

Αφομοίωση πληροφοριών κατά την περίοδο των τελικών εξετάσεων

Τρόποι που μπορούν να ενισχύσουν την κατανόηση

1

Χρόνος συγκέντρωσης

Στην εφηβεία, η ικανότητα συγκέντρωσης διαρκεί 25-40 λεπτά. Μετά, μειώνεται η αποδοτικότητα, ακόμη και αν συνεχίζει το διάβασμα. Άρα, η ποιότητα μελέτης έχει σημασία, όχι η διάρκεια. Πρόταση για 25 λεπτά συγκέντρωσης και 5 λεπτά διάλειμμα. Μετά από 4 κύκλους: 15-20 λεπτά μεγαλύτερο διάλειμμα. Η μέθοδος αυτή βοηθά στην αυτορρύθμιση της προσοχής χωρίς εξουθένωση

2

Ιδανική Ρουτίνα Μελέτης

- Πιο αποδοτικές ώρες: 9:00-11:30 και 16:00-18:00
- Σωστή ενυδάτωση, φυσικό φως και όχι multitasking
- Ελαφριά σωματική άσκηση πριν ή μετά τη μελέτη βοηθά τη συγκέντρωση

3

Η Δύναμη της Διπλής Κωδικοποίησης

Ο εγκέφαλος θυμάται καλύτερα όταν η πληροφορία παρουσιάζεται ταυτόχρονα οπτικά και λεκτικά.
Λέμε & Γράφουμε
Διαβάζουμε & Φανταζόμαστε εικόνες
Αυτή η στρατηγική ενισχύει τη μακροπρόθεσμη μνήμη.

6
στρατηγικές
αποδοτικής
μελέτης

4

Ενεργή Ανάκληση - Όχι απλή επανάληψη

Η μνήμη δυναμώνει όταν ανακαλούμε την πληροφορία, όχι όταν την ξαναδιαβάζουμε παθητικά. Πρώτα τον εαυτό σου:
Τι θυμάμαι χωρίς να κοιτάζω;
Μπορώ να το εξηγήσω με δικά μου λόγια;
Η ανάκληση λειτουργεί σαν προπόνηση για τον εγκέφαλο.

5

Spacing Effect - Επανάληψη με Απόσταση

Μη διαβάζεις το ίδιο πράγμα ξανά και ξανά την ίδια μέρα. Διάβασε λίγο σήμερα - επανάλαβε σε 2 μέρες - ξανά σε 5 Η κατανεμημένη επανάληψη αποθηκεύει καλύτερα τη γνώση.

6

Οπτική Μνήμη - Χρώματα & Διαγράμματα

Χρησιμοποίησε:
Χρωματιστές σημειώσεις
maps ή σχεδιαγράμματα
Σύμβολα δίπλα σε σημαντικά σημεία
Η εικόνα ενισχύει τη μνήμη πιο εύκολα από τις λέξεις.

Επιμέλεια

Αλεξάνδρα Γεωργουλή Λογοπεδικός- Ειδική Παιδαγωγός