



Θα προσπαθήσω να αποτυπώσω κάποιες συμβουλές για μια επαρκή μελέτη. Δεν είναι καθόλου εύκολο γιατί δεν υπάρχει μια συνταγή. Ο καθένας από εμάς έχει έναν δικό του τρόπο για να μαθαίνει πιο εύκολα, πιο γρήγορα, πιο αποτελεσματικά. Αυτό τον τρόπο πρέπει να προσπαθήσετε να τον ανακαλύψετε μόνοι σας. Να θυμίσω ότι ‘μαθαίνω’ δεν πάει να πει ότι μπορώ να λέω το μάθημα απέξω αλλά η έννοια του ‘μαθαίνω είναι κάτι πολύ πιο σύνθετη όπως έχουμε δει σε μια προηγούμενη ανάρτησή μου, που όποιος δεν θυμάται ακριβώς ή δεν την έχει δει καλά θα έκανε να την [κοιτάξει](#)¹. Βέβαια μην νομίζετε ότι μπορεί κάποιος να μάθει κάτι χωρίς προσπάθεια, χωρίς διάβασμα. Εάν αυτό ήταν δυνατόν να είστε σίγουροι ότι θα το είχα ανακαλύψει πρώτος εγώ γιατί είχα προσπαθήσει πάρα μα πάρα πολύ να μαθαίνω χωρίς να κάνω τον κόπο να μελετώ, να διαβάζω.

Η προσπάθειά μου δεν θα είναι για να ‘αποκτήσω γνώση’ αλλά για να ‘κατακτήσω την γνώση’ δηλαδή να ‘οικοδομήσω γνώση’ μέσα από κάποιες τεχνικές. Πρέπει δηλαδή να μην είμαι παθητικός δέκτης της γνώσης αλλά ενεργός ερευνητής. Ξεκινώντας την προσπάθεια για να ‘μάθω’ κάτι πρέπει να ακολουθήσω έξι (6) διαφορετικές διαδρομές που η μια είναι συνέχεια της άλλης και οι οποίες τελικά θα με οδηγήσουν στον προορισμό μου, στον στόχο μου που είναι η οικοδόμηση της γνώσης.

Για μια **ΕΠΑΡΚΗ ΜΕΛΕΤΗ** λοιπόν θα πρέπει να ακολουθήσουμε τις εξής διαδρομές:

1. ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ
2. ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ
3. ΜΕΛΕΤΗ
4. ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ
5. ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ
6. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Βέβαια η κάθε μια από αυτές τις διαδρομές έχει και τα δικά της μονοπάτια, τα δικά της στάδια. Ας τις κοιτάξουμε μια - μια.

¹ Κάντε κλικ για να δείτε την ανάρτηση.

1. ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Προσπαθήστε το περιβάλλον που διαβάζετε:

- να είναι ήσυχο,
- να είναι ευάερο και ευήλιο,
- να έχει καλό φωτισμό,
- να μην έχει μέσα πράγματα που αποσπούν εύκολα την προσοχή σας και
- να αποτελεί τον προσωπικό σας χώρο μελέτης

Το πρώτο μέρος της διαδικασίας (**η προετοιμασία**) χωρίζεται σε έξι (6) άλλα στάδια!

- a) Ξεφύλλισμα του βιβλίου ή του κεφαλαίου.
- b) Καθορισμός του χρόνου μελέτης.
- c) Καθορισμός της ποσότητας της ύλης για μελέτη.
- d) Προηγούμενες γνώσεις.
- e) Προαπαιτούμενες γνώσεις.
- f) Ερωτήσεις.

Ξεφύλλισμα	Στην αρχή λοιπόν θα πρέπει να ξεφυλλίσουμε το βιβλίο το οποίο πρόκειται να μελετήσουμε και να κοιτάξουμε και το ευρετήριο του. Αυτό θα μας δώσει μια εικόνα για το τι ακριβώς περιέχει το βιβλίο.
Καθορισμός του χρόνου μελέτης.	Πριν ξεκινήσουμε να μελετάμε το πρώτο κεφάλαιο θα πρέπει να καθορίσουμε τον χρόνο που θα του αφιερώσουμε. Ανάλογα με την δυσκολία του θέματος ο χρόνος αυτός θα πρέπει να χωρίζεται σε περιόδους των είκοσι έως σαράντα λεπτών περίπου, ώστε να δίνουμε στο μυαλό μας τον απαραίτητο χρόνο ώστε να κατανοήσει και να εμβαθύνει στο αντικείμενο. Είναι πολύ σημαντικό μετά από μια περίοδο μελέτης (τριάντα με σαράντα λεπτά) να γίνεται ένα μικρό διάλειμμα περίπου των πέντε λεπτών. Αυτό είναι απαραίτητο γιατί δίνει τον απαιτούμενο χρόνο στο μυαλό μας για να συνδέσει τα διάφορα στοιχεία μεταξύ τους. Επιπλέον επιτρέπει καλύτερη κατανόηση

	<p>και ανάκληση των πληροφοριών που μελετάμε, αλλά μας δίνει και την ευκαιρία για λίγη ξεκούραση και ανάπαυση, ώστε να είμαστε έτοιμοι να αντιμετωπίσουμε το επόμενο στάδιο μελέτης.</p>
Καθορισμός της ποσότητας της ύλης για μελέτη.	<p>Για να αποφύγουμε την άσκοπη περιπλάνηση και την μεγάλη ποσότητα ύλης για διάβασμα θα πρέπει να καθορίσουμε την ποσότητα της ύλης. Βάζουμε έναν συγκεκριμένο στόχο που θα πρέπει να πετύχουμε και είναι πολύ σημαντικό η ποσότητα της ύλης να είναι σε λογικά πλαίσια. Καλό είναι η τοποθέτηση ενός δείκτη στην σελίδα που θα σταματήσουμε γιατί έτσι γνωρίζουμε και οπτικώς ότι προχωράμε συνεχώς προς την επίτευξη του στόχου μας και φυσικά αυτό επενεργεί θετικά στην προσπάθειά μας . Ωστόσο όλοι μας οι στόχοι πρέπει να έχουν τα παρακάτω χαρακτηριστικά:</p> <ul style="list-style-type: none">• Να είναι ρεαλιστικοί, δηλαδή να ανταποκρίνονται στις δυνατότητες μας.• Να είναι δυνατόν να επιτευχθούν.• Να είναι ευέλικτοι έτσι ώστε να μπορούν να τροποποιηθούν αν χρειαστεί.• Να είναι μετρήσιμοι, δηλαδή να μπορούμε να ελέγξουμε αν έχουν επιτευχθεί.• Να είναι κάτω από τον δικό μας έλεγχο και σύμφωνοι με τις δικές μας αξίες και επιθυμίες.
Προηγούμενες γνώσεις.	<p>Αφού λοιπόν αποφασίσαμε για την ποσότητα της ύλης και για τον χρόνο που θα αφιερώσουμε θα πρέπει να γράψουμε σε ένα χαρτί σύντομα και μονολεκτικά ό,τι γνωρίζουμε για το θέμα που μελετάμε. Αυτό μας βοηθάει να θυμηθούμε και να συνδέσουμε τις γνώσεις που έχουμε για το συγκεκριμένο θέμα.</p>
Προαπαιτούμενες γνώσεις.	<p>Αμέσως μετά θα πρέπει να αναλογιστούμε τις προαπαιτούμενες γνώσεις για την κατανόηση του θέματος προς μελέτη. Δηλαδή τις απαραίτητες γνώσεις που πρέπει να έχουμε ώστε να μπορέσουμε να μάθουμε ή να κατανοήσουμε το θέμα. Δηλαδή δεν θα μπορούσα να διαβάσω και να ‘μάθω’ την εξουδετέρωση αν δεν γνωρίζω τι είναι οξέα και τι βάσεις. Πρέπει να βεβαιωθώ ότι έχω όλες τις προαπαιτούμενες γνώσεις.</p>
Ερωτήσεις.	<p>Μετά από όλα αυτά και αφού σκεφτούμε για λίγο πάνω στο θέμα για μελέτη που έχουμε θα πρέπει να αναλογιστούμε τι</p>

	<p>θέλουμε να πάρουμε από το κεφάλαιο που μελετάμε. Έτσι θα καθορίσουμε τις ερωτήσεις που θα πρέπει να απαντήσουμε κατά την διάρκεια της μελέτης μας.</p> <p>Προκειμένου να διατηρήσουμε την προσοχή μας σε αυτό που μελετάμε κάνουμε τις εξής ερωτήσεις στον εαυτό μας:</p> <ul style="list-style-type: none">• Με ποιον τρόπο αυτά που διαβάζω συνδέονται με αυτά που ήδη γνωρίζω;• Αν αυτό που διαβάζω ισχύει τι άλλο ακολουθεί;• Τι άλλο μπορεί να σημαίνουν αυτά που διαβάζω;• Τι άλλο πρέπει να υποθέσω;• Ποιες είναι οι αποδείξεις γι αυτό;• Μπορώ να σκεφτώ ένα καλό παράδειγμα;• Ποιο είναι το κύριο χαρακτηριστικό αυτού που διαβάζω;
--	---

Αφού λοιπόν τα έκανα όλα αυτά περνάω στην δεύτερη διαδρομή.

2. ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ

Πρέπει να σχηματίσουμε μια γενική εικόνα για το τι πρόκειται να διαβάσουμε και να προσπαθήσουμε να οικοδομήσουμε την γνώση μας από την πρώτη σελίδα και προχωρώντας σιγά - σιγά. Χρησιμοποιούμε οπτικούς οδηγούς, στυλό, μολύβι, stabilo γιατί έτσι διαβάζουμε πιο γρήγορα αλλά και πιο αποδοτικά. Κατά την διάρκεια αυτής της διαδρομής προσέχουμε και τονίζουμε διάφορα σημεία όπως:

- a. Επαναλήψεις στο τέλος κάθε κεφαλαίου.
- b. Εικόνες , φωτογραφίες , πίνακες, στατιστικά στοιχεία και γραφικές παραστάσεις.
- c. Τίτλους, υπότιτλους και γενικά λέξεις υπογραμμισμένες ή με κεφαλαία ή με έντονα γράμματα.
- d. Σημειώσεις περιθωρίου.
- e. Πρώτη και τελευταία παράγραφος. Η πρώτη μας δείχνει το τι θα ακολουθήσει ενώ η τελευταία μας βοηθάει στο γενικό συμπέρασμα.

3. ΜΕΛΕΤΗ

Έφτασε η ώρα του προσεκτικού διαβάσματος. Προσοχή! Δεν πρέπει να απορροφήσουμε τις λέξεις που υπάρχουν στο βιβλίο, αλλά πρέπει να σκεφτόμαστε αυτά που διαβάζουμε και να ψάχνουμε για ιδέες πίσω από τις λέξεις. Τις ιδέες αυτές θα πρέπει να τις κρίνουμε και να τις αντιπαραβάλλουμε με άλλες δικές μας εμπειρίες και με την δική μας λογική. Θα πρέπει λοιπόν:

- a) Να βρούμε τις βασικές ιδέες.
- b) Να βρούμε τις σημαντικές λεπτομέρειες.
- c) Να αξιολογήσουμε αυτό που διαβάζουμε.

Οι άνθρωποι μπορούν να απομνημονεύσουν ευκολότερα τις πληροφορίες που έχουν κάποιο νόημα, που σημαίνουν κάτι

ΓΙ' ΑΥΤΟ ΟΤΑΝ ΜΕΛΕΤΑΤΕ:

- Ομαδοποιείτε τις πληροφορίες προς απομνημόνευση σε μικρότερες κατηγορίες.
- Ταξινομείτε αυτές τις κατηγορίες με βάση ένα συγκεκριμένο τύπο ή νόημα.
- Σχεδιάστε διαγράμματα στα οποία θα εντάξετε αυτές τις πληροφορίες και τον τρόπο με τον οποίο συνδέονται μεταξύ τους.
- Χρησιμοποιείτε ακρωνύμια. Φτιάξτε καινούργιες λέξεις ή προτάσεις με τα αρχικά γράμματα των λέξεων που πρέπει να απομνημονεύσετε.
- Συνδέστε τις καινούργιες πληροφορίες με αυτές που ήδη γνωρίζετε και θεωρείτε οικείες.
- Χρησιμοποιείτε όλες τις αισθήσεις σας. Συνδέστε τις καινούργιες πληροφορίες με οικείες εικόνες, ακούσματα, γεύσεις, μυρωδιές.

4. ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

Οι σημειώσεις είναι απαραίτητες και αναγκαίες για πολλούς λόγους εκ των οποίων οι πέντε (5) πιο βασικοί είναι:

- Για την καλύτερη οργάνωση της εργασίας μας.
- Για την πιο εύκολη επανάληψη κατά τις εξετάσεις.
- Για την τακτοποίηση των ιδεών μας στο θέμα που μελετάμε.
- Για να είμαστε συνεχώς συγκεντρωμένοι πάνω σε αυτό που μελετάμε.
- Για μια ενεργητική και όχι παθητική μελέτη.

Οι σημειώσεις σας πρέπει να είναι σύντομες και περιεκτικές. Για να τις κρίνετε θα πρέπει να εξετάσετε το πόσο καλά εξυπηρετούν τον σκοπό για τον οποίο έχουν γραφτεί. Αν σημειώνουμε πάνω στο βιβλίο χρησιμοποιούμε διαφορετικούς τρόπους και ίσως και διαφορετικά χρώματα.

- ✓ Υπογραμμίζουμε σημαντικές λέξεις ή προτάσεις.
- ✓ Χρησιμοποιούμε κατακόρυφες γραμμές στο περιθώριο για να τονίσουμε παραγράφους ή προτάσεις.
- ✓ Ερωτηματικά στο περιθώριο για τα σημεία εκείνα που χρειάζονται διερεύνηση ή εκεί όπου υπάρχουν απορίες.
- ✓ Θαυμαστικά για να τονίσουμε διάφορα σημεία που ξεχωρίζουν.
- ✓ Και φυσικά οποιοδήποτε άλλο σύμβολο μας αρέσει και πιστεύουμε ότι θα μας είναι αργότερα χρήσιμο κατά την επανάληψη.

Το δικό μου αγαπημένο σύμβολο στο δεξιό περιθώριο του βιβλίου για να δείξω κάτι το πολύ σπουδαίο και σημαντικό είναι το παρακάτω:



5. ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

Το προτελευταίο στάδιο για μια σωστή μελέτη είναι το στάδιο των επαναλήψεων που μας δίνει την ευκαιρία να επαναλάβουμε όσα έχουμε διαβάσει όχι για να τα αποστηθίσουμε αλλά για να μπορέσουμε να συνδέσουμε τις διάφορες έννοιες μεταξύ τους και να διατηρήσουμε την ικανότητα ανάκλησης πληροφοριών σε υψηλά επίπεδα. Για να αφομοιώσουμε αυτά που διαβάσαμε και να τα περάσουμε στην μνήμη 'μακράς διάρκειας' χρειαζόμαστε τουλάχιστον τρεις (3) επαναλήψεις. Μία μετά από δύο ημέρες, η επόμενη μετά από μια εβδομάδα και η τελευταία μετά από ένα μήνα περίπου.

6. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Η αξιολόγηση είναι αναπόσπαστο μέρος της διδακτικής διαδικασίας. Έχει σκοπό να προσδιορίσει το βαθμό επίτευξης των διδακτικών στόχων, όπως εμείς τους έχουμε καθορίσει ξεκινώντας τη μελέτη κάποιου θέματος. Σε περίπτωση μη επιτυχίας των στόχων μας η αξιολόγηση θα μας βοηθήσει όχι μόνο στον επαναπροσδιορισμό τους αλλά και στο να διαπιστώσουμε τι έφταιξε για την μη επιτυχία των στόχων μας ώστε το ίδιο λάθος να μην το επαναλάβουμε την επόμενη φορά. Με αυτόν τον τρόπο βρίσκοντας κάθε φορά τις αδυναμίες μας και τυχόν λάθη μας θα γινόμαστε όλο και καλύτεροι και όλο και πιο εύκολα θα πετυχαίνουμε τους επόμενους στόχους μας.

Επειδή όμως έχουμε ταυτίσει το προσεκτικό, το καλό διάβασμα με την καλή επίδοση στις εξετάσεις, ας δούμε και κάποιες στρατηγικές που θα μας βοηθήσουν για μια καλύτερη επίδοση.

Στρατηγικές αποτελεσματικής επίδοσης στις εξετάσεις!

Οι παρακάτω τεχνικές θα σας βοηθήσουν να είστε όσο το δυνατό περισσότερο αποτελεσματικοί στις εξετάσεις:

1. Ακολουθείστε τις οδηγίες του εξεταστή:

- Ακούστε προσεκτικά τις οδηγίες του εξεταστή και ρωτήστε για οποιαδήποτε απορία σας.
- Διαβάστε πολύ προσεκτικά τις γραπτές οδηγίες και προσπαθήστε να κατανοήσετε ακριβώς τι ζητά η ερώτηση.
- Απαντήστε με βάση τις οδηγίες

2. Πριν ξεκινήσετε ρίξτε μια ματιά σε όλες τις ερωτήσεις. Αυτό θα σας βοηθήσει στην κατεύθυνση που θα ακολουθήσετε.

3. Σχεδιάστε την στρατηγική σας. Αποφασίστε την σειρά με την οποία θα απαντήσετε τις ερωτήσεις. Ασχοληθείτε πρώτα με τις εύκολες.

4. Χαλαρώστε. Αν αισθάνεστε ότι έχετε άγχος πάρτε μερικές βαθιές ανάσες και προσπαθήστε να χαλαρώσετε. Θυμηθείτε ότι όσο πιο ήρεμοι είστε τόσο καλύτερα θα αποδώσετε.

5. Ελέγξτε τις απαντήσεις σας. Προσπαθήστε να εξοικονομήσετε λίγο χρόνο στο τέλος για να κάνετε έλεγχο στις απαντήσεις που δώσατε.

6. Προσπαθήστε να μην χάσετε χρόνο με πράγματα που δεν γνωρίζετε και δεν προλάβετε να γράψετε αυτά που γνωρίζετε.

Διαχείριση άγχους για τις εξετάσεις!

Για να μειώσετε το άγχος που αισθάνεστε κατά τη διάρκεια των εξετάσεων κάντε τα ακόλουθα:

1. Κατά την προετοιμασία για τις εξετάσεις προσπαθήστε να υπενθυμίζετε στον εαυτό σας τα εξής:

- Πρέπει να εργάζεστε συστηματικά όλο το ακαδημαϊκό έτος.
- Πρέπει να παρακολουθείτε όλα τα απαιτούμενα μαθήματα, να κάνετε όλες τις εργασίες που σας ζητούνται και όλο το απαιτούμενο διάβασμα.
- Ποτέ δεν θα γνωρίζετε τα πάντα για το γνωστικό αντικείμενο που προετοιμάζεστε, γι αυτό επικεντρωθείτε στα κύρια θέματα και σημεία.
- Δεν είστε υποχρεωμένοι να δώσετε τέλειες απαντήσεις.
- Οι εξετάσεις έχουν στόχο να ελέγξουν τι ξέρετε και όχι να σας οδηγήσουν στην αποτυχία.
- Υπάρχουν και χειρότερα πράγματα από τις εξετάσεις.
- Οι περισσότεροι άνθρωποι καταφέρνουν και περνούν τις εξετάσεις.

2. Έξω από την αίθουσα των εξετάσεων:

- Προσπαθήστε να θυμίσετε στον εαυτό σας όλες τις θετικές σκέψεις που κάνατε κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας σας.
- Αποφεύγετε να συζητάτε με τους άλλους τι έχετε διαβάσει και τι όχι, τι ξέρετε και τι όχι.
- Αποφεύγετε να συζητάτε πιθανές ερωτήσεις ή θέματα με τους άλλους.
- Αποφεύγετε να ρωτάτε τον εαυτό σας τι ξέρει ή τι θυμάται για κάποιο θέμα. Προσπαθήστε να είστε χαλαροί με το να επικεντρώνεστε σε θετικές σκέψεις.
- Προσπαθήστε να χαλαρώσετε παίρνοντας βαθιές αναπνοές, κρατήστε τις για λίγο και αρχίστε να μετράτε καθώς εκπνέετε.
- Επικεντρώστε τις σκέψεις σας στα πράγματα που έχετε να κάνετε και όχι σε ό,τι έγινε στο παρελθόν.

3. Περιμένοντας τα θέματα προσπαθήστε:

- Να υπενθυμίζετε στον εαυτό σας ότι δεν υπάρχει λόγος να ανησυχείτε γιατί έχετε προετοιμαστεί καλά και θα περάσετε τις εξετάσεις.
- Να χαλαρώσετε παίρνοντας βαθιές αναπνοές, κρατήστε τις για λίγο και αρχίστε να μετράτε καθώς εκπνέετε.
- Να αποφύγετε τις αρνητικές σκέψεις.
- Να επικεντρωθείτε στις θετικές και καθησυχαστικές σκέψεις.

4. Κατά τη διάρκεια των εξετάσεων:

Αν αισθανθείτε ότι σας κυριεύει το άγχος και δεν μπορείτε να συγκεντρωθείτε κάντε τα εξής:

- Προσπαθήστε να χαλαρώσετε παίρνοντας βαθιές αναπνοές, κρατήστε τις για λίγο και αρχίστε να μετράτε καθώς εκπνέετε.
- Ασχοληθείτε με κάποιο άλλο θέμα που γνωρίζετε την απάντηση.
- Αφήστε για το τέλος τις δύσκολες ρωτήσεις. Μπορεί να θυμηθείτε τις απαντήσεις καθώς απαντάται τις προηγούμενες.

Να θυμάστε ότι:

- Δε χρειάζεται να δίνετε τέλειες απαντήσεις.
- Οι εξετάσεις έχουν στόχο να ελέγξουν τι ξέρετε και όχι να σας οδηγήσουν στην αποτυχία.
- Δε χρειάζεται να γράψετε τα πάντα σχετικά με το θέμα, αλλά μόνο αυτά που ζητά η συγκεκριμένη ερώτηση.

Τέλος δεν θα πρέπει να μας διαφεύγει ότι μια καλή μελέτη δεν είναι θέμα μόνο πνευματικό αλλά και σωματικής υγείας.

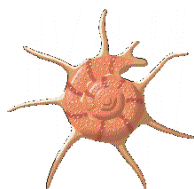
- ➔ Ας μελετάμε με την πλάτη μας να ακουμπάει στην καρέκλα μας, χωρίς να καμπουριάζουμε και βέβαια ποτέ ξαπλωμένοι έτσι ώστε να αποφεύγουμε τα 'πιασίματα' και τους πόνους στην πλάτη και στην μέση που φυσικά θα

μειώσουν δραματικά όχι μόνο την διάρκεια αλλά και την αποτελεσματικότητα της μελέτης μας.

- ⇒ Φυσικά πολύ σημαντικό ρόλο παίζει και η σωστή διατροφή. Κάποια φρούτα το πρωί και τακτικά ελαφριά γεύματα είναι αυτό που ενισχύει την σωματική και νοητική αντοχή και όχι φυσικά η κατανάλωση καφέ, όπως εκτενώς αναφέρω σε [προηγούμενη ανάρτησή μου](#)² που θα πρέπει να την δείτε γιατί εκτός από την συχνότητα και την ποιότητα των γευμάτων και την σημασία της επαρκούς διατροφής πρωί - μεσημέρι – βράδυ, αναφέρω και για τους μύθους του καφέ αλλά και της σοκολάτας!
- ⇒ Τέλος όταν οι μαθητές κοιμούνται πολύ αργά δυσκολεύονται να ξυπνήσουν το πρωί και δεν έχουν αιχμηρή σκέψη που φυσικά είναι η πιο βασική προϋπόθεση για μια αποτελεσματική μελέτη. Οι καλύτερες ώρες για ύπνο είναι από τις 11.00 μμ έως τις 07.00 το πρωί. Οκτώ ώρες ύπνου είναι ακριβώς ότι χρειάζεται ένα παιδί, ενώ έχει διαπιστωθεί ότι οι ώρες που προανέφερα είναι αυτές που πραγματικά βοηθούν τον οργανισμό να ξεκουραστεί και τον προετοιμάζουν να αντέξει την επόμενη κουραστική ημέρα.

Οι συμβουλές αυτές προέρχονται από την δική μου εμπειρία σε συνδυασμό με μια έρευνα στο διαδίκτυο. Διάφορες ιστοσελίδες, όπως αυτή του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας αλλά και αρκετές παιδαγωγικές διαπραγματεύονται ως θέμα την ψυχολογία του μαθητή, του σπουδαστή, του φοιτητή και φυσικά θα μπορούσαν να είναι χρήσιμες για μια περαιτέρω έρευνα.

Ευχαριστώ πολύ για την προσοχή σας και ελπίζω ότι με τις συμβουλές μου θα συμβάλλω και εγώ, έστω και στο ελάχιστο, σε ένα αποδοτικότερο διάβασμα που φυσικά θα έχει σαν αποτέλεσμα καλύτερες επιδόσεις!



² Κάντε κλικ για να δείτε την ανάρτηση.