

Ε Π Ι Τ Υ Χ Ε Ι Ν

10 ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ

Δέκα απλές συνήθειες που βοηθούν τη μελέτη να γίνει πιο οργανωμένη, ουσιαστική και σταθερή.

1	Ξεκίνα με συγκεκριμένο στόχο Πριν ανοίξεις το βιβλίο, αποφάσισε τι ακριβώς θέλεις να ολοκληρώσεις.
2	Κράτησε σταθερό πρόγραμμα Η συνέπεια μειώνει το διάβασμα της τελευταίας στιγμής και βοηθά την οργάνωση.
3	Φτιάξε χώρο χωρίς περισπασμούς Κράτησε μπροστά σου μόνο όσα χρειάζεσαι και απομάκρυνε κινητό και ειδοποιήσεις.
4	Μία εργασία κάθε φορά Μην μοιράζεις την προσοχή σου. Ολοκλήρωσε ένα συγκεκριμένο βήμα πριν περάσεις στο επόμενο.
5	Μελέτησε ενεργητικά Κάνε ερωτήσεις, εξήγησε με δικά σου λόγια και προσπάθησε να θυμηθείς χωρίς να κοιτάζεις.
6	Κάνε ουσιαστικά διαλείμματα Όταν μειώνεται η συγκέντρωση, κάνε ένα σύντομο διάλειμμα και επέστρεψε με καθαρό μυαλό.
7	Επανάλαβε σε διαφορετικές ημέρες Μην αφήνεις όλη την επανάληψη για το τέλος. Μοίρασέ την στον χρόνο.
8	Έλεγε τον εαυτό σου Χρησιμοποίησε ερωτήσεις, ασκήσεις και μικρά τεστ για να δεις τι πραγματικά γνωρίζεις.
9	Μην αφήνεις απορίες να συσσωρεύονται Σημείωσε ό,τι δεν κατάλαβες και ζήτησε έγκαιρα βοήθεια από τον καθηγητή σου.
10	Προτίμησε τη συνέπεια από την υπερβολή Λίγη ποιοτική μελέτη κάθε μέρα είναι πιο χρήσιμη από εξαντλητικό διάβασμα την τελευταία στιγμή.

«Η επιτυχία δεν χτίζεται σε μία μέρα. Χτίζεται κάθε μέρα.»