

ΠΡΑΚΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΜΕΛΕΤΗΣ

«Διαβάζω έξυπνα, οργανωμένα και αποτελεσματικά!»

1. Η Προετοιμασία (Πριν ξεκινήσω)

Το καλό διάβασμα εξαρτάται από το πώς θα ξεκινήσεις.



- **Καθαρό Γραφείο:** Απομακρύνω ό,τι μου αποσπά την προσοχή (παιχνίδια, περιοδικά). Κρατάω μόνο τα βιβλία, τα τετράδια και τα στυλό που χρειάζομαι για το συγκεκριμένο μάθημα.
- **Μακριά το Κινητό:** Βάζω το κινητό σε άλλο δωμάτιο ή σε λειτουργία «μην ενοχλείτε». Ακόμα και μια ειδοποίηση μπορεί να μου χαλάσει τη συγκέντρωση για 20 λεπτά.
- **Το Πλάνο της Ημέρας:** Πριν ανοίξω βιβλίο, γράφω σε ένα χαρτί τι έχω να κάνω σήμερα (επιδιώκω να ξεκινάω από τα πιο απαιτητικά). Σβήνω κάθε εργασία μόλις την τελειώνω!



2. Η Μέθοδος των 25 Λεπτών (Τεχνική Pomodoro)

Για να μην κουράζεται το μυαλό και να συγκερατεί περισσότερες πληροφορίες, σπάω τον χρόνο στα δύο:

1. **25 λεπτά απόλυτης συγκέντρωσης:** Διαβάζω ή κάνω ασκήσεις χωρίς να σηκωθώ καθόλου από την καρέκλα.
2. **5 λεπτά διάλειμμα:** Σηκώνομαι, τεντώνομαι, πίνω λίγο νερό. Δεν κοιτάζω οθόνες στο διάλειμμα!
3. Μετά από 4 τέτοιους κύκλους, κάνω ένα μεγάλο διάλειμμα 20-30 λεπτών.

3. Πώς διαβάζω Θεωρητικά Μάθημα (Ιστορία, Γεωγραφία, Κείμενα)

Δεν παπαγαλίζω! Η παπαγαλία ξεχνιέται την επόμενη μέρα. Ακολουθώ τα εξής βήματα:

- **Βήμα 1 (Γρήγορη Ματιά):** Διαβάζω μία φορά το κείμενο γρήγορα για να καταλάβω περί τίνος πρόκειται. Προσέχω τους τίτλους και τις έντονες λέξεις.
- **Βήμα 2 (Υπογράμμιση):** Ξαναδιαβάζω προσεκτικά και υπογραμμίζω με έναν μαρκαδόρο υπογράμμισης μόνο τα πιο σημαντικά (ονόματα, χρονολογίες, βασικές ιδέες).
- **Βήμα 3 (Λέξεις-Κλειδιά & Σημειώσεις):** Γράφω στο περιθώριο του βιβλίου ή σε ένα τετράδιο μικρές λέξεις-κλειδιά που μου θυμίζουν την παράγραφο.
- **Βήμα 4 (Επανάληψη μεγάλφων):** Κλείνω το βιβλίο και προσπαθώ να πω το μάθημα με δικά μου λόγια, σαν να το διδάσκω σε κάποιον άλλον.

4. Πώς διαβάζω Μαθηματικά

Εδώ δεν μετράει η ανάγνωση, μετράει η εξάσκηση.

- **Κατανόηση του Κανόνα:** Πριν λύσω ασκήσεις, σιγουρεύομαι ότι ξέρω καλά τον τύπο ή τον κανόνα (π.χ. την προπαίδεια ή πώς γίνεται η διαίρεση).
- **Μελέτη Λυμένων Παραδειγμάτων:** Κοιτάζω προσεκτικά τις ασκήσεις που έλυσε ο δάσκαλος στην τάξη. Προσπαθώ να καταλάβω τα βήματα που ακολούθησε.
- **Λύνω μόνος μου:** Ξεκινάω από τις εύκολες ασκήσεις και πάω προς τις δύσκολες. Αν κολλήσω, δεν απογοητεύομαι. Ξανακοιτάζω τον κανόνα και προσπαθώ πάλι.

5. Πώς μελετάω Γραμματική και Ορθογραφία

Η Γραμματική δεν θέλει αποστήθιση, θέλει παρατήρηση και εξάσκηση. Είναι οι «κανόνες του παιχνιδιού» για να μιλάμε και να γράφουμε σωστά.



Βήμα 1: Κατανόηση του Κανόνα (Το «Γιατί»)

- Πριν ξεκινήσεις τις ασκήσεις, διάβασε τον κανόνα από το βιβλίο ή το τετράδιο.
- Μην προσπαθήσεις να τον μάθεις απέξω λέξη προς λέξη. Προσπάθησε να καταλάβεις **τι** σου δείχνει (π.χ. *Πότε βάζω -εται και πότε -ετε;*).

Βήμα 2: Τα Έξυπνα Κόλπα (Μνημονικοί Κανόνες)

Για να μην μπερδεύεις τους κανόνες, χρησιμοποίησε μικρά μυστικά:

- **Το κόλπο με το «Εγώ» και το «Εσείς»:** * Όταν η λέξη αναφέρεται σε κάτι που γίνεται τώρα (π.χ. *το παιδί λούζεται*), γράφεται με **-αι**.
 - Όταν λέμε «εσείς» (π.χ. *εσείς λούζεστε*), γράφεται με **-ε**.
- **Το κόλπο του «Είμαι»:** Τα ρήματα που τελειώνουν σε **-ίζω** γράφονται με γιώτα (*ποτίζω, σκουπίζω*).
 - **Εξαιρέσεις:** Σκέψου τη φράση «**Δανείζω, δακρύζω, κελαρύζω στο πλάι του τοίχου (τοίχω)**» για να θυμάσαι τα ρήματα που ξεφεύγουν!

Βήμα 3: Φτιάχνω τα δικά μου Παραδείγματα

- Μόλις διαβάσεις έναν κανόνα, γράψε αμέσως 3 δικές σου προτάσεις στο πρόχειρο χρησιμοποιώντας τον. Αν μάθεις να φτιάχνεις δικές σου προτάσεις, σημαίνει ότι εμπέδωσες τη γραμματική.

Βήμα 4: Ο «Καθρέφτης» της Ορθογραφίας

Όταν τελειώνεις τις ασκήσεις σου, κάνε πάντα έναν τελικό έλεγχο (αυτοδιόρθωση):



1. **Έβαλα τόνους;** Μια λέξη χωρίς τόνο είναι σαν άνθρωπος χωρίς καπέλο στον ήλιο!
2. **Έλεγχος καταλήξεων:** Κοίταξε ξανά τα ρήματα, τα ουσιαστικά και τα επίθετα με βάση τους κανόνες που έμαθες.
3. **Το Τετράδιο των Λαθών:** Κράτα μια σελίδα στο πίσω μέρος του τετραδίου σου για τις λέξεις που μπερδεύεις συχνά. Γράψ' τες εκεί σωστά 2-3 φορές για να τις «φωτογραφίσει» το μυαλό σου.

Το μυστικό της επιτυχίας είναι το καθημερινό, οργανωμένο διάβασμα και ο καλός ύπνος το βράδυ!

