



ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΜΑΘΗΣΗΣ



		
 <p>ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ</p>	<p>ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΕΠΕΑΕΚ</p> <p>Αναμόρφωση Προγράμματος Προπτυχιακών Σπουδών του Τ.Ε.Φ.Α.Α. Π.Θ. - Αυτεπιστασία</p>	 <p>ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ Συγχρηματοδότηση Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο (Ε.Κ.Τ.) Ευρωπαϊκό Ταμείο Περιφερειακής Ανάπτυξης (Ε.Τ.Π.Α)</p>

ΠΕ: 2, Ενέργεια 3

ΤΡΙΚΑΛΑ 2005

Αγαπητοί φοιτητές και φοιτήτριες,

Σκοπός αυτού του εγχειριδίου είναι να σας βοηθήσει να βελτιώσετε τον τρόπο με τον οποίο μελετάτε. Το εγχειρίδιο αυτό σε συνδυασμό με τα σεμινάρια που θα γίνουν, θα σας βοηθήσουν να αναπτύξετε ένα ρεπερτόριο στρατηγικών μάθησης, οι οποίες θεωρούνται ότι υποστηρίζουν την ακαδημαϊκή σας επίδοση.

Η αποτελεσματική χρήση αυτού του εγχειριδίου απαιτεί τη δική σας ενεργητική συμμετοχή και γι' αυτό θεωρούμε ότι θα μπορέσει να αποτελέσει έναν οδηγό μελέτης προσαρμοσμένο στις προσωπικές ανάγκες του καθενός.

Ελπίζουμε να σας φανεί χρήσιμο και να σας βοηθήσει να ολοκληρώσετε με επιτυχία τη φοίτησή σας!!



ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ	ΣΕΛΙΔΕΣ
ΠΡΟΛΟΓΟΣ	4
ΜΕΡΟΣ 1^ο: ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ-ΑΤΟΜΙΚΗ ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ	7
1.1 Διερεύνηση κινήτρων.....	7
1.2 Διερεύνηση στόχων.....	13
1.3 Θέσπιση στόχων και ορισμός προτεραιοτήτων.....	15
ΜΕΡΟΣ 2^ο : ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΜΑΘΗΣΗΣ ΚΑΙ ΜΕΛΕΤΗΣ	23
2.1 Διαχείριση χρόνου.....	23
2.1.1. Τεχνικές βελτίωσης διαχείρισης του χρόνου.....	27
2.2 Αντικείμενο μελέτης.....	45
2.2.1. Τεχνικές βελτίωσης καταγραφής σημειώσεων....	47
2.2.1.1 Απαραίτητες ενέργειες πριν τη διάλεξη.....	47
2.2.1.2. Απαραίτητες ενέργειες κατά τη διάρκεια της διάλεξης.....	47
2.2.1.3. Απαραίτητες ενέργειες μετά τη διάλεξη.....	48
2.2.2 Ανάπτυξη αποτελεσμάτων δεξιοτήτων συγκέντρωσης και μελέτης.....	49
2.3 Τόπος μελέτης.....	54
2.4. Στρατηγικές αποτελεσματικής επίδοσης στις εξετάσεις.....	55
2.4.1. Άγχος και εξετάσεις.....	57
2.4.2. Τρόποι αντιμετώπισης του άγχους των εξετάσεων.....	58
ΜΕΡΟΣ 3^ο: ΑΥΤΟ-ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΩΝ ΜΕΛΕΤΗΣ	62

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η απόκτηση της γνώσης βασίζεται σε μια σειρά από δεξιότητες τις οποίες αναπτύσσουμε κατά τη διάρκεια της εκπαιδευτικής διαδικασίας με βάση, τόσο τις απαιτήσεις του γνωστικού αντικειμένου όσο και τις προσωπικές μας προτιμήσεις.

Κάθε άνθρωπος μέσα από τα ποικίλα ερεθίσματα που δέχεται αναπτύσσει έναν προσωπικό τρόπο μελέτης και απόκτησης της γνώσης ο οποίος εδραιώνεται μέσα από τη δύναμη της συνήθειας. Ωστόσο πολλές φορές ο προσωπικός αυτός τρόπος δεν είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικός και χρειάζεται βελτίωση.

Ο στόχος αυτού του εγχειριδίου και της παρέμβασης μας γενικότερα, είναι να σας βοηθήσουμε να αξιολογήσετε τον προσωπικό σας τρόπο μελέτης και στο βαθμό που δεν είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικός, σας προτείνουμε διάφορες στρατηγικές που θα οδηγήσουν στη βελτίωση του.

Συγκεκριμένα η προσπάθεια μας αυτή στοχεύει στο :

- ❖ Να διερευνήσετε τις προσωπικές σας στρατηγικές και συνήθειες κατά τη μελέτη και να ενημερωθείτε για τον τρόπο που μαθαίνετε μέσω της αυτο-αξιολόγησης.
- ❖ Να εμπλουτίσετε το ρεπερτόριο των στρατηγικών μάθησης που χρησιμοποιείτε.
- ❖ Να τροποποιήσετε παλιές και αναποτελεσματικές πρακτικές απόκτησης γνώσης που δεν σας οδηγούν στα επιθυμητά αποτελέσματα.
- ❖ Να αποκτήσετε ικανότητες αξιολόγησης και επιλογής κατάλληλων κάθε φορά στρατηγικών.

Η αποτελεσματική μάθηση δεν εξαρτάται μόνο από το πόσο και πώς θα διαβάσετε. Είναι αποτέλεσμα πολλών παραγόντων και μιας διαδικασίας που ξεκινά από το στάδιο της προετοιμασίας και ολοκληρώνεται στα αποτελέσματα των εξετάσεων.

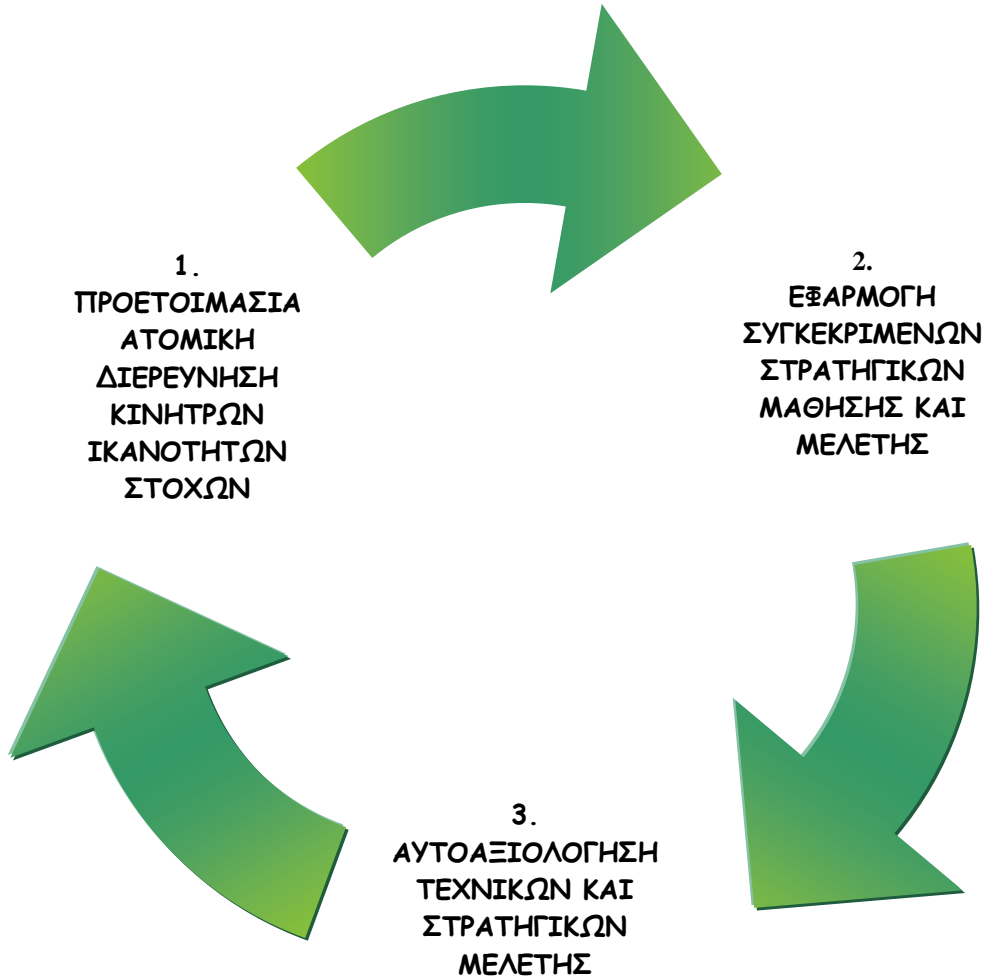
Το εγχειρίδιο αυτό χωρίζεται σε τρία μέρη τα οποία αντιστοιχούν στις τρεις διαδοχικές φάσεις αυτής της διαδικασίας.

Το πρώτο κεφάλαιο αφορά στο στάδιο της **προετοιμασίας** και περιλαμβάνει πληροφοριακό υλικό αλλά και ασκήσεις που θα σας βοηθήσουν να μάθετε να σχεδιάζετε το πρόγραμμα που θα σας οδηγήσει στην αποτελεσματική μελέτη. Απαραίτητες σ' αυτό το στάδιο είναι οι δεξιότητες που αφορούν στη διερεύνηση των κλίσεων, των ικανοτήτων και των κινήτρων σας, στη θέσπιση στόχων, και στην αυτοπαρακίνηση.

Το δεύτερο κεφάλαιο αφορά σε αυτή καθαυτή τη **διαδικασία της μελέτης** και περιλαμβάνει πληροφοριακό υλικό και ασκήσεις που θα σας βοηθήσουν να μελετήσετε αποτελεσματικότερα. Συγκεκριμένα σ' αυτό το κεφάλαιο θα βρείτε συμβουλές και ασκήσεις που μπορούν να σας βοηθήσουν στη διαχείριση του χρόνου που έχετε στη διάθεση σας και στη διαμόρφωση των κατάλληλων συνθηκών μελέτης, αλλά και στο να αποκομίσετε περισσότερα από τις διαλέξεις των μαθημάτων, να μελετάτε με πιο αποτελεσματικούς τρόπους και να αποδίδετε καλύτερα στις εξετάσεις.

Τέλος, προκειμένου να ανακαλύψετε το βαθμό στον οποίο κατέχετε τις παραπάνω δεξιότητες και το κατά πόσο έχετε ανάγκη βελτίωσης σ' αυτά τα θέματα, στο τελευταίο κεφάλαιο του εγχειριδίου θα βρείτε ένα ερωτηματολόγιο με το οποίο μπορείτε να αξιολογήσετε τις σχετικές δεξιότητες σας. Αυτή η αυτό-αξιολόγηση ουσιαστικά αποτελεί την επανατροφοδότηση των προσπαθειών σας και σας δίνει την ευκαιρία να σκεφτείτε τις στρατηγικές που εφαρμόζετε και στη συνέχεια να ρυθμίσετε οι ίδιοι την κατεύθυνση και την ένταση των προσπαθειών σας.

Το παρακάτω σχήμα απεικονίζει την κυκλική πορεία της παρέμβασης που προτείνουμε.



1. ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ - ΑΤΟΜΙΚΗ ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ

1.1. ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΚΙΝΗΤΡΩΝ

Τι είναι κίνητρα

Τα κίνητρα είναι οι αιτίες που καθορίζουν την ένταση, την κατεύθυνση, και τη διατήρηση της ανθρώπινης συμπεριφοράς. Τα κίνητρα είναι αυτά που καθορίζουν το γιατί κάνουμε κάτι. Για παράδειγμα, γιατί θέλουμε να περάσουμε στο Πανεπιστήμιο, γιατί θέλουμε να μάθουμε μια ξένη γλώσσα ή γιατί θέλουμε να κάνουμε παιδιά.

Τα κίνητρα είναι η πηγή από την οποία αντλούμε ενέργεια για να δράσουμε και δύναμη για να συνεχίσουμε να προσπαθούμε. Τα κίνητρα δίνουν ώθηση στην ανθρώπινη συμπεριφορά και από αυτά εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό η επιτυχία, ή η αποτυχία των προσπαθειών μας.

Η διαδικασία μάθησης στο Πανεπιστήμιο είναι περισσότερο εξατομικευμένη από ό,τι σε άλλα επίπεδα της εκπαίδευσης. Όπως θα έχετε ήδη διαπιστώσει, εσείς είστε σε μεγάλο βαθμό υπεύθυνοι για την πορεία των σπουδών σας. Εσείς είστε που καλείστε π.χ. να επιλέξετε τα μαθήματα σας και να καθορίσετε το πότε και πώς θα μελετάτε. Για να μείνετε προσηλωμένοι σ' αυτές τις υποχρεώσεις σας και να αντεπεξέλθετε με επιτυχία, είναι σημαντικό να ξέρετε γιατί το κάνετε αυτό και που θα σας οδηγήσει.

Τον ρόλο αυτό μπορούν να τον παίξουν τα κίνητρα τα οποία σας ωθούν σ' αυτήν την προσπάθεια και σας τροφοδοτούν με ενέργεια και δύναμη για να συνεχίσετε. Η αυτό-παρακίνηση, δηλαδή ο εντοπισμός και η ρύθμιση των αντίστοιχων κινήτρων από σας τους ίδιους, είναι ένας τρόπος που μπορεί να σας βοηθήσει ιδιαίτερα να αναταπεξέλθετε στις ακαδημαϊκές σας υποχρεώσεις.

Επομένως είναι πολύ **σημαντικό** για σας που είστε φοιτητές ή φοιτήτριες:

- **να εντοπίσετε τα κίνητρα** που σας οδήγησαν στο Πανεπιστήμιο γενικά αλλά και στο συγκεκριμένο τμήμα ειδικότερα. Για να εντοπίσετε τα δικά σας κίνητρα για το συγκεκριμένο θέμα, κοιτάξτε τη **δραστηριότητα 1**.
- **να εντοπίσετε τα αρνητικά κίνητρα**, τα οποία πιθανόν σας θέτουν εμπόδια στην προσπάθεια σας να πετύχετε τους στόχους σας (π.χ. Η πιθανή ανεργία του κλάδου σας να επηρεάζει αρνητικά την προσήλωση σας στις σπουδές σας). Για να προβληματιστείτε σε πολλά ακόμη πιθανά αρνητικά κίνητρα, κοιτάξτε τη **δραστηριότητα 2** και για να εξασκηθείτε στην αντιμετώπιση των αρνητικών κινήτρων τη **δραστηριότητα 3**.
- **να εξασκηθείτε** έτσι ώστε να αποκτήσετε την συνήθεια της αυτο-παρακίνησης τόσο σε μακροπρόθεσμους όσο και βραχυπρόθεσμους στόχους. Η **δραστηριότητα 4** και το επόμενο κεφάλαιο θα σας βοηθήσουν ιδιαίτερα στην εξάσκηση σας.

ΜΕ ΑΥΤΟΝ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ θα δώσετε νόημα στην παρουσία σας στο συγκεκριμένο τμήμα και θα κατανοήσετε καλύτερα την αναγκαιότητα του να ανταποκριθείτε με επιτυχία στις απαιτήσεις που συνεπάγεται η φοίτηση σας.



🔄 Δραστηριότητα 1

Σκέψου και προσπάθησε να εντοπίσεις τους λόγους για τους οποίους επέλεξες να φοιτήσεις στο συγκεκριμένο τμήμα. Ποιοι είναι οι λόγοι που σε ώθησαν σ' αυτήν την επιλογή και όχι σε κάποια άλλη;

Απάντησε στις παρακάτω ερωτήσεις (είναι σημαντικό να απαντήσετε γραπτά):

- Τι θέλεις να πετύχεις με τη φοίτηση σου στο συγκεκριμένο τμήμα;

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Γιατί θέλεις να το πετύχεις;

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Με ποιο τρόπο προσπαθείς να το πετύχεις;

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





Δραστηριότητα 2

Παρακάτω παραθέτουμε μια λίστα η οποία μπορεί να σε βοηθήσει να εντοπίσεις τις πηγές της πιθανής χαμηλής παρακίνησης. Διάβασε την προσεκτικά και τσέκαρα αυτά που πιθανόν σε αφορούν. Μπορείς να τσεκάρεις 1 ή και περισσότερα σε κάθε κατηγορία

1. Πραγματικά θα προτιμούσα κάτι διαφορετικό από το να φοιτήσω σ' αυτό το Τμήμα

- Θα προτιμούσα να μην περάσω στο Πανεπιστήμιο
- Θα προτιμούσα να περάσω σε άλλο τμήμα
- Θα προτιμούσα να είχα ακολουθήσει διαφορετική κατεύθυνση σπουδών
- Θα προτιμούσα ένα διαφορετικό είδος εκπαίδευσης

2. Το Πανεπιστήμιο ως ένα μέσο για να πετύχω στόχους που δεν σχετίζονται με τη μάθηση

- Να αποφύγω την δουλειά
- Να ζήσω με συγκάτοικο
- Να περνάω καλά
- Να φύγω από το σπίτι των γονιών
- Να αποδείξω ότι αξίζω

3. Προσωπικά προβλήματα που με αποσπούν από τις ακαδημαϊκές υποχρεώσεις μου

- Συγκρούσεις με τους γονείς
- Συγκρούσεις με συνομήλικους
- Έλλειψη εμπιστοσύνης
- Απροσδιόριστη αντίσταση στις απαιτήσεις της φοίτησης
- Γενικευμένος θυμός
- Κατάχρηση ουσιών και αλκοόλ
- Φόβος αξιολόγησης
- Δυσκολία στο να παίρνω αποφάσεις
- Έλλειψη οικονομικών πόρων
- Οικογενειακά προβλήματα
- Φοβίες και άγχη
- Ανασφάλεια
- Μοναξιά

4. Έλλειψη ενδιαφέροντος

- Απροσδιόριστοι επαγγελματικοί στόχοι
- Απροσδιόριστοι εκπαιδευτικοί στόχοι
- Απαξίωση του γνωστικού αντικειμένου των σπουδών
- Απαξίωση του ενδιαφέροντος για τις σπουδές από τους φίλους

5. Διατήρηση ηττοπαθούς συμπεριφοράς

- Υπερβολική εξάρτηση από γονείς και άλλους
- Ο φόβος ως κινητήρια δύναμη
- Η απόκτηση υψηλών βαθμών και η επιτυχία ως αποκλειστικοί παρακινήτες
- Μαθητικές συνήθειες.

Αυτά που έχετε τσεκάρει (αν έχετε τσεκάρει κάτι) πιθανόν αποτελούν τα αίτια που δυσκολεύουν την πετυχημένη πορεία των σπουδών σας. Η επόμενη άσκηση θα σας βοηθήσει να προβληματιστείτε σχετικά με την αντιμετώπιση τους και να σχεδιάσετε τις ενέργειες σας.

☞ Δραστηριότητα 3

Για την πετυχημένη αντιμετώπιση των παραπάνω εμποδίων ακολουθήστε τα εξής βήματα:

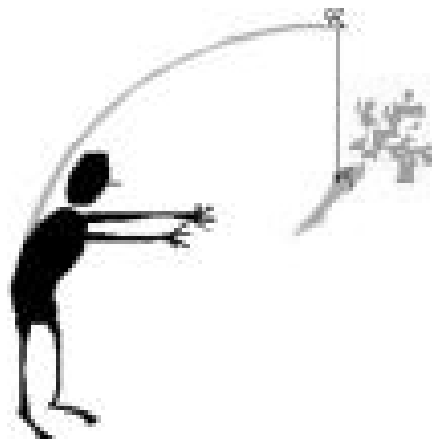
Βήμα 1. Υπολογίστε σε ποια από τις 5 κατηγορίες έχετε τσεκάρει τα περισσότερα. Με αυτόν τον τρόπο θα εστιάσετε στην πηγή που σας δημιουργεί κυρίως τα εμπόδια. (π.χ. διαπιστώνετε λάθος επιλογή (κατηγ. 1) ή προσωπικά προβλήματα (κατηγ. 3);

Βήμα 2. Προσπαθήστε να εκτιμήσετε αν είναι εφικτή η/και επιθυμητή η αντιμετώπιση των συγκεκριμένων εμποδίων.

Βήμα 3. Αν η απάντηση στο προηγούμενο ερώτημα είναι θετική, σκεφτείτε όλες τις πιθανές ενέργειες που θα μπορούσαν να σας οδηγήσουν στην αντιμετώπιση τους. Στο σημείο αυτό προσπαθήστε να υπολογίσετε σε ποιο βαθμό η αντιμετώπιση των εμποδίων μπορεί να επιτευχθεί από τις δικές ενέργειες και μόνο και σε ποιο βαθμό εξαρτώνται από εξωτερικούς παράγοντες.

Βήμα 4. Σε περίπτωση που δεν αρκεί μόνο η δική σας προσπάθεια μη διστάσετε να ζητήσετε βοήθεια.

Μπορείτε να συμβουλευτείτε το εγχειρίδιο «Δεξιότητες Ζωής» στο οποίο προτείνονται τρόποι αντιμετώπισης προβλημάτων



🔄 Δραστηριότητα 4

Γράψε μια παράγραφο συνεχίζοντας κάθε μια από τις παρακάτω φράσεις:

1. Το πιο σημαντικό όφελος που περιμένω από τη φοίτηση μου στο συγκεκριμένο τμήμα είναι

.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. Θέλω να πετύχω σ' αυτό γιατί μετά περιμένω να

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. Όταν θα ολοκληρώσω τις σπουδές μου θέλω να είμαι ικανός/η να.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Προσπάθησε να αναλύσεις τις απαντήσεις σου με βάση τα παρακάτω κριτήρια:

α) Θετικά ή αρνητικά κίνητρα; Θέλεις να πετύχεις κάτι θετικό ή να αποφύγεις κάτι αρνητικό;

β) Τα κίνητρα αυτά σε οδηγούν σε άμεσες απολαβές ή όχι;

γ) Πόση δουλειά ή κόπος απαιτείται για την ικανοποίηση αυτών των κινήτρων;

1.2. ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΣΤΟΧΩΝ

Στην προσπάθεια σας να διερευνήσετε τα κίνητρα που οδηγούν την συμπεριφορά σας είναι σίγουρο ότι θα αναγκαστείτε να ασχοληθείτε με τους στόχους σας. Η σχέση μεταξύ κινήτρων και στόχων είναι αμφίδρομη. Η θέσπιση στόχων αυξάνει τα κίνητρα του ατόμου, αλλά και τα κίνητρα του καθενός είναι αυτά που καθορίζουν και το είδος των στόχων που τίθενται.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΣΤΟΧΟΙ;

- Οι στόχοι είναι αυτά που συνειδητά θέλουμε να πετύχουμε. Το να βάζεις στόχους είναι πολύ σημαντικό γιατί
 - α)** επικεντρώνεις την προσοχή σου σε συγκεκριμένα πράγματα και αναγκάζεις τον εαυτό σου να ξεχωρίσει τι είναι σημαντικό για τη ζωή σου και τι όχι και
 - β)** αυξάνεις την προσπάθεια.
- Οι στόχοι δεν είναι κάτι στατικό. Αλλάζουν, μετατρέπονται, και προσαρμόζονται στις εκάστοτε ανάγκες.

ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΟ ΝΑ ΒΑΖΟΥΜΕ ΣΤΟΧΟΥΣ

- Όταν βάζουμε στόχους θέτουμε την συμπεριφορά μας υπό έλεγχο. Δίνουμε στον εαυτό μας την αίσθηση ότι έχει ένα σκοπό να υλοποιήσει και τον βοηθάμε να μείνει προσηλωμένος. Αυτό συνεπάγεται καλύτερη διαχείριση του χρόνου μας και περισσότερες πιθανότητες για επιτυχία.
 - Πολλές έρευνες έχουν δείξει ότι ο καθορισμός στόχων ενισχύει την αποτελεσματικότητα μας σε όλους τους τομείς της ζωής.
 - Ο καθορισμός στόχων αυξάνει σημαντικά το επίπεδο των κινήτρων
-

ΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΠΡΕΠΕΙ :

- Να είναι μακροπρόθεσμοι με μια μακρά προοπτική για το τι θέλουμε να κάνουμε στη ζωή μας.
- Να είναι βραχυπρόθεσμοι για να αυξάνουν την παρακίνηση μας στις καθημερινές υποχρεώσεις. Η επίτευξη των βραχυπρόθεσμων στόχων να οδηγεί στην εκπλήρωση των μακροπρόθεσμων.
- Να είναι **συγκεκριμένοι** και **σαφείς** για να ξέρουμε ακριβώς τι πρέπει να κάνουμε για να τους πετύχουμε.
- Να είναι μετρήσιμοι. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να υπάρχουν συγκεκριμένα κριτήρια που να πιστοποιούν την επίτευξη τους.
- Να είναι σημαντικοί για σας για να υπάρχει κίνητρο για την επίτευξη τους
- Να είναι ρεαλιστικοί και επιτεύξιμοι για να μην απογοητευόμαστε. Σ' αυτό θα βοηθούσε ιδιαίτερα το να θεσπίζονται με βάση τις ικανότητες του καθενός και να βασίζονται στην επίτευξη προηγούμενων στόχων.
- Να είναι δικοί μας και να μην εξυπηρετούν ανάγκες ή επιθυμίες άλλων.
- Να είναι γραπτοί γιατί οι στόχοι δεν είναι στόχοι αν δεν γραφτούν στο χαρτί. Μη φοβάστε να γράψετε τα όνειρα και τις επιθυμίες σε μια κόλα χαρτί.
- Να συνοδεύονται από θετική ενίσχυση μετά την επίτευξη τους. Ανταμείψτε τον εαυτό σας κάθε φορά που πετυχαίνετε κάποιο στόχο σας.

**ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕ ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ
ΣΤΙΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ 5 & 6**

1.3 ΘΕΣΠΙΣΗ ΣΤΟΧΩΝ ΚΑΙ ΟΡΙΣΜΟΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΩΝ

Όσο σημαντικό είναι να ορίσεις τους στόχους σου άλλο τόσο σημαντικό είναι και να τους ταξινομήσεις κατά προτεραιότητα. Αυτό θα σε βοηθήσει στο να σχεδιάσεις καλύτερα τον τρόπο επίτευξης τους.

☞ Δραστηριότητα 5

Αφού μελετήσεις προσεκτικά τι πρέπει να προσέχουμε όταν θέτουμε στόχους και έχοντας στο μυαλό σου τις αξίες σου και τις αρχές σου, σκέψου τους διαφορετικούς τομείς της ζωής σου.

Στον πίνακα της επόμενης σελίδας γράψε μερικές συγκεκριμένες φράσεις που να περιγράφουν αυτό που θέλεις να πετύχεις στους παρακάτω τομείς της ζωής σου και δώσε μια τιμή στην κάθε μία, σύμφωνα με την σημασία που έχουν για σένα και με την προτεραιότητα που έχουν αυτήν τη στιγμή στη ζωή σου.

Στη συνέχεια επέλεξε τον τομέα της ζωής που έχει την μεγαλύτερη τιμή προτεραιότητας και σχεδίασε τον τρόπο με τον οποίο θα πετύχεις τους στόχους σου.

Για τον σχεδιασμό προσπάθησε να ακολουθήσεις τις παρακάτω ενέργειες.

1. Αποφάσισε συγκεκριμένα ποιο είναι αυτό που θέλεις
 2. Καθόρισε τον χρόνο που σου χρειάζεται για να το υλοποιήσεις
 3. Κάνε μια λίστα με αυτά που εσύ θα αποκομίσεις όταν θα εκπληρώσεις αυτόν τον στόχο.
 4. Καθόρισε τις δεξιότητες, τις πληροφορίες, τις γνώσεις, τους πόρους και κάθε είδους βοήθεια που θα χρειαστείς για να πετύχεις τους στόχους σου καθώς και τους ανθρώπους με τους οποίους πρέπει να συνεργαστείς.
 5. Κοίταξε την επόμενη δραστηριότητα για να εξασκηθείς στην κατασκευή ενός σχεδίου δράσης για την επίτευξη των στόχων σου.
-

Τομείς ζωής	Βαθμός προτεραιότητας
Προσωπική ζωή	
Επαγγελματική καριέρα	
Εκπαίδευση	
Φυσική δραστηριότητα – Άσκηση	
Κοινωνική ζωή	
Άλλο	

☪ Δραστηριότητα 6

Για όλους τους τομείς της ζωή σου, που έθεσες ορισμένους στόχους στην προηγούμενη άσκηση φτιάξε ένα σχέδιο δράσης στο οποίο θα καθορίσεις:

- ένα χρονοδιάγραμμα και
- τις βασικές δράσεις σε κάθε στάδιο

Στη συνέχεια θα βρεις 5 φόρμες, στις οποίες μπορείς να σχεδιάσεις το πλάνο δράσης για την επίτευξη των στόχων σε κάθε τομέα της ζωής σου χωριστά.

**Πλάνο δράσης για την επίτευξη των στόχων
για την προσωπική ζωή**

Βασικοί στόχοι ζωής (μακροπρόθεσμοι)

(π.χ. τι θέλω να πετύχω για την προσωπική μου ζωή;)

Με ποιον τρόπο θα τους πετύχω;

Στόχοι για την προσωπική μου ζωή για κάθε διαφορετική φάση ζωής (βραχυπρόθεσμοι). (π.χ. τι είδους προσωπική ζωή επιδιώκω κατά την περίοδο των φοιτητικών χρόνων;)

Με ποιον τρόπο θα τους πετύχω;

Στόχοι για την προσωπική ζωή στη συγκεκριμένη φάση της ζωής σου. (βραχυπρόθεσμοι) (π.χ. τι θέλω να πετύχω το τρέχον έτος)

Με ποιον τρόπο θα τους πετύχω;

Καθορισμός των απαιτούμενων δεξιοτήτων προκειμένου να πετύχω τους στόχους για την προσωπική ζωή

Πλάνο δράσης για την επίτευξη των επαγγελματικών στόχων

Βασικοί επαγγελματικοί στόχοι (μακροπρόθεσμοι)
(π.χ. με τι επάγγελμα θέλω να ασχοληθώ;)

Με ποιον τρόπο θα τους πετύχω;

Επαγγελματικοί στόχοι για κάθε διαφορετική φάση ζωής (βραχυπρόθεσμοι).
(π.χ. τι επαγγελματικούς στόχους έχω για το ξεκίνημα της καριέρας μου;)

Με ποιον τρόπο θα τους πετύχω;

Καθορισμός των απαιτούμενων δεξιοτήτων προκειμένου να πετύχω τους επαγγελματικούς στόχους

Πλάνο δράσης για την επίτευξη των εκπαιδευτικών στόχων

Βασικοί εκπαιδευτικοί στόχοι (μακροπρόθεσμοι)
(π.χ. τι θέλω να πετύχω μέσω των σπουδών που κάνω)

Με ποιον τρόπο θα τους πετύχω;

Εκπαιδευτικοί στόχοι του κάθε έτους (βραχυπρόθεσμοι). (π.χ. τι θέλω να πετύχω σε κάθε έτος σπουδών)

Με ποιον τρόπο θα τους πετύχω;

Εκπαιδευτικοί στόχοι του συγκεκριμένου έτους (βραχυπρόθεσμοι) (π.χ. τι θέλω να πετύχω το τρέχον έτος)

Με ποιον τρόπο θα τους πετύχω;

Καθορισμός των απαιτούμενων δεξιοτήτων προκειμένου να πετύχω τους εκπαιδευτικούς στόχους

Πλάνο δράσης για την επίτευξη των στόχων για την κοινωνική ζωή

Βασικοί στόχοι κοινωνικής ζωής (μακροπρόθεσμοι)
(π.χ. τι είδους κοινωνική ζωή επιδιώκω για τον εαυτό μου;)

Με ποιον τρόπο θα τους πετύχω;

Στόχοι για την κοινωνική μου ζωή για κάθε διαφορετική φάση ζωής
(βραχυπρόθεσμοι). (π.χ. τι είδους κοινωνική ζωή επιδιώκω κατά την περίοδο των φοιτητικών χρόνων;)

Με ποιον τρόπο θα τους πετύχω;

Στόχοι για την προσωπική ζωή στη συγκεκριμένη φάση της ζωής σου.
(βραχυπρόθεσμοι) (π.χ. τι θέλω να πετύχω για την κοινωνική μου ζωή το τρέχον έτος)

Με ποιον τρόπο θα τους πετύχω;

Καθορισμός των απαιτούμενων δεξιοτήτων προκειμένου να πετύχω τους στόχους για την κοινωνική ζωή

Πλάνο δράσης για την επίτευξη των στόχων σχετικά με τη φυσική δραστηριότητα και άσκηση

Βασικοί στόχοι για τη φυσική μου κατάσταση (μακροπρόθεσμοι)
(π.χ. σε ποιο επίπεδο θέλω να διατηρώ τη φυσική μου κατάσταση;)

Με ποιον τρόπο θα τους πετύχω;

Στόχοι για τη φυσική μου δραστηριότητα και άσκηση για κάθε διαφορετική φάση ζωής (βραχυπρόθεσμοι). (π.χ. τι είδους φυσική δραστηριότητα και άσκηση επιδιώκω κατά την περίοδο των φοιτητικών χρόνων;)

Με ποιον τρόπο θα τους πετύχω;

Στόχοι για τη φυσική δραστηριότητα και άσκηση στη συγκεκριμένη φάση της ζωής σου. (βραχυπρόθεσμοι) (π.χ. τι θέλω να πετύχω το τρέχον έτος)

Με ποιον τρόπο θα τους πετύχω;

Καθορισμός των απαιτούμενων δεξιοτήτων προκειμένου να πετύχω τους στόχους σχετικά με τη φυσική δραστηριότητα και άσκηση

2. ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΜΑΘΗΣΗΣ ΚΑΙ ΜΕΛΕΤΗΣ

2.1. ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΧΡΟΝΟΥ

Ένας από τους παράγοντες που επηρεάζει την επίτευξη των στόχων είναι η αποτελεσματική χρήση του χρόνου. Ο τρόπος που χρησιμοποιούμε τον χρόνο μας βασίζεται στις συνήθειες μας.

Ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για να αναπτύξουμε περισσότερο αποτελεσματικές συνήθειες της χρήσης του χρόνου μας είναι να εξασκηθούμε στον προγραμματισμό του χρόνου μας.

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΧΡΟΝΟΥ

- 1. Προσπαθήστε να καθορίσετε τον «ιδανικό χρόνο» για διάβασμα:** Προσπαθήστε να διακρίνετε ποιες ώρες της ημέρας ή ποιο χρονικό διάστημα του εξαμήνου μπορείτε να επικεντρωθείτε και να συγκεντρωθείτε στο διάβασμα. Χρησιμοποιείτε αυτά τα διαστήματα για διάβασμα και αφιερώστε τον υπόλοιπο χρόνο σας σε δραστηριότητες ρουτίνας.
 - 2. Μελετήστε πρώτα τα δύσκολα αντικείμενα.** Όταν είστε ξεκούραστοι μπορείτε να αφομοιώσετε περισσότερες πληροφορίες και να εξοικονομήσετε περισσότερο χρόνο.
 - 3. Κατανείμετε το χρόνο σας σε διαστήματα και κάντε μικρά διαλείμματα.** Αυτό σας βοηθά να μην κουράζεστε ενώ το μυαλό σας συνεχίζει να επεξεργάζεται τις πληροφορίες κατά τη διάρκεια του διαλείμματος.
 - 4. Βεβαιωθείτε ότι διαλέξατε το σωστό μέρος για διάβασμα.** Αυτό θα σας βοηθήσει να μην αποσπαστεί η προσοχή σας από το διάβασμα και να μην χάσετε χρόνο.
 - 5. Αφήστε χρόνο στο πρόγραμμά σας για διασκέδαση και ξεκούραση.** Η φοιτητική ζωή δεν σημαίνει μόνο διάβασμα. Έχετε ανάγκη από κοινωνική ζωή και χρειάζεται να κρατάτε μια ισορροπία στη ζωή σας.
-

6. **Βεβαιωθείτε ότι έχετε χρόνο να κοιμηθείτε και να φάτε σωστά.** Η καταπόνηση του οργανισμού έχει αρνητικές συνέπειες στην αποτελεσματικότητα της μελέτης.

7. **Προσπαθήστε να συνδυάσετε δραστηριότητες.** Εκμεταλλευτείτε τον κενό χρόνο που χάνετε όταν π.χ. περιμένετε στη στάση ή όταν μετακινήστε με λεωφορείο, τρένο ή μετρό.

8. **Προσπαθήστε να αξιολογήσετε τον προσωπικό σας τρόπο διαχείρισης του χρόνου και βελτιώστε τον, αν χρειάζεται.** Σ' αυτό θα σας βοηθήσει ιδιαίτερα η δραστηριότητα 7.



5 Δραστηριότητα 7

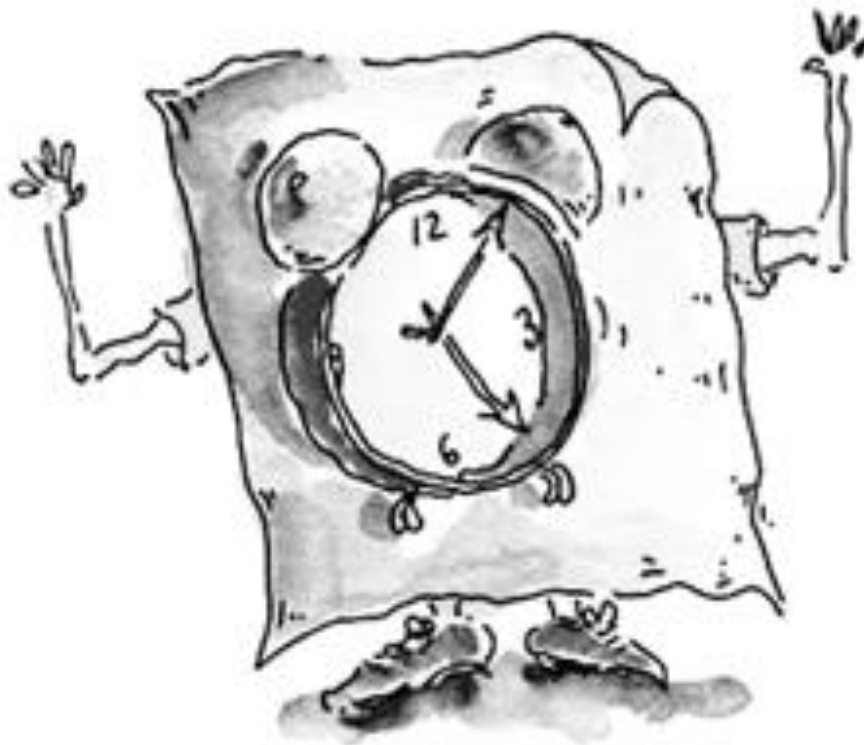
Απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις για να αξιολογήσετε τον τρόπο με τον οποίο διαχειρίζεστε τον χρόνο σας.

	ΝΑΙ	ΟΧΙ
1. Υπολογίζετε πόσες ώρες την εβδομάδα πρέπει να διαβάσετε;		
2. Ολοκληρώνετε τις εργασίες σας στα προκαθορισμένα χρονικά όρια;		
3. Ξεκινάτε τις μεγάλες εργασίες σας στην αρχή του εξαμήνου;		
4. Σχεδιάζετε καθημερινά μια λίστα με αυτά που πρέπει να κάνετε κατά τη διάρκεια της μέρας;		
5. Έχετε χρόνο για κοινωνικές δραστηριότητες;		
6. Έχετε κάποια δουλειά που να απαιτεί λιγότερο από 10 ώρες απασχόληση την εβδομάδα;		
7. Θέτετε συγκεκριμένους στόχους για κάθε περίοδο μελέτης;		
8. Ξεκινάτε την μελέτη από τα πιο δύσκολα;		
9. Ολοκληρώνετε το μεγαλύτερο μέρος της μελέτης μέσα στα όρια των πιο παραγωγικών σας ωρών της μέρας;		
10. Θεωρείτε τον εαυτό σας ένα φοιτητή ή φοιτήτρια πλήρους απασχόλησης;		
ΣΥΝΟΛΟ		

Αφού απαντήσετε τις ερωτήσεις μετρήστε τον αριθμό των απαντήσεων στις οποίες απαντήσατε 'ναι'.

Όσο πιο μεγάλος είναι αυτός ο αριθμός (η ανώτερη τιμή είναι το 10) τόσο πιο αποτελεσματικοί είστε στη χρήση τεχνικών διαχείρισης του χρόνου σας.

Εάν αυτός ο αριθμός είναι μικρότερος από 5 σημαίνει ότι έχετε ανάγκη εξάσκησης έτσι ώστε να χρησιμοποιείτε τον χρόνο σας πιο αποτελεσματικά.



2.1.1.ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ

Οι παρακάτω τεχνικές μπορεί να σας φανούν ιδιαίτερα βοηθητικές προκειμένου να διαχειρίζεστε τον χρόνο σας πιο αποτελεσματικά.

1. Σχεδιάστε ένα χρονοδιάγραμμα εξαμήνου.

Προσπαθήστε να καταγράψετε όλες τις γνωστές ή και πιθανές υποχρεώσεις του εξαμήνου (μαθήματα, εργασίες, συναντήσεις, μετακινήσεις κ.τ.λ.). Σημειώστε όλες τις ημερομηνίες λήξης των εργασιών και άλλων υποχρεώσεων σας. Ανανεώνετε τον χρονοδιάγραμμα αυτό σύμφωνα με τις αλλαγές που γίνονται. (Έντυπο 1)

2. Σχεδιάστε ένα χρονοδιάγραμμα εβδομάδας.

Φτιάξτε μια λίστα με όλα όσα πρέπει να κάνετε μέσα στην εβδομάδα. Προσπαθήστε να εκτιμήσετε πόσο χρόνο απαιτεί το καθένα. Καθορίστε την μέρα που θα κάνετε το κάθε τι. (Έντυπο 2)

3. Σχεδιάστε ένα χρονοδιάγραμμα για κάθε μέρα.

Φτιάξτε μια λίστα με όλα όσα πρέπει να κάνετε μέσα στην ημέρα. Καθώς τα σημειώνετε αξιολογίστε τις προτεραιότητες σας και τις δυνατότητες σας. (Έντυπο 3)

4. Αξιολογίστε το πρόγραμμά σας.

Αφού φτιάξετε το πρόγραμμά σας εξασκηθείτε πάνω σ' αυτό και προσπαθήστε να καταλάβετε αν είναι αποδοτικό. Αν δεν σας ικανοποιεί προσπαθήστε να το τροποποιήσετε ψάχνοντας για διαφορετικές τεχνικές που πιθανόν σας ταιριάζουν περισσότερο.



ΕΝΤΥΠΟ 2
ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΧΡΟΝΟΔΙΑΓΡΑΜΜΑ

ΩΡΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
1:00							
2:00							
3:00							
4:00							
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							

ΕΝΤΥΠΟ 2
ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΧΡΟΝΟΔΙΑΓΡΑΜΜΑ

ΩΡΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
1:00							
2:00							
3:00							
4:00							
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							

ΕΝΤΥΠΟ 2
ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΧΡΟΝΟΔΙΑΓΡΑΜΜΑ

ΩΡΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
1:00							
2:00							
3:00							
4:00							
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							

ΕΝΤΥΠΟ 2
ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΧΡΟΝΟΔΙΑΓΡΑΜΜΑ

ΩΡΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
1:00							
2:00							
3:00							
4:00							
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							

ΕΝΤΥΠΟ 2
ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΧΡΟΝΟΔΙΑΓΡΑΜΜΑ

ΩΡΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
1:00							
2:00							
3:00							
4:00							
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							

ΕΝΤΥΠΟ 3

ΧΡΟΝΟΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΗΜΕΡΑΣ

ΟΜΟΜΑ.....

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ.....

ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΩ	ΩΡΑ	ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ	ΩΡΑ

ΕΝΤΥΠΟ 3
ΧΡΟΝΟΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΗΜΕΡΑΣ

ΟΜΟΜΑ.....

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ.....

ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΩ	ΩΡΑ	ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ	ΩΡΑ

ΕΝΤΥΠΟ 3

ΧΡΟΝΟΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΗΜΕΡΑΣ

ΟΜΟΜΑ.....

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ.....

ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΩ	ΩΡΑ	ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ	ΩΡΑ

ΕΝΤΥΠΟ 3

ΧΡΟΝΟΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΗΜΕΡΑΣ

ΟΜΟΜΑ.....

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ.....

ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΩ	ΩΡΑ	ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ	ΩΡΑ

ΕΝΤΥΠΟ 3

ΧΡΟΝΟΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΗΜΕΡΑΣ

ΟΜΟΜΑ.....

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ.....

ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΩ	ΩΡΑ	ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ	ΩΡΑ

ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ ΟΤΙ:

Ο μεγαλύτερος εχθρός της αποτελεσματικής διαχείρισης του χρόνου σας είναι η συνήθεια της **ΑΝΑΒΛΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ**.

Στον παρακάτω πίνακα θα βρείτε τις κατάλληλες τεχνικές για να αντιμετωπίσετε την πιθανή αναβλητικότητα σας, καθώς και τις αντίστοιχες φράσεις, τις οποίες αν προσπαθήσετε να επαναλαμβάνετε συχνά, θα σας βοηθήσουν να αντικαταστήσετε τις παλιές σας συνήθειες.

ΤΕΧΝΙΚΕΣ	ΑΚΑΤΑΛΛΗΛΕΣ ΦΡΑΣΕΙΣ	ΚΑΤΑΛΛΗΛΕΣ ΦΡΑΣΕΙΣ
1. Να θέτετε προτεραιότητες	« Δεν ξέρω από πού να αρχίσω, γι αυτό δεν ξεκινώ» «Πρέπει να κάνω τα ΠΑΝΤΑ, τίποτε λιγότερο δεν είναι αρκετό»	«Το πιο σημαντικό πράγμα που πρέπει να κάνω είναι να διαλέξω την πιο σημαντική υποχρέωση και να επικεντρωθώ σ' αυτήν»
2. Χωρίστε τον όγκο της δουλειάς σε μικρότερα κομμάτια	«Είναι τόσα πολλά αυτά που πρέπει να κάνω και τόσο περίπλοκα»	«Δεν πρέπει να κάνω όλη τη δουλειά με τη μία» Υπάρχουν χωριστά βήματα τα οποία μπορώ να ακολουθώ σταδιακά.
3. Να θέτετε μικρούς, συγκεκριμένους στόχους	«Πρέπει να γράψω την εργασία μου σε δυο βδομάδες»	«Αν γράφω 2 σελίδες την μέρα, μπορώ να τελειώσω το πρώτο γράψιμο σε δέκα μέρες και μετά να το διορθώσω»
4. Ανταμείψτε τον εαυτό σας αμέσως μόλις πετύχετε ένα μικρό στόχο.	«Δεν μπορώ να βγω αν δεν τελειώσω εντελώς»	«Πέρασα όλη τη μέρα διαβάζοντας, τώρα μπορώ να τηλεφωνήσω στον/ην φίλο/η μου»
5. Χρησιμοποιείτε χρονοδιάγραμμα	«Πρέπει να αφιερώσω όλη την εβδομάδα σ' αυτήν την εργασία»	«Αυτήν την εβδομάδα μπορώ να δουλέψω ως εξής: Δευτέρα 7-9, Τρίτη 8-10, Τετάρτη 5-8»
6. Απλά ξεκινήστε	«Δεν μπορώ να γράψω την εργασία αν δεν μου έρθει έμπνευση»	«Θα ξεκινήσω γράφοντας ό,τι μου έρχεται στο μυαλό και το διορθώνω αργότερα»
7. Να είστε ρεαλιστές	«Θα έπρεπε να δουλεύω περισσότερο, να βγαίνω περισσότερο, να αθλούμαι περισσότερο κ.τ.λ.»	«Έχω όρια. Μπορώ να κάνω λιγότερα και να είμαι ευχαριστημένος με τον εαυτό μου»

Από τη στιγμή που έχετε σχεδιάσει το πρόγραμμα σας αυτό που χρειάζεστε είναι το πώς θα μπορέσετε να είστε όσο το δυνατό περισσότερο αποτελεσματικοί στα συγκεκριμένα χρονικά περιθώρια. Πολλά πράγματα μπορούν να επηρεάσουν την αποτελεσματικότητά σας. Ένα από αυτά είναι σίγουρα ένα καλό και ρεαλιστικό χρονοδιάγραμμα.

Εκτός όμως από το **ΓΙΑΤΙ** και το **ΠΟΤΕ** πρέπει να διαβάσετε, είναι χρήσιμο να γνωρίζετε καλά το **ΤΙ** , το **ΠΩΣ** και το **ΠΟΥ** να διαβάσετε.



2.2. ΤΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ ΜΕΛΕΤΗΣ

Αφού λοιπόν έχετε εντοπίσει τα κίνητρα που σας οδήγησαν στις συγκεκριμένες εκπαιδευτικές επιλογές, αφού ξεκαθαρίσατε και προσδιορίσατε τους εκπαιδευτικούς στόχους σας και εξασκηθήκατε στην αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου σας, στην ενότητα αυτή θα επικεντρωθούμε στο αντικείμενο της μελέτης, σ' αυτό δηλαδή που πρέπει να μελετήσετε και να κατανοήσετε προκειμένου να ανταποκριθείτε με επιτυχία στις ακαδημαϊκές σας υποχρεώσεις και να ολοκληρώσετε τις σπουδές σας.

Συνήθως η μελέτη του γνωστικού αντικειμένου γίνεται μέσω διαφόρων συγγραμμάτων που προτείνουν οι διδάσκοντες και των προσωπικών σημειώσεων που κρατάτε κατά τη διάρκεια της παράδοσης των μαθημάτων.

Αυτές οι προσωπικές σας σημειώσεις που κρατάτε κατά τη διάρκεια των διαλέξεων είναι εξίσου σημαντικές με τα βασικά συγγράμματα κάθε μαθήματος, γιατί μπορεί:

- να δώσουν απαντήσεις σε απορίες που θα δημιουργηθούν από τη μελέτη των άλλων συγγραμμάτων
- να βοηθήσουν σε μια ανακεφαλαιωτική ανασκόπηση και
- να συμπληρώσουν τα κενά που τυχόν θα αφήσουν τα άλλα συγγράμματα.

Τόσο η καταγραφή των προσωπικών σας σημειώσεων όσο και η μελέτη αυτών αλλά και των άλλων συγγραμμάτων, είναι δεξιότητες στις οποίες μπορεί κανείς να εξασκηθεί.

Για να καθορίσετε το βαθμό στον οποίο χρειάζεστε βελτίωση στον τρόπο που κρατάτε σημειώσεις, ξεκινήστε καταρχήν με την αξιολόγηση των έως τώρα προσωπικών σας σημειώσεων (δραστηριότητα **8**).



Δραστηριότητα 8

Απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις για να αξιολογήσετε τις προσωπικές σας σημειώσεις. Να είστε ειλικρινείς!

Βαθμολογείτε την κάθε ερώτηση από 0 έως 10. Στο μηδέν αντιστοιχεί το 'ΟΧΙ' και στο 10 το 'ΝΑΙ'.

		Βαθμολογία
1	Οι σημειώσεις έχουν ημερομηνία	
2	Ο τίτλος της διάλεξης δηλώνεται καθαρά	
3	Επιπρόσθετες επικεφαλίδες σημειώνονται καθαρά	
4	Τα διαφορετικά σημεία και οι ιδέες της διάλεξης διακρίνονται ξεκάθαρα μεταξύ τους	
5	Οι σημειώσεις είναι έτσι οργανωμένες έτσι ώστε να μπορείς να διακρίνεις πως συνδέονται οι κύριες ιδέες με τις λεπτομέρειες	
6	Υπάρχουν αρκετά παραδείγματα και λεπτομέρειες που κάνουν ξεκάθαρες τις κύριες ιδέες	
7	Υπάρχουν συνδετικές φράσεις που δείχνουν πως συνδέονται οι διαφορετικές ιδέες	
8	Στο αριστερό περιθώριο υπάρχουν ερωτήσεις για τον τίτλο, τα κύρια θέματα και κάθε όρο που είναι σημαντικός για τη διάλεξη.	
9	Το αριστερό περιθώριο δεν είναι πολύ πυκνογραμμένο γιατί δεν υπάρχουν ερωτήσεις για όλες τις λεπτομέρειες της διάλεξης.	
10	Οι σημειώσεις είναι ευανάγνωστες.	
ΣΥΝΟΛΟ		

Προσθέστε τους βαθμούς της κάθε ερώτησης και υπολογίστε τον συνολικό σας βαθμό. Όσο πιο κοντά στο 100 είναι ο βαθμό σας, τόσο πιο αποτελεσματικές είναι οι προσωπικές σας σημειώσεις. Σε περίπτωση που η βαθμολογία σας είναι χαμηλή μελετήστε καλά την επόμενη ενότητα.

2.2.1. Τεχνικές βελτίωσης καταγραφής σημειώσεων

Οι προσωπικές σας σημειώσεις θα σας βοηθήσουν να μάθετε, να θυμηθείτε, να ανακαλέσετε πληροφορίες. Χωρίς αυτή τη βοήθεια θα ξεχάσετε πολύ γρήγορα όσα ακούσατε κατά τη διάρκεια της διάλεξης. Για να είναι όμως χρήσιμες και αποτελεσματικές ακολουθήστε τις παρακάτω συμβουλές:

2.2.1.1. Απαραίτητες ενέργειες πριν τη διάλεξη

- Να φτάσετε εγκαίρως στην αίθουσα
- Να βρείτε μια θέση από την οποία θα βλέπετε και ακούτε καθαρά
- Προετοιμαστείτε από πριν για αυτά που θα ακούσετε
- Έχετε μαζί σας όποιο σχετικό υλικό έχει δοθεί από πριν από τον/την διδάσκοντα
- Σιγουρευτείτε ότι έχετε τα απαραίτητα (χαρτί , μολύβι) για να γράψετε.

2.2.1.2. Απαραίτητες ενέργειες κατά τη διάρκεια της διάλεξης

- Στο καθαρό χαρτί που έχετε μπροστά σας βάλτε ημερομηνία και αριθμήστε τη σελίδα
 - Αφήστε μια στήλη από αριστερά για περιθώριο. Σ' αυτή την στήλη μετά τη διάλεξη προσπαθήστε να σημειώσετε τις κατάλληλες ερωτήσεις που θα σας βοηθήσουν να κάνετε μια σύντομη ανασκόπηση σε όσα ακούσατε.
 - Οργανώστε την δομή των σημειώσεων. Σημειώστε τον τίτλο της διάλεξης και προσπαθήστε να επικεντρωθείτε στα εξής:
 - Στα κύρια σημεία της διάλεξης
 - Στις συγκεκριμένες πληροφορίες
 - Στον τρόπο με τον οποίο συνδέονται οι διάφορες απόψεις
 - Στις υποενότητες της διάλεξης
 - Προσπαθήστε να αντισταθείτε σε εξωτερικές και εσωτερικές επιρροές που σας αποσπούν την προσοχή.
 - Προσπαθήστε να επεξεργάζεστε ενεργητικά αυτά που ακούτε. Δηλαδή, να σκέφτεστε, **τι λέγεται, πως λέγεται, το πλαίσιο μέσα στο οποίο λέγεται**
-

- Ακούτε προσεκτικά ό,τι λέγεται πριν προχωρήσετε σε κριτική.
- Επικεντρωθείτε στ κύριο θέμα και από όλα όσα ακούγονται μέσα στην αίθουσα δώσε ιδιαίτερη έμφαση σε ό,τι έχει σχέση με το περιεχόμενο του μαθήματος.
- Κρατήστε περιεκτικές σημειώσεις. Μην σημειώνετε οτιδήποτε λέγεται από τον ομιλητή.
- Χρησιμοποιείτε συντομογραφίες για να εξοικονομήσετε χρόνο

- Μη διστάζετε να ρωτάτε για ό,τι δεν καταλαβαίνετε

- Γράφετε καθαρά έτσι ώστε οι σημειώσεις σας να είναι ευανάγνωστες.

2.2.1.3. Απαραίτητες ενέργειες μετά τη διάλεξη

- Κάντε μια επανάληψη των σημειώσεων όσο το δυνατό γρηγορότερα μετά από τη διάλεξη
- Ελέγξτε την ακρίβεια των σημειώσεων σας
- Προσπαθήστε να ελέγξετε αν είναι κατανοητές σε σας.



2.2.2. Ανάπτυξη αποτελεσματικών δεξιοτήτων συγκέντρωσης και μελέτης

Όσο καλές και αν είναι οι προσωπικές σας σημειώσεις για την επιτυχή έκβαση των εξετάσεων είναι απαραίτητη και η αποτελεσματική μελέτη αυτών αλλά και των άλλων συγγραμμάτων. Παρακάτω παραθέτουμε ορισμένες τεχνικές που θεωρούμε ότι βοηθούν στην ανάπτυξη αποτελεσματικών δεξιοτήτων συγκέντρωσης και μελέτης.

1. Κάντε ερωτήσεις στον εαυτό σας

Ένας τρόπος για να διατηρήσετε την προσοχή σας σ' αυτό που μελετάτε είναι να κάνετε περιοδικά διαλείμματα και να ρωτάτε τον εαυτό σας τα εξής:

- Με ποιον τρόπο αυτά που διαβάζω συνδέονται με αυτά που ήδη γνωρίζω;
- Αν αυτό που διαβάζω ισχύει τι άλλο ακολουθεί;
- Τι άλλο μπορεί να σημαίνουν αυτά που διαβάζω;
- Τι άλλο πρέπει να υποθέσω;
- Ποιες είναι οι αποδείξεις γι αυτό;
- Μπορώ να σκεφτώ ένα καλό παράδειγμα;
- Ποιο είναι το κύριο χαρακτηριστικό αυτού που διαβάζω;

2. Κερδίστε όσα περισσότερα μπορείτε από το διάβασμα

- Βρείτε το κατάλληλο για σας μέρος για διάβασμα πριν ξεκινήσετε και προσπαθήστε να ξεχάσετε ό,τι άλλο σας απασχολεί. Σκεφτείτε ότι μπορείτε να ασχοληθείτε με αυτά όταν τελειώσετε.
 - Χρησιμοποιήστε μολύβι ή στυλό όχι μόνο για να κρατάτε σημειώσεις αλλά και για να τσεκάρετε στο περιθώριο οτιδήποτε θεωρείτε ότι δεν καταλαβαίνετε ή έχετε απορίες για αυτό.
 - Συνήθως όλα τα κεφάλαια ενός βιβλίου έχουν μια συγκεκριμένη δομή με την οποία αναπτύσσονται. Προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε αυτή τη δομή για να συνδέσετε τις βασικές ιδέες με τις λεπτομέρειες. Αυτό θα
-

σας βοηθήσει να μείνετε συγκεντρωμένοι και να τα θυμάστε ευκολότερα.

- Μόλις κατανοήσετε μια παράγραφο τσεκάρτε στο πλάι βάζοντας ένα (✓). Αυτό θα σας βοηθήσει να νιώσετε ότι έχετε τον έλεγχο αυτού που διαβάσετε.
- Αν ένα κομμάτι σας φαίνεται πολύ δύσκολο, προσπαθήστε να το διαβάσετε ψιθυριστά. Ακούγοντας αυτά που διαβάσετε είναι σαν να τα διαβάσετε για δεύτερη φορά.
- Σταματάτε κατά διαστήματα το διάβασμα και προσπαθήστε να συνοψίσετε με δυνατή φωνή αυτά που μόλις έχετε διαβάσει.
- Προσπαθήστε να συνδέσετε αυτά που διαβάσετε με πληροφορίες που ήδη γνωρίζετε. Αυτό θα σας βοηθήσει να κρατάτε σε εγρήγορση την μνήμη σας.
- Προσπαθήστε να φτιάξετε εικόνες που να περιγράφουν αυτά που διαβάσετε.
- Μην ξεχνάτε να κρατάτε σημειώσεις με τις βασικές ιδέες και τις λέξεις κλειδιά.
- Μετά από ένα μικρό διάλειμμα και προτού συνεχίσετε τη μελέτη κάντε μια ανασκόπηση των όσων έχετε ήδη διαβάσει. Αυτό θα σας δώσει την αίσθηση της προόδου και θα σας κινητοποιήσει να συνεχίσετε.
- Ανταμείψτε τον εαυτό σας θετικά όταν καταφέρνετε να ολοκληρώσετε ένα συγκεκριμένο κύκλο μελέτης.

3. Διαβάστε τις βασικές ιδέες

Όταν διαβάσετε:

- Σταματάτε στο τέλος κάθε
 - παραγράφου
 - σελίδας
 - κεφαλαίου
 - Κλείστε το βιβλίο
 - Προσπαθήστε να θυμηθείτε τις βασικές ιδέες
 - Διηγηθείτε τις βασικές ιδέες δυνατά και με δικά σας λόγια.
-

4. Εξασκηθείτε στις τεχνικές απομνημόνευσης

Η απομνημόνευση είναι μια δεξιότητα η οποία μπορεί να καλλιεργηθεί και να βελτιωθεί με εξάσκηση. Η δυνατότητα απομνημόνευσης περιορίζεται όταν η μνήμη δεν χρησιμοποιείται με τον σωστό τρόπο. Προσπαθήστε να χρησιμοποιείτε και να εξασκείτε την μνήμη σας καθημερινά.

Κατά τη διάρκεια της μελέτης να έχετε στο νου σας ότι οι άνθρωποι μπορούν να απομνημονεύσουν ευκολότερα τις πληροφορίες εκείνες που έχουν κάποιο νόημα, που σημαίνουν κάτι.

ΓΙ' ΑΥΤΟ ΟΤΑΝ ΜΕΛΕΤΑΤΕ:

- **ομαδοποιείτε τις πληροφορίες** προς απομνημόνευση σε μικρότερες κατηγορίες
- **ταξινομείτε αυτές τις κατηγορίες** με βάση ένα συγκεκριμένο τύπο ή νόημα
- **σχεδιάστε διαγράμματα** στα οποία θα εντάξετε αυτές τις πληροφορίες και τον τρόπο με τον οποίο συνδέονται μεταξύ τους
- **χρησιμοποιείτε ακρωνύμια.** Φτιάξτε καινούργιες λέξεις ή προτάσεις με τα αρχικά γράμματα των λέξεων που πρέπει να απομνημονεύσετε.
- **συνδέστε τις καινούργιες πληροφορίες** με αυτές που ήδη γνωρίζετε και θεωρείτε οικείες
- **χρησιμοποιείτε όλες τις αισθήσεις σας.** Συνδέστε τις καινούργιες πληροφορίες με οικείες εικόνες, ακούσματα, γεύσεις, μυρωδιές.



Δραστηριότητα 9

Διαβάστε με προσοχή το παρακάτω κείμενο και έχοντας στο μυαλό σας όλες τις παραπάνω οδηγίες σχετικά με τον αποτελεσματικό τρόπο μελέτης απαντήστε στις ερωτήσεις που ακολουθούν.

Η συμπεριφορά των προπονητών και προπονητριών

Ο Chelladurai (1980) πρότεινε το Πολυδιάστατο Μοντέλο Ηγεσίας στον Αθλητισμό. Σύμφωνα με το μοντέλο αυτό, η αποτελεσματικότητα της ηγεσίας εξαρτάται τόσο από περιβαλλοντικούς παράγοντες όπως το είδος του αθλήματος, όσο και από διατομικούς παράγοντες όπως τα χαρακτηριστικά του ηγέτη. Η αποτελεσματικότητα της ηγεσίας αναφέρεται τόσο στην απόδοση της ομάδας, όσο και στην ικανοποίηση των μελών της ομάδας από τη συμμετοχή τους. Σύμφωνα με το μοντέλο, υπάρχουν τρεις αλληλοεξαρτώμενοι παράγοντες, οι οποίοι καθορίζουν την αποτελεσματικότητα της ηγεσίας. Ο πρώτος είναι η πραγματική συμπεριφορά του ηγέτη προς τα μέλη της ομάδας. Ο δεύτερος παράγοντας είναι η απαιτούμενη συμπεριφορά την οποία πρέπει να επιδείξει ο ηγέτης και ο τρίτος παράγοντας είναι οι προτιμήσεις των μελών της ομάδας σχετικά με την συμπεριφορά του ηγέτη. Οι τρεις αυτοί παράγοντες με τη σειρά τους καθορίζονται από περιβαλλοντικά χαρακτηριστικά ή από διατομικά χαρακτηριστικά. Έτσι, τα χαρακτηριστικά του ηγέτη καθορίζουν σε μεγάλο βαθμό την πραγματική συμπεριφορά του, ενώ οι προτιμήσεις των αθλητών και αθλητριών καθορίζονται σε μεγάλο βαθμό από τα χαρακτηριστικά των αθλητών, όπως π.χ. ηλικία, ωριμότητα, φύλο, αγωνιστική εμπειρία κλπ. Τέλος, τα χαρακτηριστικά της συγκεκριμένης κατάστασης, όπως το είδος του αθλήματος και οι στόχοι της ομάδας επηρεάζουν τόσο την απαιτούμενη συμπεριφορά εκ μέρους του ηγέτη όσο και τις προτιμήσεις των μελών της ομάδας. Σύμφωνα με τις προβλέψεις του μοντέλου, η ηγεσία θα είναι αποτελεσματική όταν η πραγματική συμπεριφορά του ηγέτη βρίσκεται σε συμφωνία τόσο με την απαιτούμενη όσο και με τις απαιτήσεις των μελών της ομάδας.

(Από Θεοδωράκη, Γούδα, Παπαϊώνου, 2001)

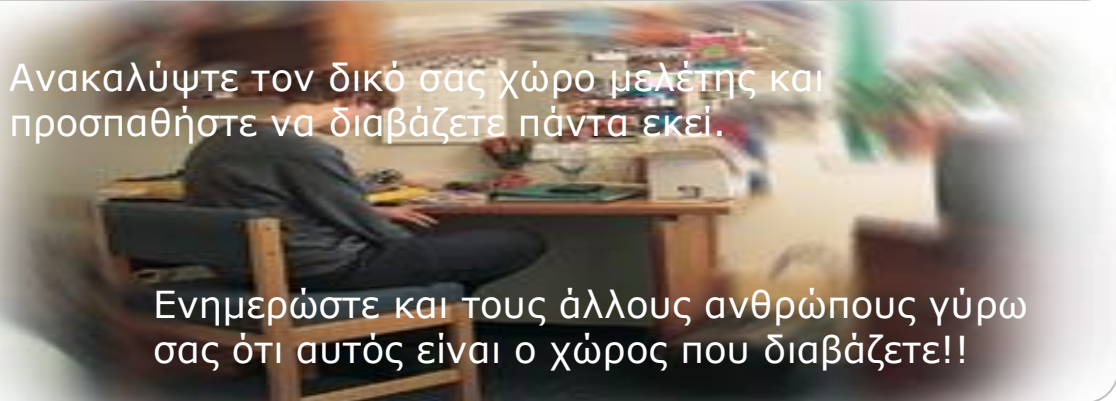
- Ποια είναι η κεντρική ιδέα της παραγράφου;
 - Ποιες είναι οι επιμέρους έννοιες της κεντρικής ιδέας;
 - Με ποιον τρόπο συνδέονται οι επιμέρους έννοιες μεταξύ τους αλλά και με την κεντρική ιδέα;
 - Προσπαθήστε να φτιάξετε ένα σχεδιάγραμμα που να αναπαριστά αυτές τις σχέσεις.
-

2.3. ΤΟΠΟΣ ΜΕΛΕΤΗΣ

Για να μπορέσετε να επωφεληθείτε από τις παραπάνω στρατηγικές είναι πολύ σημαντικό να προσέξετε ιδιαίτερα και τον τόπο τον οποίο θα επιλέξετε για να διαβάσετε. Βέβαια η επιλογή του κατάλληλου μέρους για τον καθένα εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από υποκειμενικά χαρακτηριστικά, όμως θεωρούμε ότι υπάρχουν ορισμένες προϋποθέσεις σχετικά με τον χώρο μελέτης που μπορούν να ενισχύσουν την αποδοτικότητα σας.

Προσπαθήστε το περιβάλλον που διαβάζετε να :

- είναι ήσυχο
- είναι ευάερο και ευήλιο
- έχει καλό φωτισμό
- μην έχει μέσα πράγματα που σας αποσπούν εύκολα την προσοχή
- αποτελεί τον προσωπικό σας χώρο μελέτης



Ανακαλύψτε τον δικό σας χώρο μελέτης και προσπαθήστε να διαβάζετε πάντα εκεί.

Ενημερώστε και τους άλλους ανθρώπους γύρω σας ότι αυτός είναι ο χώρος που διαβάζετε!!

2.4. ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗΣ ΕΠΙΔΟΣΗΣ ΣΤΙΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

Η επίδοση στις εξετάσεις αποτελεί το τελευταίο στάδιο στην διαδικασία της μάθησης και ο καθοριστικός ρόλος αυτής της επίδοσης καθιστά τη διαδικασία των εξετάσεων μια επίπονη δοκιμασία. Για το λόγο αυτό, όσο καλά κι αν έχετε μελετήσει και προετοιμαστεί, μπορεί τη στιγμή των εξετάσεων να έρθετε αντιμέτωποι με επιπρόσθετες δυσκολίες. Προκειμένου να αυξήσετε τις πιθανότητες επιτυχίας σας στις εξετάσεις κάντε τα ακόλουθα:

1. Ακολουθείστε τις οδηγίες του εξεταστή.

- Ακούστε προσεκτικά τις οδηγίες του εξεταστή και ρωτήστε για οποιαδήποτε απορία σας.
- Διαβάστε πολύ προσεκτικά τις γραπτές οδηγίες και προσπαθήστε να κατανοήσετε ακριβώς τι ζητά η ερώτηση.
- Απαντήστε με βάση τις οδηγίες.

2. Πριν ξεκινήσετε **ρίξτε μια ματιά σε όλες τις ερωτήσεις**. Αυτό θα σας βοηθήσει στην κατεύθυνση που θα ακολουθήσετε.

3. **Σχεδιάστε την στρατηγική σας**. Αποφασίστε την σειρά με την οποία θα απαντήσετε τις ερωτήσεις. Ασχοληθείτε πρώτα με τις εύκολες

4. **Χαλαρώστε**. Αν αισθάνεστε ότι έχετε άγχος πάρτε μερικές βαθιές ανάσες και προσπαθήστε να χαλαρώσετε. Θυμηθείτε ότι όσο πιο ήρεμοι είστε τόσο καλύτερα θα αποδώσετε.

5. **Ελέγξτε τις απαντήσεις σας**. Προσπαθήστε να εξοικονομήσετε λίγο χρόνο στο τέλος για να κάνετε έλεγχο στις απαντήσεις που δώσατε.

6. **Προσπαθήστε να μην χάσετε χρόνο** με πράγματα που δεν γνωρίζετε και δεν προλάβετε να γράψετε αυτά που γνωρίζετε.

Δραστηριότητα 10

Αξιολογείστε τις δεξιότητές σας κατά τη διάρκεια των εξετάσεων
Απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις βάζοντας ένα (✓) στο
αντίστοιχο τετράγωνο

Ερωτήσεις	΄Πάντα΄	΄Συνήθως΄	΄Ποτέ΄
Ρίχνετε μια ματιά σε όλο το φύλο της εξέτασης προτού ξεκινήσετε			
Παρακολουθείτε το χρόνο καθώς γράφετε			
Κάνετε έλεγχο στις απαντήσεις σας αφού τελειώσετε			
Αποφεύγετε να κάνετε συχνές αλλαγές στις απαντήσεις παρά μόνο όταν είστε σίγουροι ότι η πρώτη απάντηση είναι λάθος			
Διαβάζετε πάντα όλες τις απαντήσεις σε περίπτωση θεμάτων πολλαπλής επιλογής πριν επιλέξετε την σωστή απάντηση			
Διαβάζετε όλες τις οδηγίες πριν ξεκινήσετε			
Στις ανοιχτές ερωτήσεις οργανώνετε από πριν την δομή της απάντησής σας			

Αν σε κάποια ερώτηση απαντήσατε 'συνήθως' ή 'ποτέ', καλό θα ήταν να προσέξετε τις τεχνικές που αφορούν στο συγκεκριμένο θέμα αυτών των ερωτήσεων.

2.4.1. Άγχος και εξετάσεις

Είναι απόλυτα φυσιολογικό να αισθάνεστε άγχος πριν και κατά τη διάρκεια των εξετάσεων. Ως ένα σημείο το άγχος αυτό είναι και βοηθητικό αφού μας κρατά σε εγρήγορση και μας κινητοποιεί να διαβάσουμε.

Ωστόσο σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί το άγχος αυτό να ξεπεράσει τα όρια και να μας κάνει να χάσουμε τον έλεγχο την πιο ακατάλληλη στιγμή.

Αυτό μπορεί να συμβεί:

- Κατά την προετοιμασία για τις εξετάσεις
- Έξω από την αίθουσα εξετάσεων
- Περιμένοντας τα θέματα
- Κατά τη διάρκεια της εξέτασης



2.4.2. Τρόποι αντιμετώπισης του άγχους των εξετάσεων

1. Κατά την προετοιμασία για τις εξετάσεις

Προσπαθήστε να υπενθυμίζετε στον εαυτό σας τα εξής:

- Πρέπει να εργάζεστε συστηματικά όλο το εξάμηνο
- Πρέπει να παρακολουθείτε όλα τα απαιτούμενα μαθήματα, να κάνετε όλες τις εργασίες που σας ζητούνται και όλο το απαιτούμενο διάβασμα
- Ακόμα και αν θεωρείτε ότι είστε προετοιμασμένοι για τις εξετάσεις, ποτέ δεν θα είστε εντελώς προετοιμασμένοι
- Ποτέ δεν θα γνωρίζετε τα πάντα για το γνωστικό αντικείμενο που προετοιμάζεστε, γι αυτό επικεντρωθείτε στα κύρια θέματα και σημεία
- Δεν είστε υποχρεωμένοι να δώσετε τέλειες απαντήσεις
- Οι εξετάσεις έχουν στόχο να ελέγξουν τι ξέρετε και όχι να σας οδηγήσουν στην αποτυχία
- Υπάρχουν και χειρότερα πράγματα από τις εξετάσεις
- Οι περισσότεροι άνθρωποι καταφέρνουν και περνούν τις εξετάσεις.

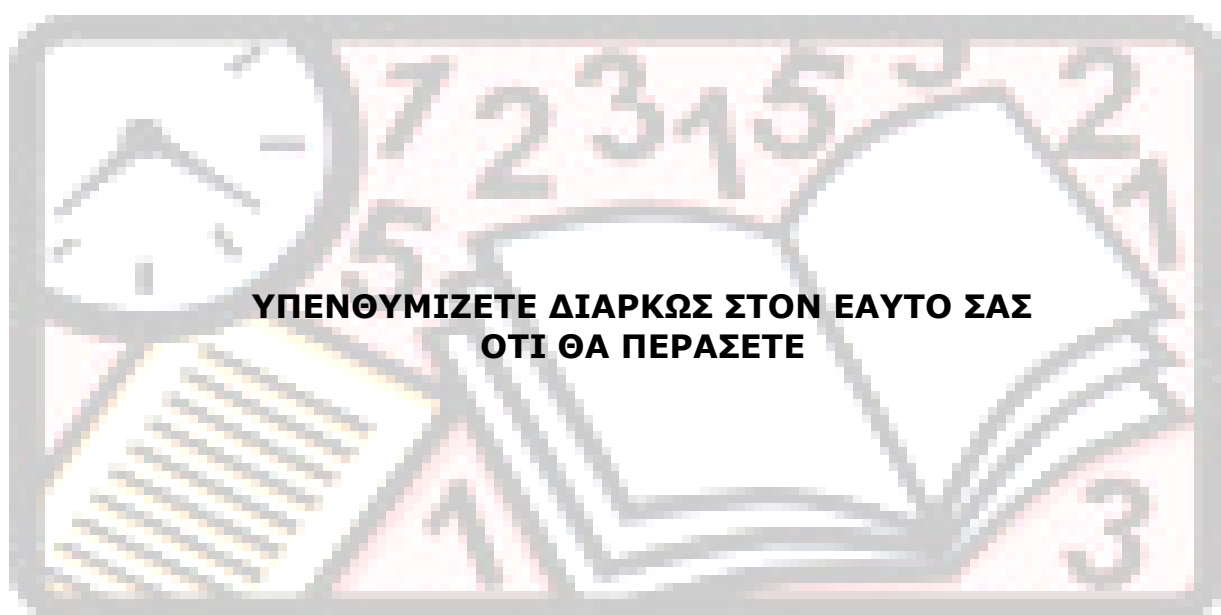


2. Έξω από την αίθουσα των εξετάσεων

Αυτή είναι μια πολύ ευαίσθητη στιγμή γιατί βρίσκεστε με πολύ κόσμο, οι περισσότεροι από τους οποίους αισθάνονται ακριβώς όπως και εσείς. Αγχωμένοι και στρεσορισμένοι.

Υπάρχουν μερικά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να μην επηρεαστείτε πολύ από το αρνητικό κλίμα

- Προσπαθήστε να θυμίσετε στον εαυτό σας όλες τις θετικές σκέψεις που κάνατε κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας σας.
- Αποφεύγετε να συζητάτε με τους άλλους τι έχετε διαβάσει και τι όχι, τι ξέρετε και τι όχι
- Αποφεύγετε να συζητάτε πιθανές ερωτήσεις ή θέματα με τους άλλους.
- Αποφεύγετε να ρωτάτε τον εαυτό σας τι ξέρει ή τι θυμάται για κάποιο θέμα. Θα έχετε χρόνο μπροστά σας να το κάνετε αυτό όταν πάρετε τα θέματα.
- Προσπαθήστε να είστε χαλαροί με το να επικεντρώνεστε σε θετικές σκέψεις
- Προσπαθήστε να χαλαρώσετε παίρνοντας βαθιές αναπνοές, κρατήστε τις για λίγο και αρχίστε να μετράτε καθώς εκπνέετε.
- Επικεντρώστε τις σκέψεις σας στα πράγματα που έχετε να κάνετε και όχι σε ό,τι έγινε στο παρελθόν.



**ΥΠΕΝΘΥΜΙΖΕΤΕ ΔΙΑΡΚΩΣ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ
ΟΤΙ ΘΑ ΠΕΡΑΣΕΤΕ**

3. Περιμένοντας τα θέματα.

Ο χρόνος που κάθεστε στη θέση σας και περιμένετε τα θέματα είναι μια στιγμή που προκαλεί έντονο στρες .

Όμως προσπαθήστε να υπενθυμίζετε στον εαυτό σας ότι:

- δεν υπάρχει λόγος να ανησυχείτε γιατί έχετε προετοιμαστεί καλά
- θα περάσετε τις εξετάσεις

Προσπαθήστε να χαλαρώσετε παίρνοντας βαθιές αναπνοές, κρατήστε τις για λίγο και αρχίστε να μετράτε καθώς εκπνέετε

- Αποφύγετε τις αρνητικές σκέψεις
- Επικεντρωθείτε στις θετικές και καθησυχαστικές σκέψεις



**ΥΠΕΝΘΥΜΙΖΕΤΕ ΔΙΑΡΚΩΣ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ
ΟΤΙ ΘΑ ΠΕΡΑΣΕΤΕ**

4. Κατά τη διάρκεια των εξετάσεων

Από τη στιγμή που παίρνετε τα θέματα και αρχίζετε να γράφετε έχετε πολύ λίγο χρόνο για να ανησυχείτε για το αν θα περάσετε. Ωστόσο όμως μπορεί να έχετε μπροστά σας κάποιες ερωτήσεις που σας φαίνονται ιδιαίτερα δύσκολες. Αυτή είναι μια επικίνδυνη στιγμή κατά την οποία είναι πιθανό να αγχωθείτε και να αποσπαστεί η προσοχή σας.

Αν αισθανθείτε ότι σας κυριεύει το άγχος και δεν μπορείτε να συγκεντρωθείτε κάντε τα εξής:

- * Προσπαθήστε να χαλαρώσετε παίρνοντας βαθιές αναπνοές, κρατήστε τις για λίγο και αρχίστε να μετράτε καθώς εκπνέετε
- * Ασχοληθείτε με κάποιο άλλο θέμα που γνωρίζετε την απάντηση
- * Αφήστε για το τέλος τις δύσκολες ερωτήσεις. Μπορεί να θυμηθείτε τις απαντήσεις καθώς απαντάται τις προηγούμενες.

Να θυμάστε ότι:

- Δεν χρειάζεται να δίνετε τέλειες απαντήσεις
- Οι εξετάσεις έχουν στόχο να ελέγξουν τι ξέρετε και όχι να σας οδηγήσουν στην αποτυχία
- Δεν χρειάζεται να γράψετε τα πάντα σχετικά με το θέμα, αλλά μόνο αυτά που ζητά η συγκεκριμένη ερώτηση.

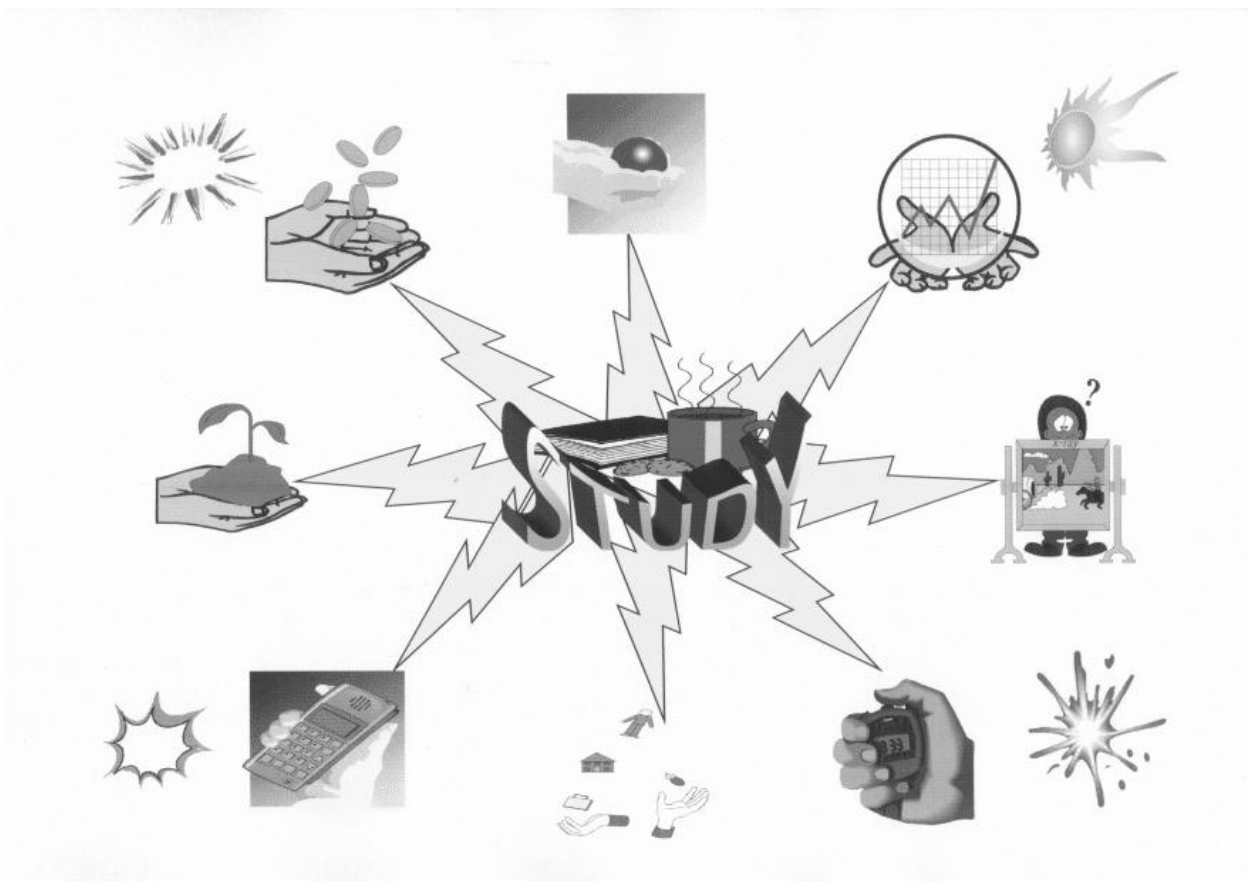
**ΥΠΕΝΘΥΜΙΖΕΤΕ ΔΙΑΡΚΩΣ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ
ΟΤΙ ΘΑ ΠΕΡΑΣΕΤΕ**



3. ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΩΝ ΜΕΛΕΤΗΣ

Ο στόχος αυτού του εγχειριδίου και των σεμιναρίων, όπως έχει ήδη αναφερθεί, είναι να σας βοηθήσει να υιοθετήσετε νέους και πιο αποτελεσματικούς τρόπους μελέτης.

Προκειμένου όμως να επιλέξετε από τις παραπάνω στρατηγικές, αυτές που πραγματικά έχετε ανάγκη και ταιριάζουν στην προσωπικότητά σας, καλό θα ήταν να διερευνήσετε τις προσωπικές σας στάσεις και τις συνήθειες σας σχετικά με τη μελέτη. Η παρακάτω δραστηριότητα θα σας βοηθήσει να αξιολογήσετε τον εαυτό σας στο θέμα αυτό.



Δραστηριότητα 11

Διαβάστε προσεκτικά τις παρακάτω δηλώσεις και σημειώστε ένα (✓) στο τετράγωνο που σας αντιπροσωπεύει.

	ΝΑΙ	ΟΧΙ
1. Ξοδεύω πάρα πολύ χρόνο για να μελετήσω αυτά που πρέπει να μάθω.		
2. Συνήθως ξενυχτάω διαβάζοντας το τελευταίο βράδυ πριν την εξέταση.		
3. Αν αφιερώσω όσο χρόνο θέλω στην κοινωνική μου ζωή τότε δεν θα έχω αρκετό χρόνο για διάβασμα, ή όταν διαβάζω αρκετά δεν έχω χρόνο για κοινωνική ζωή.		
4. Συνήθως προσπαθώ να διαβάσω με το ραδιόφωνο ή την τηλεόραση ανοιχτά		
5. Δεν μπορώ να καθίσω και να διαβάσω για μεγάλο χρονικό διάστημα χωρίς να κουραστώ ή να μου αποσπάσει κάτι την προσοχή		
6. Παρακολουθώ τις διαλέξεις των μαθημάτων αλλά συνήθως μιλώ με τους άλλους, ή ονειρεύομαι ή κοιμάμαι		
7. Συχνά μου είναι δύσκολο να καταλάβω τι έχω γράψει στις σημειώσεις μου		
8. Συχνά μου φαίνεται ότι οι σημειώσεις μου δεν καλύπτουν την ύλη του μαθήματος		
9. Δεν ξανακοιτώ τις σημειώσεις κατά τη διάρκεια του εξαμήνου		
10. Όταν φτάνω στο τέλος ενός κεφαλαίου δεν μπορώ να θυμηθώ τι διάβασα		
11. Δεν ξέρω να ξεχωρίζω τι είναι σημαντικό σ' ένα κείμενο		
12. Δεν μπορώ να συγκεντρωθώ εγκαίρως στο διάβασμα και γι αυτό ξενυχτάω κάθε βράδυ πριν από τις εξετάσεις		
13. Δεν παίρνω καλούς βαθμούς στις εξετάσεις ακόμη και αν έχω διαβάσει καλά		
14. Διαβάζω πολύ για τις εξετάσεις αλλά όταν μπαίνω στην αίθουσα το μυαλό μου είναι άδειο		
15. Συνήθως δεν έχω ένα συγκεκριμένο τρόπο να οργανώνω το διάβασμα μου και γι αυτό το κάνω κάτω από την απειλή των εξετάσεων		
16. Συνήθως χάνομαι στις λεπτομέρειες ενός κειμένου και αδυνατώ να καθορίσω τις βασικές του ιδέες		

Εάν έχετε βάλει «ΝΑΙ» σε δυο ή περισσότερες προτάσεις κάποιας ενότητας, τότε καλό θα ήταν να δώσετε ιδιαίτερη προσοχή στις αντίστοιχες ενότητες του εγχειριδίου για να βελτιώσετε τις δεξιότητεσ σας.

Αντίθετα, αν έχετε βάλει ένα ή και λιγότερα «ΝΑΙ» σε κάθε κατηγορία προφανώς οι δεξιότητες σας σχετικά με τη μελέτη είναι αρκετά αποτελεσματικές αλλά παρόλα αυτά το συγκεκριμένο εγχειρίδιο θα μπορούσε να τις βελτιώσει ακόμη περισσότερο.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ

- Διαχείριση χρόνου 1,2 και 3
 - Τρόπος μελέτης 4,5, 10, 11, 12 και 16
 - Ενεργητική ακρόαση - Σημειώσεις 6,7,8 και 9
 - Εξετάσεις 13, 14 και 15.
-