



ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΟ Μ.Ε. «ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΜΑΘΗΤΩΝ»
Μ. Αλεξάνδρου 49, www.akademia.gr, e-mail: charakch@otenet.gr

«Χρήσιμες συμβουλές για τους μαθητές με την έναρξη της σχολικής χρονιάς»

Ο υπεύθυνος του φροντιστηρίου, κ. Χρήστος Χαρακόπουλος, με την έναρξη της σχολικής χρονιάς συμβουλεύει τους μαθητές:

Διαμορφώστε το χώρο, στον οποίο θα διαβάσετε.

> Η μάθηση προϋποθέτει ησυχία και αυτοσυγκέντρωση. Ο χώρος, στον οποίο διαβάσετε, θα πρέπει να είναι ενήλιος, ευάερος και απομακρυσμένος από θορύβους. Διαμορφώστε το χώρο σας, ώστε το διάβασμά σας να είναι ευχάριστο κι αποδοτικό.

Προετοιμαστείτε ψυχολογικά.

- Αποκτήστε κίνητρα για μάθηση.** Θέστε πραγματοποιήσιμους στόχους και προσπαθήστε να τους επιτύχετε.
- Αντιμετωπίστε τη μελέτη των μαθημάτων που σας δυσκολεύουν με το αίσθημα της συμπάθειας.** Αντιμετωπίστε το διάβασμα θετικά. Συνήθως, θυμόμαστε πιο εύκολα στοιχεία που μας αρέσουν ή που μας προκαλούν εντύπωση!

Προετοιμαστείτε σωστά για τις εξετάσεις.

- Γνωρίστε τη διδακτέα ύλη.** Αρχικά, ξεφυλλίστε τα βιβλία. Διαβάστε τα περιεχόμενα, ενημερωθείτε για τα κεφάλαια και το περιεχόμενό τους. Έτσι, θα αποκτήσετε μια σφαιρική εικόνα για το περιεχόμενο της εξεταστέας ύλης.
- Ενημερωθείτε για τη φύση των εξετάσεων και τον τρόπο αξιολόγησης.** Δείτε παλαιότερα θέματα. Μ' αυτόν τον τρόπο, θα επικεντρώσετε σωστά το διάβασμά σας στις απαιτήσεις των εξετάσεων. Πολλές φορές τα θέματα επαναλαμβάνονται.
- Συγκεντρώστε το κατάλληλο υλικό.** Η απόκτηση του σωστού υλικού είναι καθοριστικής σημασίας για την επιτυχία σας στις ενδοσχολικές και πανελλαδικές εξετάσεις. Καλό είναι πέρα από το σχολικό βιβλίο να κάνετε χρήση βιβλιογραφίας. Επιλέξτε χρήσιμες σελίδες από διάφορα βοηθήματα (σχεδιαγράμματα, πρόσθετες ασκήσεις, ερμηνευτικά σχόλια).

- **Διαβάζετε πάντα με πρόγραμμα.** Κάντε ένα πλάνο εργασίας (ημερήσιο, εβδομαδιαίο, μηνιαίο, ετήσιο). Μην ξεχνάτε το αρχαιοελληνικό ρητό «Οὐδεμία ἡμέρα ἄνευ γραμμῆς» (Καμία ημέρα χωρίς προγραμματισμό). Τηρείτε το πρόγραμμά σας με συνέπεια.
- **Το διάβασμά σας πρέπει να είναι ενεργητικό.** Όταν διαβάζετε, πρέπει να είστε συγκεντρωμένοι.
- **Κάντε συχνές επαναλήψεις.** Η μάθηση αποκτάται με επαναλήψεις. Εφαρμόστε τεχνικές βελτίωσης μνήμης. Θέστε στον εαυτό σας ερωτήσεις και προσπαθήστε να τις απαντήσετε. Η κατάκτηση της γνώσης απαιτεί αυτενέργεια και προσωπική έρευνα.
- **Κάνετε δεκάλεπτα διαλείμματα ανάμεσα στις ώρες διαβάσματος.**
- **Η σωματική άσκηση είναι χρήσιμη.** Η σωματική ευεξία ενεργοποιεί τις νοητικές ικανότητες.
- **Συνοψίζοντας,** η επιτυχία στις εξετάσεις προϋποθέτει πρώτα απ' όλα σωστή ενημέρωση, συγκέντρωση του κατάλληλου υλικού και πάνω απ' όλα προσωπική δουλειά. **Μην ξεχνάτε τα σοφά λατινικά ρητά:**

«**Tantus labor, tanta merces!**» (Τέτοιος κόπος, τέτοια αμοιβή)!

«**Labor omnia vincit!**» (Η εργατικότητα νικάει τα πάντα!)