

# ΠΩΣ ΔΙΑΒΑΖΟΥΜΕ

## «Η επανάληψη μήτηρ μαθήσεως»

### Γιατί πρέπει να κάνετε επαναλήψεις;

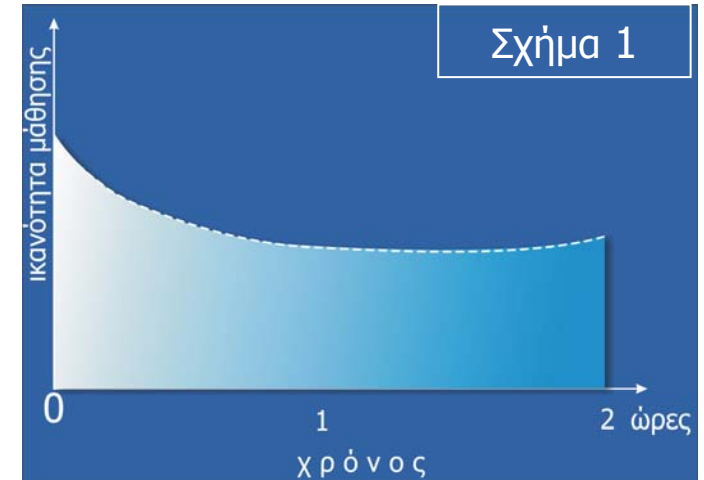
Μην περιμένετε να θυμάστε όλη την ύλη που έχετε διαβάσει εκτός αν κάνετε επαναλήψεις. Στην προετοιμασία σας για τις εξετάσεις είναι σημαντικό να επαναλαμβάνετε συχνά όλη την ύλη.

### Πού πρέπει να κάνετε επαναλήψεις;

Σε ένα ήσυχο δωμάτιο με ένα τραπέζι και ένα ρολόι. Το δωμάτιο πρέπει να έχει τη σωστή θερμοκρασία και να είναι πολύ φωτεινό. Ένα φωτιστικό γραφείου στο τραπέζι βοηθάει στο να συγκεντρωθείτε στην εργασία σας και μειώνει την κούραση των ματιών.

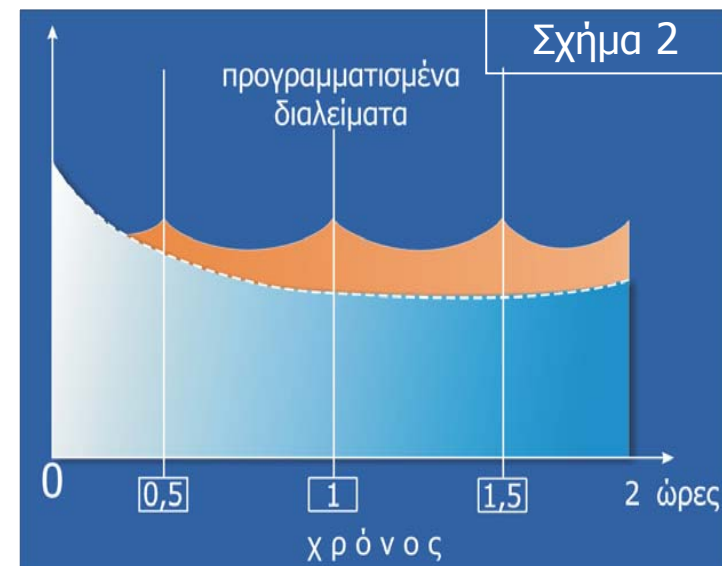
### Πότε πρέπει να κάνετε επαναλήψεις;

Αρχίστε την επανάληψη νωρίς πριν το μυαλό σας αρχίσει να κουράζεται.



## Πώς πρέπει να κάνετε επαναλήψεις;

Αν αρχίσετε την επανάληψη χωρίς να έχετε καθορίσει ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα θα διαπιστώσετε ότι η ικανότητά σας να μαθαίνετε θα μειώνεται όλο και περισσότερο, όσο περνάει η ώρα. Αν αρχίσετε την επανάληψη λέγοντας στον εαυτό σας ότι θα σταματήσετε σε δύο ώρες τότε η ικανότητά σας να μαθαίνετε πέφτει στην αρχή αλλά αυξάνεται καθώς τελειώνει ο χρόνος που έχετε για επανάληψη. Το σχήμα 2 δείχνει τη διαμόρφωση της ικανότητας μάθησης κατά τη διάρκεια της δώρης επανάληψης.



Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε αυτή την καμπύλη για να μας βοηθήσει να διαβάσουμε αποδοτικότερα, χωρίζοντας το διάστημα των δύο ωρών σε 4 μικρότερα διαστήματα, περίπου 25 λεπτά το καθένα με ένα μικρό διάλειμμα μεταξύ τους.

Τα διαλείμματα πρέπει να είναι αποφασισμένα έτσι ώστε η ικανότητα για μάθηση να αυξάνεται κοντά στο τέλος καθενός μικρού διαστήματος.

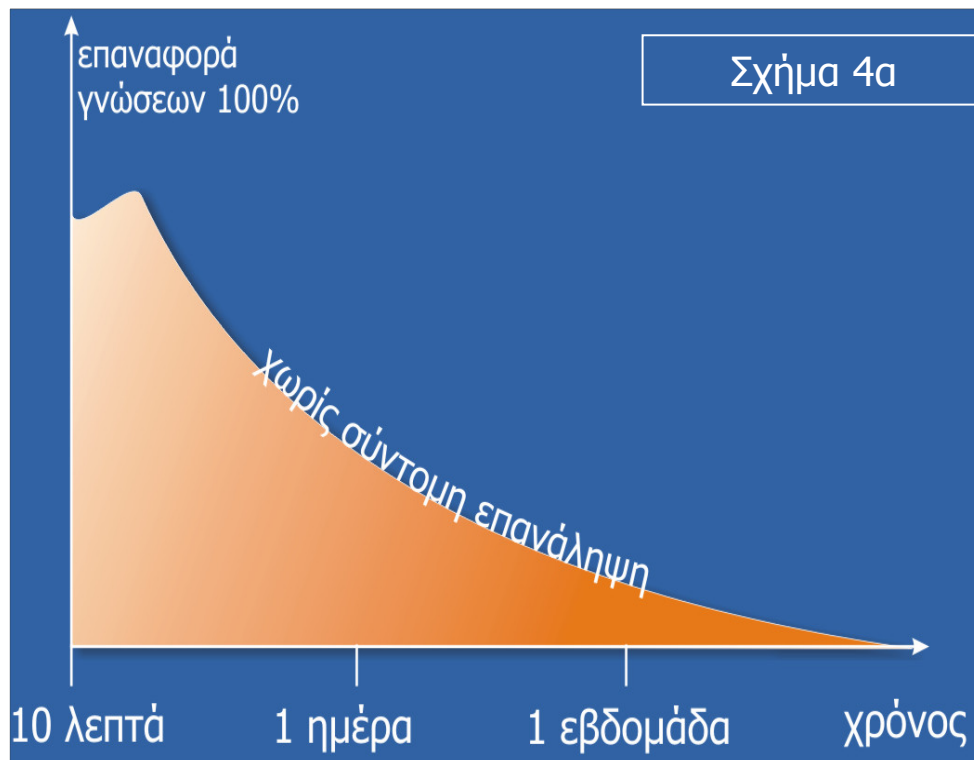
Η χρωματισμένη περιοχή του διαγράμματος δείχνει πόσο κερδίζετε. Για παράδειγμα, αν αρχίσετε την επανάληψη στις 6.00 μ.μ. πρέπει να πείτε στον εαυτό σας ότι θα διαβάσετε μέχρι τις 6.25 μ.μ. και δεν θα σταματήσετε ούτε νωρίτερα, ούτε αργότερα. Στις 6.25 μ.μ. σηκωθείτε από το γραφείο για ένα δεκάλεπτο διάλειμμα (ή λιγότερο), επιστρέφοντας στις 6.35 μ.μ. πρέπει να πείτε στον εαυτό σας θα διαβάσω μέχρι τις 7μ.μ. Και δεν θα σταματήσω ούτε νωρίτερα, ούτε αργότερα.

Συνεχίζοντας έτσι, αποδίδετε περισσότερο και έχετε λιγότερο στρες.

Κάνετε περισσότερη δουλειά και και αισθάνεστε λιγότερο κουρασμένοι.

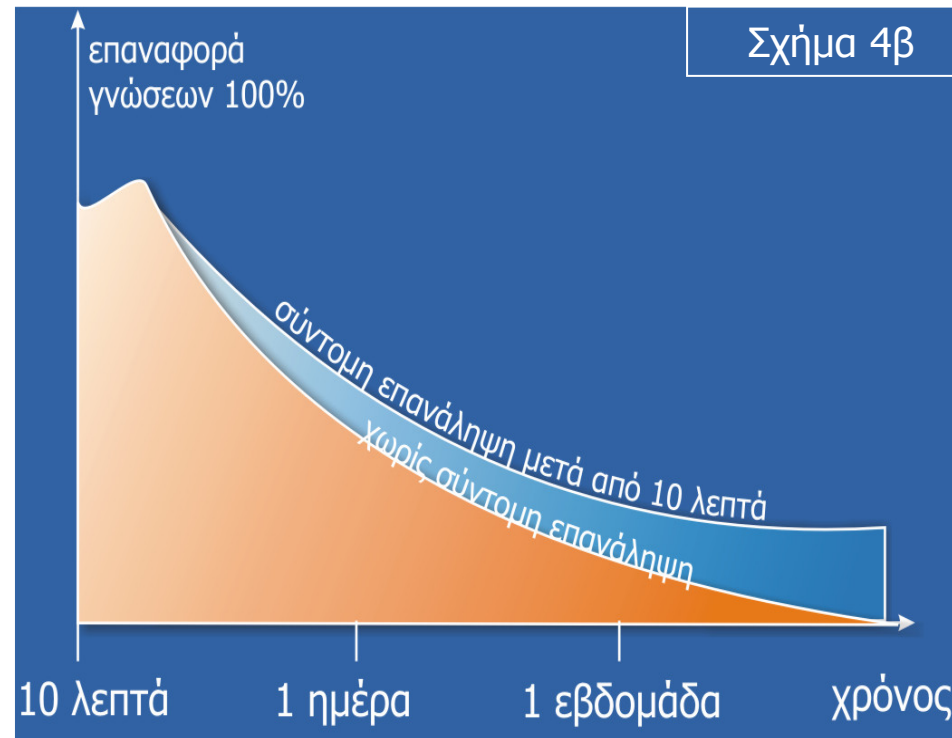
## Πόσο συχνά πρέπει να κάνετε επαναλήψεις;

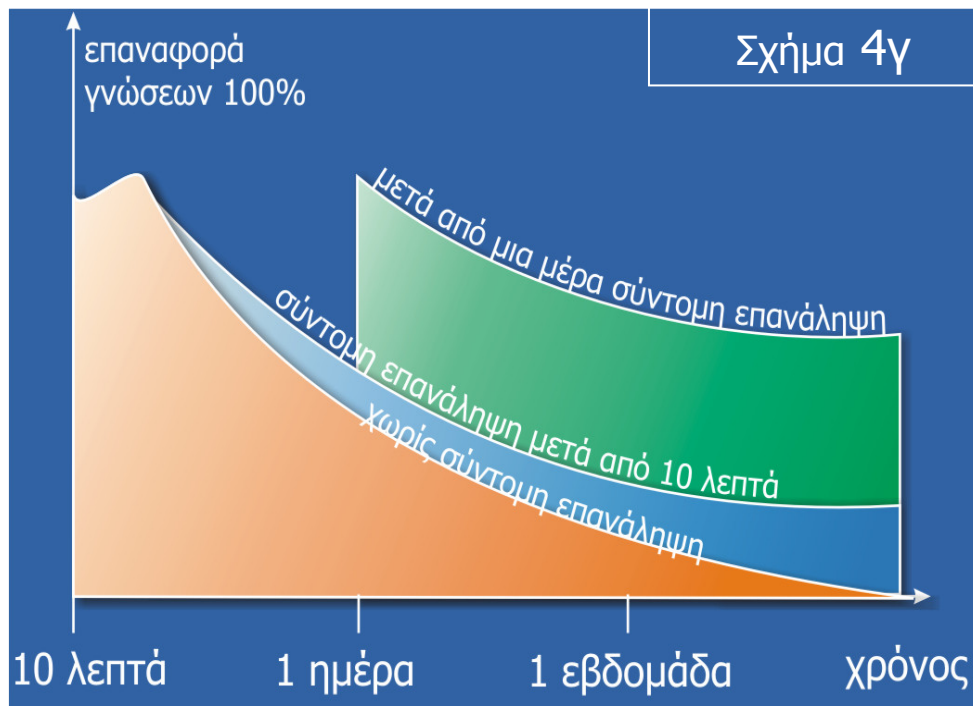
Το Σχήμα 4α δείχνει την ποσότητα των πληροφοριών που μπορείτε να επαναφέρετε σε διαφορετικά χρονικά διαστήματα μετά το τέλος μιας επανάληψης.



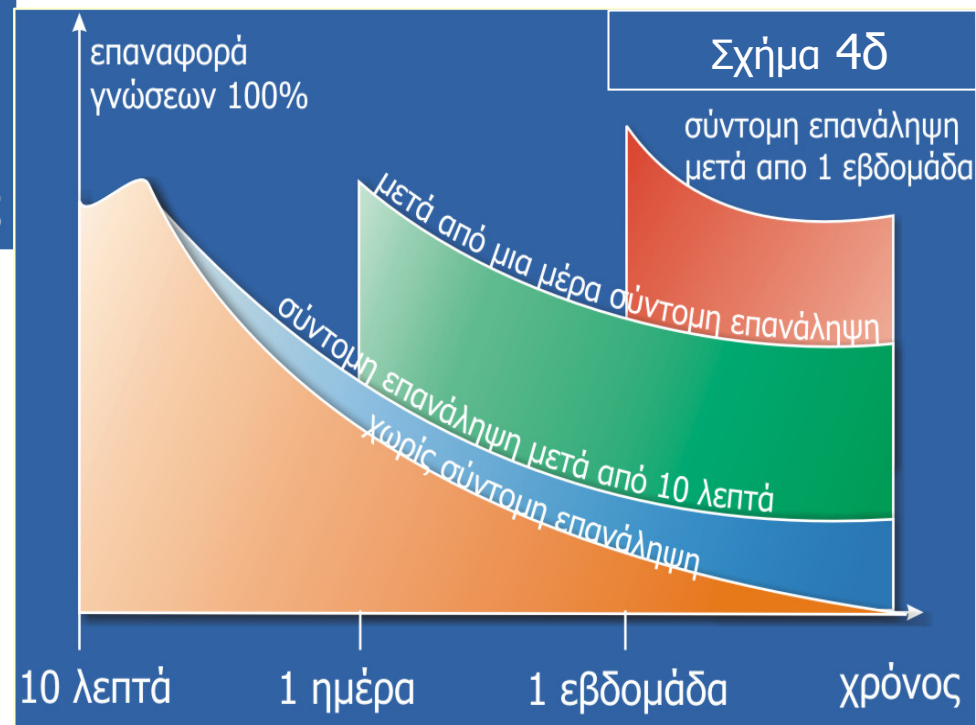
Η καμπύλη αυξάνει στην αρχή επειδή ο εγκέφαλος σας ακόμη κατατάσσει τις πληροφορίες που έχετε μάθει. Όμως η καμπύλη σύντομα πέφτει απότομα έτσι ώστε μετά από μια εβδομάδα να μπορείτε να θυμάστε μόνο το ένα τέταρτο περίπου αυτών που έχετε μάθει. Υπάρχουν δύο τρόποι για να βελτιώσετε την ικανότητα επαναφοράς αυτών που έχετε μάθει.

**1ο.** Αν περιληπτικά επαναλάβετε την ίδια ύλη και πάλι μετά από 10 λεπτά (στο υψηλότερο σημείο της καμπύλης) τότε η καμπύλη πέφτει πολύ αργά. (Σχήμα 4β)  
Αυτός το τρόπος συνδυάζεται καλά με το 10λεπτο διάλειμμα μεταξύ των διαστημάτων διαβάσματος της επανάληψης. Ας αναφερθούμε στο προηγούμενο παράδειγμα στο γραφείο σας στις 6.35 μ.μ. για να συνεχίσετε το διάβασμα το πρώτο πράγμα που πρέπει να κάνετε είναι να επαναλάβετε περιληπτικά την ύλη που είχατε διαβάσει πριν τις 6.25 μ.μ.





Η καμπύλη μπορεί να αυξηθεί ακόμη επαναλαμβάνοντας περιληπτικά την ύλη σε μια μέρα (Σχήμα 4γ) και έπειτα σε μια εβδομάδα. (Σχήμα 4δ) Δηλαδή, την Τρίτη το βράδυ κάντε μια επανάληψη αυτών που διαβάσατε τη Δευτέρα και της ύλης που διαβάσατε την περασμένη Τρίτη.



**2ο.** Άλλος ένας τρόπος για να βελτιώσετε τη μνήμη σας είναι να επιμένετε στην πλήρη κατανόηση όλων των σημείων της ύλης που διαβάζετε. Αυτό αυξάνει τις καμπύλες ακόμη περισσότερο. Αν μάθετε την ύλη παπαγαλίζοντας όλες οι καμπύλες θα πέσουν. Στις περιπτώσεις που πρέπει να αποστηθίσετε πράγματα, προσπαθήστε να τα εντυπώσετε στο μυαλό σας σαν έντονες και πολύχρωμες εικόνες.

**ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ:** Τα πιο σημαντικά στοιχεία σχετικά με τις επαναλήψεις είναι ότι πρέπει να γίνονται συχνά και να επαναλαμβάνονται σε σωστά χρονικά διαστήματα.



# Περιληπτική Παρουσίαση επιστημονικών ερευνών για τις κατάλληλες συνθήκες μελέτης

- ☺ Για την καλύτερη λειτουργία του εγκεφάλου απαιτούνται κανονικές ώρες ύπνου το βράδυ (6-8 ώρες το βράδυ)
- ☺ Η βραδινή μελέτη συγκρατείται καλύτερα στη μνήμη, όταν την ακολουθεί αμέσως μετά ο ύπνος παρά όταν παρεμβάλλεται άλλη δραστηριότητα.
- ☺ Οι πρωινές ώρες προσφέρονται καλύτερα για μάθηση που έχει σχέση με γεγονότα, λεπτομέρειες και καινούργιες έννοιες. Το απόγευμα είναι καλύτερο για επαναλήψεις και για μάθηση γνώσεων που απαιτούν κρίση και περιέχουν λιγότερες λεπτομέρειες.
- ☺ Η στάση του σώματος κατά τη μελέτη πρέπει να είναι όσο το δυνατόν όρθια. Το σκύψιμο περιορίζει την άνετη αναπνοή και τη καλή κυκλοφορία του αίματος.
- ☺ Η γυμναστική ιδίως η έντονη αεροβική αυξάνει την εισδοχή οξυγόνου στον εγκέφαλο. Αποτέλεσμα οι γρήγορες αντιδράσεις και η βελτίωση της μνήμης και της σκέψης.
- ☺ Η διατροφή πρέπει να είναι κανονική.
- ☺ Το άκουσμα της μουσικής (χωρίς στίχους) εμπυχώνει, ενεργοποιεί το νου ενώ ταυτόχρονα μειώνει το άγχος.
- ☺ Συνιστάται να ακούμε μουσική όχι περισσότερο από 30% του χρόνου μελέτης. Το είδος της μουσικής που έχει βρεθεί ότι ενθαρρύνει τη μάθηση είναι η κλασική και η baroque.