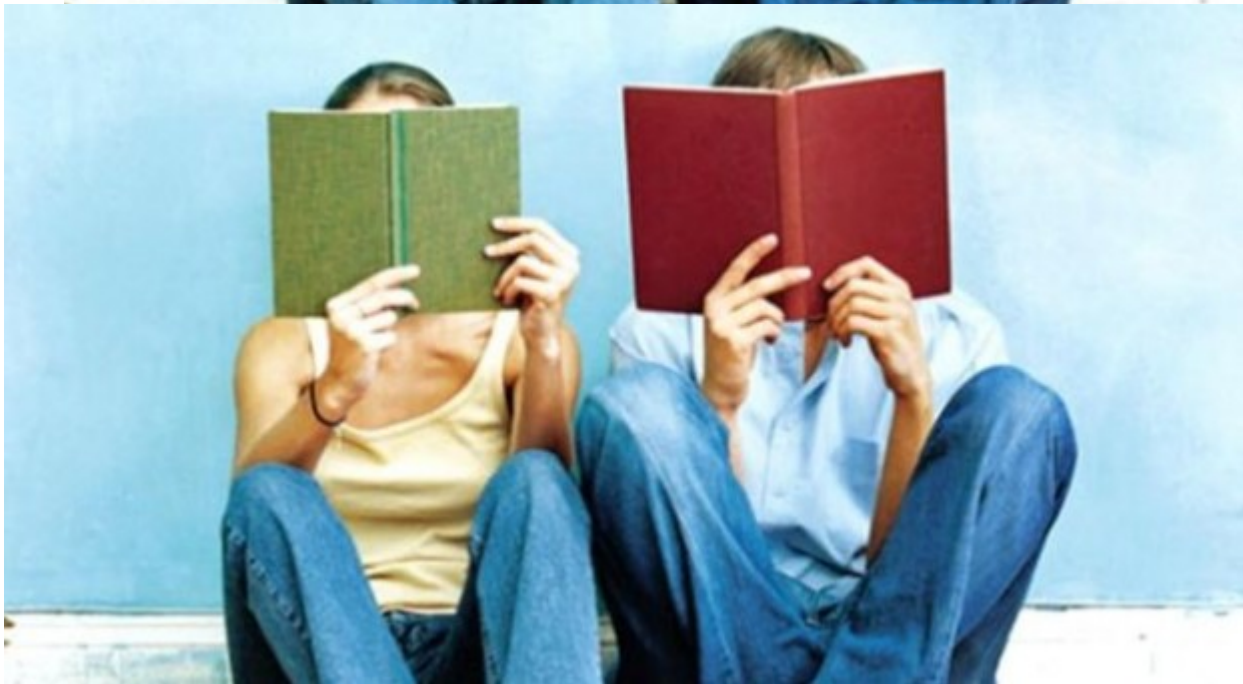


25 Μαρτίου 2016

Εξετάσεις και μνήμη: Οι καλύτερες τεχνικές αποστήθισης

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Οι

σχολικές εξετάσεις έχουν μπει για τα καλά στη ζωή των μαθητών και είναι σημαντικό να οργανώσουν καλύτερα το διάβασμα και τη συστηματοποίηση τους, προκειμένου σε μικρό χρονικό διάστημα να καλύψουν όλη την ύλη και τα κενά.

Παρόλο που πολλές φορές, η αποτυχία στις εξετάσεις, αποδίδεται στα δύσκολα θέματα, στα κριτήρια των εξεταστών αλλά και στην δυσνόητη διατύπωση των ερωτήσεων, μία από τις κυριότερες αιτίες είναι ότι ο μαθητής δεν ήταν σωστά προετοιμασμένος. Ο κ. Στέλιος Μαντούδης, Αναπτυξιακός Εργοθεραπευτής, τονίζει ότι η σωστή μελέτη δεν έχει να κάνει με τις ώρες που διαβάζει ο μαθητής αλλά με την ποιότητα του διαβάσματος του.

Παρακάτω παραθέτει χρήσιμες συμβουλές για αποδοτική μελέτη:

- Προσπαθήστε να λύσετε θέματα που έπεσαν σε προηγούμενα έτη εξετάσεων και τα sos
- Χωρίστε τις ενότητες σε δύσκολες και εύκολες. Ξεκινήστε το διάβασμα πρώτα από τα πιο δύσκολα και έπειτα από τα πιο απλά και κατανοητά προς εσάς
- Εάν κάποιο σημείο στο βιβλίο δυσκολεύεστε να το αφομοιώσετε, σημειώστε το και στο τέλος ζητήστε βοήθεια
- Βάλτε κεντρικές ιδέες και τίτλους. Προσπαθήστε να απομνημονεύετε τις ενότητες που διαβάζετε συνολικά και όχι πρόταση -πρόταση
- Υπογραμμίστε αυτά που κρίνετε πιο σημαντικά κομμάτια ή φράσεις κλειδιά
- Διαβάζετε την πρώτη φορά και κρατάτε σημειώσεις τα πιο κύρια κομμάτια
- Είναι αποτελεσματικό, όσο αφορά τα μαθηματικά και τη φυσική, όταν μαθαίνετε σχήματα και μαθηματικούς τύπους, να τους σχεδιάζετε καθαρά σε ένα χαρτί και να μη προσπαθείτε να τους απομνημονεύσετε κοιτώντας τους
- Το καθημερινό διάβασμα να μην υπερβαίνει τις 4-5 ώρες διότι ο εγκέφαλος δυσκολεύεται να συγκρατήσει την ύλη
- Κατά τη διάρκεια των διαλλειμάτων κάντε πράγματα που θα σας ξεκουράσουν και θα σας φτιάξει τη διάθεση ώστε να ανακτήσετε δυνάμεις

Ειδική τεχνική καλύτερης αποστήθισης:

- Χωρίστε την ύλη σε κεφάλαια π.χ. από 1-10 σελίδες, διαβάστε μία φορά το κείμενο της 1ης σελίδας και κρατήστε τα σημαντικότερα στοιχεία στο πρόχειρο. Στη συνέχεια, επαναλαμβάνετε το κείμενο μέσα από τις σημειώσεις και προχωράτε στην επόμενη ενότητα του κεφαλαίου/σελίδα. Μόλις τελειώσετε το πρώτο κεφάλαιο, για το οποίο αφιερώσατε π.χ. μία ώρα, η επανάληψη αυτού του κεφαλαίου να ξαναγίνει μετά από 2-3 ώρες και όχι αμέσως γιατί ο εγκέφαλος όταν μεσολαβήσει ένα χρονικό διάστημα ξεχνάει την πληροφορία και χρειάζεται περισσότερη προσπάθεια να την ανασύρει από την βραχυπρόθεσμη μνήμη. Όταν συναντάει την πληροφορία μετά από τακτά χρονικά διαστήματα καταλαβαίνει ο εγκέφαλος ότι την πληροφορία πρέπει να την αποθηκεύσει στην βραχυπρόθεσμη μνήμη.

Συμβουλή Ειδικού:

Η περίοδος των εξετάσεων προκαλεί εκνευρισμό και δυσαρέσκεια στους μαθητές γιατί γνωρίζουν ότι πρέπει να ζοριστούν και να στρωθούν στο διάβασμα. Εάν η διαδικασία γίνει με έναν συστηματικό τρόπο θα τους εξασφαλίσει καλύτερη απόδοση και ίσως λιγότερο κόπο.

Πηγή: boro.gr