



# 11ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΛΑΡΙΣΑΣ

---

ΣΧΟΛΙΚΗ ΧΡΟΝΙΑ  
2007 - 2008

# ΓΡΑΦΕΙΟ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ

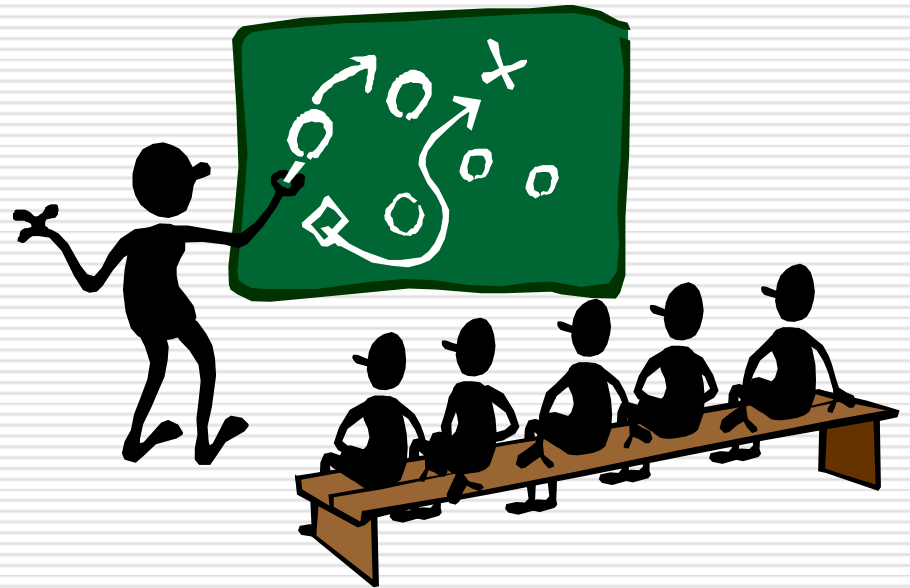
---

ΥΠΕΥΘΥΝΗ  
ΒΛΑΧΟΔΗΜΟΥ ΕΥΠΡΑΞΙΑ



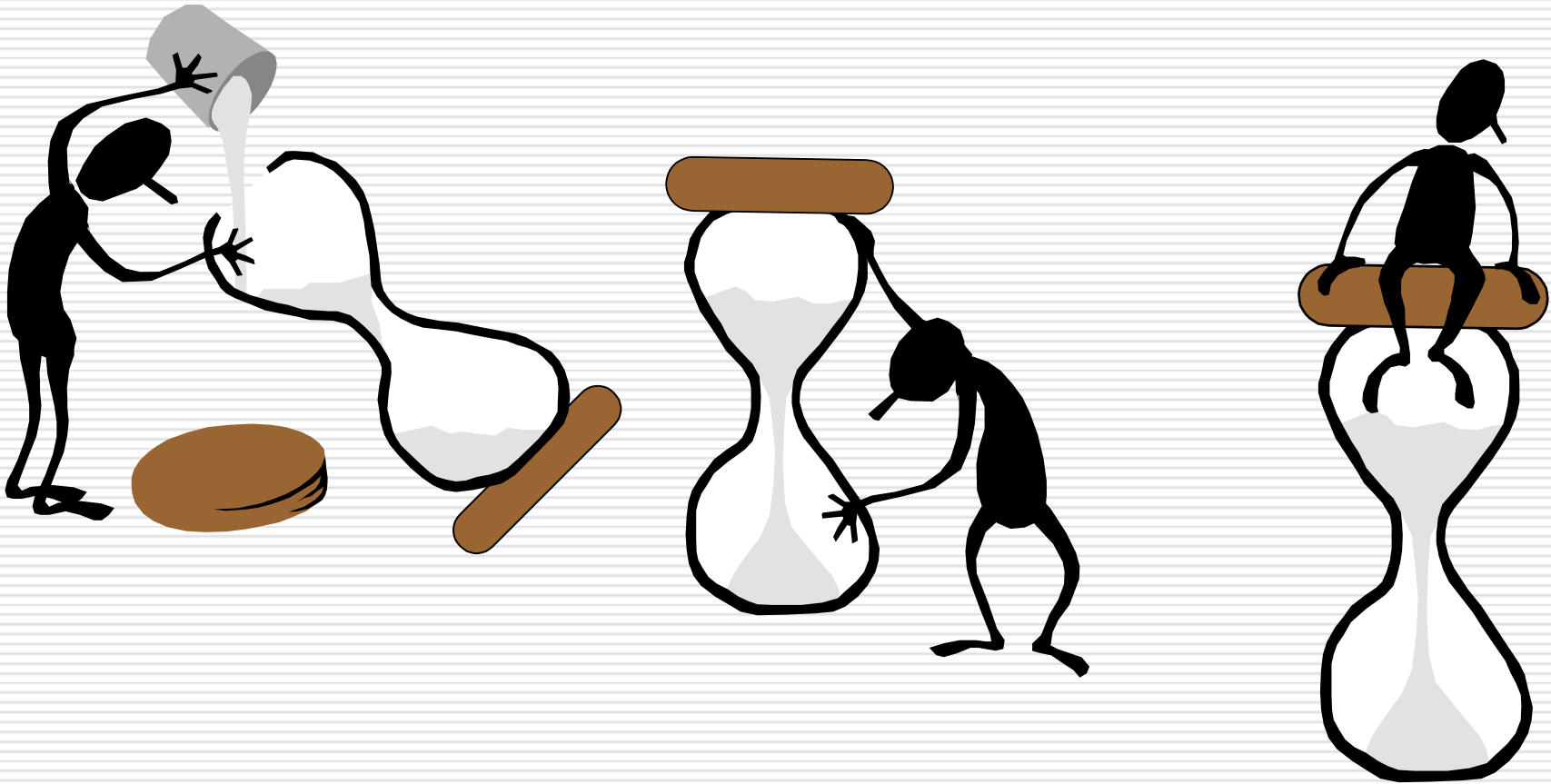
# *J.L. Servan - Schreiber*

- «Όπως όλα τα σημαντικά πράγματα στη ζωή, η καλή **χρησιμοποίηση του χρόνου** δε διδάσκεται στο σχολείο».



# ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ

---



# ΟΡΓΑΝΩΝΩ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ ΜΟΥ ΣΗΜΑΙΝΕΙ

---

- Κάνω αυτό που θέλω στο χρόνο που θέλω.
- Εντοπίζω ποιος προγραμματισμός μου ταιριάζει
- Μαθαίνω να θέτω στόχους , να ιεραρχώ, να τηρώ πρόγραμμα.

# Και ακόμη

---

- Αξιοποιώ τον εαυτό μου , τις ώρες της ημέρας μου, τις συνήθειές μου, τα προτερήματά μου.
- Αντιμετωπίζω την αναβλητικότητα, τα «διαλειμματάκια», τις αιτίες που με αποσπούν.



# Η ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ

---

Μου επιτρέπει :

- Να κάνω περισσότερα από όσα φαντάζομαι.
- Να είμαι συνεπής στις υποχρεώσεις μου.

## Και ακόμη

---

- Να έχω περισσότερο ελεύθερο χρόνο.
- Να έχω στο τέλος ένα αίσθημα ικανοποίησης ότι τα κατάφερα.

---

Μεθοδικότητα

+

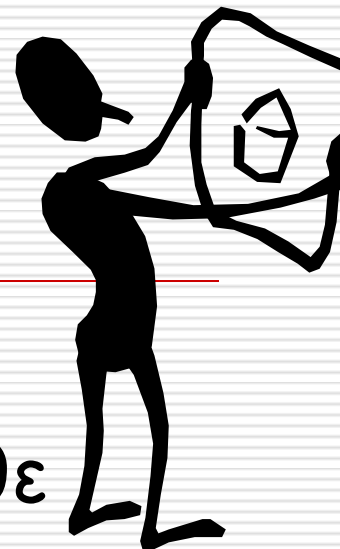
Σωστή οργάνωση του χρόνου

=

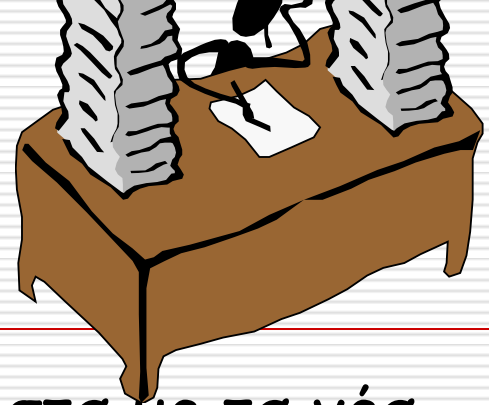
**ΕΠΙΤΥΧΙΑ**

# Μαθητές και μαθήτριες

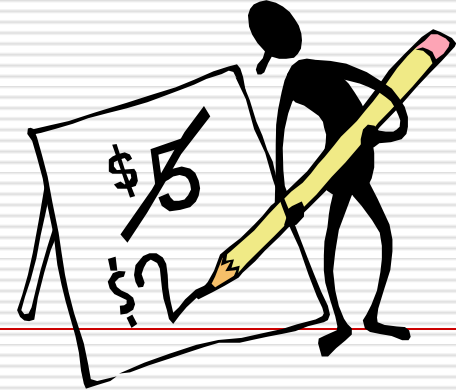
---



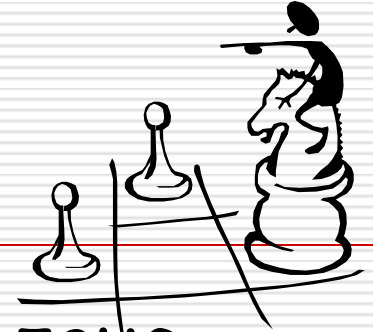
- \* Να σημειώνουν σε μια λίστα τις υποχρεώσεις για την επόμενη ημέρα. Κάθε φορά που ολοκληρώνουν κάτι, βάζουν ένα «v».
- \* Να αντιστέκονται σθεναρά σε οτιδήποτε απειλεί τη συγκέντρωσή τους και διεκδικεί τον χρόνο τους, αν δεν περιλαμβάνεται στη λίστα τους (σε λογικά πλαίσια φυσικά).



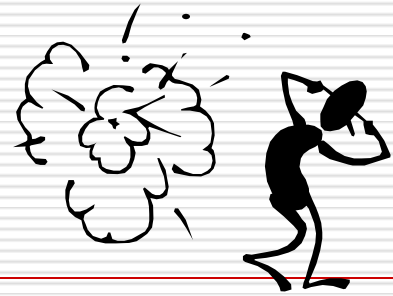
- \* Να ενημερώνουν τακτικά τη λίστα με τα νέα καθήκοντά τους. Να την ξαναγράψουν αν χρειαστεί σε νέο χαρτί. Και μόνο αυτή η ενασχόληση θα τους κρατάει εστιασμένους στους στόχους τους.
  
- \* Κάθε φορά που ολοκληρώνεται η μελέτη ενός μαθήματος, να απομακρύνουν οτιδήποτε σχετιζόταν με αυτό από το γραφείο και στη συνέχεια να συγκεντρώνουν όλο το υλικό για το επόμενο.



- \* Η μελέτη χωρίς πρόγραμμα είναι ουσιαστικά χωρίς αξία. Είναι αποσπασματική, τυχαία και αναξιόπιστη.
- \* Να κρατούν πάντα ένα πλάνο όλης της χρονιάς και να σκέφτονται μακροπρόθεσμα. Πρέπει να προετοιμάζονται εγκαίρως για το διαγώνισμα που θα έρθει δύο εβδομάδες αργότερα, αλλά και να βγάλουν την ύλη όλων των μαθημάτων τουλάχιστον με δύο επαναλήψεις.

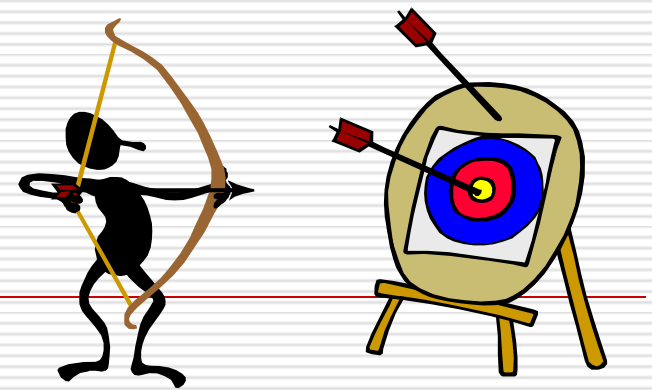


- \* Να χρησιμοποιούν ως κριτήριο τους μακροπρόθεσμους στόχους για να κατανείμουν τον όγκο δουλειάς της κάθε ημέρας.
- \* Να καθορίζουν αυστηρές προθεσμίες (για κάθε καθήκον και να βάλουν τα δυνατά τους να προλάβουν ).



- \* Να μην επιτρέπουν στο μυαλό τους να εφευρίσκει δικαιολογίες για την αναβλητικότητα.
- \* Η αναβλητικότητα δεν κλέβει μόνο τον χρόνο, κλέβει επίσης τη ζωή και τα όνειρα.

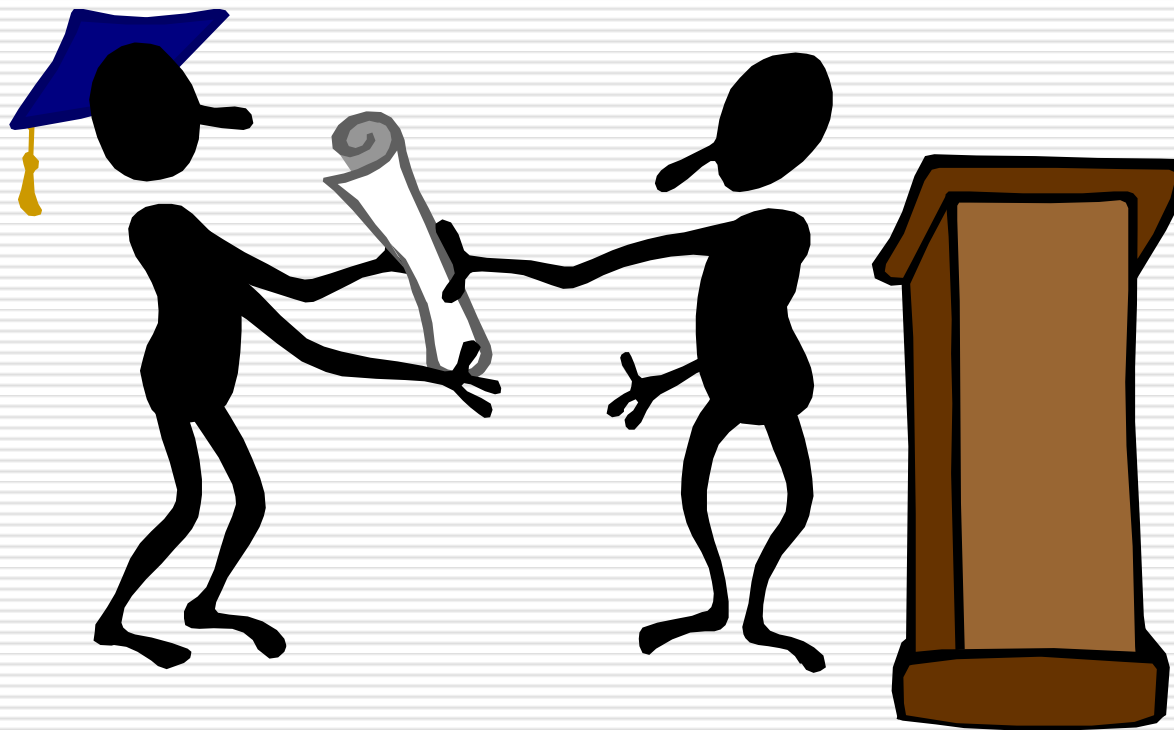




- \* Να μιλούν στον εαυτό τους θετικά:  
«Φυσικά, μπορώ να το κάνω. Και θα το  
κάνω τώρα!».

# ΜΙΚΡΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ

---

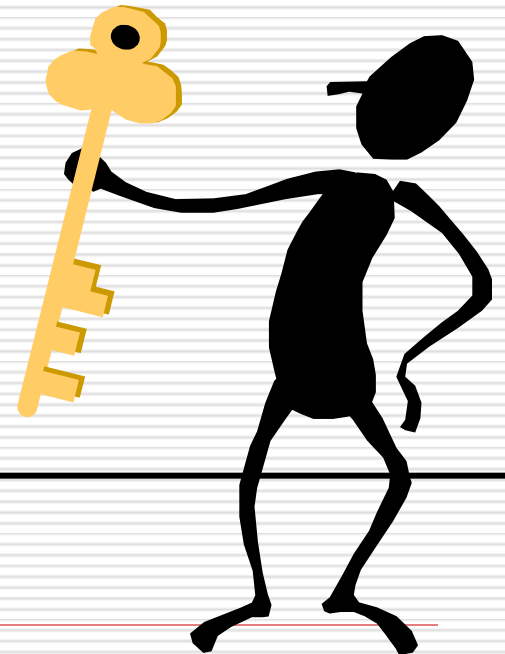


## ΟΙ ΕΙΔΙΚΟΙ ΛΕΝΕ

\* Οι πρωινές ώρες είναι κατάλληλες για ενασχόληση με θεωρητικά μαθήματα, οι απογευματινές είναι για επαναλήψεις και για μάθηση αντικειμένων που περιέχουν λιγότερες λεπτομέρειες, οι βραδινές ευνοούν την κριτική επεξεργασία.

## ΕΣΕΙΣ

ΞΕΡΕΤΕ ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ  
ΟΙ ΔΙΚΕΣ ΣΑΣ  
ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΩΡΕΣ ΓΙΑ  
ΔΙΑΒΑΣΜΑ;;;



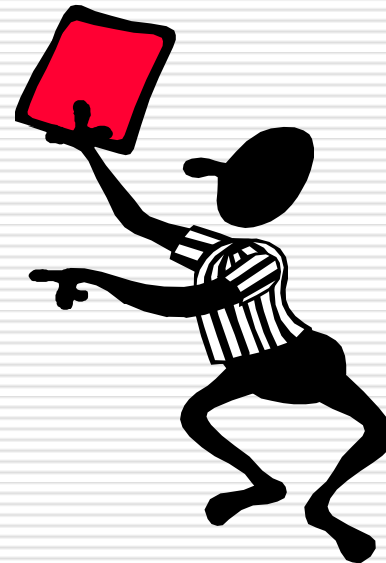
## ΟΙ ΕΙΔΙΚΟΙ ΛΕΝΕ

\* Η στάση του σώματος κατά τη μελέτη πρέπει να είναι με τη σπονδυλική στήλη όσο το δυνατόν πιο όρθια.

\* Το σκύψιμο όχι μόνο περιορίζει την άνετη αναπνοή και την καλή κυκλοφορία του αίματος αλλά επηρεάζει και την πνευματική διαύγεια.

## ΕΣΕΙΣ

ΠΩΣ ΔΙΑΒΑΖΕΤΕ :::



## ΟΙ ΕΙΔΙΚΟΙ ΛΕΝΕ

\* Το είδος της μουσικής που έχει βρεθεί ότι ενθαρρύνει τη μάθηση είναι η κλασική διότι ο ρυθμός της είναι σαν τον ρυθμό που χτυπά η καρδιά μας.

\* Το άκουσμα της μουσικής (χωρίς στίχους) εμπνυχώνει και ενεργοποιεί τον νου, ενώ ταυτόχρονα μειώνει το άγχος.

## ΕΣΕΙΣ

ΠΩΣ ΔΙΑΒΑΖΕΤΕ ;;;



## ΟΙ ΕΙΔΙΚΟΙ ΛΕΝΕ

\* Οι ειδικοί λένε πως αμέσως μετά ένα γεύμα και για όσο διάστημα διαρκεί η πέψη, η διαύγεια και η οξύνοια του νου μειώνονται αισθητά και αυξάνεται η υπνηλία.

## ΕΣΕΙΣ

ΝΑ ΠΡΟΣΕΧΕΤΕ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΑΣ  
ΝΑ ΤΡΩΤΕ ΥΓΙΕΙΝΑ ΑΛΛΑ ΜΙΚΡΑ ΓΕΥΜΑΤΑ.



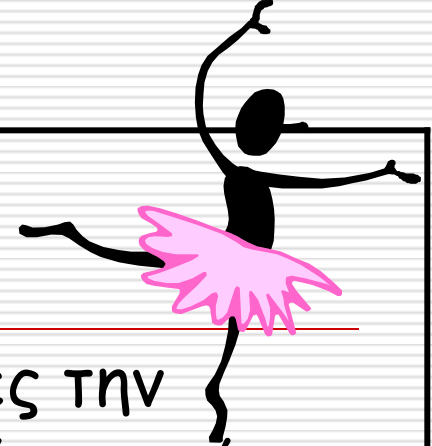
## ΟΙ ΕΙΔΙΚΟΙ ΛΕΝΕ

\* Η γυμναστική και ιδίως η έντονη αεροβική αυξάνει την πρόσληψη οξυγόνου στον εγκέφαλο.

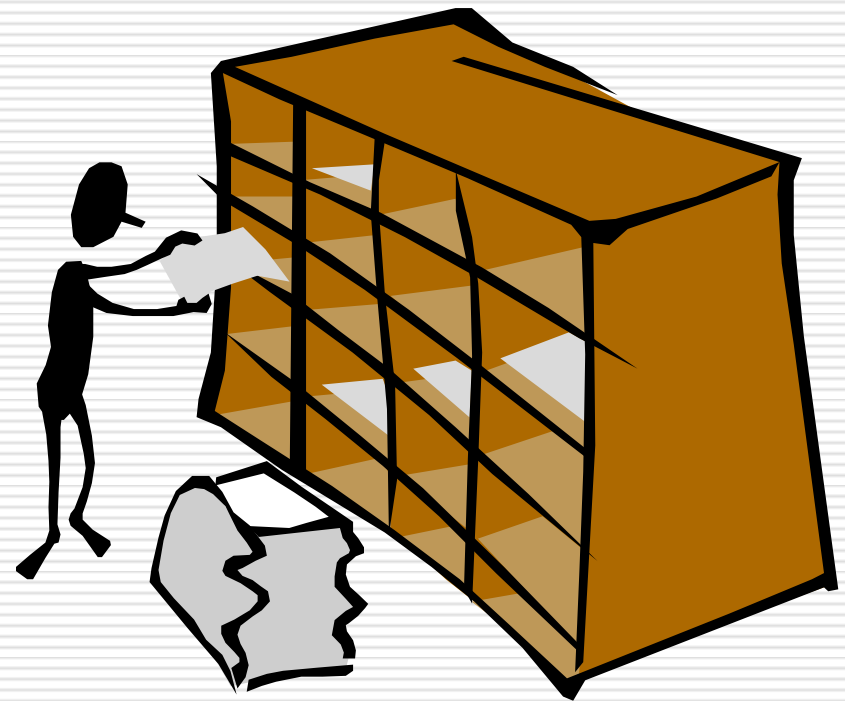
Αποτέλεσμα, οι γρήγορες αντιδράσεις και η βελτίωση της μνήμης και της σκέψης.

## ΕΣΕΙΣ

Μία ή δύο φορές την εβδομάδα να κάνετε κάποια ευχάριστη σωματική δραστηριότητα που θα εκτονώσει τις εντάσεις στο σώμα σας και θα αναζωογονήσει τον νου σας.



\* Ο χώρος μελέτης να είναι καθαρός, τακτοποιημένος, φωτεινός και να αποπνέει την αίσθηση της δημιουργικότητας και της χαράς.



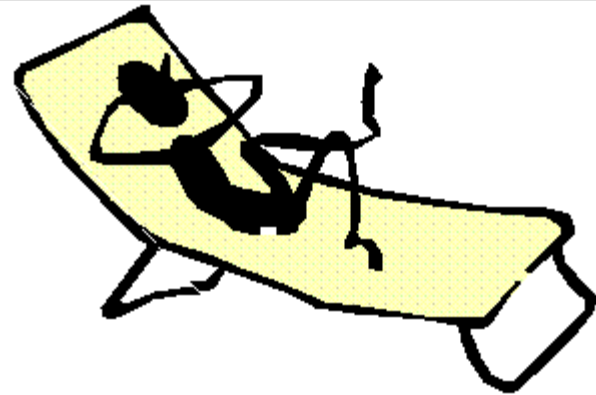


\* Να ξεκινάτε το διάβασμα πάντα από τα πιο δύσκολα και βαρετά μαθήματα.

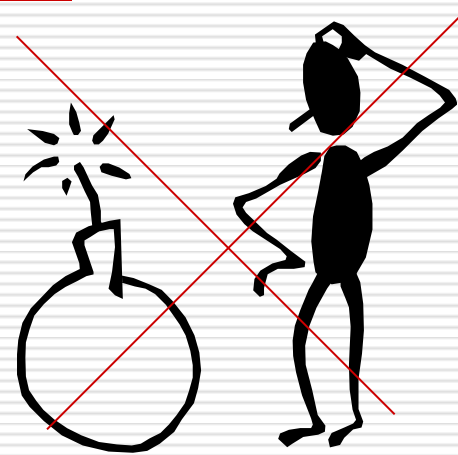
Αυτά που κάθε φορά αναβάλλετε για το τέλος και μετά λέτε πως απλώς δεν προλάβετε να διαβάσετε...



\* Για την καλύτερη λειτουργία του εγκεφάλου απαιτούνται κανονικές ώρες ύπνου το βράδυ (6-7 ώρες, ανάλογα με την ιδιοσυγκρασία του ατόμου) ξεκινώντας από τα μεσάνυχτα.



**\* Το κακό στρες  
μειώνει την απόδοση  
και μας ακινητοποιεί,**



**\* το καλό στρες μας  
κάνει να  
λειτουργούμε  
αποδοτικά.**

