

ΜΑΘΑΙΝΩ **πώς να ΜΕΛΕΤΩ**

Όποιος ενσυνείδητα, αποφασιστικά και με πεποίθηση ξεκινά το διάβασμα έχει καλές προοπτικές επιτυχίας.

Τι θα πουν αυτά; Ας μοιραστούμε κάποιες επιστημονικές πληροφορίες και συμβουλές.

Από φυλλάδιο συμβουλευτικής

Αναστασία Καλαντζή- Azizi

Καθηγήτρια Κλινικής Ψυχολογίας Πανεπιστημίου Αθηνών

Κωνσταντίνος Ευθυμίου

Κλινικός Ψυχολόγος, Ψυχοθεραπευτής

Αιμιλία Μπαρτζώκη

Ψυχολόγος, τελειόφοιτη Μεταπτυχιακού Προγράμματος

Κλινικής Ψυχολογίας Πανεπιστημίου Αθηνών

Επιλογή και επιμέλεια κειμένων: Καλαντζή Α.

ΜΑΘΑΙΝΩ πώς να ΜΕΛΕΤΩ

Γιατί...

- Πολλοί μαθητές έχουν δυσκολία να κατανοήσουν νέες έννοιες για τις οποίες απλώς έχουν ακούσει σε ένα μάθημα – διάλεξη. Και δεν υπάρχει νόημα στο να μαθαίνουμε πράγματα που τα ξεχνάμε σχεδόν αμέσως.

=> Πώς, λοιπόν, να συγκρατήσουμε πληροφορίες – έννοιες που διδασκόμαστε, ώστε να μπορούμε να τις ανακαλέσουμε στο μέλλον;



- Δες και κάτι αξιοπερίεργο:

Έρευνα της Microsoft το 2015 βρήκε ότι οι άνθρωποι – κατά μέσο όρο – αρχίζουν να χάνουν τη συγκέντρωση-προσοχή μετά από 8 δευτερόλεπτα, δηλαδή σε χρόνο λιγότερο από ένα... χρυσόψαρο; Συσχετίζεται με την αύξηση της ψηφιακής τεχνολογίας και της χρήσης κινητών στην καθημερινή μας ζωή.

[study done by Microsoft in 2015](#)

Η ΜΑΘΗΣΗ

<u>Δυσχεραίνεται:</u>	<u>Διευκολύνεται:</u>
Εάν μαθαίνουμε μέσω παθητικού διαβάσματος και προσπαθούμε να αποστηθίσουμε.	Με την <u>ενεργητική μάθηση</u> : θέτοντας ερωτήσεις στον εαυτό μας και αναζητώντας τις απαντήσεις.
Εάν χαζόμαστε στις λεπτομέρειες.	Με το να <u>μπορούμε να ξεχωρίσουμε</u> το σημαντικό από το ασήμαντο.
Εάν αποφεύγουμε τις επαναλήψεις.	Με τις συχνές επαναλήψεις της ύλης σε κάθε στάδιο διαβάσματος.
Εάν απλώς αναγνωρίζουμε την ύλη.	Με την <u>ελεύθερη απόδοση</u> της ύλης.
Εάν παρουσιάζουμε αποφευκτική συμπεριφορά.	Με την <u>αναγνώριση των αποφυγών</u> και τη <u>συνειδητή προσπάθεια αντίστασης</u> .
Εάν διαβάζουμε χωρίς χρονικό και μαθησιακό πλαίσιο.	Με την επεξεργασία ενός μαθησιακού και χρονικού <u>προγράμματος</u>
Εάν αφήνουμε την όρεξη, τη διάθεση και τα περιστασιακά γεγονότα να επηρεάζουν το πότε θα ξεκινήσουμε το διάβασμα.	Εάν <u>ξεκινούμε το διάβασμα</u> ακόμη και όταν αυτό μας φαίνεται προσωρινά, και κυρίως στην αρχή, δύσκολο.

ΜΑΘΑΙΝΩ πώς να ΜΕΛΕΤΩ

Έρευνα του πανεπιστημίου UCLA και του Princeton βρήκε τα εξής:

- **Όταν αυτοί που μελετούν γράφουν με το χέρι νέο υλικό για το μάθημα, αυτό τους βοηθά όχι μόνο να συγκρατούν περισσότερες πληροφορίες, αλλά καταλήγει και σε καλύτερη κατανόηση των εννοιών.**
- **Όσοι κρατούν σημειώσεις με το χέρι για το νέο μάθημα είναι πιο πιθανό να εκφράσουν το μάθημα με δικά τους λόγια. Με το γράψιμο μπορούν να επεξεργαστούν το υλικό, να το εκφράσουν εύστοχα με τα δικά τους λόγια, άρα να το κάνουν δικό τους και έτσι να το συγκρατήσουν για περισσότερο καιρό.** [One study conducted by researchers from UCLA and Princeton found that](#)

ΜΑΘΑΙΝΩ πώς να ΜΕΛΕΤΩ: ΜΕΘΟΔΟΣ ΜΑΘΗΣΗΣ PQ4R

Δείχνει πώς πρέπει να γίνεται η μάθηση ενός κεφαλαίου ή μιας ενότητας που έχουμε να μάθουμε.

(Preview · Questions · Read · Reflect · Recite · Review)

- **Preview - Προεπισκόπηση:** Προσανατολιζόμαστε γενικά: Βλέπουμε τη δομή κεφαλαίων και ενοτήτων.
- **Questions - Ερωτήσεις:** Τι λένε οι επικεφαλίδες;
 - Ποιο είναι το αναμενόμενο περιεχόμενο; - Τι φαίνεται να είναι σημαντικό;
- **Read - Διάβασμα:** Ενεργητική ανάγνωση με σκοπό την κατανόηση του κειμένου.
- **Reflect - Διαλογισμός = Σκέψη:** Πώς δένουν αυτά που διάβασα τώρα με αυτά που ήδη γνωρίζω;
- **Recite - Απόδοση:** Ό,τι διάβασα πρέπει να μπορώ και να το αποδώσω με δικά μου λόγια και
 - αν διαπιστώσω κενά, πρέπει να ξαναδιαβάσω το κείμενο και να αποδώσω το περιεχόμενο πάλι.
- **Review - Ανασκόπηση:** Φέρνω στο μυαλό μου τη δομή του κεφαλαίου και
 - Επισημαίνω τα βασικά σημεία, - Θέτω στον εαυτό μου ερωτήσεις και τις απαντώ!