

Τεχνικές μελέτης για καλύτερη απομνημόνευση

Μπορεί οι μαθητές που προετοιμάζονται για τις εξετάσεις να μελετούν ατέλειωτες ώρες, αλλά σπάνια καταφέρνουν να αποθηκεύσουν μεμιάς όλο αυτόν τον τεράστιο όγκο πληροφοριών, ώστε όταν έρθει η ώρα της εξέτασης να τις ανακαλέσουν στη μνήμη τους και να τις χρησιμοποιήσουν με επιτυχία. Η ανάκληση της μνήμης που σχετίζεται με τη γνώση αποδεικνύεται σε ορισμένες περιπτώσεις δυσχερής, κυρίως για τους μαθητές των τελευταίων τάξεων του Λυκείου, δεδομένης της πληθώρας πληροφοριών που δέχονται κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας τους για τις εξετάσεις.

Η διεργασία της μελέτης διευκολύνεται και ο μαθητής απομνημονεύει και ανακαλεί με σχετική ευκολία τις πληροφορίες που λαμβάνει μέσω ειδικών τεχνικών μελέτης, που μπορεί να ακολουθεί στην προσπάθειά του. Οι τεχνικές μελέτης είναι μικρά τρικ για την αποθήκευση της πληροφορίας στον εγκέφαλο σε συνδυασμό με μία εικόνα, μία ιστορία, έναν ήχο, μία μέθοδο, δηλαδή με απλά πράγματα που την κατάλληλη στιγμή λειτουργούν ως «κορδόνι μνήμης» για την ανάκληση της πληροφορίας.

A. Τεχνική σταδιακού «zoom»

Βήμα 1ο: Διάβασε τον τίτλο και τους υπότιτλους και προσπάθησε να καταλάβεις το νόημά τους.

Βήμα 2ο: Ξεκίνα με ανάγνωση, προκειμένου να σχηματίσεις μια γενική εικόνα.

Βήμα 3ο: Προχώρησε στην κανονική μελέτη του κειμένου, δίχως να ασχοληθείς από την αρχή με λεπτομέρειες. Εντόπισε το κύριο νόημα της κάθε παραγράφου, υπογράμμισε το και βάλε πλαγιότιτλους σε κάθε θεματική ενότητα.

Βήμα 4ο: Ολοκλήρωσε την κατανόηση και την αποστήθιση με τις λεπτομέρειες. Θα παρατηρήσεις ότι τώρα είναι πιο εύκολο να απομνημονευτούν, δεδομένου ότι ο σκελετός ήδη υπάρχει.

B. Τεχνική νοητικών χαρτών

Συμπύκνωσε την ύλη ενός μαθήματος σε μία σελίδα, γράφοντας στο κέντρο το θέμα και γύρω του ακτινωτά τις θεματικές ενότητες που σχετίζονται με αυτό.

Δημιούργησε, δηλαδή, νοητικούς χάρτες του κειμένου που μελετάς, ώστε αυτή η χαρτογράφηση να αποτυπωθεί στον εγκέφαλό σου ως εικόνα και κάθε φορά που χρειάζεται να ανακαλείς μέρη από το κείμενο, να θυμάσαι πρωτίστως τη χαρτογράφηση που δημιούργησες.

Θα κατανοήσεις στην πορεία ότι είναι πιο εύκολη η απομνημόνευση της ύλης που έχεις χαρτογραφήσει.

Γ. Τεχνική φανταστικής ιστορίας

Στηρίζεσαι στον ήχο των λέξεων που πρέπει να απομνημονεύσεις και δημιουργείς μία φανταστική ιστορία που κάθε της λέξη παρασύρει μία αποθηκευμένη στη μνήμη σου γνώση.

Όσο πιο φανταστική και αστεία η ιστορία, τόσο το καλύτερο!

Σαν παράδειγμα αναφέρουμε πώς μπορεί να θυμάσαι στα Αρχαία Ελληνικά τα ρήματα που κατεβάζουν τον τόνο στο β ενικό προστακτικής στον αόριστο β μέσω

μίας ιστορίας: «Ήρθα (Ελθέ) σε ένα μαγαζί, είδα (Ιδέ) τα ρούχα που είχε, βρήκα (Ευρέ) αυτό που ήθελα, το πήρα (Λαβέ) και σου το είπα (Ειπέ)!».

Εναλλακτικά, μπορείς να δημιουργήσεις μία τελείως φανταστική ιστορία με παραλληλισμούς με ένα δύσκολο κείμενο που πρόκειται να αποστηθίσεις.

Δ. Τεχνική ενεργού συμμετοχής

Η μέθοδος αποτελεί συστηματική μελέτη κυρίως κειμένων θεωρίας.

Βήμα 1ο: ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΕ: Ξεφύλλισε το κεφάλαιο που έχεις να μελετήσεις και διάβασε τους τίτλους και υπότιτλους. Διάβασε την εισαγωγή και την περίληψη που πιθανόν υπάρχει στο τέλος του κεφαλαίου. Παρατήρησε τις εικόνες, τους πίνακες, τα σχήματα.

Βήμα 2ο: ΔΙΕΡΩΤΗΣΟΥ: Δημιούργησε ερωτήσεις για τον τίτλο, τις κεφαλίδες και τους υπότιτλους, καθώς και για το πώς σχετίζονται μεταξύ τους. Χρησιμοποίησε λέξεις όπως: ποιος, τι, πότε, πού, γιατί, καθώς αναπτύσσεις τις ερωτήσεις σου. Η διαμόρφωση καλών ερωτήσεων είναι πιθανώς το πιο σημαντικό μέρος της μελέτης ενός κειμένου. Άλλωστε, αναλαμβάνοντας ενεργητικό ρόλο κατά τη μελέτη, μπορείς να επικεντρώσεις πιο εύκολα την προσοχή σου και να κατανοήσεις πιο γρήγορα τα νοήματα.

Βήμα 3ο: ΔΙΑΒΑΣΕ: Διάβασε με προσοχή το κείμενο, προσπαθώντας να βρεις τις απαντήσεις. Διαβάζω ένα κείμενο δεν σημαίνει κάνω ανάγνωση, αλλά σκέφτομαι.

Βήμα 4ο: ΑΝΑΚΑΛΕΣΕ: Χωρίς να κοιτάζεις το βιβλίο, προσπάθησε να ανακαλέσεις τα βασικά σημεία του κειμένου. Επανέλαβε δυνατά τις απαντήσεις. Μπορείς να κοιτάζεις το βιβλίο σου μόνον όταν είναι απαραίτητο.

Βήμα 5ο: ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΕ: Ανασκόπησε τα βασικά σημεία του κειμένου και ήλεγξε τις ερωτήσεις που έθεσες από την αρχή και τις απαντήσεις που έδωσες, ώστε να διαπιστώσεις πόσο καλά μπορείς να ανακαλέσεις τις πληροφορίες.

Ε. Τεχνική θετικών μαθημάτων

Τα θετικά και τεχνολογικά μαθήματα απαιτούν επιμονή στην κατανόηση της λειτουργικότητας και χρησιμότητας των τύπων και εννοιών, γι αυτό είναι αποτελεσματικό το σύστημα της αργής αλληλουχίας!

Διαβάζεις μία-μία τις νέες έννοιες και μην προχωρείς στο επόμενο εάν δεν καταλάβεις το προηγούμενο. Μάθε για κάθε νέα έννοια ή τύπο να θέτεις τις ερωτήσεις:

1. Πώς συνδέεται με προηγούμενες έννοιες.
2. Ποια είναι η σημασία του ή η λειτουργία του.
3. Ποια η χρησιμότητά του.

Με αυτόν τον τρόπο θα μπορείς να συνδέσεις τις ενότητες μεταξύ τους, ώστε να έχεις μία ολική εικόνα στο μυαλό σου, παρά αποσπασματικές πληροφορίες, ενώ θα αυξηθεί η αποτελεσματικότητά σου σε συνδυαστικά θέματα.