



Οδηγίες για πιο αποτελεσματικό διάβασμα

ΠΑΠΑΔΟΥΡΑΚΗ
ΑΓΓΕΛΙΚΗ
ΦΙΛΟΛΟΓΟΣ
ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΕΝΤΑΞΗΣ

*ΡΟΥΤΙΝΑ-
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝ
Ο
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
Πώς βοηθάει;*

- Η ύπαρξη ενός σταθερού ημερησίου προγράμματος είναι ιδιαίτερως σημαντική. Προϋπόθεση αποτελεί να φροντίζουμε για την τήρησή του.
- Αποφεύγουμε τις καθημερινές εντάσεις με τους γονείς γιατί από κοινού συμφωνήσαμε το πρόγραμμα αυτό.
- Μαθαίνουμε να προγραμματίζουμε το χρόνο μας.
- Όταν ο κάθε μαθητής/τρια είναι προετοιμασμένος/η ψυχολογικά για το τι έχει να κάνει του/της προκαλεί **ανακούφιση** και **ασφάλεια**.



Πού Διαβάζω;

- Ο **χώρος** είναι σημαντικό να είναι **σταθερός**. Η καλύτερη επιλογή είναι το **γραφείο** μας. Το γραφείο/τραπέζι πρέπει να τακτοποιημένο και να μην υπάρχουν πάνω αντικείμενα που να αποσπούν την προσοχή.
- Άλλοι παράγοντες:
 - Κάθισμα (πρέπει να κάθομαι άνετα και σωστά)
 - Κατάλληλος φωτισμός
 - Σωστός αερισμός του χώρου.
 - Περιορισμός των ήχων που εμποδίζουν τη συγκέντρωσή



Πότε Διαβάζω;

- Το καλύτερο είναι, μόλις επιστρέφω από το σχολείο, να ξεκουράζομαι για περίπου 1- 1 ½ ώρα, και στη συνέχεια να ξεκινάει το διάβασμα.

Το διάβασμα της τελευταίας στιγμής προκαλεί **άγχος** στους μαθητές, αλλά και στους γονείς και πιθανόν να δημιουργηθούν εντάσεις. (ανησυχία μήπως το παιδί πάει σχολείο απροετοίμαστο)

- Το διάβασμα τις βραδινές ώρες – συνήθως- είναι λιγότερο αποτελεσματικό (δυσκολία στη συγκέντρωση και στην αντίληψη) λόγω της συσσωρευμένης κόπωσης.



Διατροφή

- Η σωστή διατροφή είναι ένας παράγοντας σημαντικός για την καλή υγεία μας, όπως επίσης και για τη λειτουργία της μνήμης.
- Πριν το διάβασμα πρέπει να αποφεύγουμε τις τροφές που είναι πλούσιες σε κορεσμένα λίπη. Πρέπει να προτιμάμε υγιεινές τροφές και τροφές πλούσιες σε Ω-3 λιπαρά, φυτικές ίνες, βιταμίνες, όπως το ψάρι, οι ξηροί καρποί, τα φρούτα, σαλάτες, γιαούρτι, το ψωμί με βούτυρο, το μέλι.
- Νερό. Βοηθάει στη σωστή λειτουργία του εγκεφάλου.

ΥΠΝΟΣ

- **Έχει** παρατηρηθεί ότι τα περισσότερα παιδιά κοιμούνται 1-2 ώρες λιγότερο απ' όσο χρειάζεται ο εγκέφαλός τους για την υγιή του ανάπτυξη. Ο βραδινός ύπνος βοηθά τη μνήμη, τη συγκέντρωση, τη σωματική και την πνευματική μας ανάπτυξη. **Μάλιστα** ψυχολόγοι υποστηρίζουν ότι η έλλειψη ύπνου προκαλεί αντικοινωνική συμπεριφορά (γκρίνια, φασαρία, μειωμένη διάθεση για κοινωνικές δραστηριότητες).
- Ιδανικές ώρες ύπνου για παιδιά και εφήβους: 8-10 ώρες την ημέρα



ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗΣ

Οφέλη

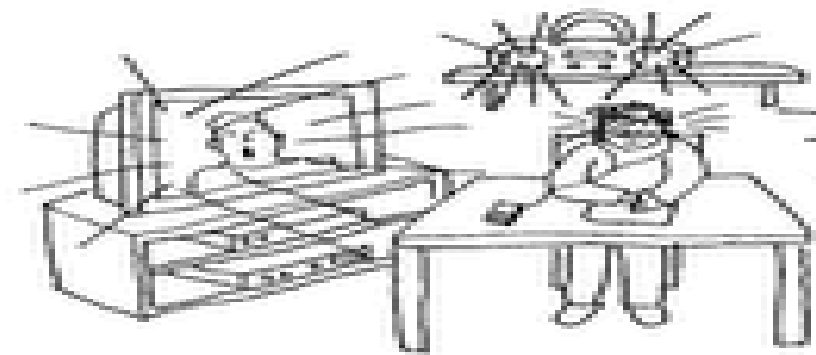
- Εύκολη πρόσβαση σε ηλεκτρονικά λεξικά και εγκυκλοπαίδειες.
- Εξοικονόμηση χρόνου.
- Δυνατότητα συνεργασίας με τον καθηγητή ή με άλλους μαθητές για ανταλλαγή γνώσεων, επίλυση αποριών, υποβολή ερωτήσεων, κ.α.
- Μάθηση μέσω ψυχαγωγικών παιχνιδιών (δυνατότητα ευκολότερης αφομοίωσης δύσκολων εννοιών).



- **Τηλεόραση:**

Είναι αντίπαλος στο διάβασμα. Η εικόνα και ο ήχος που τη συνοδεύει αποσπά την προσοχή μας και δε μπορούμε να συγκεντρωθούμε. Το ιδανικό είναι να φτιάξουμε ένα πρόγραμμα για το τι και πότε θα βλέπουμε κάποιο πρόγραμμα που μας αρεσει.

- **Μουσική:** έχει παρατηρηθεί ότι η μουσική –συνήθως χωρίς στίχους, απαλή- δεν παρεμποδίζει το διάβασμα, καθώς μειώνει το στρες, βοηθάει στη συγκέντρωση και δημιουργεί ευχάριστη διάθεση στο παιδί.





ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ- ΠΗΓΕΣ

- Δημήτρης Σφακιανάκης, *Μαμά φτάνει πια η παπαγαλία*, Μεταίχμιο, 2010.
- Pam Schiller, *Τα θεμέλια της σχολικής επιτυχίας*, Διόπτρα, 2010
- Naomi Aldort, *Αναθρέφοντας τα παιδιά μας, αναθρέφουμε τον εαυτό μας*, Αλκυών, 2005
- Χαρά Νομικού, *Εφηβεία, η ηλικία της επανάστασης*, Λιβάνη, 2004
- Αντώνης Μπιτσιάνης, *Σχολική μάθηση και επιτυχία χωρίς άγχος*, Μεταίχμιο, 2011
- www.parentsbook.gr
- <http://psychografimata.com/4214/i-diachirisi-tou-agchous-sta-pedia-ke-tous-efivous/>