



**ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ
ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ**

**Η καλλιέργεια των δεξιοτήτων μελέτης:
Αποτελεσματική χρήση του χρόνου**

Κέντρο Συμβουλευτικής και Ψυχολογικής Υποστήριξης
ΚΕ.ΣΥ.Ψ.Υ.

Θεσσαλονίκη 2000

Η αποτελεσματική χρήση του χρόνου

Στη ζωή μας συνειδητοποιούμε τη σημασία της σωστής διαχείρισης του χρόνου κυρίως σε περιόδους εξετάσεων ή όταν συσσωρεύονται πολλά πράγματα που πρέπει να κάνουμε ταυτόχρονα. Συχνά, την κατανομή του χρόνου στις διάφορες δραστηριότητες την κάνουμε χωρίς πολλή σκέψη και χωρίς να έχουμε ένα πρόγραμμα βάσει του οποίου προχωρούμε. Αυτό έχει ως συνέπεια, άλλοτε να καταφέρνουμε να ανταποκριθούμε στις απαιτήσεις των περιστάσεων και άλλοτε όχι, να προετοιμαζόμαστε και να αποδίδουμε σε μια δουλειά αλλά όχι σε άλλη, να μας πιάνει άγχος ή και πανικός ότι δεν προλαβαίνουμε, να εγκαταλείπουμε κάποιες δουλειές ή να τις αναβάλλουμε για το μέλλον (με συνέπεια να μην καταφέρνουμε να τις τελειώσουμε ποτέ), να αισθανόμαστε ότι θα έπρεπε να κάνουμε κάτι ώστε να μη ξαναβρεθούμε σε παρόμοια κατάσταση, να μην ξέρουμε πώς να συνδυάσουμε τις απαιτήσεις της προσωπικής μας ζωής με τις απαιτήσεις της δουλειάς.

Αν, λοιπόν, θέλουμε να βρούμε τρόπους ή να αποκτήσουμε τις δεξιότητες εκείνες που θα μας βοηθήσουν να προλάβουμε κάποιες από τις παραπάνω καταστάσεις, τότε θα πρέπει να ασχοληθούμε συστηματικά με την αποτελεσματική χρήση του χρόνου μας.

Σε μια τέτοια περίπτωση, η παρακολούθηση της πρόόδου που κάνουμε στην οργάνωση των δραστηριοτήτων και του χρόνου μας είναι αναγκαία. Μπορούμε να την κάνουμε οι ίδιοι, καταγράφοντας τα στοιχεία μόνοι ή με τη βοήθεια κάποιου άλλου. Τα στοιχεία αφορούν (α) ποιος ήταν ο σχεδιασμός μας και (β) τι πραγματικά κάναμε.

Τι πρέπει να έχουμε υπόψη για την κατανομή του χρόνου στις διάφορες δραστηριότητες

- ▶ Υπάρχουν οι απαιτήσεις της δουλειάς και των εξετάσεων, οι απαιτήσεις για τη φροντίδα των άλλων που εξαρτώνται από εμάς, αλλά και οι απαιτήσεις για τη φροντίδα του εαυτού μας και την ξεκούραση, όπως και για την ψυχαγωγία και τις επαφές με φίλους και γνωστούς.
- ▶ Εκτός από όσα σκοπεύουμε να κάνουμε, υπάρχουν και έκτακτες ανάγκες που ανακίπτουν και που μπορούν να παρέμβουν στο σχεδιασμό μας, όπως ένα ξαφνικό ταξίδι, η ανάγκη για εξειρεστική δουλειά, μια σημαντική απώλεια στη ζωή μας, κ.ά.
- ▶ Κάθε άνθρωπος έχει το δικό του ρυθμό απόδοσης (άλλοι άνθρωποι, δηλαδή, είναι πιο αργοί και άλλοι πιο γρήγοροι), και ο καθένας μας είναι πιο αποδοτικός κάποιες ώρες τις ημέρας.
- ▶ Οι στόχοι μας μπορούν να διαφοροποιούνται ως προς τη σημασία που έχουν βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα και μπορούν να μπουν σε σειρά προτεραιότητας.
- ▶ Η επίτευξη ενός στόχου συχνά προϋποθέτει επίτευξη άλλων υποστόχων, πράγμα που απαιτεί σχεδιασμό, οργάνωση, χρόνο και προσπάθεια.
- ▶ Ο χρόνος που θα διαθέσουμε για ένα στόχο θα πρέπει να είναι ανάλογος της σημασίας και της συνθετότητας του στόχου. Αυτό συνεπάγεται ότι θα πρέπει συνειδητά να αναλύσουμε τις απαιτήσεις των έργων μας σε χρόνο και προσπάθεια.
- ▶ Το να θέτουμε στόχους δε σημαίνει αναγκαστικά ότι θα τους πετύχουμε και μάλιστα με τρόπο που να μας ικανοποιεί. Χρειάζεται επιμονή, συγκέντρωση, προσπάθεια και προσωπική δέσμευση προς το στόχο.
- ▶ Ο προγραμματισμός και η πειθαρχία στην κατανομή του χρόνου προϋποθέτουν εξάσκηση. Συχνά είμαστε υπεριοσιόδοξοι και πιστεύουμε ότι απαιτείται λιγότερος χρόνος απ' όσο αντικειμενικά μας χρειάζεται.

Τι ενέργειες πρέπει να κάνει κάποιος για να πετύχει την αποτελεσματική χρήση του χρόνου του

Για να αποκτήσουμε μια αίσθηση του πώς εμείς οι ίδιοι καταθέτουμε το χρόνο μας σε διάφορες δραστηριότητες καλό είναι να συμπληρώσουμε τα στοιχεία στις παρακάτω ασκήσεις. Η πρώτη άσκηση (Άσκηση 1) μας βοηθά να δούμε πώς ξοδεύουμε το χρόνο μας γενικά, ενώ η δεύτερη (Άσκηση 2) μας βοηθά να αξιολογήσουμε πόσο αποτελεσματικά χρησιμοποιούμε το χρόνο που διαθέτουμε για τη μελέτη των μαθημάτων μας.

Άσκηση 1: Κατανομή του χρόνου σε διάφορες δραστηριότητες

Μια συστηματική καταγραφή του πώς διαθέτεις το χρόνο σου θα σε βοηθήσει να δεις πώς χρησιμοποιείς το χρόνο στην πραγματικότητα και πόσο χρόνο διαθέτεις σε κάθε δραστηριότητά σου. Συμπλήρωσε τον **Πίνακα 1**, που βρίσκεται στο τέλος του φυλλαδίου, φέρνοντας στο νου σου μια αντιπροσωπευτική μέρα της προηγούμενης εβδομάδας.

Μελέτησε τώρα τον **Πίνακα 1** και τα στοιχεία που συγκέντρωσες και σκέψου:

- ▶ Σε ποιες δραστηριότητες έδωσες **περισσότερο** χρόνο απ' ό,τι χρειάζεται και σε ποιες **λιγότερο**.
- ▶ Θέλεις να μειώσεις το χρόνο που δίνεις σε μια δραστηριότητα; Αν ναι, σε ποια;
- ▶ Θέλεις να αυξήσεις το χρόνο που δίνεις σε μια δραστηριότητα; Αν ναι, σε ποια;
- ▶ Στις περιόδους εξιτάσεων πώς αλλάζει η κατανομή του χρόνου σου;
- ▶ Πόσο ρεαλιστικοί είναι οι στόχοι που θέτεις στον εαυτό σου;

Άσκηση 2: Πώς ξοδεύεις το χρόνο μελέτης σου;

Με αυτή την άσκηση θα μπορέσεις να εντοπίσεις το πώς χειρίζεσαι το χρόνο μελέτης σου. Συγκεκριμένα θα αξιολογήσεις τις συνήθειες μελέτης σου και θα σου δοθούν κάποιες υποδείξεις για το πώς μπορείς να αναπτύξεις καλύτερες συνήθειες μελέτης.

Η άσκηση περιλαμβάνει ένα ερωτηματολόγιο με μια σειρά δηλώσεων, που φαίνονται στον **Πίνακα 2**, στο τέλος του φυλλαδίου. Μελετώντας τις δηλώσεις αυτές, θα κρίνεις πόσο ταιριάζουν στις συνθήκες μελέτης σου. Η απάντησή σου θα πρέπει να είναι σύμφωνα με την παρακάτω κλίμακα, η οποία απαντά στο ερώτημα:

“Πόσο νιώθεις ότι κάθε μια από τις παρακάτω δηλώσεις του Πίνακα 2 ταιριάζουν στις τωρινές συνθήκες μελέτης σου;”

Τα πέντε σημεία της κλίμακας ερμηνεύονται ως εξής:

Σπάνια ή ποτέ: 1	Κάποιες φορές: 2	Συχνά: 3	Πολύ συχνά: 4	Σχεδόν πάντα: 5
------------------	------------------	----------	---------------	-----------------

Βλέποντας τώρα πώς συμπλήρωσες το ερωτηματολόγιο της Άσκησης 2 σκέψου:

- ▶ Νιώθεις ικανοποιημένος/η με τον τρόπο με τον οποίο χρησιμοποιείς το χρόνο μελέτης σου;
 - ▶ Ποια σημεία ή συνθήκες νομίζεις ότι χρειάζονται περισσότερη προσοχή;
 - ▶ Από αυτά τα σημεία ή αυτές τις συνθήκες τι θα ήθελες περισσότερο να αλλάξεις;
 - ▶ Μπορείς να θέσεις κάποιους ρεαλιστικούς στόχους βάσει του τι έχεις εντοπίσει με αυτή την άσκηση;
- Για να μπορέσεις να θέσεις **ρεαλιστικούς** στόχους, θα πρέπει να θυμάσαι ότι:
- ▶ Όσο πιο πολύ κατανοείς πώς χρησιμοποιείς το χρόνο σου, τόσο πιο ακριβή εκτίμηση έχεις του τι μπορείς πραγματικά να κάνεις.
 - ▶ Για να αλλάξεις κάποιες συνήθειες χρειάζεται εξάσκηση και υπομονή.
 - ▶ Οι πιθανότητες σου να τα καταφέρεις αυξάνουν εφόσον βάλεις προτεραιότητες στους στόχους σου και ξεκινήσεις με έναν ή δύο.
 - ▶ Θα πρέπει να προχωρείς με μικρά βήματα.
 - ▶ Η ευελιξία είναι το ίδιο σημαντική όσο και η πειθαρχία.

Σχεδιασμός και οργάνωση του χρόνου

Όταν σχεδιάζουμε τις ενέργειες που θέλουμε να κάνουμε, αυτό μας βοηθά να τις θυμόμαστε καλύτερα, να έχουμε λιγότερο άγχος, να συγκεντρωνόμαστε στη δουλειά μας, να συνεχίζουμε την προσπάθεια, ακόμη κι αν τα κίνητρά μας έχουν πέσει, να έχουμε σταθερή απόδοση και να προετοιμαζόμαστε για τις περιόδους εκείνες που θα έχουμε να κάνουμε πολλά χωρίς να υπάρχει επαρκής χρόνος. Οι παρακάτω υποδείξεις μπορούν να σε βοηθήσουν στο σχεδιασμό και στην οργάνωση του χρόνου σου.

- ▶ Ως προς τη **μελέτη των μαθημάτων**, θα έχεις μεγαλύτερη πιθανότητα επιτυχίας, αν ξεκινάσεις με λίγο χρόνο μελέτης στην αρχή του εξαμήνου και προχωρείς προοδευτικά αυξάνοντάς του.
- ▶ Ως προς τις **εργασίες** στα μαθήματα, θα πρέπει να σκεφτείς
 - (α) ποια στάδια απαιτούνται για την ολοκλήρωση της εργασίας,
 - (β) πόσος χρόνος απαιτείται για το κάθε στάδιο.
- ▶ Όταν οργανώνεις το **χρόνο μελέτης** σου, σχεδίασε τις δουλειές σου ώστε
 - (α) να κάνεις την πιο δύσκολη δουλειά όταν είσαι πιο ξεκούραστος/η,
 - (β) να διαβάζεις την ύλη για κάθε μάθημα όσο το δυνατό πιο κοντά στην παράδοση του μαθήματος, ακόμα και την ίδια μέρα αν είναι δυνατό,
 - (γ) να ξεκινάς με τη δουλειά που σου είναι πιο δυσάρεστη και να συνεχίζεις με κάτι που σε ευχαριστεί.
- ▶ Μην ξεκινάς να κάνεις **διαλείμματα**. Στη διάρκεια μιας εβδομάδας είναι καλό να έχεις μια ολοκληρωμένη μέρα ελεύθερη και να κάνεις και μικρότερα διαλείμματα -ένα πρωινό, ένα το μεσημέρι ή ένα το απόγευμα. Γενικά είναι πιο χρήσιμο να σχεδιάζεις για ωριαία διαστήματα χρόνου. Βέβαια μπορείς αυτό να το προσαρμόσεις στις συνθήκές σου και στο θέμα ή μάθημα που μελετάς. Μπορεί να σου παίρνει περισσότερο χρόνο να συγκεντρωθείς σε κάποιο αντικείμενο. Πάντα όμως είναι σημαντικό να αφιερώνεις χρόνο για **επαναλήψεις** και να κάνεις μικρά διαλείμματα ενδιάμεσως.
- ▶ Η **εναλλαγή** από το ένα θέμα ή μάθημα στο άλλο μπορεί να σε αναζωογονήσει και είναι καλό να ασχολείσαι με παραπάνω από ένα μάθημα κάθε φορά που μελετάς.
- ▶ Ο χρόνος σου θα είναι παραγωγικός μόνο αν έχεις ένα συγκεκριμένο και ξεκάθαρο **στόχο** για το τι θέλεις να πετύχεις κάθε φορά.
- ▶ Είναι πιο σημαντικό να κοιτάς την **ποιότητα** της δουλειάς σου παρά την ποσότητά της.
- ▶ Ένας στόχος μπορεί να είναι να διαμορφώσεις καλύτερες **συνήθειες μελέτης**. Η απόκτηση, όμως, συνηθειών γίνεται πιο αποτελεσματικά όταν προχωρείς με μικρά σταθερά βήματα.
- ▶ Να επιτρέπεις πάντα στον εαυτό σου κάποια **ευελιξία** -μπορεί να προκύψει κάτι απρόβλεπτο ή να χρειαστεί να κάνεις επαναλήψεις, να συμπληρώσεις κενά, κ.λπ.
- ▶ Μερικές φορές βοηθάει αν ο ίδιος **ενισχύεις** τον εαυτό σου μετά από την επίτευξη κάποιου στόχου.

Πέντε βήματα για την καλύτερη οργάνωση του χρόνου

1. Στον **Πίνακα 3** που ακολουθεί συμπλήρωσε πόσο **χρόνο** και ποιες **ώρες** του 24ώρου θα χρειαστείς για τις παρακάτω δραστηριότητες κάθε μέρα, κατά τη διάρκεια μιας εβδομάδας:

- I. Ύπνο, διατροφή, σωματική άσκηση.
- II. Άλλες αναγκαίες δραστηριότητες όπως διάβασμα.
- III. Δομημένες δραστηριότητες όπως παρακολούθηση μαθημάτων.
- IV. Ξεκούραση, αναψυχή, διασκέδαση.
- V. Τακτικά καθήκοντα μελέτης τα οποία θέλεις να διατηρήσεις, π.χ., εκμάθηση ειδικού λεξιλογίου της επιστήμης σου, εξάσκηση σε μουσικά όργανα, Η/Υ.
- VI. Χρόνο για επαναλήψεις.

Πρόθεσε το συνολικό αριθμό ωρών που σου μένει για μελέτη.

2. Στον **Πίνακα 4** σημείωσε όλα τα **καθήκοντά** σου για κάθε ένα από τα μαθήματά σου. Αν χρειάζεται, γράψε και συγκεκριμένες δραστηριότητες για κάθε καθήκον. Για παράδειγμα, συγκέντρωση βιβλιογραφίας, γραφή σημειώσεων, επίλυση ασκήσεων, μελέτη της ύλης. Στη μέση του πίνακα γράψε το χρόνο που υπολογίζεις να σου πάρει η κάθε δραστηριότητα. Μπορεί να χρειαστείς κάποιο χρονικό διάστημα μέχρι να μπορείς να υπολογίζεις με ακρίβεια το χρόνο. Τέλος, γράψε τη μέρα και την ώρα που πρέπει να έχεις τελειώσει.

3. Γύρνα στον **Πίνακα 3** και διάλεξε πότε θα ασχοληθείς με τα διάφορα καθήκοντά σου. Αυτό που πρέπει να έχουν τελειώσει νωρίτερα είναι φυσικά αυτά που θα προγραμματίσεις πρώτα. Δώσε στον εαυτό σου χρόνο ώστε να δουλέψεις και σε άλλες εργασίες τις οποίες δε χρειάζεται να τις παραδώσεις ακόμα. Όταν είσαι ικανοποιημένος /η με τον προγραμματισμό σου, γράψε τα καθήκοντα στον **Πίνακα 3**.

Αν σε αυτό το στάδιο βρίσκεις ότι χρειάζεσαι περισσότερο χρόνο για να αντιμετωπίσεις τις υποχρεώσεις σου, μπορείς να αφιερώσεις περισσότερο χρόνο για μελέτη, να τελειώσεις κάποιο καθήκον πιο γρήγορα απ' ό,τι υπολόγιζες ή να ζητήσεις περισσότερο χρόνο για να τελειώσεις τα καθήκοντά σου.

4. Στον **Πίνακα 5** γράψε ένα συγκεκριμένο **στόχο** για κάθε χρονική περίοδο μελέτης.

Για παράδειγμα: Δευτέρα 2:00 μ.μ. - 3:00 μ.μ. Να διαβάσω τα κεφάλαια 4 και 5 από το βιβλίο Εφαρμοσμένης Ψυχολογίας.

5. Στον **Πίνακα 6** γράψε πώς χρησιμοποιήσες το χρόνο σου στην πραγματικότητα. Για να βγάλεις τα σωστά συμπεράσματα λάβε υπόψη σου:

- I. Τι στόχους είχες θέσει.
- II. Πόσο καλά υπολόγιζες το χρόνο που ήταν απαραίτητος.
- III. Ποιες ώρες, ποιες μέρες και σε ποια θέματα φαίνεται να προκάλυπες καλά, και σε ποια σημεία υπήρξαν αδυναμίες.
- IV. Πόσο σε βοήθησε αυτή η διαδικασία καταγραφής στόχων και χρόνου.
- V. Τι αλλαγές πρέπει να κάνεις για την επόμενη εβδομάδα.

Οι πιο πολλοί άνθρωποι κάνουν λάθη στην αρχή όταν υπολογίζουν πόσο χρόνο χρειάζεται να διαθέσουν σε κάθε δραστηριότητα. Γι' αυτό και μπορεί να χρειαστεί να αλλάξεις το πρόγραμμά σου. Μετά από λίγο χρόνο όμως θα δεις ότι μπορείς πια να δουλεύεις βάσει ενός νοητού σχεδιαγράμματος και ότι πια δε χρειάζεται να το κάνεις γραπτά. Όμως είναι πάντα καλό να γράφεις σε πίνακα τους συγκεκριμένους στόχους σου.

Αν μετά από τη συμπλήρωση των πινάκων νιώθεις απογοητευμένος/η από τις προσπάθειές σου, υπάρχουν κάποια ακόμα πράγματα που μπορείς να σκεφτείς ώστε να βελτιώσεις την κατανομή του χρόνου σου. Συγκεκριμένα:

- ▶ *Αν στην πραγματικότητα δε θέλεις να οργανώσεις το χρόνο σου καλύτερα γιατί νιώθεις ότι κάτι τέτοιο σε καταπιέζει, μπορείς να προσπαθήσεις να οργανώσεις το χρόνο σου μέχρι το σημείο που νιώθεις ότι σε ευχαριστεί εσένα. Κάνε ό,τι μετατροπές χρειάζεται ώστε να σου ταιριάζει το πρόγραμμα. Ακόμα, μπορείς να κάνεις το χρονοδιάγραμμα στο μυαλό σου, χωρίς να το γράφεις σε πίνακα.*
- ▶ *Αν προτιμάς να δουλεύεις αυθόρμητα και δημιουργικά, προσπάθησε να οργανώνεις τουλάχιστον τις καθημερινές δραστηριότητές σου. Όταν, για παράδειγμα, έχεις να γράφεις μια εργασία οργανώσε το χρόνο σου για να πας στη βιβλιοθήκη ή να μελετήσεις τη βιβλιογραφία, έτσι ώστε να έχεις τις απαραίτητες πληροφορίες για να μπορέσεις δημιουργικά και αυθόρμητα να γράφεις όταν είσαι έτοιμος/η.*
- ▶ *Αν ο πίνακας κατανομής του χρόνου δε λειτουργήσει καθόλου καλά, σκέψου μήπως δεν υπολόγισες σωστά το χρόνο που απαιτείται για την ολοκλήρωση της εργασίας σου ή των συγκεκριμένων καθηκόντων σου. Ίσως χρειάζεται να σκεφτείς πιο προσεκτικά για τον τρόπο που ξοδεύεις το χρόνο μελέτης σου ώστε να οργανωθείς πιο αποτελεσματικά. Ακόμη, θα πρέπει να επιτρέπεις περισσότερο χρόνο για τα "απρόοπτα" και να θέτεις πιο εφικτούς στόχους για τον εαυτό σου.*
- ▶ *Αν δε χρησιμοποιήσεις το χρόνο σου σωστά, ίσως δεν είχες ξεκαθαρίσει το στόχο σου αρκετά καλά ή δεν είχες αρκετά ισχυρά κίνητρα για την επίτευξη του στόχου σου.*
- ▶ *Αν οι στόχοι σου ήταν υπερβολικοί, προσπάθησε να θέσεις πιο ρεαλιστικούς στόχους. Δε θα γίνεις ο "ιδανικός" φοιτητής από τη μια μέρα στην άλλη. Μην προσπαθείς να αλλάξεις πάνω από μία-δύο συνήθειες μελέτης κάθε φορά και σκέψου μήπως δεν είναι η καλύτερη εποχή για σένα να προσπαθείς να βελτιωθείς. Δεν υπάρχει "ιδανικός" φοιτητής στην πραγματικότητα· είναι όμως σημαντικό να βρεις τρόπους ώστε να αξιοποιείς τις ικανότητές σου.*

Σημείωση: Το κείμενο αυτό στηρίζεται στο:

Blampied, A. (1985). *Using time effectively*. Keele, UK: University of Keele Counselling Service.

Πίνακας 1

Δραστηριότητα	Πόσο διάρκειος	Δεν ξέρω πόσο ακριβώς χρόνο	Δεν πρόλαβα να το κάνω
1α. Ύπνος			
- Σύνολο			
1β. Γέυμα (παραλαμβάνεται η προετοιμασία και το καθάρισμα), - Πρωινό - Μεσημεριανό - Βραδινό - Άλλο			
- Σύνολο			
1γ. Αθλήματα			
- Σύνολο			
1δ. Άλλες δραστηριότητες - Ψάρεμα - Γλάστρες ροζέων - Καθάρισμα σπιτιού - Μετακινήσεις - Αθλητογραφία - Τηλεφωνήματα - Δουλειά - Άλλο			
- Σύνολο			
2α. Παρακολούθηση μαθημάτων - Διαλέξεις - Ασκήσεις (Πρακτικό) - Φροντιστήριο - Ξένα Γράμματα - Άλλα μαθήματα			
- Σύνολο			
2β. Μελέτη - Διάβασμα - Γράψιμο (εργασίας, λύση ασκήσεων, κ.τ.λ.) - Άλλο			
- Σύνολο			
2γ. Σχετικές με τις σπουδές δραστηριότητες - Βιβλιοθήκη - Χρήση Η/Υ - Συνάντηση με καθηγητή - Άλλο			
- Σύνολο			
3α. Συναντήσεις με άλλους - Καφέ/στά γενικός - Συγκεκριμένη συνάντηση μέσα στο πανεπιστήμιο - Συγκεκριμένη συνάντηση έξω από το πανεπιστήμιο - Συνάντηση με Ομάδα στην οποία ανήκεις - Άλλο			
- Σύνολο			
3β. Καθάρισμα - Διάβασμα λογοτεχνίας, εφημερίδας, κ.τ.λ. - Καφές στη Φιλικτική Δέσπη - Κατακλιό - Παρακολούθηση μουσικής, κινηματογράφου - Παρακολούθηση τηλεόρασης - Τίποτα ιδιαίτερο - Άλλο			
- Σύνολο			

Ολικό Σύνολο: 1(1α + 1β + 1γ) =, 2(2α + 2β + 2γ) =, 3(3α + 3β) =

Πίνακας 2

1. Προγραμματίζω από πριν πόσο χρόνο θα διαθέτω για διάβασμα σε σχέση με τις υπόλοιπες δραστηριότητές μου	1 2 3 4 5
2. Θέτω προτεραιότητες στη διάθεση του χρόνου μελέτης μου και κάνω πρώτα αυτά που είναι πιο σημαντικά	1 2 3 4 5
3. Μοιράζω ικανοποιητικά το χρόνο μελέτης μου σε όλα όσα πρέπει να κάνω	1 2 3 4 5
4. Αφαιρώ περισσότερο χρόνο στα θέματα που μου είναι δύσκολα	1 2 3 4 5
5. Μοιράζω τη δουλειά μου σε διάφορα χρονικά διαστήματα ώστε να αποφύγω να δουλέψω γρήγορα και έντονα	1 2 3 4 5
6. Χρησιμοποιώ τον ελεύθερό μου χρόνο ανάμεσα στα μαθήματα ώστε να ελαττώσω τη δουλειά που θα μου μείνει για το απόγευμα.	1 2 3 4 5
7. Μελετώ τουλάχιστο λίγο από κάθε μάθημα όσο το δυνατό πιο σύντομο μετά την παράδοσή του	1 2 3 4 5
8. Έχω ένα συγκεκριμένο στόχο που θέλω να επιτύχω κάθε φορά που μελετώ κάτι	1 2 3 4 5
9. Προσαρμόζω το χρόνο μελέτης για κάθε μάθημα ανάλογα με το είδος και τη δυσκολία της ύλης που πρέπει να διαβάσω	1 2 3 4 5
10. Ο χρόνος που διαθέτω στη μελέτη είναι αρκετά μεγάλος ώστε να μπορέσω να κατανοήσω αυτό που διαβάζω	1 2 3 4 5
11. Μπορώ να ξεκινήσω τη δουλειά μόλις καθίσω στη καρέκλα χωρίς να καθυστερώ	1 2 3 4 5
12. Όταν κάθομαι να μελετήσω, κάνω ένα πράγμα κάθε φορά αντί να προσπαθώ να κάνω πολλά πράγματα μαζί	1 2 3 4 5
13. Συνήθως διαβάζω εκείνες τις ώρες της ημέρας κατά τις οποίες συγκεντρώνομαι καλύτερα	1 2 3 4 5
14. Μελετώ τα πιο δύσκολα αντικείμενα όταν νιώθω πιο ξεκούραστος /η	1 2 3 4 5
15. Μελετώ συνήθως στο ίδιο μέρος	1 2 3 4 5
16. Όταν μελετώ επιτρέπω στον εαυτό μου αρκετά μικρά διαλείμματα ώστε να μην κουράζομαι αλλά και να μη κάνω την αυτοσυγκέντρωσή μου	1 2 3 4 5
17. Δουλεύω σε χώρο με ελάχιστο θόρυβο και ενοχλήσεις	1 2 3 4 5
18. Όταν μελετώ δεν υπάρχουν συνήθως εξωτερικές ενοχλήσεις, όπως τηλεφωνήματα ή επισκέπτες	1 2 3 4 5
19. Στο χώρο μελέτης μου δεν υπάρχουν αντικείμενα άσχετα από τη μελέτη μου	1 2 3 4 5
20. Διαβάζω σε χώρο ο οποίος δεν είναι και ιδιαίτερα καλαρυϊκός	1 2 3 4 5
21. Όταν κάθομαι να διαβάσω έχω όλα τα στοιχεία που χρειάζομαι	1 2 3 4 5
22. Ο χώρος που διαβάζω έχει καλό φωτισμό και εξαερισμό	1 2 3 4 5
23. Ξακουράζομαι, κοιμάμαι και χαλαρώνω αρκετά ώστε να μπορώ να διαβάσω αποτελεσματικά	1 2 3 4 5

Πίνακας 3

Περίοδος		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
π.μ.	12-5							
	5-6							
	6-7							
	7-8							
	8-9							
	9-10							
	10-11							
	11-12							
μ.μ.	12-1							
	1-2							
	2-3							
	3-4							
	4-5							
	5-6							
	6-7							
	7-8							
	8-9							
	9-10							
	10-11							
	11-12							

Πίνακας 5

Όρος		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
ημ.	12-5							
	5-6							
	6-7							
	7-8							
	8-9							
	9-10							
	10-11							
	11-12							
μμ.	12-1							
	1-2							
	2-3							
	3-4							
	4-5							
	5-6							
	6-7							
	7-8							
	8-9							
	9-10							
	10-11							
	11-12							

Πίνακας 6

Να συμπληρώσετε τα φατνία στους πίνακες στο τέλος κάθε μέρας, γράφοντας τι ακριβώς έκανες κατά τη διάρκεια κάθε ώρας. Είναι σημαντικό να γράφεις τι έκανες και όχι τι σκόπευες να κάνεις.

Ωρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
π.μ. 12-5							
5-6							
6-7							
7-8							
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
μ.μ. 12-1							
1-2							
2-3							
3-4							
4-5							
5-6							
6-7							
7-8							
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							