

1^ο ΚΕ.Δ.Α.Σ.Υ. Β΄ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

(Κέντρο Διεπιστημονικής Αξιολόγησης, Συμβουλευτικής και Υποστήριξης)

Ταχυδρομική Διεύθυνση: Κολοκοτρώνη 22,

Τ.Κ. 564 30 – Σταυρούπολη, Θεσσαλονίκη

Τηλ.: 2310 603 384 & 2310 666 130, Φαξ: 2310 588 139

E-mail: 1kesyvthess@sch.gr

Ιστοσελίδα: <http://1kesy-v.thess.sch.gr>

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ

ΒΗΜΑΤΑ ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ

ΔΙΕΡΕΥΝΩ – ΔΙΕΡΩΤΩΜΑΙ – ΔΙΑΒΑΖΩ – ΑΝΑΚΑΛΩ – ΑΝΑΣΚΟΠΩ

ΔΙΕΡΕΥΝΩ: Πρώτη προσέγγιση του βιβλίου. Ξεφυλλίζω το βιβλίο (την ύλη που έχω να μάθω) και ανάλογα με το μέγεθός του υπολογίζω το χρόνο που θα μου χρειαστεί να το αφομοιώσω. Βλέπω τα περιεχόμενα, τις εικόνες, τους πίνακες και ό,τι άλλο περιέχει η ύλη μου, για να καταλάβω τη δομή του (πώς είναι γραμμένο και τι περιέχει).

ΔΙΕΡΩΤΩΜΑΙ: Εμπλέκομαι με το υλικό μου. Αναρωτιέμαι για το είδος των πληροφοριών που έχει το έντυπο που έχω στα χέρια μου και τον τρόπο που μπορεί να οργανωθεί.

ΔΙΑΒΑΖΩ: Εντοπίζω τα σημαντικά. Διαβάζω το κείμενο υπογραμμίζοντας τα σημαντικά και οργανώνοντας την ύλη μου. Σημαντικά είναι: (χρονολογίες, ονόματα, γεγονότα, αίτια, αποτελέσματα, συνέπειες και αριθμώ (1), 2) κ.τ.λ.. ονόματα, αίτια, αποτελέσματα, συνέπειες κ.α.). Κατασκευάζω πίνακες, διαγράμματα, συνοψίζω τα σημαντικά που πρέπει να μάθω.

ΑΝΑΚΑΛΩ: Ελέγχω αυτά που έμαθα. Κάνω ερωτήσεις στον εαυτό μου και απαντώ είτε φωναχτά, είτε γραπτά στις ερωτήσεις που θέτω για την ύλη μου.

ΑΝΑΣΚΟΠΩ: Επαναλαμβάνω όσα έμαθα για έλεγχο και εμπέδωση. Ξεκινώ από την αρχή του κειμένου μου και προσπαθώ να απαντήσω στις ερωτήσεις που έθεσα ή βρίσκονται στο τέλος κάθε ενότητας ή κεφαλαίου. Όπου δυσκολεύομαι καταφεύγω στο βιβλίο, τα διαγράμματα και τους πίνακες που έχω κατασκευάσει, ώσπου να μπορώ να θυμηθώ χωρίς να χρειάζεται να τα

Επιμέλεια: Μαντζαβέλα Ρίτσα, Φιλολόγος Ε.Α.Ε., ΜΕd

δω. Πριν εξεταστώ γραπτά ή προφορικά κάνω επανάληψη με τη βοήθεια των πινάκων, των διαγραμμάτων ή της σύνοψης των βασικών σημείων που έχω διαβάσει.

ΚΥΚΛΙΚΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΜΕΛΕΤΗΣ

A' ΑΝΑΓΝΩΣΗ: Ανάγνωση ολόκληρου του κειμένου - Επανάληψη του κειμένου πολλές φορές - Κατανόηση του κειμένου - Συγκέντρωση της μνήμης

B' ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΚΥΡΙΩΝ ΙΔΕΩΝ (ερωτήσεις): Χωρισμός ύλης σε μικρές ενότητες και ενεργητική επεξεργασία αυτών των ενοτήτων (διαγράμματα, πίνακες, περιλήψεις κ.τ.λ.)

ΥΠΟΓΡΑΜΜΙΖΩ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΑ: Διαβάζω την παράγραφο και υπογραμμίζω τα σημαντικά. Σημαντικά είναι: 1) ονόματα, χρονολογίες, ορολογία. 2) Υπογραμμίζω την πρώτη παράγραφο (=συνήθως) και την τελευταία η οποία αποτελεί την κατακλείδα. Βρίσκω τις λέξεις – κλειδιά (δηλαδή τις βασικές έννοιες – ορολογία, γύρω από τις οποίες δομείται η παράγραφος. Ποικιλία υλικών υπογράμμισης, όπως μαρκαδόρους διαφορετικών χρωμάτων ανάλογα με τη σημαντικότητα του υπογραμμισμένου. Γράψε πλαγιότιτλους δίπλα στην παράγραφο που θα βοηθήσουν και στην επανάληψη. **Δεν υπογραμμίζω όλο το κείμενο, μόνο τα σημαντικά, διαφορετικά η υπογράμμιση χάνει τη σημασία της.**

ΜΕΛΕΤΩ ΓΙΑ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ – ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ

- Εντοπίζω την ύλη πάνω στην οποία θα εξεταστώ.
- Αναζητώ την ύλη αυτή, που θα μελετήσω στο βιβλίο, τα φυλλάδια που έδωσε ο / η εκπαιδευτικός, ό,τι σημείωσα πάνω στο βιβλίο και ότι σημείωσα στο τετράδιό μου.
- εντοπίζω τις βασικές ιδέες.
- δίνω πλαγιότιτλους στις παραγράφους.
- Οργανώνω την ύλη μου σε διαγράμματα, πίνακες, περιλήψεις κ.α.

- Μαθαίνω την ύλη μου με διάφορες μνημονικές τεχνικές (αστείες ιστορίες που συνδέονται με το κείμενό μου π.χ. ένα ξανθό τσακάλι με σκουφί: με βοηθά να θυμόμαστε τους ιδρυτές της φιλικής εταιρίας Ξάνθο, Τσακάλοφ και Σκουφά. Αρκτικόλεξα κ.α.
- Βεβαιώνομαι ότι κατανοώ την ύλη μου
- Κάνω ερωτήσεις εμπέδωσης της ύλης μου (αυτό μπορεί να γίνει και με συμμαθητή /ρια ώστε ο ένας να θέτει ερωτήσεις στον άλλο.

ΟΤΑΝ ΔΥΣΚΟΛΕΥΟΜΑΙ ΝΑ ΚΟΙΜΗΘΩ

- Τρώω νωρίς και ελαφρά για βραδινό
- Πίνω ένα φλιτζάνι γάλα χλιαρό ή αν με πειράζει το γάλα πίνω χλιαρό χαμομήλι
- Κάνω ένα χλιαρό μπάνιο και φοράω άνετες πυτζάμες
- Όταν ξαπλώσω στο κρεβάτι αδειάζω το κεφάλι μου και δεν σκέφτομαι τίποτε
- Αν περνάει η ώρα χωρίς να κοιμηθώ αποφεύγω να δω το ρολόι και δεν ανησυχώ που περνάει η ώρα, αλλά χαλαρώνω (παρακολουθώ την αναπνοή μου) και σίγουρα θα έρθει ο ύπνος, ενώ αν ανησυχώ επιτυγχάνω το αντίθετο αποτέλεσμα

ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΩ ΑΠΟ ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΜΟΥ ΓΙΑ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ.....

- Τρώω ένα θρεπτικό και ελαφρύ πρωινό (γάλα, δημητριακά, ψωμί με βούτυρο και μέλι ή μαρμελάδα)
- Φροντίζω να έχω το χρόνο για μια επανάληψη από τις σημειώσεις μου (περιλήψεις, διαγράμματα, σχήματα, πίνακες κ.α.)
- Κάθομαι για λίγα λεπτά σε ένα ήσυχο μέρος και αναπνέω ήρεμα παρακολουθώντας την αναπνοή μου, ώστε να είμαι ήρεμος /η
- Βεβαιώνομαι ότι έχω μαζί μου όλα όσα χρειάζομαι για το μάθημα (γεωμετρικά όργανα, μολύβι, σβήστρα, δεύτερο στυλό, χαρτομάντιλα, νερό)

ΤΗΝ ΩΡΑ ΠΟΥ ΓΡΑΦΩ ΠΡΟΣΕΧΩ

- Όσπου να αρχίσει η εξέταση αδειάζω το μυαλό μου από οποιαδήποτε σκέψη, ηρεμώ και επικεντρώνομαι στην κόλλα που μου δίνεται
- Μόλις πάρω την κόλλα όπου θα γράψω στα χέρια μου, γράφω το ονοματεπώνυμό μου και ό,τι άλλο ζητά με κεφαλαία ευανάγνωστα γράμματα
- Διαβάζω προσεχτικά και ήρεμα την εκφώνηση των ασκήσεων
- Βεβαιώνομαι ότι κατάλαβα τι ζητάει η κάθε ερώτηση από εμένα
- Αν έχω κάποια αμφιβολία, ζητώ διευκρινήσεις από τον / την εκπαιδευτικό
- Διαβάζω προσεχτικά από την αρχή της σελίδας, αλλά αν πιστεύω ότι δε γνωρίζω καλά το θέμα, συνεχίζω με τα επόμενα, ώσπου να βρω το θέμα που θεωρώ εύκολο και ξεκινώ από αυτό. Με τον ίδιο τρόπο θα απαντήσω σε όλα τα θέματα.
- Αν τις γνωρίζω, επιλέγω να απαντήσω πρώτα στις ερωτήσεις που παίρνουν τις περισσότερες μονάδες.
- Ελέγχω τον χρόνο που διαθέτω και πριν αρχίσω να γράφω κάνω την καλύτερη δυνατή κατανομή
- Όταν νιώθω άγχος, αφήνω για λίγο το γραπτό μου και με ίσια την πλάτη παίρνω έως τρεις βαθιές θωρακικές αναπνοές
- Μόλις ολοκληρώσω το γραπτό μου βεβαιώνομαι ότι έχω απαντήσει σε όλες τις ερωτήσεις που είχα υποχρέωση και ελέγχω για τυχών λάθη
- Αν οι ερωτήσεις είναι πολλαπλής επιλογής ή επιλογής σωστό - λάθος, διαβάζω ΟΛΕΣ τις πιθανές απαντήσεις πριν επιλέξω τη σωστή, ακόμα και αν η πρώτη μου φανεί σωστή
- Αν υπάρχει κάτι στο χώρο που αποσπά την προσοχή μου (θόρυβος κ.τ.λ.) το αποφεύγω ή ζητώ από τον καθηγητή να με βοηθήσει να το αποφύγω.