

Δεξιότητες μάθησης είναι οι δεξιότητες οι οποίες συμβάλλουν στην ανάπτυξη και εφαρμογή κατάλληλων στρατηγικών και πρακτικών αποδοτικής μελέτης. Η διαδικασία της μάθησης είναι πιο αποτελεσματική όταν βασίζεται στη συστηματική εφαρμογή αυτών των στατηγικών και πρακτικών.

Οι στρατηγικές και τεχνικές που περιγράφονται παρακάτω μπορούν να χωριστούν σε τρεις κατηγορίες:

A. Προετοιμασία

B. Διαδικασία μελέτης

Γ. Στρατηγικές αποτελεσματικής επίδοσης στις εξετάσεις

A. Προετοιμασία

Στην πρώτη κατηγορία περιλαμβάνονται οι δεξιότητες εκείνες που συμβάλλουν στη διαμόρφωση του κατάλληλου πλαισίου μέσα στο οποίο μπορούν να εφαρμοστούν οι τεχνικές που θα οδηγήσουν στην αποδοτική μελέτη. Η διαμόρφωση αυτού του πλαισίου απαιτεί τα παρακάτω:

Διερεύνηση κινήτρων - Αυτοπαρακίνηση

Είναι πολύ σημαντικό για σας που είστε φοιτητές ή φοιτήτριες:

- να εντοπίσετε τα κίνητρα που σας οδήγησαν στο Πανεπιστήμιο γενικά αλλά και στο συγκεκριμένο τμήμα ειδικότερα, να εντοπίσετε δηλαδή τους λόγους για τους οποίους βρίσκεστε εδώ.
- να εξασκηθείτε έτσι ώστε να αποκτήσετε την συνήθεια της αυτο-παρακίνησης τόσο σε μακροπρόθεσμους όσο και βραχυπρόθεσμους στόχους.

ΓΙΑΤΙ

Με αυτόν τον τρόπο θα δώσετε νόημα στην παρουσία σας στο συγκεκριμένο τμήμα και θα κατανοήσετε καλύτερα την αναγκαιότητα του να ανταποκριθείτε με επιτυχία στις απαιτήσεις που συνεπάγεται η φοίτηση σας.

Διερεύνηση και θέσπιση στόχων

Αφού ξεκαθαρίσετε του λόγους που σας παρακινούν, τις αξίες και τις επιθυμίες σας ξέροντας παράλληλα τις δυνατότητες αλλά και τις αδυναμίες σας είναι η κατάλληλη στιγμή να θεσπίσετε τους στόχους σας. Στο σημείο αυτό πρέπει να θυμάστε ότι:

- Οι στόχοι σχετικά με τις σπουδές σας εξαρτώνται σε μεγάλο βαθμό από τους γενικότερους στόχους σε όλους τους τομείς της ζωής σας.
- Οι μακροπρόθεσμοι στόχοι σας πρέπει να υποστηρίζονται από μια σειρά βραχυπρόθεσμων στόχων.

Ωστόσο όλοι σας οι στόχοι πρέπει να έχουν τα παρακάτω χαρακτηριστικά:

- Να είναι ρεαλιστικοί, δηλαδή να ανταποκρίνονται στις δυνατότητες σας
- Να είναι δυνατόν να επιτευχθούν
- Να είναι ευέλικτοι έτσι ώστε να μπορούν να τροποποιηθούν αν χρειαστεί
- Να είναι μετρήσιμοι, δηλαδή να μπορείτε να ελέγξετε το αν έχουν επιτευχθεί
- Να είναι κάτω από τον δικό σας έλεγχο και σύμφωνοι με τις δικές σας αξίες και επιθυμίες

Διαμόρφωση χώρου μελέτης

Προσπαθήστε το περιβάλλον που διαβάζετε να:

- είναι ήσυχο
- είναι ευάερο και ευήλιο
- έχει καλό φωτισμό
- μην έχει μέσα πράγματα που σας αποσπούν εύκολα την προσοχή
- αποτελεί τον προσωπικό σας χώρο μελέτης

[[Επιστροφή στην αρχή της σελίδας](#)]

Β. Διαδικασία μελέτης

Στη δεύτερη κατηγορία περιλαμβάνονται οι δεξιότητες που αφορούν άμεσα στη διαδικασία μελέτης. Οι δεξιότητες αυτές αποτελούν ουσιαστικά τον τρόπο με τον οποίο προσεγγίζουμε το αντικείμενο μελέτης. Για μια αποδοτική μελέτη είναι χρήσιμες οι σχετικές πληροφορίες στα παρακάτω θέματα:

Διαχείριση χρόνου

Ο σωστός προγραμματισμός του χρόνου σας αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση για αποδοτική μελέτη. Ένας σωστός παρογραμματισμός πρέπει να περιλαμβάνει τα εξής:

- Σχεδιασμό χρονοδιαγράμματος εξαμήνου
- Σχεδιασμό χρονοδιαγράμματος εβδομάδας
- Σχεδιασμό χρονοδιαγράμματος ημέρας
- Αξιολόγηση του προγράμματός σας

Σημειώσεις μαθημάτων

Μια από τις καλύτερες πηγές για την μελέτη του κάθε γνωστικού αντικειμένου αποτελούν οι προσωπικές σας σημειώσεις από τις ακροάσεις των διαλέξεων. Αυτές οι σημειώσεις μπορεί να χρησιμοποιηθούν συμπληρωματικά των άλλων συγγραμμάτων και είναι ιδιαίτερα βοηθητικές γιατί μπορεί:

- να δώσουν απαντήσεις σε απορίες που θα δημιουργηθούν από τη μελέτη των άλλων συγγραμμάτων
- να βοηθήσουν σε μια ανακεφαλαιωτική ανασκόπηση, και
- να συμπληρώσουν τα κενά που τυχόν θα αφήσουν τα άλλα συγγράμματα

Το να κρατάτε καλές και αποτελεσματικές σημειώσεις είναι μια δεξιότητα στην οποία μπορείτε να εξασκηθείτε.

Τι πρέπει να κάνετε για να εξασφαλίσετε αποτελεσματικές σημειώσεις από τις διαλέξεις

1. Εξασκηθείτε στις αρχές της αποτελεσματικής ακρόασης κάνοντας τα παρακάτω:

- Πηγαίνετε για μάθημα έχοντας στο μυαλό σας ότι κάτι καινούργιο και ενδιαφέρον έχετε να μάθετε
- Ακούτε προσεκτικά ό,τι λέγεται πριν προχωρήσετε σε κριτική
- Από όλα όσα ακούγονται μέσα στην αίθουσα δώστε ιδιαίτερη έμφαση σε ό,τι έχει σχέση με το περιεχόμενο του μαθήματος.
- Εντοπίστε και δώστε στις βασικές ιδέες της διάλεξης
- Κάντε συχνά ερωτήσεις τόσο στον εαυτό σας όσο και στον ομιλητή για να διευκρινήσετε αυτά που ακούτε

2. Πηγαίνετε εγκαίρως στην αίθουσα διαδασκαλίας.

3. Βρείτε μια θέση από την οποία θα βλέπετε και θα ακούτε καθαρά.

4. Εφοδιαστείτε με τα απαραίτητα (χαρτί , μολύβι) και ό,τι σχετικό υλικό έχει δοθεί από τον/την διδάσκοντα.

5. Κατά τη διάρκεια της διάλεξης σημειώνετε αυτά που ακούτε με τον εξής τρόπο:

- Στο καθαρό χαρτί που έχετε μπροστά σας βάλτε ημερομηνία και αριθμήστε τη σελίδα
- Αφήστε μια στήλη από αριστερά για περιθώριο. Σημειώστε αυτή την στήλη μετά τη διάλεξη
- Προσπαθήστε να σημειώσετε τις κατάλληλες ερωτήσεις που θα σας βοηθήσουν να κάνετε μια σύντομη ανασκόπηση σε όσα ακούσατε
- Οργανώστε την δομή των σημειώσεων. Σημειώστε τον τίτλο της διάλεξης και προσπαθήστε να επικεντρωθείτε στα εξής:
 - Στα κύρια σημεία της διάλεξης
 - Στις συγκεκριμένες πληροφορίες
 - Στον τρόπο με τον οποίο συνδέονται οι διάφορες απόψεις
 - Στις υποενότητες της διάλεξης
- Κρατήστε περιεκτικές σημειώσεις. Μην σημειώνετε οτιδήποτε λέγεται από τον ομιλητή
- Χρησιμοποιείτε συντομογραφίες για να εξοικονομήσετε χρόνο
- Γράφετε καθαρά έτσι ώστε οι σημειώσεις σας να είναι ευανάγνωστες

6. Μετά τη διάλεξη:

- Κάντε μια επανάληψη των σημειώσεων όσο το δυνατό γρηγορότερα
- Ελέγξτε την ακρίβεια των σημειώσεων σας
- Προσπαθήστε να δείτε αν είναι κατανοητές σε σας

Αποτελεσματικές τεχνικές συγκέντρωσης κατά τη διάρκεια της μελέτης

Προκειμένου να διατηρήσετε την προσοχή σας σ' αυτό που μελετάτε κάντε τα ακόλουθα:

1. Κάντε τις εξής ερωτήσεις στον εαυτό σας:

- Με ποιον τρόπο αυτά που διαβάζω συνδέονται με αυτά που ήδη γνωρίζω;
- Αν αυτό που διαβάζω ισχύει τι άλλο ακολουθεί;
- Τι άλλο μπορεί να σημαίνουν αυτά που διαβάζω;
- Τι άλλο πρέπει να υποθέσω;
- Ποιες είναι οι αποδείξεις γι αυτό;
- Μπορώ να σκεφτώ ένα καλό παράδειγμα;
- Ποιο είναι το κύριο χαρακτηριστικό αυτού που διαβάζω;

2. Κερδίστε όσα περισσότερα μπορείτε από το διάβασμα.

- Χρησιμοποιήστε μολύβι ή στυλό όχι μόνο για να κρατάτε σημειώσεις αλλά και για να τσεκάρετε στο περιθώριο οτιδήποτε θεωρείτε ότι δεν καταλαβαίνετε ή έχετε απορίες για αυτό.
- Προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε αυτή τη δομή των κεφαλαίων για να συνδέσετε τις βασικές ιδέες με τις λεπτομέρειες. Αυτό θα σας βοηθήσει να μείνετε συγκεντρωμένοι και να τα θυμάστε ευκολότερα.

- Μόλις κατανοήσετε μια παράγραφο τσεκάρτε στο πλάι βάζοντας ένα (ό). Αυτό θα σας βοηθήσει να νιώσετε ότι έχετε τον έλεγχο αυτού που διαβάσετε.
- Αν ένα κομμάτι σας φαίνεται πολύ δύσκολο, προσπαθήστε να το διαβάσετε ψιθυριστά. Ακούγοντας αυτά που διαβάσετε είναι σαν να τα διαβάσετε για δεύτερη φορά.
- Σταματάτε κατά διαστήματα το διάβασμα και προσπαθήστε να συνοψίσετε με δυνατή φωνή αυτά που μόλις έχετε διαβάσει.
- Προσπαθήστε να συνδέσετε αυτά που διαβάσετε με πληροφορίες που ήδη γνωρίζετε. Αυτό θα σας βοηθήσει να κρατάτε σε εγρήγορση την μνήμη σας.
- Προσπαθήστε να φτιάξετε εικόνες που να περιγράφουν αυτά που διαβάσετε.
- Μην ξεχνάτε να κρατάτε σημειώσεις με τις βασικές ιδέες και τις λέξεις κλειδιά.
- Μετά από ένα μικρό διάλειμμα και προτού συνεχίσετε τη μελέτη κάντε μια ανασκόπηση των όσων έχετε ήδη διαβάσει. Αυτό θα σας δώσει την αίσθηση της προόδου και θα σας κινητοποιήσει να συνεχίσετε.
- Ανταμείψτε τον εαυτό σας θετικά όταν καταφέρνετε να ολοκληρώσετε ένα συγκεκριμένο κύκλο μελέτης.

3. Διαβάστε τις βασικές ιδέες. Όταν διαβάσετε:

- Σταματάτε στο τέλος κάθε παραγράφου, σελίδας, κεφαλαίου
- Κλείστε το βιβλίο
- Προσπαθήστε να θυμηθείτε τις βασικές ιδέες
- Διηγηθείτε τις βασικές ιδέες δυνατά και με δικά σας λόγια

Αποτελεσματικές τεχνικές απομνημόνευσης κατά τη διάρκεια της μελέτης

Οι άνθρωποι μπορούν να απομνημονεύσουν ευκολότερα τις πληροφορίες που έχουν κάποιο νόημα, που σημαίνουν κάτι.

ΓΙ' ΑΥΤΟ ΟΤΑΝ ΜΕΛΕΤΑΤΕ:

- ομαδοποιείτε τις πληροφορίες προς απομνημόνευση σε μικρότερες κατηγορίες
- ταξινομείτε αυτές τις κατηγορίες με βάση ένα συγκεκριμένο τύπο ή νόημα
- σχεδιάστε διαγράμματα στα οποία θα εντάξετε αυτές τις πληροφορίες και τον τρόπο με τον οποίο συνδέονται μεταξύ τους
- χρησιμοποιείτε ακρωνύμια. Φτιάξτε καινούργιες λέξεις ή προτάσεις με τα αρχικά γράμματα των λέξεων που πρέπει να απομνημονεύσετε
- συνδέστε τις καινούργιες πληροφορίες με αυτές που ήδη γνωρίζετε κα θεωρείτε οικείες
- χρησιμοποιείτε όλες τις αισθήσεις σας. Συνδέστε τις καινούργιες πληροφορίες με οικείες εικόνες, ακούσματα, γεύσεις, μυρωδιές

[[Επιστροφή στην αρχή της σελίδας](#)]

Γ. Στρατηγικές αποτελεσματικής επίδοσης στις εξετάσεις

Οι παρακάτω τεχνικές θα σας βοηθήσουν να είστε όσο το δυνατό περισσότερο

αποτελεσματικοί στις εξετάσεις:

1. Ακολουθείστε τις οδηγίες του εξεταστή:

- Ακούστε προσεκτικά τις οδηγίες του εξεταστή και ρωτήστε για οποιαδήποτε απορία σας
- Διαβάστε πολύ προσεκτικά τις γραπτές οδηγίες και προσπαθήστε να κατανοήσετε ακριβώς τι ζητά η ερώτηση
- Απαντήστε με βάση τις οδηγίες

2. Πριν ξεκινήσετε ρίξτε μια ματιά σε όλες τις ερωτήσεις. Αυτό θα σας βοηθήσει στην κατεύθυνση που θα ακολουθήσετε.

3. Σχεδιάστε την στρατηγική σας. Αποφασίστε την σειρά με την οποία θα απαντήσετε τις ερωτήσεις. Ασχοληθείτε πρώτα με τις εύκολες

4. Χαλαρώστε. Αν αισθάνεστε ότι έχετε άγχος πάρτε μερικές βαθιές ανάσες και προσπαθήστε να χαλαρώσετε. Θυμηθείτε ότι όσο πιο ήρεμοι είστε τόσο καλύτερα θα αποδώσετε.

5. Ελέγξτε τις απαντήσεις σας. Προσπαθήστε να εξοικονομήσετε λίγο χρόνο στο τέλος για να κάνετε έλεγχο στις απαντήσεις που δώσατε.

6. Προσπαθήστε να μην χάσετε χρόνο με πράγματα που δεν γνωρίζετε και δεν προλάβετε να γράψετε αυτά που γνωρίζετε.

Διαχείριση άγχους για τις εξετάσεις

Για να μειώσετε το άγχος που αισθάνεστε κατά τη διάρκεια των εξετάσεων κάντε τα ακόλουθα:

1. Κατά την προετοιμασία για τις εξετάσεις προσπαθήστε να υπενθυμίζετε στον εαυτό σας τα εξής:

- Πρέπει να εργάζεστε συστηματικά όλο το εξάμηνο
- Πρέπει να παρακολουθείτε όλα τα απαιτούμενα μαθήματα, να κάνετε όλες τις εργασίες που σας ζητούνται και όλο το απαιτούμενο διάβασμα
- Ποτέ δεν θα γνωρίζετε τα πάντα για το γνωστικό αντικείμενο που προετοιμάζεστε, γι αυτό επικεντρωθείτε στα κύρια θέματα και σημεία
- Δεν είστε υποχρεωμένοι να δώσετε τέλειες απαντήσεις
- Οι εξετάσεις έχουν στόχο να ελέγξουν τι ξέρετε και όχι να σας οδηγήσουν στην αποτυχία
- Υπάρχουν και χειρότερα πράγματα από τις εξετάσεις
- Οι περισσότεροι άνθρωποι καταφέρνουν και περνούν τις εξετάσεις

2. Έξω από την αίθουσα των εξετάσεων:

- Προσπαθήστε να θυμίσете στον εαυτό σας όλες τις θετικές σκέψεις που κάνατε κατά τη

διάρκεια της προετοιμασίας σας

- Αποφεύγετε να συζητάτε με τους άλλους τι έχετε διαβάσει και τι όχι, τι ξέρετε και τι όχι
- Αποφεύγετε να συζητάτε πιθανές ερωτήσεις ή θέματα με τους άλλους
- Αποφεύγετε να ρωτάτε τον εαυτό σας τι ξέρει ή τι θυμάται για κάποιο θέμα
- Προσπαθήστε να είστε χαλαροί με το να επικεντρώνεστε σε θετικές σκέψεις
- Προσπαθήστε να χαλαρώσετε παίρνοντας βαθιές αναπνοές, κρατήστε τις για λίγο και αρχίστε να μετράτε καθώς εκπνέετε
- Επικεντρώστε τις σκέψεις σας στα πράγματα που έχετε να κάνετε και όχι σε ό,τι έγινε στο παρελθόν

3. Περιμένοντας τα θέματα προσπαθήστε:

- να υπενθυμίζετε στον εαυτό σας ότι δεν υπάρχει λόγος να ανησυχείτε γιατί έχετε προετοιμαστεί καλά και θα περάσετε τις εξετάσεις
- να χαλαρώσετε παίρνοντας βαθιές αναπνοές, κρατήστε τις για λίγο και αρχίστε να μετράτε καθώς εκπνέετε
- να αποφύγετε τις αρνητικές σκέψεις
- να επικεντρωθείτε στις θετικές και καθησυχαστικές σκέψεις

4. Κατά τη διάρκεια των εξετάσεων:

Αν αισθανθείτε ότι σας κυριεύει το άγχος και δεν μπορείτε να συγκεντρωθείτε κάντε τα εξής:

- Προσπαθήστε να χαλαρώσετε παίρνοντας βαθιές αναπνοές, κρατήστε τις για λίγο και αρχίστε να μετράτε καθώς εκπνέετε
- Ασχοληθείτε με κάποιο άλλο θέμα που γνωρίζετε την απάντηση
- Αφήστε για το τέλος τις δύσκολες ρωτήσεις. Μπορεί να θυμηθείτε τις απαντήσεις καθώς απαντάται τις προηγούμενες

Να θυμάστε ότι:

- Δε χρειάζεται να δίνετε τέλειες απαντήσεις
- Οι εξετάσεις έχουν στόχο να ελέγξουν τι ξέρετε και όχι να σας οδηγήσουν στην αποτυχία
- Δε χρειάζεται να γράψετε τα πάντα σχετικά με το θέμα, αλλά μόνο αυτά που ζητά η συγκεκριμένη ερώτηση