast food.  
Φρόντισε να κοιμάσαι 7-8 ώρες και να έχεις σταθερό ωράριο  
Απέφυγε καταστάσεις στην περίοδο των εξετάσεων σου που ίσως να διαταράξουν τη ψυχική σου ηρεμία, που θα σου προκαλέσουν λύπη ή νευρία.  
**Ενθάρρυνε τον εαυτό σου για ένα δύσκολο έργο που έχεις να εκτελέσεις.** Για παράδειγμα πριν την έναρξη μιας πολύ δύσκολης εργασίας, σκέψου και πες στον εαυτό σου:  
Πόσες φορές εκτέλεσες με επιτυχία κάτι που θεωρούσες ως δύσκολο; Υπενθύμισε στον εαυτό σου τα πράγματα που κατάφερε. π. χ. «κατάφερα να τελειώσω με άριστα τη διπλωματική μου στο πανεπιστήμιο. Πιθανόν αν διαβάσω ικανοποιητικά να καταφέρω να τελειώσω με επιτυχία και την

