

5

# Συμβουλές για τη μελέτη

---

1 ΑΠΟ 6

# Συχνά διαλείμματα

Μελέτησε για 25 λεπτά  
και στη συνέχεια κάνε ένα  
διάλειμμα 5 λεπτών,  
προτού συνεχίσεις τη  
μελέτη σου.





# Απενεργοποίηση κινητού

Βάλε το κινητό σου στην  
αθόρυβη λειτουργία και  
άφησέ το σε άλλο  
δωμάτιο, ώστε να  
περιορίσεις τους  
περισπασμούς.



# Χρωματική επισήμανση

Είσαι οπτικός τύπος;  
Χρησιμοποίησε χρωματιστά  
στυλό και δημιούργησε έναν  
νοητικό χάρτη με τις  
σημειώσεις της μελέτης σου.



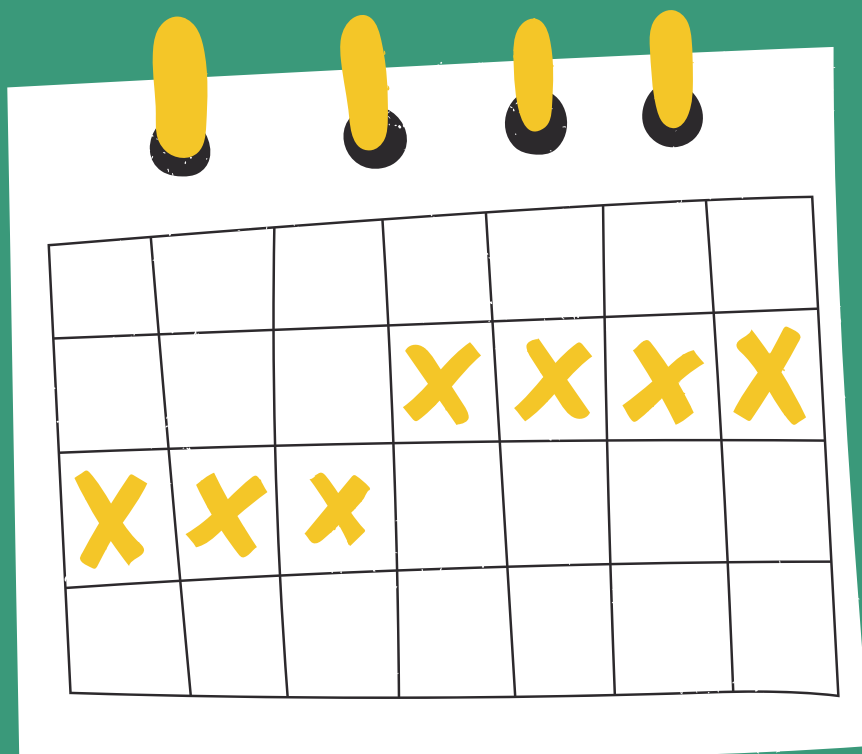
# Ηχογράφηση των σημειώσεων μου

Ξεκούρασε τα μάτια σου

ηχογραφώντας τις σημειώσεις σου και  
ακούγοντάς τες, όσες φορές επιθυμείς.

# Δημιουργία προγράμματος μελέτης

Δεν υπάρχει τίποτα χειρότερο από το να αφήνεις τη μελέτη για την τελευταία στιγμή και μετά να μην προλαβαίνεις.



Δημιούργησε  
ένα πρόγραμμα  
μελέτης  
οργανώνοντας  
σωστά τον χρόνο  
σου.