ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ

Πώς να μάθεις το μάθημά σου

Πότε;

- **Τακτικά, στο τέλος της εβδομάδας.**
- **Πριν από ένα διαγώνισμα.**

1



Ξαναδιάβασε το μάθημά σου δυνατά.

2



Μετά από κάθε παράγραφο, σταμάτησε και κλείσε το βιβλίο σου. Σκέψου αυτά που διάβασες και προσπάθησε να φτιάξεις μια αναπαράσταση στο μυαλό σου.

3



Μάθε απέξω τους τίτλους, ό,τι είναι γραμμένο με έντονη γραφή ή υπογραμμισμένο, τα γεγονότα (ημερομηνίες, κύρια ονόματα, εκφράσεις κ.λπ.).

4



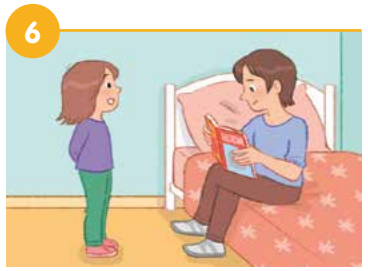
Έλεγξε τις γνώσεις σου: πες απέξω (με κλειστό το βιβλίο) και σύγκρινε με το κείμενο του βιβλίου (βιβλίο ανοιχτό),
– φαντάσου όλες τις ερωτήσεις που θα μπορούσαν να σου κάνουν,
– φτιάξε μια κάρτα μνήμης για τις πληροφορίες που πρέπει να απομνημονεύσεις.

5



Ξανακάνε τις ασκήσεις εμπέδωσης.

6



Πες το μάθημά σου σε κάποιον, αυτό θα σε βοηθήσει να το απομνημονεύσεις, να ελέγξεις τι θυμάσαι και να τα πεις με περισσότερη ακρίβεια.

Οι 7 συμβουλές **που δεν πρέπει να ξεχάσεις**

1 Να συνδέεις τις πληροφορίες
Αν συνδέεις μια καινούρια πληροφορία με μια πληροφορία που έχεις ήδη απομνημονεύσει, όλες οι πληροφορίες θα συνδέονται μεταξύ τους και μία μόνο λέξη θα είναι αρκετή για να σου τις θυμίσει.

2 Να υιοθετήσεις την τεχνική 1/1/1
Αν ξαναδιαβάζεις το μάθημά σου τουλάχιστον 1 φορά τη μέρα, θα το θυμάσαι για 1 εβδομάδα. Αν το ξαναδιαβάσεις 1 φορά την εβδομάδα, θα θυμάσαι την πληροφορία για 1 μήνα.

3 Να δημιουργείς νοητικές αναπαραστάσεις
Για να μάθεις πραγματικά κάτι, πρέπει να το ανακαλέσεις νοητικά, δηλαδή να αναπαραστήσεις στο κεφάλι σου αυτό που μαθαίνεις. Έτσι, θα το θυμάσαι καλύτερα, κυρίως αν έχεις οπτική μνήμη (όπως το 65% των ανθρώπων).



4 Αντίγραψε το μάθημά σου
Αν αντιγράψεις το μάθημά σου, βοηθάς το μυαλό σου να το απομνημονεύσει. Στην πραγματικότητα, αυτό αναγκάζει μια διαφορετική περιοχή του μυαλού σου να εργαστεί κι έτσι βελτιώνεται η απομνημόνευση.

5 Να έχεις τον έλεγχο των συναισθημάτων σου
Το μυαλό εμποδίζει την απομνημόνευση σε περίπτωση στρες, φόβου, απογοήτευσης ή ανάμνησης μιας αποτυχίας. Δεν μπορείς να μάθεις παρά μόνο σε κατάσταση ηρεμίας και γαλήνης!

6 Να κοιμάσαι το μεσημέρι
Αν πάρεις έναν υπνάκο το μεσημέρι, βοηθάς τη μνήμη. Οι ειδικοί του ύπνου διαπίστωσαν ότι ο μεσημεριανός ύπνος βελτιώνει σημαντικά τη μνήμη.

7 Να βάζεις χρώμα
Το μυαλό απομνημονεύει καλύτερα ό,τι είναι χρωματιστό κυρίως παρά ό,τι είναι ασπρόμαυρο. Υπογράμμισε με φωσφοριζέ μαρκαδόρους τις σημαντικές πληροφορίες σε ένα κείμενο, για να τις απομνημονεύσεις πιο εύκολα.

Κύκλωσε τη συμβουλή που πιστεύεις ότι είναι η πιο σημαντική.