

# 11 συνήθειες που έχουν οι πετυχημένοι φοιτητές

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Φωτο: [www.esls.co.uk](http://www.esls.co.uk)

Φωτο: [www.esls.co.uk](http://www.esls.co.uk)

**Η εκμάθηση του σωστού τρόπου μελέτης δεν είναι εύκολη υπόθεση, αλλά με τις κατάλληλες συμβουλές μπορείτε να τα καταφέρετε.**

**1. Μην παραλείπετε μαθήματα. Κάποιοι ίσως το θεωρούν δεδομένο, αλλά πολλοί** είναι οι φοιτητές που δεν το κρίνουν αναγκαίο. Ο καλύτερος τρόπος προετοιμασίας για τις εξετάσεις είναι η παρουσία και συμμετοχή στα μαθήματα. Θα μπορείτε ευκολότερα να κάνετε την επανάληψή σας και να εντοπίσετε τι είναι πιθανότερο να αναμένετε στις εξετάσεις.

**2. Οργανωθείτε κατάλληλα. Πάρτε διαφορετικά τετράδια σημειώσεων για κάθε** μάθημα. Σημειώστε τις απαιτήσεις του κάθε μαθήματος σε ένα ημερολόγιο ή ένα ωρολόγιο πρόγραμμα. Αυτό θα σας βοηθήσει να είστε συνεπείς με τις υποχρεώσεις σας.

**3. Να παίρνετε καλές σημειώσεις. Οργανωθείτε έχοντας ένα τετράδιο σημειώσεων** για κάθε μάθημα ξεχωριστά. Ποτέ μην παραλείπετε αυτά που γράφει ο καθηγητής στον πίνακα ή γενικότερες ιδέες που αναφέρονται στο μάθημα. Εάν είναι δυνατόν καταγράψτε τις σημειώσεις υπό τη μορφή σχεδιαγράμματος. Η

οργάνωση των ιδεών είναι εξίσου σημαντική όσο το περιεχόμενό τους ειδικά όταν χρειάζεται να τις μελετήσετε. Και μην ξεχνάτε να βάζετε πάντα ημερομηνία στις σημειώσεις σας.

**4. Μην κατηγοριοποιείτε τον εαυτό σας. Οι φοιτητές συχνά κατηγοριοποιούν** τον εαυτό τους είτε σε οπτικούς είτε σε ακουστικούς τύπους. Έρευνες καταδεικνύουν πως αυτοί οι διαχωρισμοί είναι κατά πολύ λανθασμένοι. Είναι σημαντικότερο να ανακαλύψετε ποιοι τρόποι μελέτης είναι αποτελεσματικότεροι για εσάς.

**5. Διαχειριστείτε το χρόνο σας. Θέστε ρεαλιστικούς στόχους για το χρόνο** μελέτης σας. Μείνετε οργανωμένοι, μην είστε αναβλητικοί και ο φόρτος εργασίας σας θα γίνει αμέσως πιο ελεγχόμενος. Μην αφήνετε το διάβασμα μια μέρα πριν την εξέταση. Μπορείτε συχνά να ανατρέχετε στις σημειώσεις σας και μην ξεχνάτε να κάνετε ένα δεκάλεπτο διάλειμμα κάθε 30-50 λεπτά μελέτης. Δώστε χρόνο στον εαυτό σας να αποστηθίσει αυτά που διαβάζετε.

**6. Φτιάξτε ομάδες μελέτης. Ποτέ μην υποτιμάτε τη δυναμική της** αλληλεπίδρασης με τους συμφοιτητές σας ειδικά όταν πρέπει να ανταποκριθείτε σε ένα δύσκολο ακαδημαϊκό στόχο. Όταν μοιράζεστε απορίες και ιδέες μπορείτε ευκολότερα να μειώσετε το άγχος σας και να κατανοήσετε περισσότερο το υλικό σας.

**7. Βάλτε μπρος στη φαντασία σας. Εάν το βρίσκετε ιδιαίτερα δύσκολο να** αποστηθίσετε συγκεκριμένες πληροφορίες, μπορείτε να φτιάξετε με αυτές ένα ποίημα, ένα τραγούδι, μια ιστορία. Οι πληροφορίες αποθηκεύονται με τέτοιο τρόπο ώστε να μπορείτε να τις ανακαλείτε ευκολότερα. Όσο περισσότερο χρησιμοποιείτε και χειρίζεστε τις πληροφορίες τόσο πιο καλά τις κατανοείτε. Φτιάξτε πίνακες, λίστες, διαγράμματα και γραφήματα.

**8. Ανατρέξτε στις σημειώσεις σας. Διαβάστε τις σημειώσεις σας αρκετές** φορές. Υπογραμμίστε κύρια θέματα που εντοπίζετε με στόχο να τα γενικεύσετε σε ένα διάγραμμα. Με άλλο χρώμα μπορείτε να υπογραμμίσετε σημαντικούς όρους λεξιλογίου. Όταν μελετάτε μεγάλο ποσό πληροφοριών θα πρέπει να πηγαίνετε από

το γενικό στην λεπτομέρεια και όχι το αντίστροφο. Είναι ευκολότερο να κατανοείτε πρώτα την έννοια και μετά τις λεπτομέρειες που την συνοδεύουν. Δεν είναι οι λέξεις σημαντικές αλλά οι ιδέες.

**9. Εξετάστε τον εαυτό σας. Προκαλέστε τον εαυτό σας όσο μπορείτε. Φτιάξτε** ερωτήσεις εξέτασης καθώς μελετάτε και μέχρι να τελειώσετε θα έχετε δημιουργήσει μια ολοκληρωμένη εξέταση. Προσπαθήστε να τις απαντήσετε και εάν δυσκολεύεστε κάπου θα χρειαστεί να κάνετε ξανά επανάληψη.

**10. Κοιμηθείτε. Κοιμηθείτε τουλάχιστον 6 ώρες κάθε βράδυ και θα δείτε** την αποτελεσματικότητά σας να αυξάνεται. Ιδιαίτερα την περίοδο των εξετάσεων μην εξαντλείτε τον εαυτό σας με μαραθώνιους διαβάσματα. Ένα κουρασμένο μυαλό είναι ένα αργό μυαλό.

**11. Τη μέρα της εξέτασης... μην ανατρέχετε σε πληροφορίες της** τελευταίας στιγμής. Το μόνο που θα καταφέρετε είναι να αγχώσετε και να πανικοβάλετε τον εαυτό σας. Μπορείτε να ανατρέξετε στα διαγράμματα που φτιάξατε είτε το βράδυ πριν την εξέταση είτε το πρωί μόλις ξυπνήσετε. Έτσι, όχι μόνο θα βελτιωθεί η επίδοσή σας, αλλά κι η μακροπρόθεσμη αποθήκευση του υλικού σας. Να είστε σωματικά προετοιμασμένοι έχοντας κοιμηθεί καλά και πηγαίνοντας τουαλέτα πριν την εξέταση. Φέρτε μαζί σας την απαραίτητη γραφική ύλη.

**Γεγονός είναι πως ο κάθε άνθρωπος είναι διαφορετικός όπως και οι** ικανότητές του. Ο καθένας όμως μπορεί να υιοθετήσει αποτελεσματικές συνήθειες μελέτης για να πετύχει τα μέγιστα για τον ίδιο επίπεδα. Εάν οι τρέχουσες συνήθειές σας δεν δουλεύουν δοκιμάστε κάτι νέο. Καλή επιτυχία!

**Πηγή:** [studycyprus.eu](http://studycyprus.eu)