**Όταν έχω να μελετήσω ή να κάνω μια εργασία**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ποτέ | Μερικές Φορές | Συχνά | Πάντα |
| Υπολογίζω από πριν πόσο χρόνο θα μου πάρει |  |  |  |  |
| Προγραμματίζω από πριν πότε θα μελετήσω ή πότε θα κάνω την εργασία |  |  |  |  |
| Προσπαθώ να κινητοποιήσω τον εαυτό μου βρίσκοντας κάποιο σημαντικό/ενδιαφέρον στην εργασία ή βάζοντας μια ανταμοιβή |  |  |  |  |
| Πριν μελετήσω/δουλέψω την εργασία διαμορφώνω κατάλληλα το χώρο ή το περιβάλλον μελέτης (πχ. κλείνω το κινητό μου) |  |  |  |  |
| Καθώς μελετώ ή κάνω την εργασία έχω τρόπους να επαναφέρω την προσοχή μου αν αφαιρεθώ |  |  |  |  |
| Καθώς μελετώ ή κάνω την εργασία εξετάζω συνεχώς αν τα πηγαίνω καλά |  |  |  |  |
| Όταν δεν καταλαβαίνω κάτι ζητάω βοήθεια είτε από τον καθηγητή είτε από συμφοιτητές/τριες μου |  |  |  |  |
| Καθώς μελετώ εξετάζω συνεχώς αν έχω μάθει αυτά που πρέπει |  |  |  |  |
| Όταν τελειώνω μια εργασία εξετάζω ξανά αν η εργασία μπορεί να βελτιωθεί |  |  |  |  |
| Όταν μαθαίνω το βαθμό μου σε ένα μάθημα ή σε μια εργασία εξετάζω τι θα μπορούσα να είχα κάνει καλύτερα |  |  |  |  |