

## Τεχνικές Αποτελεσματικής Μελέτης

- Οργάνωσε το χώρο μελέτης σου
  - Χρησιμοποίησε καθημερινά τον ίδιο χώρο μελέτης.
  - Κράτησε μόνο τα απαραίτητα αντικείμενα που χρειάζεσαι για την μελέτη (π.χ. βιβλία, σημειώσεις).
  - Εάν επηρεάζεσαι από τους ήχους του περιβάλλοντος, απομονώσου σε ένα δικό σου χώρο για να διαβάσεις.
- Εστίασε στον εαυτό σου
  - Εντόπισε την κατάλληλη μέθοδο μελέτης για εσένα.
  - Αναγνώρισε την προσωπική ευθύνη που παρουσιάζεις απέναντι στις ακαδημαϊκές σου υποχρεώσεις.
  - Υιοθέτησε μια θετική ομιλία προς τον εαυτό σου: «Μπορώ να το κάνω». Δώσε έμφαση στην προσπάθεια που έκανες μέχρι στιγμής, εντόπισε τις προηγούμενες επιτυχίες σου και τις δυνατότητες σου.
  - Αφιέρωσε χρόνο στον εαυτό σου. Απασχολήσου με διάφορες δραστηριότητες που σε ενδιαφέρουν.
- Βάλε προτεραιότητες
  - Γράψε σε μια κόλλα χαρτί όλες τις σημαντικές ημερομηνίες του εξαμήνου (π.χ. ημερομηνία παράδοσης εργασιών, εξετάσεις, σεμινάρια κτλ.).
  - Βάλε μια προτεραιότητα στις ακαδημαϊκές υποχρεώσεις σου, βάσει του φόρτου εργασίας και του επιπέδου δυσκολίας κάθε μαθήματος.
- Οργάνωσε τον χρόνο μελέτης σου/ δημιούργησε ένα πλάνο
  - Βραχυπρόθεσμο πλάνο (καθημερινές δραστηριότητες): Θα διαβάζω τις σημειώσεις και τις διαλέξεις μου καθημερινά.
  - Μεσοπρόθεσμο πλάνο (εβδομαδιαίο): Θα παρευρίσκομαι στις διαλέξεις των μαθημάτων.
  - Μακροπρόθεσμο πλάνο (κάθε εξάμηνο): Θα οργανώνω και θα προγραμματίζω τον χρόνο που χρειάζομαι για να ανταποκριθώ στις ακαδημαϊκές μου υποχρεώσεις (π.χ. μελέτη για εξετάσεις, παράδοση εργασιών, σεμινάρια κτλ.).

## *Στρατηγικές Αποτελεσματικής Μελέτης*

- Τοποθέτησε όλες τις πληροφορίες που μαθαίνεις σε ένα διάγραμμα.
- Κάνε επανάληψη μετά την ολοκλήρωση της μελέτης κάθε κεφαλαίου. Δώσε έμφαση στην σύνδεση που προκύπτει μεταξύ των κεφαλαίων.
- Αναγνώρισε και γράψε κάτω τις σημαντικές λέξεις κλειδιά κάθε πρότασης και παραγράφου.
- Οργάνωσε τις πληροφορίες σε διάφορες κατηγορίες.
- Υπογράμμισε τις σημαντικές λέξεις με διάφορους μαρκαδόρους ή πολύ απλά κυκλώνοντας τις.

- Προγραμματίσε συναντήσεις με τους συμφοιτητές σου για ομαδική μελέτη.
- Διάβαζε φωναχτά. Το να ακούς τον εαυτό σου κατά τη διάρκεια που διαβάζεις σε βοηθά να μαθαίνεις πιο εύκολα και να θυμάσαι τις πληροφορίες.
- Ρώτησε τον εαυτό σου μερικές ερωτήσεις που αφορούν το μάθημα και απάντησε τις.
- Διατήρησε μια θετική στάση απέναντι στην μελέτη και τις εξετάσεις. Αντί να σκέφτεσαι ότι δεν θα τα καταφέρεις, να σκέφτεσαι ότι διαθέτεις τον χρόνο που χρειάζεσαι για να καλύψεις την ύλη του μαθήματος.

Εάν επιθυμείς να μιλήσεις με κάποιον ειδικό ή αν χρειάζεσαι βοήθεια στην ενίσχυση των δεξιοτήτων μελέτης σου, τότε επικοινώνησε με το Συμβουλευτικό Κέντρο του Πανεπιστημίου Frederick:

- Συντονίστρια Συμβουλευτικού Κέντρου: Σάντη Αντωνίου, Κοινωνική Λειτουργός,  
Τηλέφωνο επικοινωνίας: 22 394336, ext. 43136, [ad.ks@frederick.ac.cy](mailto:ad.ks@frederick.ac.cy), Δημοκρίτου 25, 1<sup>ος</sup> όροφος, Γραφείο 1, Λευκωσία.
- Εκπαιδευτική Ψυχολόγος: Μαρία Κωνσταντίνου, 22394341, ext. 43141, [ad.mak@frederick.ac.cy](mailto:ad.mak@frederick.ac.cy), Δημοκρίτου 25, 1<sup>ος</sup> όροφος, Λευκωσία.