

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΜΕΛΕΤΗ

Αρχίζει μια νέα σχολική χρονιά, με σκοπό να πετύχετε τους στόχους σας. Με απαραίτητα εφόδια τη θέληση, την εργατικότητα, τη συνέπεια, την υπευθυνότητα, την ευσυνειδησία και τη συνεργασία, με τους/τις καθηγητές/τριές σας, τους/τις συμμαθητές/τριές σας και τη Διεύθυνση του Σχολείου σας, δεν έχετε παρά να επιτύχετε τη Γνώση και την Αρετή.

Ένας σημαντικός παράγοντας για την επιτυχία σας στα μαθήματά σας, είναι η **μελέτη**. Μάθετε να μελετάτε σωστά, με σύστημα και προγραμματισμό. Μάθετε πώς να μαθαίνετε.

Βασικά στοιχεία στη μελέτη

1. Πρόσεχε στην τάξη.
2. Να έρχεσαι στο σχολείο και στην τάξη στην ώρα σου. *Αν δεν είσαι στην τάξη δεν μαθαίνεις!*
3. Κράτα καλές σημειώσεις.
4. Κάνε ερωτήσεις - αν δεν καταλάβεις κάτι στο μάθημα, ρώτα τον/την καθηγητή/τρια σου.
5. Να συμμετέχεις στο μάθημα – *σε βοηθά και στον προφορικό βαθμό!*
6. Συζήτα με τους/τις συμμαθητές/τριές σου για το μάθημα.
7. Χρησιμοποίησε ημερολόγιο, για να σημειώνεις τις υποχρεώσεις σου (κατ'οίκον εργασίες, διαγωνίσματα).
8. Οργάνωσε ένα συγκεκριμένο πρόγραμμα- που, πώς και πότε θα διαβάζεις κάθε μέρα. Προγραμμάτισε τη μελέτη σου. Κάνε ένα πρόγραμμα –«τι θα διαβάσω και πότε». Πρέπει να οργανώσεις το χρόνο της μελέτης σου. *Το πρόγραμμα μελέτης σου πρέπει να διοικά τη ζωή σου.*
9. Δημιούργησε τη γωνιά της μελέτης σου. Οργάνωσε το γραφείο και τη βιβλιοθήκη σου και συγκεντρώσε το απαραίτητο υλικό για τη μελέτη σου.
10. Συγκεντρώσου σε εκείνο που διαβάζεις. Απόφυγε τους χώρους όπου έχει θόρυβο, απομάκρυνε το κινητό σου.
11. Προϋπόθεση για αποδοτική μελέτη είναι η **επάρκεια ύπνου!**
12. Κάνε κάποια άσκηση όπως περπάτημα, χορό ή τζόκινγκ καθημερινά, για να μειώσεις ή και να απαλλαγείς από την πίεση και το άγχος.

Αποτελεσματικές μέθοδοι για το διάβασμα

- Ζήτη από κάποιον να σε εξετάσει.
- **Εξήγησε το μάθημα σε κάποιον άλλον.**
- Κάνε επανάληψη: κάνε τις δικές σου σημειώσεις, προσπάθησε να κατανοήσεις τι διαβάζεις και προβληματίσου: διάβασε τις σημειώσεις σου δυνατά (βοηθά να τις θυμάσαι).
- Κάνε τις σημειώσεις σου όσο πιο οπτικά μπορείς (στήλες, διαγράμματα κ.τ.λ.).
- Υπογράμμισε τα κύρια σημεία.
- Διάβασε, ξαναδιάβασε και υπογράμμισε τις σημειώσεις σου.
- Εξέτασε τον εαυτό σου.
- **Κάνε επιπρόσθετες ασκήσεις.**
- Γράψε ξανά & ξανά μέχρι να αισθανθείς σίγουρος/η.
- Κάνε μικρά διαλείμματα, όταν διαβάζεις, ιδιαίτερα αν νιώσεις κουρασμένος.

Τέλος, **μην απογοητεύεσαι**.

Με υπομονή, επιμονή και με τη σωστή μελέτη θα αποκτήσεις γνώσεις και δεξιότητες και θα απολαύσεις στο τέλος της σχολικής χρονιάς τα αγαθά των κόπων σου. Αν έχεις δυσκολίες σε κάποιο μάθημα, μην παρατάς την προσπάθεια, αλλά ζήτη τη βοήθεια του/της καθηγητή/τριας σου ή του/της Υπεύθυνου Καθηγητή του τμήματός σου. Μην προσπαθήσεις να καλύψεις τα κενά σου σε μια μέρα. Προγραμμάτισε μικρά βήματα κάθε φορά αλλά να είσαι συνεπής προς τον εαυτό σου.

Μην ξεχνάς ότι η Διεύθυνση και οι Καθηγητές/τριές σου είναι συμπαραστάτες/τριες. Μη διστάσεις να ζητήσεις τη βοήθειά τους, θα είναι πάντα δίπλα σου.

Καλή χρονιά και καλή επιτυχία.