

ΕΠΙΤΥΧΕΙΝ

ΟΔΗΓΟΣ ΣΩΣΤΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ

Δεν μετρά μόνο πόσο διαβάζεις. Μετρά κυρίως ο τρόπος με τον οποίο μελετάς.

1. ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗ ΜΕΛΕΤΗ - Προετοιμάζομαι

- Ορίζω συγκεκριμένο στόχο: τι ακριβώς θέλω να έχω ολοκληρώσει στο τέλος.
- Ετοιμάζω τον χώρο: βιβλία, τετράδια και ό,τι χρειάζομαι είναι δίπλα μου.
- Απομακρύνω περισπασμούς: κινητό, ειδοποιήσεις και άσχετες καρτέλες μένουν εκτός.
- Χωρίζω την ύλη: δουλεύω σε μικρές, διαχειρίσιμες ενότητες.

2. ΚΑΤΑ ΤΗ ΜΕΛΕΤΗ - Μαθαίνω ενεργητικά

- Δεν διαβάζω παθητικά: υπογραμμίζω επιλεκτικά και κρατώ λέξεις-κλειδιά.
- Κάνω ερωτήσεις στον εαυτό μου: «Τι σημαίνει;», «Γιατί συμβαίνει;», «Πώς συνδέεται;».
- Ανακαλώ χωρίς να κοιτάζω: κλείνω το βιβλίο και προσπαθώ να εξηγήσω το μάθημα με δικά μου λόγια.
- Εφαρμόζω: λύνω ασκήσεις, παραδείγματα ή απαντώ σε ερωτήσεις.
- Κάνω σύντομα διαλείμματα: όταν πέφτει η συγκέντρωση, σταματώ για λίγα λεπτά και επιστρέφω.

3. ΜΕΤΑ ΤΗ ΜΕΛΕΤΗ - Ελέγχω και επαναλαμβάνω

- Κάνω έναν γρήγορο αυτοέλεγχο: τι μπορώ να θυμηθώ χωρίς βοήθεια;
- Σημειώνω τα δύσκολα σημεία: αυτά χρειάζονται νέα προσπάθεια ή βοήθεια από τον καθηγητή.
- Προγραμματίζω σύντομη επανάληψη: η επανάληψη σε διαφορετικές ημέρες σταθεροποιεί τη γνώση.
- Καταγράφω τι ολοκλήρωσα: βλέπω την πρόοδό μου και οργανώνω το επόμενο βήμα.

- ☐ Ξεκίνησα με συγκεκριμένο στόχο.
- ☐ Μελέτησα χωρίς συνεχείς περισπασμούς.
- ☐ Προσπάθησα να θυμηθώ την ύλη χωρίς να κοιτάζω.
- ☐ Έκανα ασκήσεις ή ερωτήσεις αυτοελέγχου.
- ☐ Σημείωσα τι δεν κατάλαβα καλά.
- ☐ Ξέρω ποιο είναι το επόμενο βήμα μου.

Στόχος: όχι περισσότερες ώρες - περισσότερη ποιότητα στη μελέτη.