

ΔΙΑΒΑΖΩ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΑ

- ✓ Τοποθετώ το τηλέφωνο μακριά από το χώρο μελέτης μου
- ✓ Κάθομαι σε γραφείο και όχι στο κρεβάτι
- ✓ Οργανώνω τη μελέτη μου (χωρίζω την ύλη ανά μέρα διαβάσματος)
- ✓ Αρχίζω από το πιο δύσκολο σημείο του μαθήματος
- ✓ Επικεντρώνομαι σε ένα στόχο κάθε φορά
- ✓ Μετά από 40' μελέτης κάνω 10' διάλειμμα για να ξεκουραστεί το μυαλό (πίνω καφέ, μιλάω με ένα φίλο, ακούω μουσική...)
- ✓ Επιβραβεύω τον εαυτό μου για κάθε στόχο μου που ολοκληρώνω
- ✓ Φροντίζω τον εαυτό μου (υγιεινή διατροφή, κοιμάμαι νωρίς, βρίσκω χρόνο για τις δραστηριότητες που απολαμβάνω)

Οργανώνω τη μελέτη μου

Ημερομηνία διαγωνίσματος-εξέτασης:

Μάθημα:

Διδαχθείσα ύλη:

Μαθαίνω καλύτερα (τρόπος):.....

Ποιες μέρες έχω περισσότερο χρόνο να διαβάσω:

Σημαντικότερα σημεία (ΣΟΣ) :

Νιώθω ότι γνωρίζω καλά:

Χρειάζομαι περαιτέρω επεξήγηση σε:

ΜΕΤΡΩ ΑΝΤΙΣΤΡΟΦΑ ΜΕΧΡΙ ΤΗΝ ΕΞΕΤΑΣΗ



Work hard now

Enjoy later!!!!

By Nedi Stavrinidou/ school counselor