

Τεχνικές επανάληψης και προετοιμασίας πριν τις εξετάσεις

Ορισμένες τεχνικές μελέτης και τακτικές συμπεριφοράς κατά τη διάρκεια των επαναλήψεων και της προετοιμασίας για τις εξετάσεις είναι δυνατό να αυξήσουν την αποτελεσματικότητα της προσπάθειας των μαθητών, καθώς και να συμβάλλουν στη βελτίωση της ψυχολογίας τους. Πρόκειται για μικρές συμβουλές που η εμπειρία δείχνει ότι όσοι τις ακολούθησαν ευεργετήθηκαν με πολλούς τρόπους και οδηγήθηκαν στις εξετάσεις προετοιμασμένοι και ήρεμοι. Μερικές από αυτές είναι:

- ⦿ Οργάνωσε τους κύκλους επαναλήψεων και δημιούργησε ένα πλάνο μελέτης, το οποίο ωφέλιμο είναι να καταγράψεις με μολύβι και χαρτί. Το ιδανικό θα ήταν στο πρόγραμμά σου να συμπεριλάβεις όλο το χρονικό διάστημα μέχρι τις εξετάσεις και να καταγράψεις τότε και για πόσο χρόνο σκοπεύεις να μελετήσεις το κάθε μάθημα.
- ⦿ Στο τέλος κάθε ημέρας διέγραφε όσα υλοποιήθηκαν από το πρόγραμμά σου. Η ικανοποίηση της ημέρας που τελειώνει δίχως εκκρεμότητες αποτελεί από μόνη της τη μέγιστη ανταμοιβή.
- ⦿ Πριν αρχίσεις τη μελέτη, απάλλαξε τον εγκέφαλό σου από αρνητικές σκέψεις και συναισθήματα. Ακολούθησε μία τεχνική αυτοσυγκέντρωσης και χαλάρωσης διάρκειας μόλις λίγων λεπτών. Κάθισε αναπαυτικά στην καρέκλα, κλείσε τα μάτια και για τα επόμενα δύο λεπτά μην σκέφτεσαι παρά μόνο ευχάριστα θέματα. Το επόμενο λεπτό άρχισε το διάβασμα!
- ⦿ Κάθε φορά που ξεκινάς τη μελέτη καθόρισε τον χρόνο επανάληψης και προγραμμάτισε τα διαλείμματα. Σύγχρονες έρευνες δείχνουν ότι η μελέτη είναι περισσότερο αποτελεσματική, όταν τα διαλείμματά της είναι προγραμματισμένα, αρκετά και μικρής διάρκειας. Για παράδειγμα, δίωρη μελέτη που διακόπτεται προγραμματισμένα και σε ίσα χρονικά διαστήματα τρεις φορές, επί πέντε λεπτά τη φορά φαίνεται ότι είναι πιο αποτελεσματική και η ανάκληση μνήμης ταχύτερη από τη συνεχόμενη προσπάθεια.
- ⦿ Επέλεξε τις συνθήκες μελέτης που είναι άριστες για εσένα. Μπορείς να διαβάζεις πρωί ή βράδυ, ανάλογα με το πότε νοιώθεις εσύ ότι το διάβασμά σου είναι περισσότερο αποδοτικό, αλλά αξίζει να γνωρίζεις ότι οι ειδικοί σε θέματα εκπαίδευσης ισχυρίζονται ότι οι πρωινές ώρες είναι κατάλληλες για μελέτη ύλης που περιέχει θεωρία, γεγονότα, λεπτομέρειες και έννοιες. Το απογευματινό και βραδινό διάβασμα είναι καλύτερο για επαναλήψεις και για ύλη που δεν περιέχει λεπτομέρειες, ενώ οι βραδινές ώρες ευνοούν την κριτική επεξεργασία. Συνεπώς, μία καλή συμβουλή αποτελεί στον βαθμό που είναι δυνατό το πρωί να διαβάζεις θεωρία και τα βράδια ασκήσεις ή ερωτήσεις κρίσεως.

- ⊙ Επειδή το ρητό που αποκαλεί την επανάληψη «μητέρα της μάθησης» είναι σοφό, μετά το τέλος της επανάληψης θεμιτό είναι να ανακεφαλαιώνεις επιγραμματικά ό,τι μελέτησες. Ανακάλεσε στη μνήμη σου τα βασικά σημεία της ύλης με την οποία ασχολήθηκες, τις κατηγορίες των ασκήσεων που έλυσες και γράψε μία ακόμη φορά τους τύπους που χρησιμοποίησες.
- ⊙ Μία συνηθισμένη ερώτηση των υποψήφιων αυτή την περίοδο είναι κατά πόσο θα θυμούνται όλη την ύλη που μελετούν την ώρα της γραπτής εξέτασής τους στην περίοδο των Πανελλαδικών. Η εμπειρία δείχνει ότι μαθητές που διάβασαν ουσιαστικά και δεν περιορίστηκαν στη στείρα αποστήθιση ανακαλούν στη μνήμη τους ό,τι χρειάζεται για να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις της εξέτασής τους. Η μνήμη μπορεί να ενισχυθεί αφενός με την κατανόηση σε βάθος των εννοιών που μελετάς, αλλά και με τη σύνδεση της κάθε έννοιας με άλλες από την εξεταστέα ύλη ή ακόμη και με παραστάσεις από την καθημερινότητα που είναι καταγεγραμμένες στον εγκέφαλό σου. Πολλές φορές οι μαθητές συσχετίζουν δύσκολα σημεία της ύλης με έντονες εικόνες, γεγονότα, ακούσματα από την καθημερινότητα ώστε η ανάκληση της μνήμης των σημείων αυτών να επιτυγχάνεται έμμεσα μέσω αυτών.
- ⊙ Η αποτελεσματικότητα της μελέτης συνδέεται άμεσα με τη φυσική κατάσταση του ατόμου, διότι αποτελεί προϊόν της λειτουργίας του εγκεφάλου. Ο εγκέφαλος λειτουργεί άρτια και αποδοτικά όταν όλος ο οργανισμός είναι σε καλή κατάσταση. Επιπλέον, ο εγκέφαλος από ενεργειακή άποψη στοιχίζει ακριβά στον ανθρώπινο οργανισμό και είναι προσεκτικός στη διατροφή του, καθώς τρέφεται μόνον με γλυκόζη και αμινοξέα. Συνεπώς, εάν θέλεις να μεγιστοποιήσεις το αποτέλεσμα της προσπάθειάς σου οφείλεις να προσέχεις τη διατροφή σου. Τρώγε συχνά αλλά μικρά γεύματα. Αμέσως μετά από ένα βαρύ γεύμα, η διαύγεια και η οξύνοια του νου μειώνονται αισθητά. Φρούτα, όσπρια, λευκό κρέας και μερικά γλυκά είναι ό,τι ευχαριστούν τον εγκέφαλό σου και τον βοηθούν να είναι αποδοτικός!
- ⊙ Ο εγκέφαλος όμως εκτός από τροφή χρειάζεται και οξυγόνο. Η συγκέντρωση του οξυγόνου στον εγκέφαλο αυξάνεται με τη γυμναστική, ιδιαίτερα την αερόβια. Ίσως ακούγεται παράδοξο την περίοδο αυτή που ο χρόνος σε πιέζει να ασχολείσαι με τη γυμναστική, αλλά η φυσική κατάσταση του οργανισμού απαιτεί άσκηση. Για τον λόγο αυτό, θεμιτό είναι δύο φορές την εβδομάδα να ασχοληθείς με κάποια σωματική δραστηριότητα, ακόμη και εάν είναι μικρής διάρκειας. Αυτό θα περιορίσει τη σωματική ένταση και θα βελτιώσει τη ψυχική σου διάθεση.

Νότα Λαζαράκη
Διεύθυνση Ακαδημαϊκού Ομίλου Φροντιστηρίων Πουκαμισάς