

9 Τρόποι για αποτελεσματικό Διάβασμα

1. Μην περιμένετε την τελευταία στιγμή, να είστε προνοητικοί

Για να μαθαίνετε και να θυμάστε καλύτερα αυτά που μελετήσατε, θα έχετε πολύ καλύτερα αποτελέσματα εάν το κάνετε σταδιακά, με τακτικές περιόδους διαβάσματος και επαναλήψεις. Με τον τρόπο αυτό δίνετε την ευκαιρία στον εγκέφαλο σας να επεξεργαστεί, να ταξινομήσει, να αποθηκεύσει και να ανακαλεί όταν χρειάζεται με το σωστό τρόπο αυτά που με κόπο μελετήσατε.

Το σύνηθες λάθος που πολλοί μαθητές κάνουν είναι ότι περιμένουν την τελευταία στιγμή. Όταν συνειδητοποιήσουν ότι πλέον δεν έχουν χρόνο, τότε πανικόβλητοι αρχίζουν ένα μαραθώνιο διαβάσματος και μάθησης.

Όσοι διαβάζουν και μελετούν προγραμματισμένα, με επιμέλεια και επαναλήψεις θα έχουν συνολικά καλύτερα αποτελέσματα από αυτούς που προσπαθούν να καλύψουν όλη τους την ύλη την τελευταία στιγμή.

2. Η ξεκούραση, ο ύπνος, η συγκέντρωση, η καλή διατροφή και η αποφυγή περισπασμών

Το διάβασμα και η μάθηση είναι σοβαρές και πολύπλοκες λειτουργίες. Για να πετυχαίνουν χρειάζεται να γίνονται με το σωστό τρόπο.

Ο καλός ύπνος και η υγιεινή διατροφή θα σας δώσουν τα εφόδια για να αντέξετε και να καταβάλετε την ενέργεια και τους κόπους που απαιτούνται. Μην ξεχνάτε ότι το διάβασμα και η μάθηση θέλουν ενέργεια και κόπο.

Η προσοχή και η συγκέντρωση υποφέρουν όταν είστε κουρασμένοι, έχετε έλλειψη ύπνου ή υποβάλλεστε σε παράγοντες που οδηγούν αλλού τις σκέψεις σας.

Θέλουν επίσης προσοχή και συγκέντρωση. Για αυτό απομακρύνετε κάθε παράγοντα που μπορεί να αποσπά την προσοχή σας όπως τηλέφωνο, ραδιόφωνο, μουσική, τηλεόραση ή θορυβώδεις περιβάλλον.

3. Οργανώστε την ύλη που πρέπει να μελετήσετε και να αφομοιώσετε

Βρείτε ένα τρόπο που θεωρείτε λογικό για σας ή που σας βολεύει περισσότερο και αρχίστε νωρίς στην εργασία σας να οργανώνετε την ύλη που πρέπει να καλύψετε. Κάνετε μια γρήγορη ανάγνωση ή επισκόπηση της ύλης σας και χωρίστε την σε διάφορα μέρη και μετά σε υποδιαιρέσεις που να κάνουν για σας νόημα.

Συνήθως συγκεντρώνονται τα όμοια με τα όμοια γιατί έτσι είναι πιο εύκολο να απομνημονευτούν. Φυσικά εσείς θα αποφασίσετε την κατανομή εργασίας με τον τρόπο που σας επιτρέπει καλύτερα να επαναλαμβάνετε το διάβασμα, να παίρνετε σημειώσεις και να απομνημονεύετε καλύτερα.

4. Ελέγξτε από μόνοι σας τον εαυτό σας

Κλείστε τα βιβλία και τις σημειώσεις σας και δοκιμάστε να απαντήσετε ουσιώδεις ερωτήσεις του αντικειμένου που μελετάτε από μόνοι σας. Στην εργασία αυτή μπορεί να σας βοηθά ως ακροατής και διορθωτής ένα δικό σας άτομο, φίλος ή συγγενής ή κάποιος που εργάζεται μαζί σας.

Μετά ελέγξτε το τι είπατε ή θυμηθήκατε, βρείτε αυτά που ξεχάσατε και κάνετε την δική σας αυτοαξιολόγηση και βαθμολόγηση. Είναι ένας καλός τρόπος μάθησης και απομνημόνευσης. Όσο πιο συχνά το κάνετε τόσο πιο καλά θα αφομοιώνετε την ύλη σας.

5. Συσχετίστε τα καινούργια που μαθαίνετε με αυτά που ήδη ξέρετε

Οι συσχετισμοί καινούργιων πληροφοριών με γνωσιολογικά σύνολα που ήδη κατέχετε, διευκολύνουν τη μάθηση και απομνημόνευση. Εάν μελετάτε δύσκολα ή άγνωστα για σας πράγματα, πάρτε χρόνο και σκεφτείτε με τι περισσότερο μοιάζουν σε σχέση με αυτά που ήδη γνωρίζετε.

Η δημιουργία στο μυαλό σας συσχετισμών καινούργιων και παλιών πληροφοριών είναι μια μέθοδος που βοηθά την απομνημόνευση και ανάκληση πληροφοριών όταν τις χρειάζεστε.

6. Στις στιγμές που είστε πιο δυνατοί, πιο ξεκούραστοι και περισσότερο σε φόρμα, μελετάτε τα πιο δύσκολα

Ποτέ μην ξεχνάτε να καθορίζετε τις προτεραιότητες σας σχετικά με το τι έχετε να μελετήσετε και αναγνωρίστε τα πιο δύσκολα σημεία. Σε αυτούς τους τομείς πρέπει να εργάζεστε όταν είστε το περισσότερο δυνατοί.

Μερικοί άνθρωποι νιώθουν πολύ δυνατοί το πρωί μετά το ξύπνημα και το πρόγευμα, ενώ άλλοι νιώθουν επίσης δυνατοί μετά τον απογευματινό ύπνο. Είναι προτιμότερο να διαβάσετε και να δουλεύετε τους δύσκολους τομείς που χρειάζεται και τις προτεραιότητες σας όταν βρίσκεστε στο μέγιστο των δυνάμεων σας.

7. Η νοητική απεικόνιση νέων πληροφοριών

Μια τεχνική που βοηθά σημαντικά πολλούς ανθρώπους είναι η τεχνική της νοητικής απεικόνισης των νέων πληροφοριών που θέλουν να αποκτήσουν. Οι γραφικές παραστάσεις, οι εικόνες και οποιαδήποτε μορφή απεικόνισης επιτρέπουν να θυμάστε καλύτερα βασικές ενότητες πληροφόρησης.

Εάν δεν έχετε κάτι έτοιμο ή καλό που να σας ικανοποιεί ως απεικόνιση, κάνετε εσείς δικούς σας σχεδιασμούς ταξινόμησης των πληροφοριών κάθε φορά που αυτό γίνεται. Η διαδικασία αυτή σας εξοικειώνει περισσότερο με την πληροφόρηση και είναι σημαντικά εργαλεία που βοηθούν τον εγκέφαλο σας να απορροφήσει και να ανακαλεί όταν το θέλετε σημαντικές πληροφορίες.

8. Διδάξτε νέα πράγματα σε άλλους

Θυμάστε αυτό που συχνά λέγεται ότι όταν διδάσκει ένας τότε είναι δύο αυτοί που μαθαίνουν; Για να μπορέσει κάποιος να διδάξει πρέπει να γνωρίζει πολύ καλά αυτά που θα πει στους άλλους. Ταυτόχρονα όταν τα παραδίδει, αντιλαμβάνεται πόσο καλά κατέχει το θέμα και που έχει ελλείψεις.

Προσπαθείτε με άλλους που συνεργάζεστε για την μάθηση της ίδιας ύλης να οργανωθείτε έτσι ώστε να γίνονται μαθήματα παράδοσης από τον ένα προς τον άλλο. Το όφελος, εάν αυτό γίνει προγραμματισμένα θα είναι πολύ μεγάλο.

9. Η ποικιλία στον τρόπο και τόπο εργασίας

Οι αλλαγές στους χώρους εργασίας όπου κάποιος μελετά και μαθαίνει την ύλη του, φαίνεται ότι προσφέρουν μεγάλη βοήθεια. Η μέθοδος αυτή σπάει τη μονοτονία και αυξάνει την αποτελεσματικότητα της εργασίας.

Είναι βέβαια αναγκαίο ο κάθε χώρος που χρησιμοποιείται να έχει ησυχία και να μην υπάρχουν παράγοντες που αποσπούν την προσοχή αυτού που μελετά.

Συμπερασματικά βλέπουμε ότι υπάρχουν εξαιρετικά αποτελεσματικοί τρόποι για να μπορεί κάποιος να μελετά, να απομνημονεύει και να αφομοιώνει πληροφορίες που χρειάζεται για εξετάσεις ή για οποιοδήποτε άλλο σκοπό. Καλό διάβασμα!