

Η ΕΠΑΝΑΛΗΨΗ "ΜΗΤΗΡ" ΜΑΘΗΣΗΣ

Η σχολική χρονιά πλησιάζει στο τέλος της και ο προγραμματισμός των επαναλήψεων πρέπει να γίνει από τώρα.

Η καλή οργάνωση του χρόνου και η ταξινόμηση της μελέτης των μαθημάτων δρουν ως αγχολυτικό χάπι, το οποίο καταπολεμεί την αβεβαιότητα, τονώνει την αυτοπεποίθηση και βοηθάει στην κατανόηση της ύλης.

Για να βοηθήσω δε στην εφαρμογή τους, παραθέτω ορισμένους κανόνες.

A. ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

- ✓ Οι ψυχολόγοι συνιστούν την πρωινή μελέτη για τα θεωρητικά μαθήματα: το απόγευμα για επαναλήψεις ή διάβασμα μαθημάτων χωρίς πολλές λεπτομέρειες και το βράδυ λένε ότι η κριτική σκέψη είναι περισσότερο αναπτυγμένη.
- ✓ Το άκουσμα μουσικής βοηθάει, όταν είναι σε χαμηλή ένταση και χωρίς στίχους.
- ✓ Η διατροφή να' ναι πλήρης με μικρά γεύματα. Μετά το γεύμα ακολουθεί η πέψη· γι' αυτό η λειτουργία του εγκεφάλου δεν είναι στην πλήρη απόδοσή της. Χαλαρώστε λοιπόν μετά το γεύμα, το οποίο δεν πρέπει να είναι ποτέ βαρύ.
- ✓ Μικρές γυμναστικές αερόβιες ασκήσεις βοηθάνε στην οξυγόνωση του νου.
- ✓ Η μελέτη τη νύχτα στη διάρκεια των μικρών ωρών, δε συνιστάται.
- ✓ Επτά ώρες ύπνου είναι απαραίτητες για να ξεκουραστεί το σώμα και το μυαλό ενός νέου ανθρώπου.
- ✓ Μισής ώρας ύπνος στη διάρκεια της ημέρας τονώνει το νου και αναζωογονεί το σώμα.
- ✓ Φροντίστε, ώστε ο χώρος να' ναι φωτεινός και το γραφείο απαλλαγμένο από περιττά αντικείμενα ή βιβλία, που δεν χρησιμοποιείτε.
- ✓ Στο γραφείο δεν θα υπάρχει τηλεόραση, Η/Υ, κινητό ή σταθερό τηλέφωνο.

Β. ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

- ✓ Δείτε τον όγκο των μαθημάτων, που έχετε να διαβάσετε.
- ✓ Ξεχωρίστε τα μαθήματα, στα οποία αισθάνεστε πιο αδύναμοι.
- ✓ Επιμερίστε τον υπόλοιπο χρόνο μέχρι τις εξετάσεις σε διάβασμα κατά μάθημα. Αφήστε και κάποιες μέρες, που πιθανόν να χαθούν εξαιτίας εξωγενών παραγόντων, ασθένεια, κακοκεφιά, ερωτική απογοήτευση, γενικά απρόβλεπτα προβλήματα κλπ.
- ✓ Κάντε ένα προσωπικό εβδομαδιαίο πρόγραμμα μελέτης με καθημερινό υπνάκο μισής ώρας μόνο.
- ✓ Κάθε βράδυ της προηγούμενης μέρας ξαναελέγξτε τις υποχρεώσεις της επομένης.

Γ. ΤΡΟΠΟΣ ΜΕΛΕΤΗΣ

- ✓ Επικεντρώστε την προσοχή σας σ' αυτά, που διαβάσετε, εξοβελίζοντας όλα αυτά που δεν έχουν σχέση με το στόχο σας: *την κατανόηση !*
- ✓ Διαβάσετε πάντα με μολύβι και χαρτί και όταν συναντάτε δυσκολίες μην προχωράτε πιο κάτω. Επιμείνετε, δείτε τι είναι αυτό, που σας εμποδίζει στο να αντιληφθείτε. Αν πάλι οι δυσκολίες παραμένουν και είναι ανυπέρβλητες να τις σημειώνετε σ' ένα τετράδιο, ώστε να τις μεταφέρετε στους καθηγητές που σας βοηθάνε.
- ✓ Μελετήστε πολύ καλά τη θεωρία (θεωρήματα) λύστε τις εφαρμογές του βιβλίου και προχωρήστε στην επίλυση των ασκήσεων, των υποδειγματικά λυμένων και μετά άλλων, πιθανόν αυτών, που σας έχουν υποδείξει οι καθηγητές σας.
- ✓ Η επανάληψη δεν μπορεί να' ναι επιλεκτική. Κρατάτε μικρές σημειώσεις κατά μάθημα στα κύρια σημεία, ώστε να τις χρησιμοποιήσετε στη γρήγορη επανάληψη κατά τη διάρκεια των εξετάσεων.
- ✓ Οι αδύναμοι μαθητές δεν καταπιάνονται ποτέ με δύσκολες ασκήσεις. Διαβάζουν πολύ καλά τη θεωρία και λύνουν τις υποδειγματικά λυμένες ασκήσεις.

- ✓ Οι μαθητές, που έχουν πρόβλημα συγκέντρωσης, εφαρμόζουν το πρόγραμμα «Πιλότος μαχητικού αεροσκάφους». Διαβάζουν μισή ώρα εντατικά και μετά κάνουν δέκα λεπτά διάλειμμα. Αμέσως μετά ξανακάθονται για μισή ώρα, συνεχίζοντας το διάβασμα. Στο τέλος ξανακάνουν διάλειμμα δέκα λεπτών. Ξεκινούν το τρίτο μισάωρο και μετά είκοσι λεπτά διάλειμμα.
- ✓ Όταν τελειώνετε τη μελέτη ενός μαθήματος καθαρίστε το γραφείο σας από τα βιβλία του και τακτοποιήστε αυτά του νέου μαθήματος.
- ✓ Στα θεωρητικά μαθήματα συνιστάται μελέτη δια της μεθόδου της επανάκαμψης. Μελετάτε ένα κομμάτι σήμερα, το κατανοείτε και την επόμενη φορά πριν να συνεχίσετε παρακάτω ξαναδιαβάζετε το προηγούμενο και μετά προχωράτε στη μελέτη της παρακάτω ύλης. Την τρίτη φορά θα ξαναδιαβάσετε τα δύο προηγούμενα και μετά θα προχωρήσετε στη μελέτη των επόμενων σελίδων κ.ο.κ.

Καλό κουράγιο, καλή μελέτη και οι καθηγητές θα είναι δίπλα σας.