

DIGIT~Bio~TECH

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Smart Kit για μαθητές

Μέρος I

Περιεχόμενα

ΠΡΟΛΟΓΟΣ	3
ΔΙΑΛΕΞΕ ΤΗ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗ ΠΡΟΤΙΜΗΣΗ ΣΟΥ	4
ΜΠΕΣ ΣΕ ΘΕΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ	7
ΣΧΕΔΙΑΣΕ ΤΟ ΧΡΟΝΟ ΜΕΛΕΤΗΣ	8
ΜΑΘΕ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΥΣ ΤΡΟΠΟΥΣ	9
ΚΡΑΤΑ ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ	11
ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕ ΠΑΛΙΟΤΕΡΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΝΑ ΠΡΟΩΘΗΣΕΙΣ ΤΑ ΚΑΙΝΟΥΡΓΙΑ	12
ΑΠΟΚΤΗΣΕ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ	14
ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕ ΤΗΝ ΔΟΚΙΜΗ ΓΙΑ ΝΑ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΕΙΣ ΤΗΝ ΜΑΘΗΣΗ	15
ΤΕΛΙΚΕΣ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ	17

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Σταμάτησες ποτέ να αναρωτηθείς τι ξεχωρίζει τους πραγματικά επιτυχημένους μαθητές από τους μέσους; Γιατί ορισμένοι μαθητές που φαίνεται να μελετούν συνεχώς τα καταφέρνουν, ενώ άλλοι που δεν φαίνεται να καταβάλλουν τόσο πολύ χρόνο και προσπάθεια τα καταφέρνουν επίσης καλά; Όλα σχετίζονται με το IQ και τη γενετική ή εμπλέκονται κάποιοι άλλοι παράγοντες; Η αλήθεια είναι ότι η επιτυχία δεν καθορίζεται τόσο από την καθαρή ευφυΐα όσο το να ξέρεις πώς να μελετάς. Η μελέτη είναι δεξιότητα. Η επιτυχία απαιτεί υψηλό επίπεδο σπουδών. Οι μαθητές πρέπει πρώτα να μάθουν αυτές τις δεξιότητες, να τις εξασκήσουν και να αναπτύξουν αποτελεσματικές συνήθειες μελέτης για να είναι επιτυχημένοι. Πολύ συχνά οι συνήθειες και οι πρακτικές μελέτης που αναπτύχθηκαν και χρησιμοποιούνται στο γυμνάσιο δεν λειτουργούν για τους μαθητές στο Πανεπιστήμιο.

Οι καλές συνήθειες μελέτης περιλαμβάνουν πολλές διαφορετικές δεξιότητες: διαχείριση χρόνου, αυτοπειθαρχία, συγκέντρωση, απομνημόνευση, οργάνωση και προσπάθεια. Η επιθυμία για επιτυχία είναι επίσης σημαντική.

Δεν υπάρχει μια προσέγγιση που να ταιριάζει σε όλους όταν μαθαίνετε πώς να μελετάτε αποτελεσματικά. Οι μέθοδοι μελέτης πρέπει να είναι προσαρμοσμένες σε κάθε μαθητή. Ο καθένας έχει διαφορετικές ικανότητες, επομένως είναι σημαντικό να καθορίσετε τι λειτουργεί για εσάς και τι όχι. Για μερικούς μαθητές, η μελέτη και η παραμονή με κίνητρο έρχονται εύκολα - άλλοι μπορεί να χρειαστεί να εργαστούν λίγο πιο σκληρά.

Η εύρεση του καλύτερου τρόπου μελέτης είναι μια συνεχής διαδικασία. Δεν είναι κάτι που μπορεί να αφηθεί στη νύχτα πριν από τη δοκιμή. Θα πρέπει να βελτιώνετε συνεχώς τις δεξιότητές σας στη μελέτη για να κατανοήσετε καλύτερα τι λειτουργεί (και τι όχι).

Το να μάθετε πώς να μελετάτε καλύτερα βοηθά στην αποφυγή πανικού και απογοήτευσης την επόμενη φορά που θα έρθει μια μεγάλη δοκιμασία. Άλλωστε, είναι πιο πιθανό να τα πάτε καλά και να αγχώνεστε λιγότερο πριν από ένα τεστ, όταν έχετε χρόνο να αναθεωρήσετε και να εξασκήσετε σωστά την ύλη!

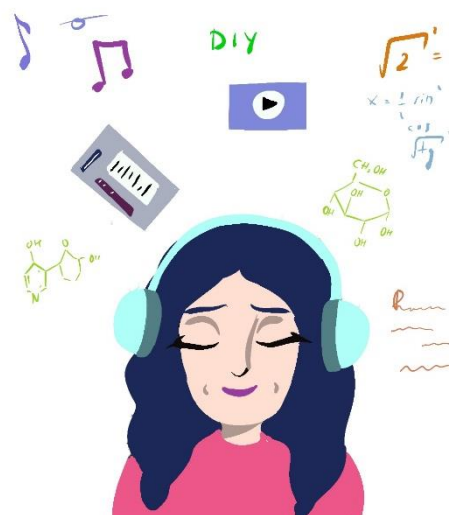
Η απόκτηση αποτελεσματικών συνηθειών μελέτης όχι μόνο διευκολύνει την εκμάθηση, αλλά θα σας βοηθήσει επίσης να λάβετε καλύτερους βαθμούς στο Πανεπιστήμιο.

ΔΙΑΛΕΞΕ ΤΗ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗ ΠΡΟΤΙΜΗΣΗ ΣΟΥ

Το να γνωρίζετε πώς μαθαίνετε καλύτερα είναι το πρώτο βήμα για την ανάπτυξη αποτελεσματικών συνηθειών μελέτης. Κάθε μαθητής προσεγγίζει διαφορετικά το έργο της μάθησης. Κάθε μαθητής έχει ένα μοναδικό και προσωπικό στυλ μάθησης ή ένα προτιμώμενο κανάλι μέσω του οποίου η μάθηση έρχεται πιο εύκολα.

Ρωτήστε τον εαυτό σας το εξής: Είμαι πιο διατεθειμένος να θυμάμαι κάτι καλύτερα όταν το βλέπω, όταν το ακούω ή όταν το βιώνω ή κάνω κάτι ενεργό με αυτό;

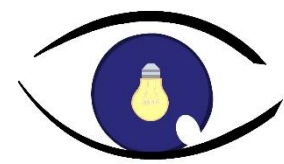
Ανάλογα με το πώς μάθατε τη δραστηριότητα ή το παιχνίδι, θα έχετε μια καλή ιδέα για το κανάλι μάθησης - οπτικό (από όραση), ακουστικό (με την ακοή) ή με το χέρι (με το να κάνετε) - προτιμάτε να χρησιμοποιείτε. Όλοι χρησιμοποιούμε και τα τρία κανάλια μάθησης. Στην πραγματικότητα, χρησιμοποιούμε όλες τις αισθήσεις μας για να μάθουμε για τον κόσμο γύρω μας, αλλά ο καθένας μας έχει την τάση να κλίνει περισσότερο σε ένα από τα τρία κανάλια μάθησης – οπτικό, ακουστικό ή πρακτικό. Μπορείτε να βελτιώσετε τις συνήθειες μελέτης σας αναπτύσσοντας και τα τρία κανάλια μάθησης.



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΜΕΛΕΤΗΣ:

ΟΠΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ

- οραματιστείτε αυτό που μελετάτε
- Χρησιμοποιήστε χρώμα στις σημειώσεις σας (χρωματιστά στυλό, highlighters κ.λπ.)
- Οραματιστείτε για τι γίνεται διάλεξη
- σχεδίαση εικόνων και διαγραμμάτων
- χρησιμοποιήστε νοητικούς χάρτες στις σημειώσεις σας
- χρήση εικόνας και γραφικών για την ενίσχυση της μάθησης
- μάθετε από βίντεο



ΑΚΟΥΣΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ

- Ακούστε ηχογραφημένες εργασίες
- Μαγνητοφωνείτε τη δική σας ανάγνωση σχολικού βιβλίου
- Διαβάστε δυνατά
- Μιλήστε για ιδέες από την τάξη και τι μελετάτε με άλλους μαθητές
- Συμμετέχετε σε συζητήσεις στην τάξη
- Ακούστε ηχητικές κασέτες για το θέμα



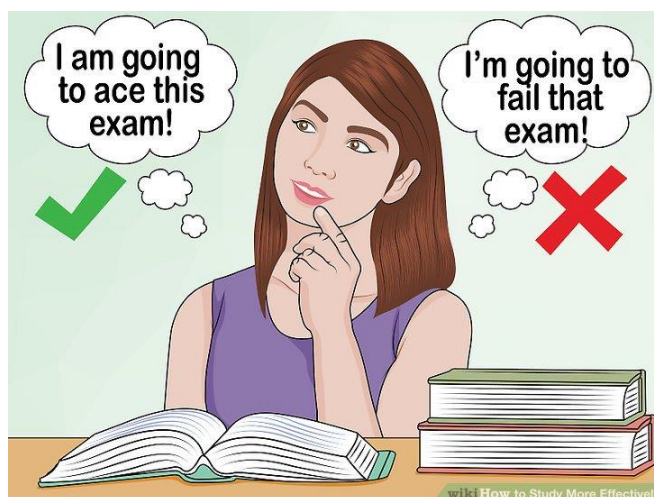
ΣΥΝΕΧΗΣ ΜΑΘΗΣΗ

- Σηκωθείτε και κινηθείτε ενώ μελετάτε
- Κάντε συχνά διαλλείματα ενώ μελετάτε
- Χρησιμοποιήστε τα χέρια σας και γράψτε πράγματα ενώ μελετάτε
- Χρησιμοποιήστε ηλεκτρονικό υπολογιστή
- Να είστε ενεργοί, πειραματιστείτε με αντικείμενα
- Κάντε ασκήσεις μνήμης ή επανάληψης ενώ περπατάτε ή αθλείστε



ΜΠΕΣ ΣΕ ΘΕΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ

πρέπει να έχετε όσο το δυνατόν πιο θετική νοοτροπία όταν κάθεστε να μελετήσετε. Εάν είστε συναισθηματικά αποσπασμένοι, θα είστε λιγότερο αποτελεσματικοί στην εκμάθηση και τη διατήρηση πληροφοριών. Προσπαθήστε να σκέφτεστε θετικά ενώ μελετάτε και μην συγκρίνετε τον εαυτό σας με άλλους.



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΜΕΛΕΤΗΣ:

- Προσπαθήστε να πείτε κάτι θετικό στον εαυτό σας προτού μελετήσετε, όπως, «Θα πάω άσσο σε αυτή την εξέταση!»
- Αν πιάνεις τον εαυτό σου να κάνει αρνητικές σκέψεις όπως, «Θα αποτύχω σε αυτό το κουίζ», σταματήστε τη σκέψη στην πορεία της. Αντικαταστήστε το με μια θετική σκέψη, όπως, "Θα κατακτήσω αυτό το υλικό και θα πετύχω!"
- Πιστέψτε στον εαυτό σας και τις δυνατότητές σας. Κάντε περισσότερη δουλειά σήμερα από ό,τι κάνατε χθες. Εάν πιέζετε τον εαυτό σας να δοκιμάζει τα όριά σας κάθε μέρα, τότε θα δείξετε ότι είστε ικανό, ικανό και ταλαντούχο άτομο, κάτι που θα σας διευκολύνει να παραμείνετε θετικοί.
- Συσχετίστε τη μελέτη με τους στόχους της ζωής σας. Εάν η ζωή και το μέλλον σας εξαρτιόταν από το πόσο καλά ή πόσο μελετούσατε, θα ήταν λογικό να το κάνετε καλά;
- Βάλτε νόημα στις σπουδές σας για να έχουν νόημα για εσάς.

ΣΧΕΔΙΑΣΕ ΤΟ ΧΡΟΝΟ ΜΕΛΕΤΗΣ

Αφιερώστε αρκετό χρόνο για κάθε θέμα σας και περισσότερο χρόνο για δύσκολα θέματα. Τα περισσότερα μαθήματα του Πανεπιστημίου απαιτούν περίπου έξι ώρες μελέτης την εβδομάδα ή δύο ώρες μελέτης για κάθε ώρα στην τάξη. Εάν διαβάζετε αργά ή έχετε άλλα προβλήματα μελέτης, ίσως χρειαστεί να προγραμματίσετε περισσότερο χρόνο.



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΜΕΛΕΤΗΣ:

- Δώστε προτεραιότητα στον χρόνο σας και αναβάλλετε άλλες δραστηριότητες για να έχετε επαρκή χρόνο μελέτης. Μπορεί να θεωρήσετε απαραίτητο να αναβάλλετε ή να καταργήσετε ορισμένες δραστηριότητες προκειμένου να εκπληρώσετε τους στόχους σας ως μαθητής.
- Διατηρήστε ένα εβδομαδιαίο και μηνιαίο πρόγραμμα προγραμματισμού στον οποίο θα καταγράφετε ημερομηνίες λήξης εργασιών, δοκιμών, γραπτών, εκδρομών κ.λπ. Μεταφέρετε σημαντικές ημερομηνίες από το πρόγραμμα σπουδών σας στον εβδομαδιαίο/μηνιαίο προγραμματιστή σας.
- Μόλις καταλάβετε τι πρέπει να μελετήσετε και πώς θα εκμεταλλευτείτε τους πόρους που έχετε στη διάθεσή σας, καθίστε και κάντε ένα πρόγραμμα μελέτης. Αποκλείστε χρονικές περιόδους μέσα στο πρόγραμμά σας για να αφιερώσετε στη μελέτη και να τηρήσετε το πλάνο.
- Μπορείτε να αλλάξετε ελαφρώς το πρόγραμμα σπουδών σας αλλά προσπαθήστε να μην το αλλάξετε πολύ!
- Φροντίστε να δίνετε στον εαυτό σας περισσότερο χρόνο από όσο νομίζετε ότι χρειάζεστε, ειδικά αν είναι ένα θέμα με το οποίο παλεύετε.

ΜΑΘΕ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΥΣ ΤΡΟΠΟΥΣ

Κανένας από τους καλύτερους τρόπους μάθησης δεν είναι να εστιάσετε στη μάθηση με περισσότερους από έναν τρόπους. Αντί να ακούτε απλώς ένα podcast, το οποίο περιλαμβάνει ακουστική μάθηση, βρείτε έναν τρόπο να επαναλάβετε τις πληροφορίες τόσο προφορικά όσο και οπτικά. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την περιγραφή όσων μάθατε σε έναν φίλο, τη λήψη σημειώσεων ή τη σχεδίαση ενός νοητικού χάρτη. Μαθαίνοντας με περισσότερους από έναν τρόπους, εδραιώνετε περαιτέρω τη γνώση στο μυαλό σας.



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΜΕΛΕΤΗΣ:

- **Χρησιμοποιήστε όσο το δυνατόν περισσότερες αισθήσεις.** Μερικοί άνθρωποι διατηρούν καλύτερα τις πληροφορίες εάν στη διαδικασία της μελέτης εμπλέκονται πολλές αισθήσεις. Ένας τρόπος για να ενσωματώσετε πολλές αισθήσεις κατά τη μελέτη είναι να διαβάζετε δυνατά τις σημειώσεις σας καθώς τις ξαναγράφετε. Αυτή η προσέγγιση χρησιμοποιεί πολλαπλές αισθήσεις και μπορεί να σας βοηθήσει να διατηρήσετε τις πληροφορίες πιο αποτελεσματικά. Για να μάθετε ένα συγκεκριμένο θέμα, θα μπορούσατε να κάνετε τα εξής:

- ✓ Διαβάστε τις σημειώσεις της τάξης
- ✓ Διαβάστε το σχολικό βιβλίο
- ✓ Δείτε ένα βίντεο
- ✓ Αναζητήστε άλλους διαδικτυακούς πόρους
- ✓ Δημιουργήστε έναν νοητικό χάρτη
- ✓ Διδάξτε σε κάποιον αυτό που μάθατε
- ✓ Εξάσκηση σε προβλήματα από διάφορες πηγές.

- **Παίξτε ένα παιχνίδι μνήμης.** Δοκιμάστε να χρησιμοποιήσετε ένα τραγούδι, ακρωνύμιο ή μνημονική συσκευή για να σας βοηθήσει να θυμάστε πληροφορίες. Τα παιχνίδια μνήμης δεν λειτουργούν για όλους. Εάν δυσκολεύεστε να απομνημονεύσετε πληροφορίες χρησιμοποιώντας αυτήν τη μέθοδο, παραλείψτε την.
- **Εγγραφείτε σε μια ομάδα μελέτης.** Μια καλή ομάδα μελέτης μπορεί να είναι ένα από τα πιο αποτελεσματικά μέσα μελέτης. Βοηθά να συνδυάσετε τις προσπάθειες διαφορετικών μυαλών, να αυξήσετε την αποθήκη πληροφοριών σας, να μάθετε νέες τεχνικές μελέτης και σας επιτρέπει να μοιράζεστε σημειώσεις και πληροφορίες. Ενισχύει τη μάθηση μέσω συζήτησης, αμφισβήτησης, επανάληψης και ενίσχυσης.
- **Χωρίστε το εκπαιδευτικό υλικό σε ενανάγνωστα κομμάτια.** Η ανάγνωση δέκα σελίδων κάθε φορά θα φαίνεται εύχρηστη σε σύγκριση με την ανάγνωση σαράντα σελίδων. Πάντα να κάνετε προεπισκόπηση του κεφαλαίου πριν διαβάσετε.
- **Μελέτη κατά διαστήματα.** Οι μεγάλες, εκτεταμένες συνεδρίες μελέτης χωρίς διαλείμματα δεν θα σας βοηθήσουν να μάθετε αποτελεσματικά τις πληροφορίες. Για να είστε αποτελεσματικός μαθητής, θα χρειαστεί να κάνετε τακτικά διαλείμματα καθώς εργάζεστε. Προσπαθήστε να μελετάτε σε διαστήματα 30 λεπτών και να κάνετε ένα διάλειμμα 5-10 λεπτών στο τέλος κάθε διαστήματος. Εάν διαπιστώσετε ότι η συγκέντρωσή σας αρχίζει να υποχωρεί, ίσως χρειαστεί να σταματήσετε τη μελέτη για όλη την ημέρα ή να μεταβείτε σε ένα διαφορετικό θέμα. Κάντε κάτι χαλαρωτικό κατά το διάλειμμά σας που δεν απαιτεί υπερβολική συγκέντρωση, όπως διατάσεις ή περπάτημα.
- **Εξετάστε τις πληροφορίες περιοδικά.** Περάστε πάνω από σημειώσεις, περιγράμματα και το κείμενο. Διαβάστε δυνατά τα επισημασμένα μέρη. Η τακτική ανασκόπηση είναι απαραίτητη εάν θέλετε να μετακινήσετε πληροφορίες από τη βραχυπρόθεσμη μνήμη σας στη μακροπρόθεσμη μνήμη σας. Αυτό θα σας βοηθήσει να πάρετε καλύτερους βαθμούς στις εξετάσεις.

ΚΡΑΤΑ ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

Αν οι σημειώσεις σας στην τάξη είναι ακατάστατες, μη οργανωμένες και ασαφείς με την πρώτη ματιά, δεν πρόκειται να τις αξιοποιήσετε πολύ. Αυτό δεν έχει να κάνει με το πόσο τακτοποιημένο είναι το χειρόγραφό σας - είναι το μόνο θέμα του πώς είναι δομημένες οι σημειώσεις σας.



Ένας από τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους για να θυμάστε (και να κατανοήσετε) τι μαθαίνετε στην τάξη είναι να κρατάτε αποτελεσματικές σημειώσεις στην τάξη. Οι καλύτερες σημειώσεις θα σας βοηθήσουν να θυμάστε έννοιες, να αναπτύξετε ουσιαστικές μαθησιακές δεξιότητες και να κατανοήσετε καλύτερα ένα θέμα. Οι αποτελεσματικές σημειώσεις θα οδηγήσουν σε λιγότερο άγχος όταν πλησιάζει η ώρα των εξετάσεων!

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΜΕΛΕΤΗΣ:

- Γράψτε τι λέει ο ομιλητής, αλλά με διαφορετική διατύπωση, σας βοηθά να βάλετε την πραγματική ιδέα στο μυαλό σας.
- Όταν κρατάτε σημειώσεις, υπογραμμίστε τις λέξεις-κλειδιά που ενδέχεται να εμφανιστούν στη δοκιμή σας.
- Συμπληρώστε τις σημειώσεις που κρατήσατε στην τάξη με επιπλέον υλικό από το κείμενο και τα φυλλάδια. Να αφήνετε πάντα άφθονο επιπλέον χώρο στις σημειώσεις σας για αυτό.
- Ορίστε όρους που ακούγονται κατά τη διάρκεια της διάλεξης. Όταν ακούτε άγνωστες λέξεις, γράψτε τις στις σημειώσεις σας όσο καλύτερα μπορείτε και, στη συνέχεια, αναζητήστε τις αργότερα, παίρνοντας τη σωστή ορθογραφία και ορισμό στις σημειώσεις σας.
- Καθαρίστε ή ξαναγράψτε τις σημειώσεις σας. Εάν οι σημειώσεις είναι πολύ χαραγμένες ή δυσανάγνωστες, αντιγράψτε τις ξανά.

- Συνοψίστε τις σημειώσεις σας στο τέλος κάθε θέματος ή κεφαλαίου.
- Χρησιμοποιήστε τις σημειώσεις σας για να διδάξετε κάποιον. Το να διδάξετε κάποιον από τις σημειώσεις σας είναι ένας πολύ καλός τρόπος να εμπεδώσετε τις πληροφορίες στο μυαλό σας. Για παράδειγμα, θα μπορούσατε να δημιουργήσετε ένα σύντομο PowerPoint χρησιμοποιώντας τις σημειώσεις σας ή να γράψετε βασικά σημεία ομιλίας σε κάρτες ευρετηρίου και να τα χρησιμοποιήσετε για να σας βοηθήσουν να παρουσιάσετε το υλικό.

ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕ ΠΑΛΙΟΤΕΡΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΝΑ ΠΡΩΘΗΣΕΙΣ ΤΑ ΚΑΙΝΟΥΡΓΙΑ

Ένας άλλος καλός τρόπος για να γίνετε πιο αποτελεσματικός μαθητής είναι να χρησιμοποιήσετε τη σχεσιακή μάθηση, η οποία περιλαμβάνει τη συσχέτιση νέων πληροφοριών με πράγματα που ήδη γνωρίζετε.



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΜΕΛΕΤΗΣ:

- Εστιάστε στη συνάφεια αυτών που μαθαίνετε. Η έρευνα δείχνει ότι όταν η μάθηση είναι σχετική, οι μαθητές είναι σε θέση να συνδέσουν αυτό που μαθαίνουν με αυτό που ήδη γνωρίζουν και να δημιουργήσουν νέες νευρικές συνδέσεις και μακροπρόθεσμη αποθήκευση μνήμης.
- Αφιερώστε χρόνο για προβληματισμό και αυτοεξήγηση. Προτού μπορέσετε να μεταφέρετε τη γνώση σε νέα πλαίσια, πρέπει να κατανοήσετε την έννοια μέσα και έξω, γι' αυτό είναι σημαντικό να αφιερώσετε χρόνο για προβληματισμό και αυτοεξήγηση. Η αυτοεξήγηση μπορεί να σας βοηθήσει να εντοπίσετε τυχόν εσφαλμένες υποθέσεις, να σας οδηγήσει σε βαθύτερη κατανόηση του υλικού και τελικά να προωθήσετε τη μεταφορά γνώσης.

- Χρησιμοποιήστε μια ποικιλία μαθησιακών μέσων. Ένας άλλος τρόπος για να διευκολυνθεί η μεταφορά της μάθησης σε νέα περιβάλλοντα είναι η χρήση όσο το δυνατόν περισσότερων διαφορετικών μαθησιακών μέσων, από κείμενο και εικόνες έως βίντεο και ήχο. Ακόμα κι αν το μάθημά σας δεν έχει ενσωματωμένα γραφικά ή αφήγηση, μπορείτε να προσπαθήσετε να βρείτε τρόπους να συμπληρώσετε αυτό που μαθαίνετε χρησιμοποιώντας μια ποικιλία εκπαιδευτικών πόρων όπως το YouTube, το iTunes κ.λπ.
- Εντοπίστε τυχόν κενά στις γνώσεις σας. Χωρίς την πλήρη κατανόηση της έννοιας ή των πληροφοριών που μαθαίνετε, η μεταφορά της σε νέα πλαίσια θα είναι πιο δύσκολη. Έχοντας αυτό κατά νου, είναι σημαντικό να εντοπίσετε τυχόν κενά στις γνώσεις σας και στη συνέχεια να εργαστείτε για να ενισχύσετε τις πιο αδύναμες περιοχές σας.

ΑΠΟΚΤΗΣΕ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

Για πολλούς μαθητές, η μάθηση συνήθως περιλαμβάνει την ανάγνωση σχολικών βιβλίων, την παρακολούθηση διαλέξεων ή την έρευνα στη βιβλιοθήκη ή στο διαδίκτυο. Ενώ η προβολή πληροφοριών και στη συνέχεια η καταγραφή τους είναι σημαντική, η πρακτική εφαρμογή νέων γνώσεων και δεξιοτήτων μπορεί να είναι ένας από τους καλύτερους τρόπους βελτίωσης της μάθησης.



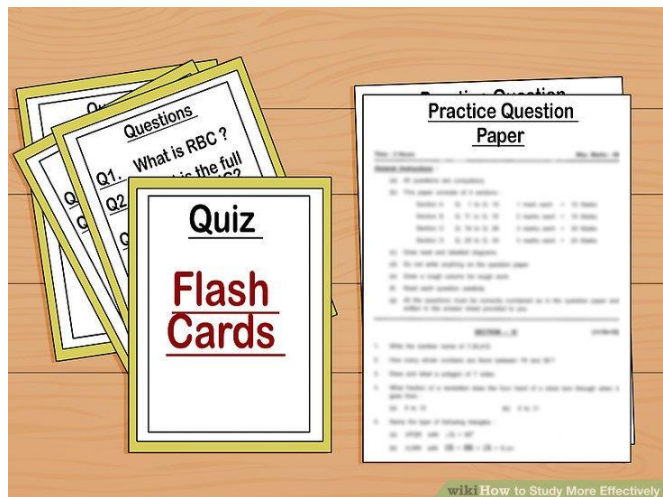
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΜΕΛΕΤΗΣ:

- Παρουσιάστε όσα μάθατε στους συναδέλφους σας. Ζητήστε τους να παρέχουν άτυπη επικοινωνιακή ανατροφοδότηση σχετικά με οποιαδήποτε πτυχή της απόδοσής σας.
- Συμμετοχή στην ανάλυση συγκεκριμένων, πραγματικών καταστάσεων.
- Συνοψίστε τις ομοιότητες και τις διαφορές μεταξύ ερευνητικών ευρημάτων, καλλιτεχνικών εργασιών ή εργαστηριακών αποτελεσμάτων.
- Διαβάστε άρθρα σε επιστημονικά περιοδικά.
- Χρήση τεχνολογίας κατά την ενεργητική μάθηση.
- Υποβάλετε αίτηση και συμμετάσχετε σε διαφορετικές πρακτικές, σπουδές στο εξωτερικό, μάθηση υπηρεσιών και κλινικές ευκαιρίες.
- Χρησιμοποιήστε το χρόνο της τάξης για να εργαστείτε σε έργα.

ΧΡΗΣΙΜΟΠΗΞΕ ΤΗΝ ΔΟΚΙΜΗ ΓΙΑ ΝΑ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΕΙΣ ΤΗΝ ΜΑΘΗΣΗ

Τα εργαλεία ανασκόπησης θα σας βοηθήσουν να κάνετε τη μελέτη πιο ενδιαφέρουσα και αποτελεσματική. Σχεδιάστε τα δικά σας εργαλεία ή συνεργαστείτε με μια ομάδα ή συνεργάτη μελέτης για να τα αναπτύξετε. Ακολουθούν ορισμένες προτάσεις για εργαλεία μελέτης:

- ✓ **Εννοιολογικοί χάρτες** - δημιουργήστε ένα οπτικό διάγραμμα των σημειώσεών σας με το κεντρικό θέμα στο επάνω μέσο του χαρτιού και τις υπόλοιπες έννοιες να διακλαδίζονται από το κεντρικό σημείο.
- ✓ **Λίστες ελέγχου μελέτης** - κάντε μια λίστα με όλα τα θέματα που πρόκειται να μελετήσετε και ελέγξτε καθώς προχωράτε.



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΜΕΛΕΤΗΣ:

- Ελέγξτε αμέσως τις πληροφορίες που έχετε μάθει. Αφιερώστε λίγα λεπτά εξετάζοντας νέες πληροφορίες μόλις τις μάθετε. Κοιτάξτε ξανά το υλικό και προσθέστε σε τυχόν σημειώσεις που έχετε ήδη κάνει.
- Προγραμματίστε περαιτέρω αξιολογήσεις. Θυμηθείτε, χρειάζεται επαναλαμβανόμενη προσπάθεια για να μετακινήσετε πληροφορίες στη μακροπρόθεσμη μνήμη σας. Επομένως, είναι ζωτικής σημασίας να εξετάζετε συχνά το υλικό. Διαφορετικά, οι βασικές λεπτομέρειες θα ξεφύγουν αναπόφευκτα.
- Δοκιμάστε τον εαυτό σας. Κάθε φορά που εξετάζετε κάτι, συμπεριλάβετε ένα στοιχείο δοκιμής. Αυτό θα αποκαλύψει τυχόν κενά στις γνώσεις σας, θα επισημάνει βασικούς τομείς στους οποίους πρέπει να εστιάσετε και θα ενισχύσει τη μάθησή σας.

- Χρησιμοποιήστε κάρτες, εικονικά κουίζ και εξάσκηση εξετάσεων για πιο αποτελεσματική εκμάθηση πληροφοριών. Μπορείτε να δημιουργήσετε μια απλή προσομοίωση εξέτασης για τον εαυτό σας αντιγράφοντας όλες τις ερωτήσεις από τα προηγούμενα κουίζ σας και απαντώντας σε αυτές ή μπορείτε επίσης να ζητήσετε από τον δάσκαλό σας ένα προσομοιωμένο κουίζ ή εξάσκηση.
- Ξαναγράψτε τις σημειώσεις σας. Αντί να κάνετε απλώς σημειώσεις μία φορά και να ελπίζετε ότι θα βυθιστούν, να τις εξετάζετε τακτικά – και να τις βελτιώνετε ή να τις προσθέτετε κάθε φορά. Αυτός είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να διατηρείτε τις πληροφορίες φρέσκες και σαφείς. Μπορείτε να το κάνετε αυτό γρήγορα με λέξεις-κλειδιά και κουκκίδες.

ΤΕΛΙΚΕΣ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ...

Εάν είστε όπως πολλοί μαθητές, ο χρόνος σας είναι περιορισμένος, επομένως είναι σημαντικό να αξιοποιήσετε όσο το δυνατόν περισσότερο την εκπαιδευτική αξία από τον χρόνο που έχετε διαθέσιμο. Ωστόσο, η ταχύτητα μάθησης δεν είναι ο μόνος σημαντικός παράγοντας. Οι μαθητές πρέπει να είναι σε θέση να θυμούνται με ακρίβεια τις πληροφορίες που μαθαίνουν, να τις ανακαλούν αργότερα και να τις χρησιμοποιούν αποτελεσματικά σε μια μεγάλη ποικιλία καταστάσεων.

Το να γίνεις αποτελεσματικός και αποδοτικός μαθητής δεν είναι κάτι που συμβαίνει εν μία νυκτί. Μπορεί να πάρει χρόνο και χρειάζεται πάντα εξάσκηση και αποφασιστικότητα για τη δημιουργία νέων συνηθειών. Ξεκινήστε εστιάζοντας σε μερικές μόνο από αυτές τις συμβουλές για να δείτε αν μπορείτε να επωφεληθείτε περισσότερο από την επόμενη συνεδρία μελέτης σας.

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή αυτής της δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.