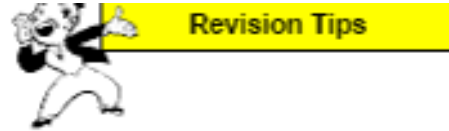


Συμβουλές για επανάληψη πριν τις εξετάσεις



1. Προσπάθησε να βρεις ένα ήσυχο μέρος για να δουλέψεις. Κάπου που να μπορείς να συγκεντρωθείς.

2. Δοκίμασε να κάτσεις σε ένα γραφείο ή τραπέζι για να εξασκηθείς για το τεστ.

3. Αν μπορείς προσπάθησε να έχεις τις εργασίες σου τακτικές. Χρησιμοποίησε ένα διαφορετικό χρώμα ντοσιέ για κάθε θέμα.

4. Σκέψου να διαβάσεις μαζί με φίλους ή σε ομάδα (μπορεί να είναι βοηθητικό αλλά μπορεί και να μην είναι)



5. Κάνε ένα πρόγραμμα. Προσπάθησε να διαβάσεις αρκετά αλλά όχι πάρα πολύ.

6. Προσπάθησε να οργανώσεις την μελέτη σου. Δοκίμασε για 30 λεπτά, μετά κάνε διάλειμμα για τουλάχιστον 10 λεπτά. Μετά άρχισε πάλι αλλά θυμήσου να κάνεις ξανά διάλειμμα.

7. Ποτέ μην κάνεις επανάληψη όταν είσαι πολύ κουρασμένος.

Θυμήσου

- Βρες κάπου ήσυχα να διαβάσεις.
- Κάτσε στο τραπέζι ή γραφείο.
- Κράτα τα χαρτιά σου τακτοποιημένα.
- Διάβαζε με φίλους (αν μπορείς).
- Φτιάξε πρόγραμμα μελέτης.
- Μην διαβάσεις πάρα πολύ κάθε φορά.
- Κάνε τακτικά διαλείμματα.
- Σταμάτα την επανάληψη αν είσαι κουρασμένος.



Μετάφραση: Κατερίνα Λασκαρίδη
Επιστημονική Επιμέλεια: Ίδρυμα Αικατερίνης Λασκαρίδη

SUPPORTED BY PARTNERS

LED BY