

## Open Schools Journal for Open Science

Τόμ. 7, Αρ. 1 (2024)

Open Schools Journal for Open Science - Special Issue -IDEA Conference Proceedings



### Στρατηγικές μελέτης

Ίρις Ίτσιου, Έμιλυ Γονιδάκη, Έλενα Ιωσηφίδη,  
Μαρίνα Δημητράκα

doi: [10.12681/osj.36482](https://doi.org/10.12681/osj.36482)

Copyright © 2024, Ίτσιου Ίρις, Γονιδάκη Έμιλυ, Ιωσηφίδη Έλενα,  
Δημητράκα Μαρίνα



Άδεια χρήσης [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

### Βιβλιογραφική αναφορά:

Ίτσιου Ί., Γονιδάκη Έ., Ιωσηφίδη Έ., & Δημητράκα Μ. (2024). Στρατηγικές μελέτης. *Open Schools Journal for Open Science*, 7(1). <https://doi.org/10.12681/osj.36482>

## Στρατηγικές μελέτης

Ίτσιου Ίρις, Γονιδάκη Έμιλυ, Ιωσηφίδη Έλενα, Δημητράκα Μαρίνα

### Περίληψη

Η εργασία μας αποσκοπεί στην καταγραφή των μεθόδων που χρησιμοποιούν οι μαθητές του Λυκείου, όταν διαβάζουν για το σχολείο. Στόχος μας είναι να εντοπίσουμε τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι συνομήλικοί μας μέσω ενός ερωτηματολογίου που συμπλήρωσαν στους συμμαθητές μας. Στη συνέχεια, καταγράψαμε τα αποτελέσματα της έρευνας, στην οποία περιλαμβάνονται παράγοντες όπως το άγχος, η διαχείριση του χρόνου και η απόσπαση της προσοχής κατά τη διάρκεια της μελέτης. Με βάση τα αποτελέσματα προτείνουμε διαφορετικούς τρόπους διαβάσματος στον κάθε τύπο μαθητή. Με λίγα λόγια, η ομάδα μας στοχεύει να περιορίσει τη μόνιμη αυτή ανησυχία των μαθητών για την επιτυχία τους στις πανελλαδικές εξετάσεις και να τους προσφέρει ποικίλους τρόπους, έτσι ώστε να εξασφαλίσουν την επίτευξη των στόχων τους.

### 1. Εισαγωγή

Συζητώντας με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές μας, αλλά και επηρεασμένη από τις δικές μας εμπειρίες, η ομάδα μας κατέληξε στο συμπέρασμα πως η επιτυχία στις πανελλαδικές εξετάσεις αποτελεί το μεγαλύτερο άγχος των μαθητών στο Λύκειο. Αποφασίσαμε, λοιπόν πως αυτό ήταν το «πρόβλημα» στο οποίο θέλουμε να δώσουμε λύσεις, έτσι ώστε να περιοριστεί το άγχος των μαθητών.

Αρχικά, συμφωνήσαμε πως η επιτυχία στις εξετάσεις αλλά και υψηλές επιδόσεις στο σχολείο επιτυγχάνονται με έναν συνδυασμό από παράγοντες. Αυτοί χωρίζονται στον τρόπο μελέτης των μαθητών και σε εξωτερικούς παράγοντες όπως ο ύπνος και η διατροφή που συνδέονται άρρηκτα με τη συγκέντρωση.

Στη συνέχεια, προετοιμάσαμε ένα ερωτηματολόγιο, το οποίο απαντήθηκε από 70 μαθητές της Α' λυκείου. Το ερωτηματολόγιο αυτό αποσκοπούσε στην συλλογή στοιχείων, όσον αφορά τον τρόπο που διαβάζουν οι συμμαθητές μας. Μετά από μελέτη των απαντήσεών τους, καταλήξαμε στους λόγους για τους οποίους το διάβασμα τους δεν αποδίδει στον βαθμό που ευελπιστούν.

Ερευνήσαμε διάφορους τρόπους μελέτης ανάλογα με τον τρόπο που ο καθένας αντιλαμβάνεται καλύτερα νέες πληροφορίες. Παραδείγματος χάρη, πολλοί άνθρωποι αφομοιώνουν καλύτερα το μάθημα διαβάζοντας και μαθαίνοντάς το, ενώ άλλοι προτιμούν να κρατούν σημειώσεις ή να φτιάχνουν κάποιο σχεδιάγραμμα. Έτσι, εμείς προτείναμε συγκεκριμένους τρόπους μελέτης για κάθε τύπο μαθητή.

Έπειτα, εξετάσαμε και τους υπόλοιπους παράγοντες που εμποδίζουν τη μέγιστη δυνατή συγκέντρωση των μαθητών κατά τη διάρκεια της μελέτης. Καταλήξαμε λοιπόν, πως αυτοί είναι ο ύπνος, η διατροφή και ο χώρος, στον οποίο διαβάζουν. Για παράδειγμα η έλλειψη ύπνου εμποδίζει την ξεκούραση των νευρώνων και την οργάνωση των ερεθισμάτων που έλαβαν κατά τη διάρκεια της προηγούμενης μέρας. Έτσι, η διαδικασία αυτή ολοκληρώνεται την επόμενη μέρα, εμποδίζοντας τη συγκέντρωση του εγκεφάλου σε νέα ερεθίσματα.

Επόμενος παράγοντας που μπορούμε να ελέγξουμε είναι ο χώρος που διαβάζει ο μαθητής. Σύμφωνα με τους επιστήμονες ένας χώρος, μέσα στον οποίο αισθανόμαστε άβολα, μας εμποδίζει από το να συγκεντρωθούμε. Επιπλέον, συχνές διακοπές από μέλη της οικογένειάς μας ή από το τηλέφωνο μας, μάς αποσπούν την προσοχή και υποστηρίζεται πως δεν είναι δυνατό να την επαναφέρουμε στον προηγούμενο της βαθμό.

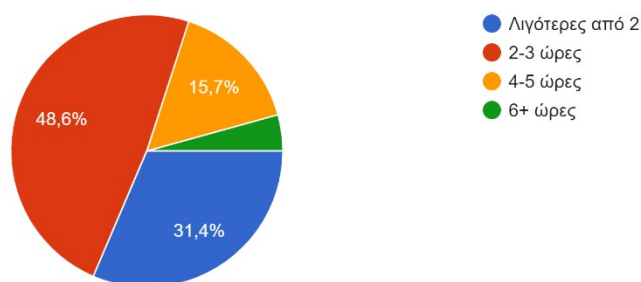
Τέλος, άλλος ένας σημαντικός παράγοντας που εμποδίζει την απόδοση των μαθητών είναι το άγχος κατά τη διάρκεια του διαβάσματος, αλλά και της εξέτασης, όσο σωστά και αν έχουν προετοιμαστεί για εκείνη. Όσο μελετάμε, το άγχος περιορίζεται κάνοντας συχνά διαλείμματα και έχοντας έναν χώρο που μας ηρεμεί και μας αποπνέει ασφάλεια. Όσον αφορά την ώρα της εξέτασης, έχουμε προετοιμάσει μερικές συμβουλές για τους μαθητές, έτσι ώστε να καταπολεμήσουν το μη παραγωγικό άγχος. Συγκεκριμένα, μπορούν να σκέφτονται κάποιο αγαπημένο τους πρόσωπο ή να πάρουν βαθιές ανάσες.

Μέσα από το ερωτηματολόγιο και μέσα από την εργασία μας, ευελπιστούμε να τους βοηθήσουμε, έτσι ώστε να αντιμετωπίσουν τα επόμενα δύο απαιτητικά χρόνια της σχολικής τους καριέρας πλήρως «εξοπλισμένοι» και προετοιμασμένοι.

## 2. Αποτελέσματα έρευνας

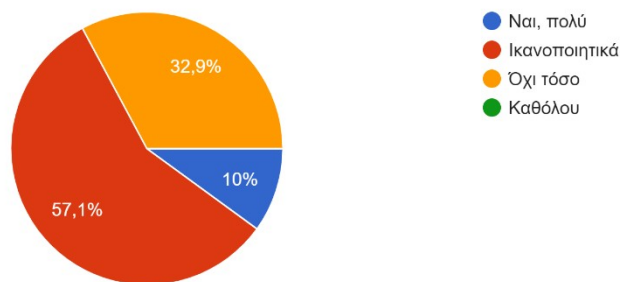
Σύμφωνα με την πρώτη ερώτηση (Σχήμα 1) του ερωτηματολογίου μας περίπου το 80% (49% + 31%) των μαθητών διαβάζει μέχρι 3 ώρες. Παράλληλα το 20% (15% + 5%) μελετά από 4 μέχρι και 6 ώρες. Φυσικά, ο κάθε μαθητής χρειάζεται διαφορετικό χρονικό διάστημα, για να κατανοήσει το κάθε μάθημα, αλλά είναι αυτές οι ώρες παραγωγικές; Και κατά πόσο αφομοιώνουν οι μαθητές το υλικό που μελετούν; Αυτές τις ερωτήσεις θέλουμε να απαντήσουμε με το ερωτηματολόγιό μας.

Πόσες ώρες διαβάζεις καθημερινά (αθροιστικά με τις ώρες των μαθημάτων εκτός σχολείου);  
70 απαντήσεις



Σχήμα 1: Διάρκεια μελέτης

Είσαι ευχαριστημένος/η με τον τρόπο που διαβάζεις;  
70 απαντήσεις



Σχήμα 2: Ικανοποίηση από τη μελέτη

Σύμφωνα με το Σχήμα 2, μόνο το 10% των μαθητών δείχνει να είναι πλήρως ευχαριστημένο με τον τρόπο που μελετά. Οι υπόλοιποι έχουν επιλέξει τις λιγότερο απόλυτες επιλογές, δηλαδή το 57% δηλώνει ικανοποιητικά ευχαριστημένο, ενώ το 33% όχι τόσο. Με λίγα λόγια, φαίνεται μια επιφύλαξη από τους μαθητές, όταν καλούνται να αξιολογήσουν τον τρόπο μελέτης τους.



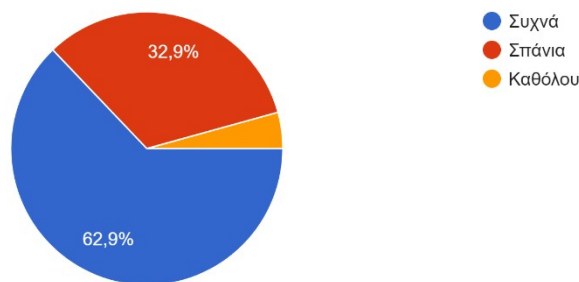
Σχήμα 3: Άγχος κατά τη διάρκεια μιας εξέτασης

Άλλος ένας σημαντικός παράγοντας που θέλαμε να εξετάσουμε ήταν αυτός του άγχους. Συγκεκριμένα, αν εξαιρέσουμε το 18% οι μαθητές βιώνουν αρκετά το συναίσθημα του άγχους κατά η διάρκεια ενός διαγωνίσματος (Σχήμα 3). Ελάχιστοι όμως το κατατάσσουν σε παραγωγικό άγχος.

Στη συνέχεια, ρωτήσαμε τους συμμαθητές μας, πόσο συχνά κάνουν διάλειμμα από το διάβασμα τους για να εξετάσουμε πόσο συχνά επιθυμούν να ξεκουραστούν. Παρατηρήσαμε ότι κατά 62,9% οι μαθητές κάνουν συχνά διάλειμμα από το διάβασμα τους ενώ το 32,9% σπανίως κάνει διάλειμμα καταλήγωντας στο ότι μόνο 4,2% των μαθητών δεν κάνει καθόλου διάλειμμα κατά το διάβασμα τους. Καταλαβαίνουμε λοιπόν, ότι η πλειοψηφία των μαθητών κάνει συχνά διαλείμματα, όσο διαβάζει. Αυτό συμβαίνει πιθανόν λόγω του αυξημένου φόρτου εργασίας τους, στο οποίο δυσκολεύονται να ανταποκριθούν.

Πόσο συχνά κάνεις διάλειμμα από το διάβασμά σου;

70 απαντήσεις

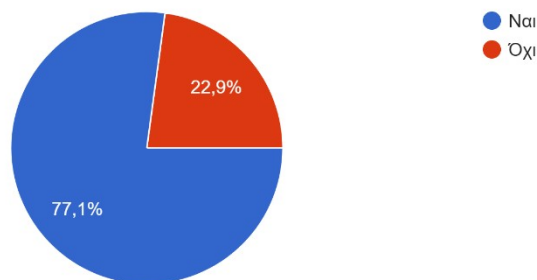


Σχήμα 4: Διαλείμματα κατά τη διάρκεια της μελέτης

Ύστερα θέσαμε το εξής ερώτημα: Έχεις το κινητό κοντά σου όταν διαβάζεις; Σκοπός της ερώτησης ήταν να εξετάσουμε πόσοι μαθητές έχουν κοντά το κινητό τους, καθώς είναι αποδεδειγμένο πως μπορεί εύκολα να τους αποσπάσει τη προσοχή. Το 77% των μαθητών απάντησε θετικά, δηλαδή ότι έχουν το κινητό κοντά όταν διαβάζουν ενώ περίπου 23% απάντησαν αρνητικά, δηλαδή ότι δεν έχουν το κινητό κοντά τους όταν διαβάζουν (Σχήμα 5). Καταλήξαμε στο συμπέρασμα πως οι περισσότεροι μαθητές μπορούν εύκολα να αποσπαστούν από το διάβασμά τους από τη στιγμή που έχουν κοντά το κινητό τους.

Έχεις το κινητό κοντά σου όταν διαβάζεις;

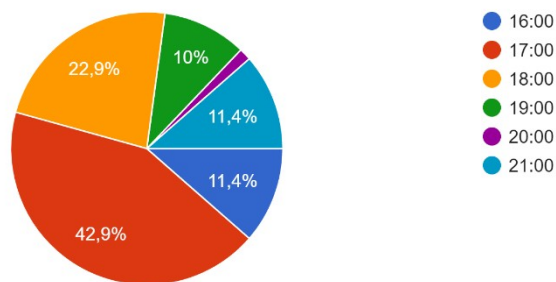
70 απαντήσεις



Σχήμα 5: Κινητό τηλέφωνο

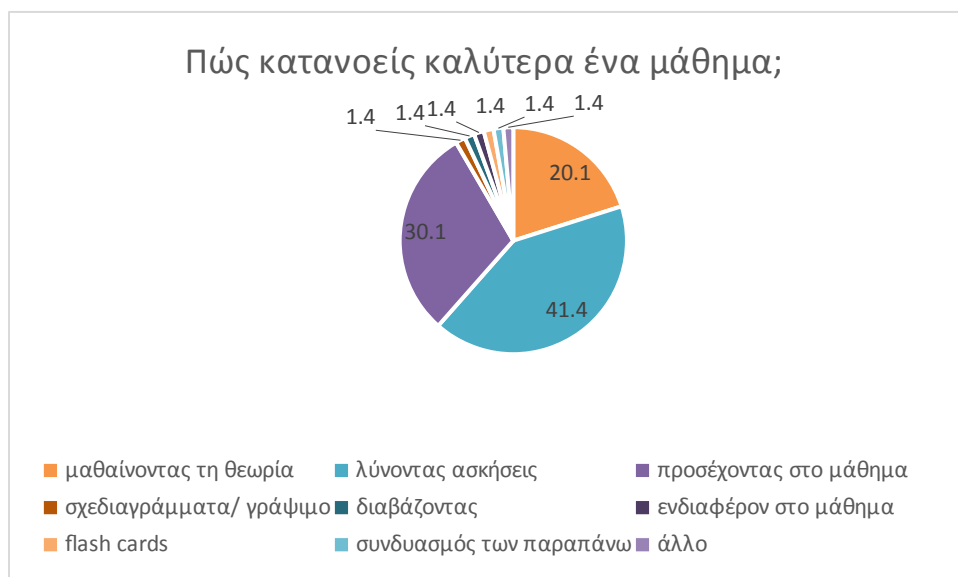
Μετά, ρωτήσαμε τους μαθητές τι ώρα κατά προσέγγιση ξεκινούν να διαβάζουν, για να εξετάσουμε τους τρόπους με τους οποίους το ωράριό τους επηρεάζει τον τρόπο που διαβάζουν. Το 43% των μαθητών ξεκινά το διάβασμά κατά τις 17.00, ώρα που θεωρούμε βολική, αφού η σχολική μέρα λήγει στις 15.00 και οι μαθητές έχουν τουλάχιστον μιάμιση ώρα, για να ξεκουραστούν. Από την άλλη ένα μικρό ποσοστό των μαθητών ξεκινά να διαβάζει στις 21.00, που μπορεί να θεωρηθεί σχετικά αργά και σίγουρα θα επηρεάσει τον βραδινό ύπνο, καθώς δεν θα τον έχει τον απαραίτητο χρόνο για να κοιμηθεί (Σχήμα 6).

Τι ώρα ξεκινάς να διαβάζεις (κατά προσέγγιση);  
70 απαντήσεις



Σχήμα 6: Ώρα έναρξης μελέτης

Εκτός αυτού ρωτήσαμε, πώς κατανοεί ο κάθε μαθητής καλύτερα ένα μάθημα. Σκοπός μας, ήταν να εντοπίσουμε τους πιο συχνούς τρόπους διαβάσματος αλλά και αυτούς που δεν έχουν τόσο μεγάλη απήχηση. Το 41% των μαθητών κατανοεί καλύτερα ένα μάθημα λύνοντας ασκήσεις, τρόπο που θεωρούμε αποτελεσματικό, διότι οι μαθητές μπαίνουν στη διαδικασία κατανόησης εκφωνήσεων και συνηθίζουν το αντικείμενο. Το υπόλοιπο ποσοστό των μαθητών έχει διαφορετικό τρόπο κατανόησης ενός μαθήματος. Για παράδειγμα, όπως αναγράφεται στη στατιστική, 30% των μαθητών κατανοεί καλύτερα ένα μάθημα προσέχοντας περισσότερο στο μάθημα, ενώ 20% των μαθητών μαθαίνοντας τη θεωρία (Σχήμα 7).

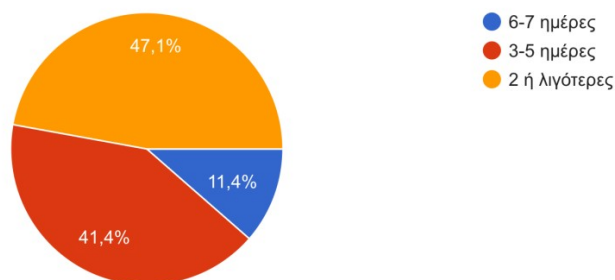


Σχήμα 7: Τρόποι κατανόησης μαθήματος

Έπειτα ρωτήσαμε τους μαθητές πόσες μέρες πριν ξεκινάνε να διαβάζουν για ένα διαγώνισμα, για να δούμε αν τους βολεύει περισσότερο να ξεκινάνε 1 βδομάδα πριν ή

κάποιες μέρες πριν. Το 47% των μαθητών ξεκινά να προετοιμάζεται 2 ή και λιγότερες μέρες πριν από το διαγώνισμα, το 41% αρχίζει 3 με 5 μέρες πριν ενώ το 11% από τα παιδιά ξεκινά 6-7 ημέρες πριν (Σχήμα 8). Διαπιστώσαμε λοιπόν ότι ελάχιστο ποσοστό παιδιών ξεκινούν 1 βδομάδα πριν, ενώ τα περισσότερα λίγες μέρες πριν, γεγονός που ίσως τους προκαλέσει μεγαλύτερη πίεση και άγχος, όσο μελετούν.

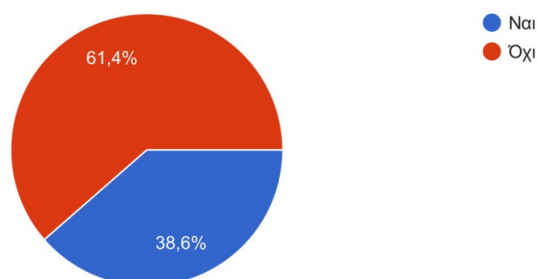
Πόσες μέρες πριν ένα σημαντικό διαγώνισμα ξεκινάς να προετοιμάζεσαι;  
70 απαντήσεις



Σχήμα 8: Χρόνος προετοιμασίας για μία εξέταση

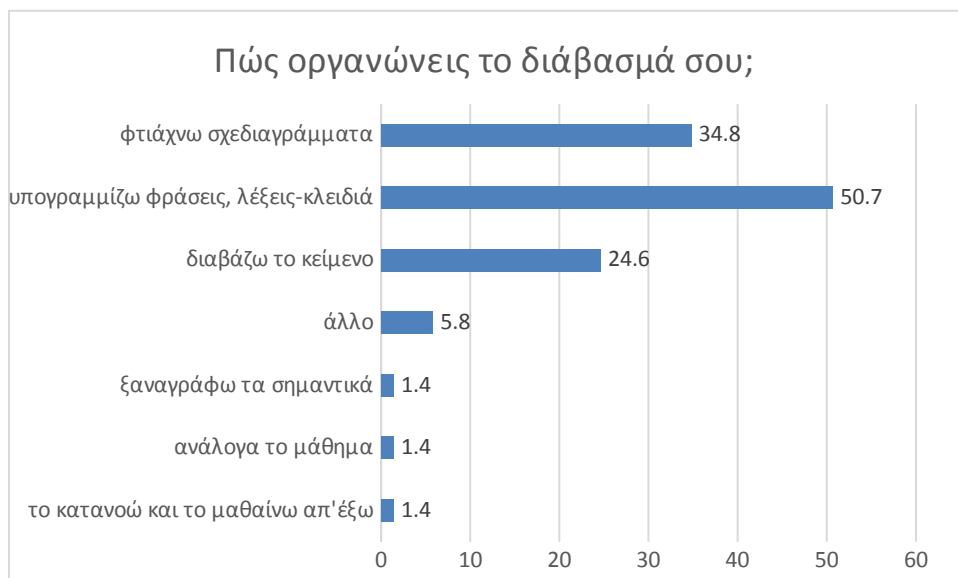
Έπειτα ρωτήσαμε τους μαθητές, αν τους βοηθάει η μουσική κατά την διάρκεια του διαβάσματός τους. Το 39% των παιδιών συγκεντώνεται καλύτερα με την μουσική ενώ η πλειοψηφία, δηλαδή το 61% δεν μπορεί να συγκεντρωθεί και να αποδώσει. Παρ' όλα αυτά, ειδικοί υποστηρίζουν πως η μουσική χαλαρώνει το σώμα και συγκεκριμένα τον εγκέφαλο, γεγονός που το επιτρέπει να συγκεντρώνεται καλύτερα και να απορροφά ταχύτερα τα νέα ερεθίσματα (Σχήμα 9).

Σε βοηθάει να ακούς μουσική όταν διαβάζεις;  
70 απαντήσεις



Σχήμα 9: Μουσική και μελέτη

Η επόμενη ερώτηση του ερωτηματολογίου αφορούσε τον τρόπο οργάνωσης του διαβάσματός τους.



Σχήμα 10: Οργάνωση μελέτης.

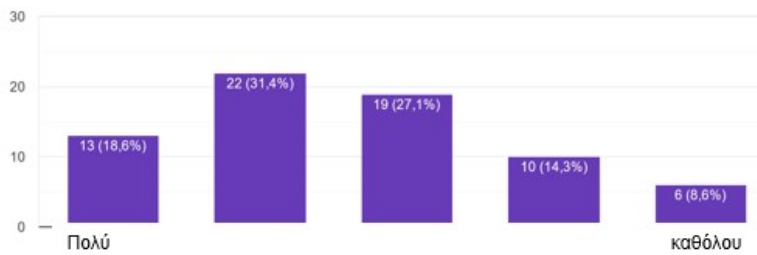
Σύμφωνα με το παραπάνω γράφημα (Σχήμα 10) το 51% των παιδιών προτιμούν να υπογραμμίζουν φράσεις και λέξεις-κλειδιά σε ένα κείμενο και το 35% φτιάχνουν σχεδιάγραμμα. Άλλοι μαθητές (25%) διαβάζουν το κείμενο χωρίς να σημειώνουν πράγματα στο βιβλίο, ενώ ένα πολύ μικρό ποσοστό (1,4%) γράφει τις σημαντικές λέξεις ή κατανοούν το μάθημα και το έπειτα αποστηθίζει. Στην ερώτηση αυτή μπορούσαν να επιλέξουν παραπάνω από μία απάντηση γι' αυτό το άθροισμα ξεπερνά το 100%.

Επίσης, ρωτήσαμε τους μαθητές, αν εκτός του σχολείου δέχονται κάποια βοήθεια, όσον αφορά την μελέτη των μαθημάτων τους. Η πλειοψηφία απάντησε πως δέχονται εξωσχολική βοήθεια και η μέση τιμή των ωρών με βάση τις απαντήσεις τους ήταν 5-6 ώρες την εβδομάδα.

Ακόμη, τέθηκε το εξής ερώτημα: Διατηρείς μία ισορροπημένη διατροφή; Η ερώτηση αυτή σχετίζεται με διάφορες έρευνες, που έχουν δείξει πως μια ισορροπημένη διατροφή ενισχύει τη συγκέντρωση.



Διατηρείς μία ισορροπημένη διατροφή;  
70 απαντήσεις

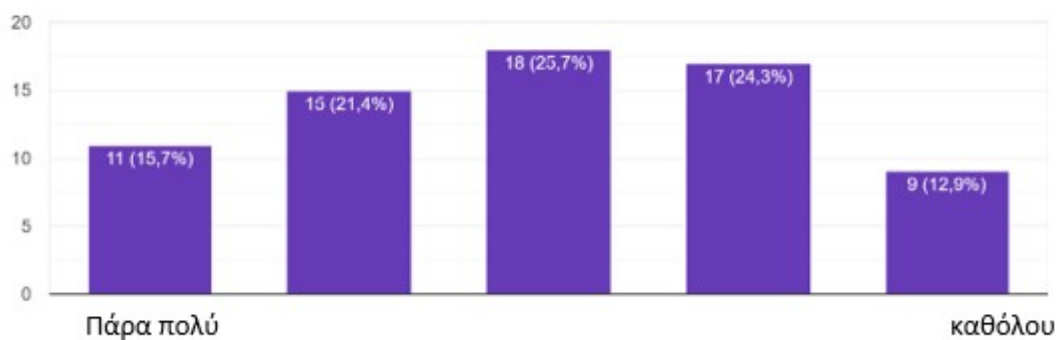


Σχήμα 11: Διατροφή

Παρατηρούμε πως το 19% διατηρεί μια πολύ ισορροπημένη διατροφή, ενώ μονάχα το 9% φαίνεται να μην προσέχει τις διατροφικές του συνήθειες (Σχήμα 11). Σύμφωνα με επιστημονικές έρευνες, το ποσοστό αυτό, είναι πιθανό να έχει μεγαλύτερη διάσπαση προσοχής κατά την ώρα του διαβάσματος, σε σχέση με το 50% που έχει διαλέξει τις πρώτες δύο επιλογές.

Υστερα, οι μαθητές έπρεπε να απαντήσουν σε τι βαθμό θεωρούν πως τους αγχώνει η καθημερινότητά τους. Το άγχος είναι ένας σημαντικός παράγοντας που μπορεί να επηρεάζει το διάβασμα των μαθητών, αλλά και την απόδοση του διαβάσματός τους στις εξετάσεις.

Σε τι βαθμό σε αγχώνει η καθημερινότητά σου;  
70 απαντήσεις

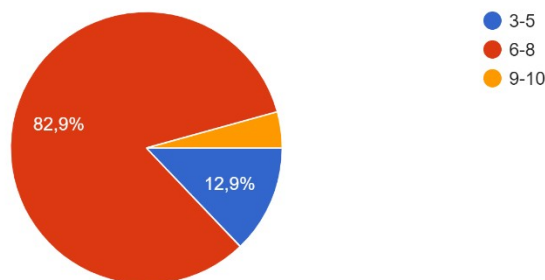


Σχήμα 12: Άγχος στην καθημερινότητα

Η κλίμακα έδειξε πως το 16% αγχώνεται υπερβολικά στην καθημερινότητά του, ενώ το 13% δεν αγχώνεται καθόλου. Πολλοί όμως μαθητές ομολογούν πως αν και δε βιώνουν το αίσθημα αυτό σε μεγάλο βαθμό, εκείνο είναι μέρος της καθημερινότητάς τους.

Τέλος, ρωτήσαμε πόσες ώρες κατά προσέγγιση κοιμάται ο κάθε μαθητής κάθε βράδυ. Η έλλειψη ύπνου επηρεάζει διάφορες λειτουργίες του οργανισμού μας. Κάποιες από αυτές είναι η παραγωγικότητα και η απόδοση στο διάβασμα μας.

Πόσες ώρες κοιμάσαι κάθε βράδυ, κατά προσέγγιση ;  
70 απαντήσεις



Εδώ παρατηρούμε πως η πλειοψηφία των μαθητών (83%) κοιμάται 6-8 ώρες κάθε βράδυ, γεγονός που βοηθάει στην συγκέντρωση και στην απόδοση τους στο σχολείο. Μόνο το 13% κοιμάται λιγότερο από όσο θα έπρεπε (3-5 ώρες) σε αντίθεση με το 4% που κοιμάται αρκετές ώρες καθημερινά 9-10 ώρες. Συμπεράναμε, λοιπόν, πως ένα μεγάλο μέρος των μαθητών συμπληρώνει τις 8 ώρες ύπνου, οι οποίες είναι αναγκαίες για τη σωστή λειτουργία του εγκεφάλου, σύμφωνα με τους επιστήμονες.

### 3. Τρόποι μελέτης

Από τις έρευνές μας, αλλά και από προσωπικές εμπειρίες προτείνουμε τις εξείς μεθόδους μελέτης στους μαθητές:

#### *Λέξεις – Κλειδιά & υπογράμμιση φράσεων*

Κατά το διάβασμά μας, βοηθά να εστιάζουμε στις λέξεις-κλειδιά της σελίδας, κυκλώνοντας και υπογραμμίζοντας σημαντικές φράσεις του κειμένου. Γράφουμε επίσης, κρατάμε επίσης σημειώσεις, που θεωρούμε χρήσιμες για την κατανόηση του κάθε μαθήματος. Ακόμη, στο τέλος κάθε κεφαλαίου, για να συνοψίσουμε τι μάθαμε από αυτήν την ενότητα, γράφουμε μια σύντομη περίληψη με βάση τα στοιχεία που έχουμε επισημάνει. Αυτή τη διαδικασία επαναλαμβάνουμε για το μάθημα της ημέρας, κρατώντας τις σημειώσεις σε ένα μεγάλο τετράδιο, έτσι ώστε να είναι πιο εύκολη η επανάληψή μας για ένα διαγώνισμα ή για τις εξετάσεις. Τέλος, χρήσιμο είναι, κάθε πληροφορία που πρέπει να μάθουμε, να την συσχετίζουμε με προσωπικές μας εμπειρίες και αναμνήσεις. Έτσι, θεωρείται πιο εύκολο να συγκρατούμε πληροφορίες, όταν τις συνδυάζουμε με κάτι που μας είναι ήδη οικείο και γνωστό.

#### *Σχεδιαγράμματα*

Ένας αποδοτικός τρόπος διαβάσματος, σύμφωνα και με τους επιστήμονες, είναι η δημιουργία σχεδιαγραμμάτων για την σωστή αποστήθιση της ύλης. Παράδειγμα μπορεί να αποτελέσει η ιστορία, για την οποία απαιτείται μεγάλη προσπάθεια για την αφομοίωσή της. Όμως, με ένα σωστό σχεδιάγραμμα, στο οποίο τα ιστορικά γεγονότα θα είναι χωρισμένα και οργανωμένα σε πλαίσια και ταξινομημένα με απλούστερο και κατανοητό προς τον μαθητή τρόπο, το πολύωρο διάβασμα θα κρατήσει λιγότερες ώρες. Φυσικά, αξίζει να σημειωθεί πως αυτός ο τρόπος ευνοεί εκείνους που αδυνατούν να αποστηθίζουν

μεγάλα κείμενα και προτιμούν να θυμούνται τις πληροφορίες, αλλά να τις εκφράζουν με τον δικό τους τρόπο.

#### *Σταδιακή αποστήθιση*

Ένας άλλος ιδανικός συνδυασμός για αποδοτικό διάβασμα είναι η παρακολούθηση στην παράδοση του μαθήματος σε συνδυασμό με την σταδιακή αποστήθιση. Αυτό σημαίνει, ότι ο μαθητής πρέπει μετά την παράδοση του μαθήματος να μελετάει όσα έχουν παραδοθεί στο μάθημα, ώστε την ημέρα που θα ανακοινωθεί το διαγώνισμα να έχει τον χρόνο να κάνει επανάληψη σε πράγματα που ήδη ξέρει. Η μέθοδος όμως αυτή, προϋποθέτει το συστηματικό διάβασμα του μαθητή για κάθε ημερήσιο μάθημα και δεν μπορεί να λειτουργήσει, εάν εκείνος αποφασίσει να την εφαρμόσει λίγες μέρες πριν ένα μεγάλο διαγώνισμα.

## **4. Παράγοντες που επηρεάζουν τη συγκέντρωση**

### *Διατροφή*

Η διατροφή μας επηρεάζει τη λειτουργία των νευρώνων και των νευροδιαβιβαστών και την πλαστικότητα των νευρικών συνάψεων. Είναι δηλαδή, άμεση η σύνδεση της με τη λειτουργία του εγκεφάλου. Εμείς, εντοπίσαμε μέσα από την έρευνα μας τις τροφές που ενισχύουν τη λειτουργία του νευρικού συστήματος και συνεπώς τη συγκέντρωση.

Οι ειδικοί προτείνουν να καταναλώνουμε ξανθίνες που είναι το φυσικό διεγερτικό του κεντρικού νευρικού συστήματος. Οι ξανθίνες εντοπίζονται στο τσάι και στο κακάο. Οι υδατάνθρακες χρησιμεύουν, επίσης ως καύσιμο του εγκεφάλου, καθώς περιέχουν άμυλο και γλυκόζη. Οι ουσίες αυτές περιέχονται στα ζυμαρικά και σε πολλά φρούτα. Επιπλέον, σημαντική είναι η συμβολή των λιπαρών οξέων, διότι ενισχύουν τη μνήμη, που είναι απαραίτητη για την αποστήθιση των μαθημάτων. Τα Ω-3 περιέχονται κυρίως στα θαλασσινά και στα ψάρια. Τέλος, κάτι που πολλοί ξεχνούν είναι η κατανάλωση νερού. Ο εγκέφαλος μας αποτελείται κυρίως από νερό (70%). Η αφυδάτωση λοιπόν, εμποδίζει πολλές εγκεφαλικές λειτουργίες όπως η συγκέντρωση και η μνήμη.

### *Ύπνος*

Ο ύπνος αποτελεί ακόμη έναν από τους παράγοντες που συμβάλλουν στην συγκέντρωση του εγκεφάλου. Συγκεκριμένα, βοηθά στη βελτίωση της ψυχικής υγείας και στην ενίσχυση της συγκέντρωσης. Οι επιστήμονες προτείνουν στα άτομα από 13 μέχρι 18 ετών να κοιμούνται από 8 με 10 ώρες. Σε εκείνο το διάστημα, ο εγκέφαλος διέρχεται από διάφορα στάδια, κατά τα οποία αναλύει ερεθίσματα από την προηγούμενη μέρα και προετοιμάζεται για την επόμενη. Αν όμως δεν ολοκληρωθεί αυτή η διαδικασία, ο εγκέφαλος είναι πιθανό, να προσπαθήσει να την ολοκληρώσει κατά τη διάρκεια της επόμενης ημέρας και έτσι να είναι αποσυντονισμένος. Άρα, λοιπόν, η έλλειψη ύπνου οδηγεί στην αδυναμία σκέψης και απορρόφησης νέων ερεθισμάτων.

### *Χώρος μελέτης*

Ακόμη όμως και αν τρεφόμαστε σωστά και κοιμόμαστε αρκετές ώρες, αν ο χώρος που διαβάζουμε δεν είναι κατάλληλος και μας αποσπάται η προσοχή, το διάβασμα μας δεν θα είναι επιτυχές. Παράδειγμα ενός ακατάλληλου, για μελέτη, χώρου είναι εκείνος που έχει

πολλές εξωτερικές παρεμβολές. Ακόμη, η θέση του γραφείου και ο φωτισμός μπορεί να μας κάνει να αισθανόμαστε άβολα και να διακόπτει την ροή μας. Οι επαναλαμβανόμενες διακοπές από μέλη της οικογένειάς μας επίσης καθιστούν το διάβασμα μη παραγωγικό, καθώς εμποδίζουν την ροή της συγκέντρωσής μας, την οποία δύσκολα θα καταφέρουμε να επαναφέρουμε πλήρως, σύμφωνα με ειδικούς.

#### *Τηλέφωνο – Απόσπαση προσοχής*

Σύμφωνα με το ερωτηματολόγιό μας, η πλειοψηφία των συμμαθητών μας διαβάζει με το κινητό τηλέφωνο σε κοντινή επαφή. Είναι όμως, αποδεδειγμένο, πως διαβάζοντας με το κινητό κοντά, ένα μέρος από την συγκέντρωση μας στρέφεται προς μία πιθανή ενημέρωση και έτσι επιβραδύνεται η κατανόηση και η συγκέντρωση προς το μάθημά μας. Παρ'όλα αυτά, αν κανείς θέλει να το χρησιμοποιήσει ως πηγή πληροφοριών, προτείνουμε να έχει απενεργοποιημένες τις γνωστοποιήσεις και τις ενημερώσεις.

### **5. Αντιμετώπιση του άγχους**

Ακόμη, ένας παράγοντας που εμποδίζει την απόδοση είναι το άγχος κατά τη διάρκεια της μελέτης, αλλά και της εξέτασης. Το άγχος εμποδίζει τη συγκέντρωση, καθώς απορροφά την προσοχή μας και τη στρέφει στο γεγονός που μας το προκαλεί.

#### *Άγχος κατά τη διάρκεια της μελέτης*

Κατά τη διάρκεια του διαβάσματος, οι ειδικοί αναφέρουν ότι για κάποια άτομα είναι βοηθητικό να ακούν μουσική, καθώς εκείνη μας δίνει κίνητρο και μας χαλαρώνει. Επιπλέον, βιολογικά το σώμα αποφορτίζεται από τις αγωνίες μας και πέφτει η πίεση του αίματος, γεγονός που επιτρέπει την συγκέντρωση. Ακόμη, σύμφωνα με έρευνες, η γυμναστική βοηθά τον εγκέφαλο να συγκεντρώνεται σε νέα ερεθίσματα. Συγκεκριμένα, εκείνος αιματώνεται καλύτερα, προσδίδοντάς μας ενεργητικότητα και όρεξη. Αφού έχουμε ξεδώσει όλη μας την ενέργεια, μέσα από τη σωματική άσκηση, είμαστε πια χαλαροί και μπορούμε να διαβάσουμε πιο αποδοτικά. Η ομάδα μας προτείνει επίσης συχνά και μικρά διαλείμματα, στα οποία όμως θα πρέπει να αποφεύγουμε τις οθόνες, έτσι ώστε να ξεκουραστεί ο εγκέφαλος και να μπορεί να αφομοιώσει πιο εύκολα το μάθημα. Ακόμη, αν κανείς αισθάνεται υπερβολικά εγκλωβισμένος στις σχολικές απαιτήσεις, είναι σημαντικό να στραφεί στην οικογένεια του και σε κάποιον ειδικό, έτσι ώστε να το συμβουλευτούν περαιτέρω.

#### *Άγχος κατά τη διάρκεια της εξέτασης*

Οι ειδικοί προτείνουν να ξεκινάμε να λύνουμε τα θέματα που γνωρίζουμε περισσότερο, έτσι ώστε να τονώσουμε την αυτοπεποίθησή μας. Επιπλέον, σημαντικό είναι, όταν αισθανθούμε τα πρώτα σημάδια του πανικού, να μην τον αφήσουμε να κλιμακωθεί, αλλά επαναλαμβάνοντας μία φράση που μας χαλαρώνει ή φέρνοντας στο μυαλό τα αγαπημένα μας πρόσωπα, να τον περιορίσουμε. Άλλος ένας τρόπος να επαναφέρουμε το σώμα μας στην ηρεμία, είναι να πάρουμε συνεχόμενες, βαθιές ανάσες. Έτσι, θα πέσουν οι παλμοί μας και θα μπορέσουμε να ξανασυγκεντρωθούμε στη συμπλήρωση του διαγωνίσματος. Τέλος, αν και συχνά απαξιώνεται, η θετική στάση απέναντι στη διαδικασία των εξετάσεων και η αισιοδοξία μπορεί να συμβάλλουν στην καλύτερη διαχείριση του άγχους κατά τη διάρκεια της εξέτασης.

## Βιβλιογραφία

<https://www.tsemperlidou.gr/alexandros-drivas/music-books-cinema-tv/3-tropoi-gia-na-kratame-simeioseis-otan-dia vazoume>

<https://skepsi.nup.ac.cy/2019/05/06>

<https://lexiscenter.gr/?p=770>

<https://alldaynews.gr/%CE%B3%CE%AF%CE%BD%CE%B5-%CE%AC%CF%83%CE%BF%CF%82-%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BD-%CE%B1%CF%80%CE%BF%CF%83%CF%84%CE%AE%CE%B8%CE%B9%CF%83%CE%B7-%CE%B1%CF%85%CF%84%CE%BF%CE%AF-%CE%B5%CE%AF%CE%BD%CE%B1%CE%B9/amp/>

[How Phones and Multitasking Ruin Concentration | Child Mind Institute](#)

[Τα 29' που χαρίζουν καθαρό μυαλό και καλύτερη συγκέντρωση \(ygeiamou.gr\)](#)

[Συγκέντρωση, μνήμη, παραγωγικότητα: 10 τροφές για να τις ενισχύσετε \(εικόνες\) \(onmed.gr\)](#)

[7 tips to help you cope with exam stress | UCL News - UCL – University College London](#)

[Άγχος εξετάσεων αντιμετώπιση \(autoiasi.gr\)](#)