

ΕΠΙΤΥΧΕΙΝ

ΠΛΑΝΟ ΕΞΥΠΝΗΣ ΕΠΑΝΑΛΗΨΗΣ

Η επανάληψη είναι πιο αποτελεσματική όταν γίνεται σε σωστό χρόνο και με ενεργητική ανάκληση.

1η επανάληψη	2η επανάληψη	3η επανάληψη	Τελικός αυτοέλεγχος
Μέσα σε 24 ώρες	Μετά από 3-4 ημέρες	Μετά από 7 ημέρες	Πριν από διαγώνισμα / αξιολόγηση
Σύντομη ανάκληση χωρίς βιβλίο.	Ερωτήσεις και βασικά σημεία.	Ασκήσεις και δύσκολα σημεία.	Πλήρης έλεγχος χωρίς βοήθεια.

Πώς κάνω σωστή επανάληψη

1. Κλείνω το βιβλίο και προσπαθώ πρώτα να θυμηθώ όσα γνωρίζω.
2. Ελέγχω τι ξέχασα ή μπέρδεψα και επιστρέφω μόνο στα δύσκολα σημεία.
3. Απαντώ σε ερωτήσεις, λύνω ασκήσεις ή εξηγώ το μάθημα με δικά μου λόγια.
4. Σημειώνω τι χρειάζεται νέα επανάληψη και τότε θα την κάνω.

Μάθημα / Ενότητα	1η	2η	3η	Αυτοέλεγχος	Χρειάζεται ξανά;
	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐

Θυμήσου

Η απλή ξανά-ανάγνωση δημιουργεί συχνά την αίσθηση ότι «τα ξέρω». Η πραγματική γνώση φαίνεται όταν μπορείς να ανακαλέσεις, να εξηγήσεις και να εφαρμόσεις χωρίς βοήθεια.

Σταθερή επανάληψη - λιγότερο άγχος - καλύτερη ανάκληση.