

**ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ
ΓΙΑ
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟ
ΔΙΑΒΑΣΜΑ**



ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Χώρος εργασίας:

- Είναι προτιμότερο να επιλέγεται ο ίδιος πάντοτε χώρος.
- Στο τραπέζι να υπάρχουν μόνο όσα είναι απαραίτητα για το διάβασμα του συγκεκριμένου μαθήματος.
- Κατά τα διαλείμματα είναι απαραίτητο το παιδί να αλλάζει χώρο.

Σταθερές Ώρες εργασίας:

- Κάθε μαθητής/τρια πρέπει να βρει ποιες ώρες είναι γι' αυτόν οι πιο αποδοτικές.
- Να υπάρχουν προκαθορισμένες ώρες διαβάσματος. Κάθε αλλαγή συνήθειας απαιτεί και ανάλογο χρόνο προσαρμογής.

Διαλείμματα:

- Τα διαλείμματα είναι σημαντικά, απαραίτητα και βοηθούν τη μάθηση.
- Η διάρκεια του διαλείμματος πρέπει να προκαθορίζεται και να τηρείται.
- Οι δραστηριότητες κατά τα διαλείμματα πρέπει να διαφοροποιούνται από τη διαδικασία του διαβάσματος.
- Κατά τα σύντομα διαλείμματα αποφύγετε τις δραστηριότητες που διακόπτονται δύσκολα (τηλεόραση, ηλεκτρονικά παιχνίδια).

Σωματική ευεξία- σημαντική για το διάβασμα:

- Κατάλληλη διατροφή
- Συστήνεται η κίνηση ως αντισταθμιστικός παράγοντας (για παράδειγμα, κατά τα διαλείμματα).
- Είναι απαραίτητος αρκετός ύπνος για την αναζωογόνηση του σώματος.

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΔΙΑΒΑΣΜΑΤΟΣ

Γενικός σχεδιασμός με ισχύ για όλο το χρόνο

- Ανάλογα με το πρόγραμμα των μαθημάτων, αφιερώνουμε λίγη ώρα κάθε μέρα ή λίγες ώρες στο τέλος της εβδομάδας για να ξαναδιαβάσουμε τις σημειώσεις που κρατήσαμε στα μαθήματα (Ποιο θέμα αναπτύχθηκε; Τι σημαντικό ειπώθηκε;). **Χρόνος και χωρισμός της ύλης για μια συγκεκριμένη εξέταση:**
- Σχεδιασμός:
 - Πόσες ώρες χρειάζομαι για να διαβάσω μια φορά όλη την ύλη;
 - Πόσες ώρες χρειάζομαι για την επανάληψη αυτής της ύλης;
 - Πόσος χρόνος μου είναι απαραίτητος για την τελική επανάληψη;
- Απρόοπτα γεγονότα: Φροντίζουμε να συνυπολογίσουμε και το χρόνο για τυχόν απρόσμενες υποχρεώσεις.
- Ο εβδομαδιαίος σχεδιασμός περιλαμβάνει ένα ρεαλιστικό πρόγραμμα μελέτης για μια εβδομάδα.

ΚΑΝΟΝΕΣ ΕΜΠΕΔΩΣΗΣ ΥΛΗΣ

- Οι μαθητές/τριες συνήθως ξεχνούν τις περισσότερες πληροφορίες αμέσως μετά το μάθημα ή μετά το πρώτο διάβασμα, γι' αυτό πρέπει να ξεκινούν αμέσως την επανάληψη, μοιράζοντας την ύλη σε τμήματα.
- Όσο πιο νωρίς ξεκινήσουν την επανάληψη (αμέσως μετά την παράδοση του μαθήματος) τόσο πιο λίγες επαναλήψεις θα είναι απαραίτητες.
- Ακόμα και εάν ξεχάσουν κάτι που έμαθαν καλά στο παρελθόν, μια επανάληψη θα το επανενεργοποιήσει.
- Αν υπάρχουν πολλές λεπτομέρειες στην ύλη, θα χρειαστούν πιο πολλές επαναλήψεις.

Η μάθηση διευκολύνεται με τα εξής:

- Με την ενεργητική μάθηση: δηλαδή θέτοντας ερωτήσεις στον εαυτό μας και αναζητώντας τις απαντήσεις.
- Να μπορούμε να ξεχωρίσουμε το σημαντικό από το ασήμαντο. Υπογραμμίζουμε τα σημαντικά χρησιμοποιώντας χρώματα.
- Με τις συχνές επαναλήψεις της ύλης σε κάθε στάδιο διαβάσματος.
- Με την ελεύθερη απόδοση της ύλης (όπως καταλάβαμε το κείμενο/τις ερωτήσεις)
- Με την αναγνώριση των αποφυγών (τι κάνει ο μαθητής για να αποφύγει το διάβασμα)
- Συνειδητή προσπάθεια να διαβάσει περισσότερο.
- Με την επεξεργασία ενός χρονοδιαγράμματος (μαθησιακού και χρονικού προγράμματος) κατά τη διάρκεια του τετραμήνου και πριν τις εξετάσεις.
- Να ξεκινούμε το διάβασμα ακόμη και όταν αυτό μας φαίνεται - κυρίως στην αρχή - δύσκολο.
- Να υπάρχει θέληση για βελτίωση.
- Να θέλω να τα καταφέρω.

Θετική μαθησιακή στάση: Φράσεις που είναι καλό να λέει κάθε παιδί

- Έχω αυτοπεποίθηση:
«Με θεωρώ ικανό/ή να μάθω το μάθημα».
- Ενσυνείδητη μάθηση:
«Ξέρω τι θέλω και πώς θα εργαστώ για να το πετύχω».
- Ρεαλιστικός στόχος:
«Επαναλαμβάνω την ύλη μέχρι να τη μάθω».
- Έχω αυτοπεποίθηση:
«Θα τα καταφέρω να μάθω την ύλη».
- Με ηρεμία και συγκέντρωση:
«Συγκεντρώνομαι σε μία ερώτηση κάθε φορά και βρίσκω την απάντηση/την γράφω.
- Δεν αφήνομαι να απο-συγκεντρωθώ».
- Με αγωνιστικότητα:
«Αγωνίζομαι να επιτύχω τους σκοπούς μου».
- Συνέπεια στο στόχο μου:
«Θα διαβάσω τα μαθήματά μου, ακόμη και αν δεν έχω όρεξη».