

**ΟΔΗΓΟΣ  
ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ  
ΦΟΙΤΗΤΩΝ  
Δ.Π.Μ.Σ.**

---

Ο Δ Η Γ Ο Σ  
Ε Π Ι Β Ι Ω Σ Η Σ  
Δ . Π . Μ . Σ .  
Α Ρ Χ Α Ι Α  
Ε Λ Λ Η Ν Ι Κ Η  
Γ Ρ Α Φ Η :  
Φ Ο Ρ Ε Ι Σ Κ Α Ι  
Π Ε Ρ Ι Ε Χ Ο Μ Ε Ν Ο

## ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

### ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΑ

1. Γενικές συμβουλές
2. Ειδικές συμβουλές

### ΦΟΙΤΗΤΙΚΗ ΜΕΡΙΜΝΑ

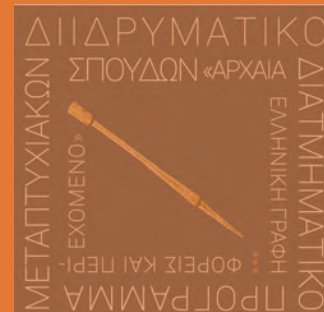
1. Παροχές προς τους φοιτητές
2. Σπουδάζοντας ή κάνοντας πρακτική άσκηση ... στην Ευρώπη
3. Επιμόρφωση
4. Υποτροφίες
5. Σταδιοδρομία
6. Παράπονα και καταγγελίες
7. Συνήγορος του φοιτητή

### ΒΙΩΣΙΜΗ ΔΙΑΒΙΩΣΗ

1. Συμβουλές ευεξίας
2. Οικονομική διαχείριση
3. Βιώσιμη Διαβίωση

### ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

4. Ιστοσελίδες
5. Ψηφιακές εφαρμογές
6. Συνταγές
7. Μικρό λεξιλόγιο Slang



ΕΙΣ  
ΑΓΩ  
ΓΙΚΑ

ΔΙΔΡΥΜΑΤΙΚΟ  
ΣΠΟΥΔΩΝ «ΑΡΧΑΙΑ  
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΡΑΦΗ  
... ΦΟΡΕΙΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙ-  
ΕΧΟΜΕΝΟ»  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ  
ΔΙΑΤΜΗΜΑΤΙΚΟ



# ΓΕΝΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Ακόμα και μόλις 30 λεπτά ανάγνωσης ή γραφής κάθε φορά σας βοηθά να μείνετε σε επαφή με το αντικείμενο.

## ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

Αγοράστε μερικά βιβλία γενικής γνώσης για την ερευνητική σας ειδικότητα. Μπορείτε να τα χρησιμοποιήσετε για κάθε σας δοκίμιο.

## ΒΙΒΛΙΑ

Γράψτε σημειώσεις σε post it και τοποθετήστε τα στο χώρο μελέτης σας. Σας βοηθά να θυμάστε πράγματα

## POST IT

Σημειώστε κάθε εργασία, ανεξάρτητα από το πόσο μικρή. Σταματήστε να σκέφτεστε συνέχεια όσα έχετε να κάνετε!

## ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ

Να έχετε ένα γενικό φάκελο και ένα ειδικό φάκελο για κάθε θέμα, ώστε να κρατήσετε τα πράγματα οργανωμένα

## ΦΑΚΕΛΟΙ

Αποκτήστε πρόσβαση σε χρήσιμους συνδέσμους όπου και όποτε θέλετε με εφαρμογές όπως το Google Drive ή το OneNote

## FILES

Δημιουργήστε χρόνο μελέτης και απενεργοποιήστε όλες τις ηλεκτρονικές σας επικοινωνίες, ώστε να είστε συγκεντρωμένοι και να μην παλινδρομείτε.

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Πρακτικό για την αποθήκευση άρθρων περιοδικών και εύχρηστο για τα σχέδια ανάθεσης των εργασιών.

## USB

Η απώλεια της δουλειάς σας είναι ότι χειρότερο μπορεί να σας συμβεί. Κρατάτε πάντα ένα δεύτερο αντίγραφο

## ΑΝΤΙΓΡΑΦΑ

# ΕΙΔΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ



## ΑΠΟΜΗΜΟΝΕΥΣΗ



Κατανοήστε τις έννοιες. Βεβαιωθείτε ότι έχετε κατανοήσει πρώτα τις έννοιες πολύ καλά, προτού μπείτε στον κόπο να τις απομνημονεύσετε.



Ξεκινήστε με τα δύσκολα. Χρησιμοποιήστε την εφαρμογή Stoplight, εάν αντιμετωπίζετε προβλήματα με την εφαρμογή ή την κατανόηση βασικών εννοιών.



Δημιουργήστε δελτία με χρωματική κωδικοποίηση. Η δημιουργία δελτίων σε διαφορετικά χρώματα σας επιτρέπει να τα διαχωρίσετε ανά θέμα.

# ΕΙΔΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

## ΣΧΕΔΙΟ ΔΕΛΤΙΟΥ



ΑΠΟΜΗΜΟΝΕΥΣΗ

ΕΜΠΡΟΣΘΙΑ ΟΨΗ

ΟΠΙΣΘΙΑ ΟΨΗ

Ερώτηση:

Τρόπος  
απομνημόνευσης

Απάντηση

# ΕΙΔΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ



## ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ



Σχεδιάστε για την πραγματική ζωή. Να είστε ρεαλιστές σχετικά με το τι μπορείτε να πετύχετε κάθε μέρα. Για παράδειγμα, βεβαιωθείτε ότι έχετε κάποια κενά μεταξύ των δραστηριοτήτων για να επιτρέψετε χρόνο διακοπών, φαγητού, εξόδων και ταξιδιών.



Δώστε στον εαυτό σας αρκετό χρόνο. Προϋπολογίστε τουλάχιστον 1 ώρα εργασίας για κάθε ώρα του μαθήματος.



Προγραμματίστε το χρόνο μελέτης. Σχεδιάστε χρονικά διαστήματα κατά τα οποία μπορείτε να μελετήσετε και να εργαστείτε σε εργασίες και, στη συνέχεια, να υπολογίσετε τι εργασία πρέπει να κάνετε σε κάθε χρονικό διάστημα.



Προγραμματίστε χρόνο για διασκέδαση. Αφήστε χρόνο στο πρόγραμμά σας για τα πράγματα που κάνουν τη ζωή να αξίζει τον κόπο, όπως χόμπι ή χρόνο με φίλους.



Μην υπερδεσμεύσετε. Προσπαθήστε να αποφύγετε να γεμίσετε το πρόγραμμά σας με δραστηριότητες και εργασίες. Αφήστε λίγο ελεύθερο χρόνο για ευελιξία. Θυμηθείτε: δεν θα είστε σε θέση να προβλέψετε όλα τα απροσδόκητα γεγονότα που μπορούν και πιθανόν θα συμβούν.



Κάντε καταμερισμό. Προσπαθήστε να κατανείμε τις δραστηριότητες που δεν έχουν καθορισμένες ώρες κατά τη διάρκεια της εβδομάδας, ώστε να αποσυμφορηθούν οι ήδη πολυάσχολες ημέρες.

# ΕΙΔΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

## ΣΧΕΔΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ



ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Κύριο πρόγραμμα για \_\_\_\_\_

	Κυριακή	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
1:00							
2:00							
3:00							
4:00							
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							

Καλύτεροι χρόνοι για μελέτη:

Τα πιο δύσκολα θέματα:

# ΕΙΔΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ



## ΕΞΑΜΗΝΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ



Επισημάνετε τα μεγάλα. Επισημάνετε το μεγαλύτερο στοιχείο για κάθε μάθημα, έτσι ώστε αυτές οι βασικές ημερομηνίες να ξεχωρίζουν.



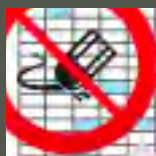
Επισημάνετε τις πολυάσχολες εβδομάδες. Επισημάνετε τις εβδομάδες που θα είναι οι μεγαλύτερες εβδομάδες του εξαμήνου.



Ενημερώστε το πρόγραμμά σας. Προσθέστε τυχόν νέες προθεσμίες στο Πρόγραμμα Εξαμήνου που εμφανίζονται κατά τη διάρκεια του εξαμήνου.



Βάλτε το πρόγραμμα εξαμήνου σας κάπου όπου θα το βλέπετε συχνά.



Μην διαγράφετε ολοκληρωμένες εργασίες. Διαγράψτε επιμέρους στοιχεία από το σχέδιο καθώς ολοκληρώνονται και κρατήστε τα ως οπτικές υπενθυμίσεις των πραγμάτων που κάνετε.

# ΕΙΔΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

## ΣΧΕΔΙΟ ΕΞΑΜΗΝΟΥ



ΕΞΑΜΗΝΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Εβδομάδα	Δευτέρα-Παρασκευή	Μάθημα 1	Μάθημα 2	Μάθημα 3
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				

# ΕΙΔΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ



## ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΕΡΓΑΣΙΩΝ



Προγραμματίστε περισσότερο χρόνο από όσο υπολογίζετε. Να είστε έτοιμοι να επενδύσετε κατά μέσο όρο 2 σταθερές ώρες για κάθε ποσοστό 5% που αναλογεί σε μια εργασία.



Ξεκινήστε να οργανώνετε το χρόνο σας νωρίς στο εξάμηνο. Όσο νωρίτερα αρχίσετε να διαχειρίζεστε το χρόνο σας, τόσο πιο εύκολο είναι. Αποκτήστε καλές συνήθειες νωρίς, ώστε να μην μείνετε πίσω.



Ξεκινήστε τις εργασίες νωρίς. Ξεκινήστε τουλάχιστον δύο εβδομάδες πριν από την ημερομηνία λήξης. Δώστε στον εαυτό σας αρκετό χρόνο για να ολοκληρώσετε σωστά την εργασία σας.



Καταμερίστε την εργασία σας. Χωρίστε την σε μικρότερα κομμάτια, ώστε να είναι διαχειρίσιμη σε ημερήσια βάση και να μην χρειαστεί να τα κάνετε όλα την τελευταία στιγμή.

# ΕΙΔΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

## ΤΡΙΑ ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΡΘΗ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΤΩΝ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΣΑΣ

**Βήμα 1:** Συγκεντρώστε τις πληροφορίες που χρειάζεστε. Εάν είναι δυνατόν, εκτυπώστε ένα αντίγραφο του θέματος σας. Διαβάστε ολόκληρη την ανάθεση της εργασίας σας δυνατά. Προχωρήστε σε λεπτομερή καταιγισμό ιδεών και καταγράψτε τις σε χαρτί.

**Βήμα 2:** Υπολογίστε το χρόνο μέχρι την παράδοση της εργασίας. Χρησιμοποιήστε τον παρακάτω πίνακα για τον υπολογισμό του χρόνου εκπόνησης. Για κάθε 5% του όγκου της, θα πρέπει να προγραμματίσετε 2 ώρες εργασίας.

5% = 2 ώρες	15% = 6 ώρες	25% = 10 ώρες	35% = 14 ώρες
10% = 4 ώρες	20% = 8 ώρες	30% = 12 ώρες	40% = 16 ώρες

**Βήμα 3:** Χρησιμοποιήστε κάποιο σύστημα παρακολούθησης προόδου. Παρακολουθήστε τα στάδια ολοκλήρωσης της εργασίας σας. Δείτε ένα παράδειγμα στον πίνακα που ακολουθεί στην επόμενη σελίδα.

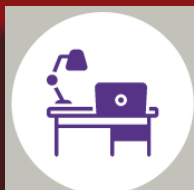
# ΕΙΔΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

## ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ

Στάδια	Προθεσμία	Έλεγχος



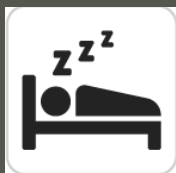
# ΕΙΔΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ



ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΧΩΡΟΥ  
ΚΑΙ ΧΡΟΝΟΥ



Ελέγξτε το γραφείο σας.  
Αξιολογήστε τον «σταθμό» εργασίας σας σύμφωνα με τα πρότυπα υγείας.  
Εργονομία υπολογιστών: Ελέγξτε τη διάταξη και το φωτισμό του γραφείου σας. Μικρές αλλαγές μπορούν να κάνουν μεγάλη διαφορά στην άνεσή σας.



Ύπνος χωρίς τεχνολογία.  
Η περιορισμένη χρήση τεχνολογίας πριν από τον ύπνο θα σας βοηθήσει να κοιμηθείτε καλύτερα, ώστε να αισθάνεστε καλά και να είστε παραγωγικοί την επόμενη ημέρα. Οι ειδικοί συνιστούν να μην χρησιμοποιείτε smartphones πριν από τον ύπνο και να αποφεύγετε τη φόρτιση του τηλεφώνου σας στο υπνοδωμάτιο.



Γίνετε προσεκτικοί με τα κινητά σας.  
Η πραγματική ζωή σας προσπερνά, ενώ ελέγχετε το τηλέφωνό σας και κάνετε ατελείωτη περιήγηση; Αφιερώστε μία ή δύο ημέρες για να παρακολουθείτε τις συνήθειες σας με το κινητό, ώστε να δείτε αν πρέπει να ανησυχείτε.

# ΤΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΟΦΕΙΛΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΕΝΑΣ ΦΟΙΤΗΤΗΣ

## Διάβασμα και πάλι διάβασμα...

Το πιο σημαντικό πράγμα που πρέπει να κάνει ένας φοιτητής είναι το διάβασμα σε κάποια βιβλιοθήκη ή αναγνωστήριο είτε μόνος, είτε με παρέα. Όχι μόνο αποδίδει, αλλά δίνεται και η ευκαιρία για νέες γνωριμίες.

## Πολιτικοποίηση... με την καλή έννοια!

Η εγγραφή σε κάποια πολιτική παράταξη είναι κάτι το συνηθισμένο. Μπορεί επίσης να οδηγήσει σε νέες γνωριμίες.

## Φύγαμε για Erasmus!

Μετακινηθείτε σε κάποιο πανεπιστήμιο του εξωτερικού με Erasmus. Αντίστοιχες οργανώσεις είναι η AIESEC, η JADE και η AEGEE.

## Πάμε ταξιδάκι;

Τα ταξίδια και οι εκδρομές επίσης επιβάλλονται στη φοιτητική ζωή. Είτε πραγματοποιούνται στην Ελλάδα, είτε σε κάποια χώρα του εξωτερικού, είναι μια πολύ καλή ευκαιρία για νέες γνωριμίες και φιλίες.

## Ωρα για δουλειά!

Η πρακτική άσκηση σε κάποιον οργανισμό θα βοηθήσει στην βελτίωση τόσο των γνώσεων, όσο και του βιογραφικού, ενώ έπειτα υπάρχουν και πιθανότητες απασχόλησης στον οργανισμό.

## Όσο ζεις... πρέπει να μαθαίνεις!

Όπου υπάρχει η δυνατότητα να πάρετε παραπάνω μαθήματα, ακόμη και από άλλα τμήματα, κάντε το. Καθηγητές μεγάλων σχολών, παίρνουν πολλά χρήματα εκτός των Πανεπιστημίων για να κάνουν διαλέξεις, ενώ εσύ έχεις τη δυνατότητα να τους παρακολουθήσεις δωρεάν και να μάθεις χρήσιμα και ενδιαφέροντα πράγματα.

## Σεμινάρια τώρα!

Παρακολουθήστε σεμινάρια, μάθετε ξένες γλώσσες και γενικότερα εμπλουτίστε το βιογραφικό σας.

## Το στέκι μας!

Βρείτε ένα δικό σας «στέκι», όπου θα μπορείτε να πηγαίνετε με την παρέα σας, καθώς μεγαλύτεροι δε θα μπορέσετε γιατί θα σας λείπει ο χρόνος, αλλά και οι αντοχές.

# ΤΑ 20+1 ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΕΠΙΒΑΛΛΕΤΑΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΕΝΑΣ ΦΟΙΤΗΤΗΣ

1. Μιλήστε με όσους θέλετε να μιλήσετε και ντρέπεστε.
2. Βγείτε έξω με μια ομάδα φίλων, μεθύστε και ας μην έχετε απολύτως καμία ιδέα για το τι κάνατε το προηγούμενο βράδυ.
3. Επιλέξτε μια δραστηριότητα πανεπιστημιακή που ακούγεται ενδιαφέρουσα, αλλά πάντα φοβόσασταν πολύ να το κάνετε και ΚΑΝΤΕ το.
4. Πηγαίνετε σε ένα άγνωστο πάρτι και κάντε φίλους.
5. Ανακαινίστε το δωμάτιό σας και κάντε ένα πάρτι για όλους τους συγκατοίκους σας. Οι πιθανότητες είναι ότι δεν θα έχετε ξανά τόσο στενούς συγκατοίκους ποτέ.
6. Ζήστε εκείνη τη νύχτα για την οποία δεν θα μιλήσετε ποτέ μετά το πανεπιστήμιο.
7. Πάρτε ενεργό μέρος σε φεστιβάλ και συνέδρια φοιτητών.
8. Περάστε ένα Σαββατοκύριακο μένοντας στο κρεβάτι, κάνοντας απολύτως τίποτα.
9. Πηγαίνετε ένα μικρό ταξίδι με τους κολλητούς σας συμφοιτητές. Πιστέψτε μας, αυτοί είναι οι καλύτεροι φίλοι που θα κάνετε ποτέ.
10. Μπειτέ σε κάποια λέσχη ή, ακόμα καλύτερα, φτιάξτε τη δική σας λέσχη.
11. Ξενυχτήστε όσο το δυνατόν περισσότερο. Δεν θα είναι τόσο διασκεδαστικό μετά το κολέγιο, ούτως ή άλλως.
12. Μάθετε να τρώτε μόνοι σας.
13. Πηγαίνετε σε μια εντελώς τυχαία διάλεξη και κάντε μερικούς νέους φίλους.
14. Ζήστε με στιγμιαία νουντλς για ένα ολόκληρο Σαββατοκύριακο.
15. Παίξτε όλα τα παιχνίδια μπύρας σε ένα πάρτι.
16. Επισκεφθείτε κάθε μέρος που προσφέρει φοιτητικές εκπτώσεις.
17. Βάλτε υποψηφιότητα στις εκλογές του πανεπιστημίου, τουλάχιστον μία φορά.
18. Γράψε ένα γράμμα στον μελλοντικό σου εαυτό
19. Μείνετε ξύπνιοι ένα ολόκληρο εικοσιτετράωρο και κοιμηθείτε άλλο ένα (για τελευταία φορά)
20. Πιείτε κατά τη διάρκεια της μέρας (επίσης για τελευταία φορά)

**20+1. Πάρτε το πτυχίο!**

### ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ!

- Κρατήστε ανοικτή την κάμερά σας, ώστε να έχετε οπτική επαφή.
- Κρατήστε όλα τα περιγράμματα της τάξης σας σε μία τοποθεσία. Εξετάστε τα στην αρχή του εξαμήνου και καταγράψτε όλες τις εξετάσεις, τις ημερομηνίες λήξης, τις αναθέσεις εργασιών, τις αναφορές κ.λπ.
- Συναντηθείτε με τον ακαδημαϊκό σύμβουλο. Χρησιμοποιήστε τις ώρες γραφείου. Ενημερώστε τον ακαδημαϊκό σύμβουλο ότι θέλετε να ασχοληθείτε σοβαρά με το πρόγραμμα.

### ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΚΑΛΟΣ ΑΚΡΟΑΤΗΣ (Ανατρέξτε στην ενότητα «Συνήθειες ακρόασης»)

- Λάβετε μια συνειδητή απόφαση για το τί σκοπεύετε (θέλετε) να θυμάστε.
- Προσπαθήστε να κάνετε την ακρόαση να σημαίνει κάτι για εσάς. «Εξατομικεύστε» τις πληροφορίες.
- Εάν δεν καταλαβαίνετε, κάντε ερωτήσεις.

### ΚΡΑΤΗΣΤΕ ΚΑΛΕΣ ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

### ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟ / ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟ

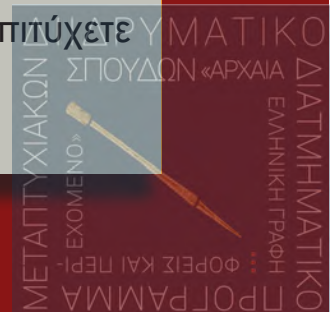
### ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΟΥΣ ΠΟΡΟΥΣ ΤΗΝ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥΠΟΛΗΣ

### ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΤΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ, ΤΑ WORKSHOPS ΚΑΙ ΟΛΑ ΤΑ ΕΠΙΠΛΕΟΝ

### ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ (Δείτε το πρόγραμμα για να δείτε τι προσφέρεται)

### ΑΛΛΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

(Καθώς το εξάμηνο εξελίσσεται, καταγράψτε τα πράγματα που σας βοήθησαν να επιτύχετε για μελλοντική αναφορά)



# ΤΑ ΔΕΚΑ ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΒΙΩΣΗ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ

1. Μην αργείτε και αν αργήσετε, απαλλάξτε τον καθηγητή απ' τις δικαιολογίες σας (εκτός αν σας ρωτήσουν ή/και προέκυψε έκτακτη ανάγκη που μπορείτε να αποδείξετε). Πάντα να επικοινωνείτε με τον καθηγητή, όταν δεν μπορείτε να παρακολουθήσετε το μάθημα.
2. Καθίστε κοντά και με ανοικτή κάμερα.
3. Δείξτε ενδιαφέρον στις διαλέξεις των καθηγητών και στο μάθημα (ναι... μερικές φορές αυτό είναι δύσκολο!).
4. Γίνετε φίλοι με τους άλλους φοιτητές.
5. Κρατήστε καλές σημειώσεις.
6. Κάντε ερωτήσεις. Μην ρωτάτε υπερβολικά πολλά πράγματα, αλλά βεβαιωθείτε ότι ο καθηγητής γνωρίζει ότι είστε σοβαροί.
7. Προσπαθήστε να καταλάβετε τί θεωρεί ο καθηγητής ως σημαντικό.
8. Κρατήστε έναν κατάλογο με όλες τις λέξεις κλειδιά για το μάθημα.
9. Μην αποκοιμηθείτε. Αν το κάνετε, επαναλάβετε το σημείο 3 και εστιάστε!
10. Εάν αποκοιμηθείτε, κλείστε κάμερα και μικρόφωνο ή προσπαθήστε να μην ροχαλίζετε πολύ δυνατά (απλά αστειευόμαστε!).

Άλλα βήματα: Καθώς το εξάμηνο εξελίσσεται, καταγράψτε τα πράγματα που σας βοήθησαν να επιτύχετε για μελλοντική αναφορά

# ΕΙΚΟΣΙ ΛΟΓΟΙ ΓΙΑΝΑΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕΤΕ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ

1. Το άτομο που διδάσκει το μάθημα συνήθως ορίζει τον τελικό βαθμό.
2. Η συγκέντρωση κατά τη διάρκεια του μαθήματος μειώνει το χρόνο μελέτης σας στη συνέχεια.
3. Μπορείτε να πάρετε απαντήσεις για τις απορίες σας από έναν ειδικό στον τομέα.
4. Καθηγητές που σας γνωρίζουν καλά μπορούν να χρησιμοποιήσουν τις επαγγελματικές τους επαφές για συστάσεις και άλλη πολύτιμη βοήθεια στην πορεία των σπουδών σας και μετά.
5. Θα εξασκήσετε τις δεξιότητες να κρατάτε σημειώσεις και να είστε καλός ακροατής, οι οποίες θα είναι πολύτιμες στη σταδιοδρομία σας.
6. Οι τάξεις είναι ιδανικά μέρη για να βρείτε νέους φίλους.
7. Τα μαθήματα σε συνεργασία με άλλους σας βοηθούν να αναπτύξετε κοινωνικές και ηγετικές δεξιότητες.
8. Σκεφτείτε την επένδυσή σας και τα δίδακτρα.
9. Θα αποκτήσετε ενημερωμένες πληροφορίες που δεν θα βρείτε στα βιβλία.
10. Θα έχετε ενδείξεις σχετικά με τα θέματα που είναι πιο πιθανό να εμφανιστούν στις εξετάσεις και τις εργασίες.
11. Καθηγητές που σας γνωρίζουν καλά μπορούν να σας προτείνουν υποτροφίες και ακαδημαϊκά βραβεία.
12. Μια καλή διάλεξη συμπυκνώνει και συνδέει πληροφορίες που μπορεί να χρειαστούν ημέρες —ή περισσότερο— για να τις αποκτήσετε μόνοι σας.
13. Δεν θα χρειαστεί να βασίζεστε σε πληροφορίες από δεύτερο χέρι σχετικά με αναθέσεις εργασιών και ημερομηνίες παράδοσης.
14. Το λεξιλόγιό σας θα βελτιωθεί.
15. Οι εμπειρίες σας στην τάξη θα ενισχύσουν τις μαθησιακές εμπειρίες που είχατε μόνοι σας.
16. Οι διαλέξεις διά ζώσης συχνά περιέχουν τις απαντήσεις στις εξετάσεις και στις εργασίες σας.
17. Θα αρχίσετε να αισθάνεστε πιο άνετα στο ακαδημαϊκό περιβάλλον.
18. Θα παρατηρήσετε ειδικευμένους ερευνητές σε δράση.
19. Οι πνευματικές συζητήσεις θα οξύνουν τις δεξιότητες ομιλίας και σκέψης σας.
20. Είναι δύσκολο, αν όχι αδύνατο, να πάρετε 10, αν δεν παρακολουθήσετε τις διά ζώσης παραδόσεις.

# ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΑΚΡΟΑΣΗΣ

## Κακές συνήθειες ακρόασης

- Βαρετά θέματα. Οι κακοί ακροατές αποσυντονίζονται αν αποφασίσουν ότι το θέμα είναι βαρετό.
- Επίκριση του ομιλητή. Ο κακός ακροατής βρίσκει λάθη στον ομιλητή (πώς μοιάζουν, τί φορούν κ.λπ.) ή ισχυρίζεται ότι ο ομιλητής δεν έχει να πει τίποτα αξιόλογο.
- Υπερβολικές αντιδράσεις. Οι κακοί ακροατές διαφωνούν τόσο έντονα με τον ομιλητή που χάνουν το υπόλοιπο της ομιλίας.
- Προσοχή μόνο στα γεγονότα. Οι κακοί ακροατές δεν σκέφτονται τη «μεγάλη εικόνα» ή τις κύριες ιδέες που συνοδεύουν τα γεγονότα.
- Οι κακοί ακροατές προσποιούνται ότι προσέχουν: «κλειδώνουν» τα μάτια στον ομιλητή και στη συνέχεια χαλαρώνουν και ονειροπολούν.
- Οι κακοί ακροατές ενδίδουν σε περισπασμούς: θα χρησιμοποιήσουν τους ηχητικούς περισπασμούς (βήματα, βήχας, κλείσιμο πόρτας) ως δικαιολογία για να σταματήσουν να ακούν.
- Οι κακοί ακροατές επιλέγουν μόνο τα εύκολα: θέλουν να περάσουν καλά και δεν θέλουν να καταβάλουν τον κόπο να καταλάβουν πολύπλοκες ιδέες.

## Καλές συνήθειες ακρόασης

- Ένας καλός ακροατής ακούει προσεκτικά τις πληροφορίες που είναι σημαντικές ή χρήσιμες.
- Ένας καλός ακροατής συνειδητοποιεί ότι η εμφάνιση δεν είναι σημαντική και θα ακούσει τις ιδέες αντί να αναζητά πράγματα για να επικρίνει.
- Ένας καλός ακροατής ακούει με το μυαλό, όχι με τα συναισθήματα, και απλά σημειώνει αντιρρήσεις και απορίες για να ρωτήσει αργότερα.
- Ένας καλός ακροατής θέλει να δει πώς τα γεγονότα εξηγούν τις ιδέες και πώς τα στοιχεία υποστηρίζουν επιχειρήματα και συνειδητοποιεί ότι τα γεγονότα είναι σημαντικά μόνο σε σχέση με αρχές, ιδέες και επιχειρήματα.
- Ένας καλός ακροατής συνειδητοποιεί ότι κάθε συζήτηση είναι μια ευκαιρία να αφομοιώσει γεγονότα και ιδέες που ο ομιλητής έκανε ώρες για να προετοιμάσει.
- Ένας καλός ακροατής αποκλείει τους περισπασμούς και επικεντρώνεται στο μήνυμα του ομιλητή.
- Ένας καλός ακροατής είναι πάντα περιεργός και θέλει να δει πώς ο ομιλητής αποδεικνύει τις απόψεις του. Ένας καλός ακροατής δεν φοβάται νέες ή/και σύνθετες ιδέες.

## ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΑΚΡΟΑΣΗΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΤΡΟΠΟΥ ΠΟΥ ΚΡΑΤΑΤΕ ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

Μια καλά οργανωμένη διάλεξη είναι σαν ένα καλογραμμένο δοκίμιο. Και οι δύο έχουν την ίδια δομή και ανάπτυξη. Για να γίνει καλός ακροατής, ο φοιτητής πρέπει να αναγνωρίσει τί περιλαμβάνει αυτή η δομή και η ανάπτυξη. Οι διαλέξεις οργανώνονται έχοντας την εξής δομή:

1. Εισαγωγή: Θέτει την κοινωνική κατάσταση. Καθορίζει το συγκείμενο.
2. Θέμα της διάλεξης: Κύρια ιδέα
3. Ανάπτυξη του κυρίως σώματος της κύριας ιδέας: Όχι περισσότερο από έξι σημεία.
4. Περίληψη: Επαναδιατύπωση, κύρια σημεία, σύνοψη / σημασία.
5. Παρεκβάσεις: Παρεκκλίσεις, αστεία, ιστορίες.

Δεν είναι όλες οι διαλέξεις καλά οργανωμένες. Στην περίπτωση που μια διάλεξη είναι ανεπαρκώς οργανωμένη, ο φοιτητής θα πρέπει να προσπαθήσει να εντοπίσει τα σημαντικά σημεία μέσω της παράδοσης του καθηγητή. Αναγνώριση σημείων στην παράδοση

1. Οπτικά: Τι είναι γραμμένο στον πίνακα ή στις διαφάνειες
2. Φωνητικά: Μεταβατικές λέξεις / φράσεις που οδηγούν τους φοιτητές στις κύριες ιδέες· επανάληψη ιδεών/ φράσεων· επίπεδο φωνής και ταχύτητα
3. Στάση του σώματος και χειρονομίες: Ο τρόπος με τον οποίο ο εκπαιδευτής κινείται στην τάξη.

# ΠΩΣ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΕΤΕ ΚΑΛΕΣ ΕΝΤΥΠΩΣΕΙΣ

**ΜΗΝ ΑΡΓΕΙΤΕ.** Φτάστε στην τάξη και βρείτε μια θέση από την οποία μπορείτε να δείτε και να σας δουν. Βγάλτε τον εξοπλισμό σας (στυλό, μολύβια, σημειωματάρια) έξω. Ελέγξτε γρήγορα τις σημειώσεις σας από το τελευταίο μάθημα και να είστε έτοιμοι να κάνετε ερωτήσεις αν έχετε.

**ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ.** Χαμογελάστε στον καθηγητή (τον κάνει να αισθάνεται καλά) και στους συμφοιτητές σας (μπορεί να χρειαστείτε τη βοήθειά τους).

**ΝΤΥΘΕΙΤΕ ΚΑΤΑΛΛΗΛΑ.** Η έρευνα έχει δείξει ότι η προσεγμένη ενδυμασία και η στάση του σώματος έχουν ιδιαίτερη σημασία.

**ΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ.** Διαβάστε το υλικό πριν από τη διάλεξη. Θα διαπιστώσετε ότι με αυτόν τον τρόπο θα χρειαστείτε λιγότερες σημειώσεις και θα είστε σε θέση να ακούσετε πιο προσεκτικά. Ζητήστε άδεια για μαγνητοφώνηση. Συνεχίστε να κρατάτε σημειώσεις και θυμηθείτε να ακούσετε την εγγραφή το συντομότερο δυνατό μετά το μάθημα. Ακούστε την εγγραφή με τις σημειώσεις σας στο χέρι. Αν υπάρχει δουλειά που πρέπει να παραδοθεί, ετοιμάστε τη.

**ΔΙΑΒΑΣΤΕ, ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΚΑΙ ΔΙΑΒΑΣΤΕ.** Τα βιβλιοπωλεία και οι βιβλιοθήκες είναι πραγματικά υπέροχα μέρη. Διαβάστε με σκοπιμότητα. Προσπαθήστε να συσχετίσετε το υλικό τόσο με το ειδικό όσο και με το ευρύτερο πλαίσιο. Κάθε πεδίο έχει το δικό του εγκυκλοπαιδικό λεξικό. Βρείτε το και ανατρέξτε σε αυτό καθ' όλη τη διάρκεια του μαθήματος. Ζητήστε από τον καθηγητή άλλα κείμενα, περιοδικά και βιβλία αναφοράς.

**ΓΡΑΨΤΕ, ΓΡΑΨΤΕ ΚΑΙ ΓΡΑΨΤΕ.** Ξαναγράψτε τις σημειώσεις σας για να καταλάβετε τί σημαίνουν. Εάν υπάρχουν κενά, ρωτήστε κάποιον που γνωρίζει. Δημιουργήστε δελτία και κάρτες μνήμης για όρους και έννοιες. Δημιουργήστε συνδέσεις. Σχεδιάστε γραφήματα σχέσεων. Κρατήστε ημερολόγιο.

**ΜΕΛΕΤΗΣΤΕ ΜΕ ΚΑΠΟΙΟΝ ΠΟΥ ΕΝΔΙΑΦΕΡΕΤΑΙ.** Βρείτε άτομα που ενδιαφέρονται πραγματικά για τη μάθηση. Συνεργαστείτε μαζί τους πριν, μετά και κατά τη διάρκεια των μαθημάτων.

**ΚΑΦΕΣ κ.ά.** Πολλοί από εμάς χρειαζόμαστε ένα φλιτζάνι καφέ. Φέρτε μια κούπα με σκέπασμα. Να είστε προσεκτικοί με το αναψυκτικό σας και να θυμάστε πάντα να ανακυκλώνετε. Το φαγητό, η καθαριότητα της τσάντας σας, η περιποίηση των νυχιών, οι εργασίες από άλλα μαθήματα κατά τη διάρκεια των μαθημάτων είναι πραγματικά απαραίτητα.


**ΑΠΟΥΣΙΕΣ.** Αποφύγετέ τις με κάθε κόστος. Εάν απουσιάσετε, πηγαίνετε στο γραφείο του καθηγητή για να εξηγήσετε το λόγο της απουσίας σας. Μην εξηγείτε κατά τη διάρκεια, πριν ή μετά το μάθημα. Αν υπάρχει ύλη που χάσατε, προσπαθήστε να το πάρετε από έναν συμφοιτητή σας. Αν δεν μπορείτε, ζητήστε το στον καθηγητή.

**ΔΕΙΤΕ ΠΡΟΘΥΜΙΑ ΓΙΑ ΜΑΘΗΣΗ.** Είναι εκπληκτικό πόσο καλύτερος μπορεί να είναι ένας καθηγητής, όταν συμπεριφέρεστε και ενεργείτε ως φοιτητής. Αυτό δεν σημαίνει ότι ρωτάμε συνεχώς για να τραβήξουμε την προσοχή του. Στην πραγματικότητα, αν γράψετε την ερώτηση, κάποιες φορές μπορεί να απαντηθεί από μόνη της ή ο καθηγητής θα την απαντήσει στη συνέχεια. Αν όχι, μπορείτε να ρωτήσετε την κατάλληλη στιγμή. Σημειώστε την απάντηση.



Φ Ο Ι Τ  
Η Τ Ι Κ Η  
Μ Ε Ρ Ι  
Μ Ν Α

ΔΙΔΡΥΜΑΤΙΚΟ  
ΔΙΑΤΜΗΜΑΤΙΚΟ  
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΡΑΦΗ  
«ΑΡΧΑΙΑ»  
ΣΠΟΥΔΩΝ  
«ΕΧΟΜΕΝΟ»  
ΦΟΡΕΙΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙ-  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ



Τα δύο Ιδρύματα παρέχουν πολλαπλές υπηρεσίες και διευκολύνσεις στους φοιτητές τις οποίες μπορεί κάποιος να δει στους αντίστοιχους ιστοτόπους (ΠΑΡΟΧΕΣ & ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ και Υπηρεσίες προς τους φοιτητές).

Για ειδικότερα ζητήματα ένταξης και απρόσκοπτης ολοκλήρωσης των σπουδών τους οι φοιτητές μπορούν να απευθύνονται στη Δομή Συμβουλευτικής και Προσβασιμότητας (Δο.Συ.Π.) των Ιδρυμάτων που αποτελείται από

α) Το Τμήμα Συμβουλευτικής και Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης

β) Το Τμήμα Προσβασιμότητας

Η Δο.Συ.Π. επιβλέπεται επιστημονικά από μέλη Δ.Ε.Π., με αντικείμενο συναφές με το έργο της Δο.Συ.Π. και στελεχώνεται: Το Τμήμα Συμβουλευτικής και Ψυχοκοινωνικής υποστήριξης από Ψυχίατρο, Ψυχολόγους και Κοινωνικούς λειτουργούς, ενώ το Τμήμα Προσβασιμότητας από Ηλεκτρολόγους Μηχανικούς και Μηχανικούς Υπολογιστών.

### **Το Τμήμα Συμβουλευτικής και Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης προσφέρει τις εξής υπηρεσίες:**

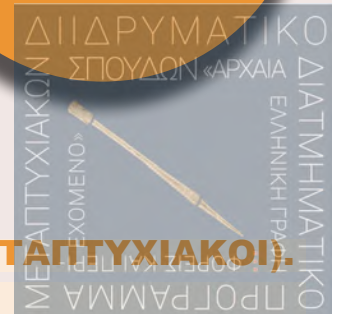
- Ατομική και ομαδική συμβουλευτική φοιτητών που αντιμετωπίζουν προβλήματα σε:
  - Σπουδές (μαθησιακές δυσκολίες, δυσκολίες στη μελέτη και κατανόηση, άγχος εξετάσεων)
  - Ακαδημαϊκή ζωή (δυσκολίες προσαρμογής στο εκπαιδευτικό περιβάλλον, δυσκολίες στην οργάνωση και διαχείριση χρόνου, αρνητική στάση προς το αντικείμενο σπουδών)
  - Κοινωνική ζωή: δυσκολίες στις φιλικές και οικογενειακές σχέσεις, απομόνωση, χαμηλή αυτοεκτίμηση, δυσκολίες αποδοχής και ένταξης στο κοινωνικό περιβάλλον) Άλλα προβλήματα: ψυχοσωματικές διαταραχές, συναισθηματικά προβλήματα, εξαρτήσεις κ.ά.
- Οργάνωση σεμιναρίων και εργαστηρίων με βιωματικό και διαδραστικό χαρακτήρα.
- Υλοποίηση δράσεων πρόληψης και ευαισθητοποίησης σε θέματα ψυχικής υγείας.
- Ενθάρρυνση και συμμετοχή σε δράσεις κοινωνικοποίησης και πρωτοβουλίες εθελοντικής προσφοράς.
- Συνεργασία με φορείς της κοινότητας.

### **Το Τμήμα Προσβασιμότητας έχει τις εξής αρμοδιότητες:**

- Ηλεκτρονική προσβασιμότητα:
  - Μετατροπή συγγραμμάτων σε προσβάσιμη μορφή
  - Προσαρμογή του περιβάλλοντος εκπαίδευσης, με αξιοποίηση υποστηρικτικών τεχνολογιών πληροφορικής
  - Δημιουργία Προσβάσιμων Σταθμών Εργασίας Βιβλιοθηκών και Διαδικτύου
- Προσβασιμότητα σε κτήρια και υποδομές
- Μελέτη προσβασιμότητας κτηρίων και λοιπών υποδομών
- Αξιολόγηση τροποποιήσεων για τη βελτίωση της προσβασιμότητας στα κτήρια του Δ.Π.Θ.

**ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΧΡΗΣΗΣ ΤΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΕΧΟΥΝ ΟΛΟΙ ΟΙ ΦΟΙΤΗΤΕΣ (ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΟΙ ΚΑΙ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟΙ).**

**ΟΙ ΠΑΡΕΧΟΜΕΝΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΔΩΡΕΑΝ.**



## ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ERASMUS+;

Το Erasmus+ είναι ένα Ευρωπαϊκό Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα που δίνει τη δυνατότητα σε προπτυχιακούς και μεταπτυχιακούς φοιτητές ή υποψήφιους διδάκτορες να πραγματοποιήσουν μέρος των σπουδών τους σε ένα Ίδρυμα Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης της Ευρώπης (υποτροφία για σπουδές) ή να απασχοληθούν στο πλαίσιο πρακτικής άσκησης (placement) σε επιχείρηση, κέντρο κατάρτισης, ερευνητικό κέντρο ή άλλο οργανισμό που εδρεύει στην Ευρώπη, με πλήρη ακαδημαϊκή αναγνώριση.

Ενημερώσου για το Πρόγραμμα κινητικότητας φοιτητών Erasmus+ στην ιστοσελίδα του Τμήματος Ελληνικής Φιλολογίας του Δ.Π.Θ. (<http://helit.duth.gr/erasmus/info/>) και Φιλολογίας του Ε.Κ.Π.Α. (<http://www.phil.uoa.gr/erasmus-civis/erasmus.html>).

## ΣΕ ΠΟΙΟΥΣ ΑΠΕΥΘΥΝΕΤΑΙ;

- Προπτυχιακούς φοιτητές (από το 2ο έτος σπουδών τους και εξής)
- Μεταπτυχιακούς Φοιτητές Α' και Β' Κύκλου

## ΠΟΣΟ ΔΙΑΡΚΕΙ Η ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ;

Η ελάχιστη διάρκεια της περιόδου κινητικότητας στο πλαίσιο του προγράμματος Erasmus+ για σπουδές είναι 3 μήνες, ενώ για πρακτική άσκηση είναι 2 μήνες. Η μέγιστη διάρκεια είτε για σπουδές είτε για πρακτική άσκηση είναι 12 μήνες.

Τι έξοδα καλύπτει η υποτροφία στο πλαίσιο του προγράμματος;

Η υποτροφία τόσο για σπουδές όσο και για πρακτική άσκηση καλύπτει ένα ικανοποιητικό μέρος των δαπανών στο εξωτερικό αλλά όχι το σύνολό τους. Το ύψος της μηνιαίας επιχορήγησης υπολογίζεται βάσει του κόστους διαβίωσης της χώρας υποδοχής του φοιτητή (βλ. <http://erasmus.duth.gr/node/8> και <http://erasmus.duth.gr/node/17>).

## ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΙΑ ΣΠΟΥΔΕΣ;

Οι προπτυχιακοί φοιτητές θα πρέπει να είναι εγγεγραμμένοι τουλάχιστον στο 2ο έτος σπουδών.

Επιπλέον προσμετρούνται:

- Η καλή ακαδημαϊκή επίδοση βάσει αναλυτικής βαθμολογίας
- Η καλή γνώση της γλώσσας της χώρας του Ιδρύματος υποδοχής
- Τα κίνητρα συμμετοχής στο πρόγραμμα

## ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ;

Κατάθεση των απαραίτητων δικαιολογητικών βάσει προκήρυξης, συνήθως μέσα Μαρτίου με αρχές Απριλίου.

- Αίτηση Υποψηφιότητας – Συμμετοχής
- Αναλυτική Βαθμολογία
- Πιστοποιητικό γνώσης ξένης γλώσσας

Οι επιλεγθέντες να συμμετέχουν στο πρόγραμμα συμπληρώνουν σε συνεργασία με τους Ακαδημαϊκούς Υπεύθυνους των Τμημάτων και αναλόγως του εξαμήνου στο οποίο επιθυμούν να μετακινηθούν, τις απαραίτητες δηλώσεις και καταθέτουν τα αναγκαία δικαιολογητικά πρώτα στο Ίδρυμα υποδοχής και κατόπιν στο οικείο Ίδρυμα.

**ΣΠΟΥΔΑΖΟΝΤΑΣ  
Ή ΚΑΝΟΝΤΑΣ  
ΠΡΑΚΤΙΚΗ  
ΑΣΚΗΣΗ ... ΣΤΗΝ  
ΕΥΡΩΠΗ**

ΔΙΔΡΥΜΑΤΙΚΟ  
ΣΠΟΥΔΩΝ «ΑΡΧΑΙΑ  
ΔΙΑΤΗΜΑΤΙΚΟ  
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΡΑΦΗ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
ΕΡΜΕΙΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙ  
ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ  
ΕΡΜΕΙΩΝ»

## **ΘΥΜΗΣΟΥ!**

Κάθε χρόνο τον Φεβρουάριο πραγματοποιείται ενημέρωση των φοιτητών για το πρόγραμμα Erasmus+. Σε αυτή δίνονται λεπτομερείς πληροφορίες για τη συμμετοχή στο πρόγραμμα και τη διαδικασία που απαιτείται να ακολουθηθεί πριν και μετά τη συμμετοχή.

## **ΣΕ ΠΟΙΑ ΧΩΡΑ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΜΕΤΑΚΙΝΗΘΩ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ;**

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε τις ιστοσελίδες Erasmus+ των δύο Τμημάτων.

Για την πρακτική άσκηση δεν υπάρχουν διμερείς συμφωνίες που προσδιορίζουν τους προορισμούς μετακίνησης, αλλά οι ίδιοι οι φοιτητές πρέπει να αναζητήσουν το φορέα υποδοχής και να εξασφαλίσουν ότι θα γίνουν δεκτοί για το συγκεκριμένο διάστημα που τους ενδιαφέρει.

## **ΤΙ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΘΑ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΩ;**

Τα μαθήματα που θα παρακολουθήσεις στο Ίδρυμα υποδοχής θα τα επιλέξεις με τη βοήθεια της Ακαδημαϊκής Υπεύθυνης του Τμήματος, έτσι ώστε να υπάρχει όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ταύτιση και αντιστοίχιση με τα μαθήματα του Δ.Π.Μ.Σ. Τα μαθήματα που θα επιλέξετε θα καταγραφούν κατόπιν στη Συμφωνία Σπουδών (Learning Agreement for Studies).

## **ΠΩΣ ΘΑ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΩ ΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΠΗΡΑ ΣΤΟ ΙΔΡΥΜΑ ΥΠΟΔΟΧΗΣ ΑΠΟ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ;**

Η αναγνώριση των μαθημάτων πραγματοποιείται με βάση το Ευρωπαϊκό Σύστημα Μεταφοράς Πιστωτικών Μονάδων (European Credit Transfer and Accumulation System / ECTS). Το Ίδρυμα υποδοχής θα αποστείλει εντός εύλογου χρονικού διαστήματος τη βαθμολογία των μαθημάτων τα οποία παρακολούθησες και στα οποία εξετάστηκες και η Ακαδημαϊκή Υπεύθυνη του Τμήματος θα καταρτίσει το Πιστοποιητικό Αναγνώρισης Σπουδών, βάσει του οποίου θα καταχωρισθούν από τον υπεύθυνο μηχανοργάνωσης του Τμήματος οι βαθμοί στα αντίστοιχα μαθήματα του του Δ.Π.Μ.Σ.

## **ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ:**

Μπορείς να μετακινηθείς για πρακτική άσκηση ακόμη και ως πρόσφατος απόφοιτος κατά το πρώτο έτος αποφοίτησής σου, υπό την προϋπόθεση ότι η αίτησή σου έχει γίνει και έχει εγκριθεί όσο έχεις ακόμη τη φοιτητική ιδιότητα, άρα πριν από την αποφοίτησή σου.

Για περισσότερες λεπτομέρειες σχετικές με τις προϋποθέσεις συμμετοχής, τους φορείς υποδοχής, τη διαδικασία, τη χρηματοδότηση, τα έντυπα κτλ., επισκέψου τις ιστοσελίδες Erasmus+ των δύο Τμημάτων.

**ΣΠΟΥΔΑΖΟΝΤΑΣ  
Ή ΚΑΝΟΝΤΑΣ  
ΠΡΑΚΤΙΚΗ  
ΑΣΚΗΣΗ ... ΣΤΗΝ  
ΕΥΡΩΠΗ**

Το Κέντρο Επιμόρφωσης και Δια Βίου Μάθησης του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών (<https://www.epimorfosisiekpa.gr/>) και του Δ.Π.Θ. (<https://kedivim.duth.gr/>) στοχεύουν στη διασύνδεση του Πανεπιστημίου με όλους τους ανθρώπους της επιστήμης και του πολιτισμού και στην αλληλεπίδρασή του με τους πολίτες, κατά τρόπο που να ικανοποιούνται οι υπαρκτές ανάγκες της κοινωνίας, να προάγεται η ισότητα της πρόσβασης στην εκπαίδευση και τη γνώση και να προωθείται ο ελληνικός πολιτισμός και η εγχώρια οικονομία. Οι δραστηριότητες των δύο Κέντρου μπορεί να έχουν ποικίλες μορφές, οι οποίες καθορίζονται από αντίστοιχες κοινωνικές ανάγκες στο σύγχρονο κόσμο, διασυνδέουν τη θεωρητική με την πρακτική γνώση αναπτύσσοντας κυρίως, την εφαρμοσμένη διάσταση των επιστημών στα αντίστοιχα επαγγελματικά πεδία.

Συνοπτικά οι δράσεις αυτές αφορούν:

- Επιμόρφωση αποφοίτων ανώτατης εκπαίδευσης στις τελευταίες εξελίξεις της επιστήμης και εξειδικευμένα προγράμματα σε τομείς και εφαρμογές της τεχνολογίας.
- Ανάπτυξη της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης, η οποία αποδεσμεύει από το χρόνο και το χώρο.
- Θερινά σχολεία και σεμινάρια για τις τελευταίες εξελίξεις της έρευνας, για την προώθηση του Ελληνικού πολιτισμού και για την ανάπτυξη της τοπικής και γενικότερα της εγχώριας οικονομίας.
- Σειρά δομημένων διαλέξεων και σεμιναρίων σε τομείς της επιστήμης, των τεχνών και των γραμμάτων, απευθυνόμενα στον γενικό πληθυσμό ενηλίκων πολιτών για συμμετοχή στη Δια Βίου Μάθηση.
- Δράσεις αντιμετώπισης του σύγχρονου αναλφαριθμητισμού και δράσεις που απευθύνονται σε ευάλωτες κοινωνικά ομάδες και προωθούν την κοινωνική οικονομία.
- Η επιστημονική εγκυρότητα των καθηγητών του ΕΚΠΑ, η εμπειρία του σε ό,τι αφορά την οργάνωση εκπαιδευτικών προγραμμάτων, καθώς και η άρτια και σύγχρονη υλικοτεχνική υποδομή του Ιδρύματος εγγυώνται την ποιότητα και την αξιοπιστία των παρεχομένων εκπαιδευτικών υπηρεσιών.
- Σύναψη Προγραμματικών Συμφωνιών με Περιφέρειες και Δήμους, εκπαιδευτικούς, επιστημονικούς, κοινωνικούς και επαγγελματικούς φορείς, κοινωφελή ιδρύματα, καθώς και άλλους δημόσιους και μη κρατικούς φορείς (ΝΠΔΔ και ΝΠΙΔ).
- Συμμετοχή σε χρηματοδοτούμενα προγράμματα (ερευνητικά, εκπαιδευτικά, κ.λπ.) με ιδιαίτερη έμφαση στην παροχή υπηρεσιών στον τομέα της συνεχιζόμενης επαγγελματικής εκπαίδευσης από κοινοτικούς και άλλους πόρους.



ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ

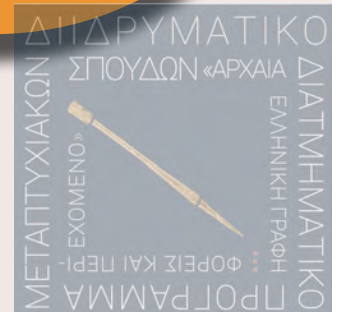
## Πληροφορίες για Υποτροφίες μπορεί να βρει κανείς

- Στη Δομή Απασχόλησης και Σταδιοδρομίας (Δ.Α.ΣΤΑ)
- του Δ.Π.Θ.: <http://dasta.duth.gr>
- Στο Τμήμα κληροδοτημάτων ΕΚΠΑ:
- <http://klirodotimata.uoa.gr/>
- Στο Υπουργείο Παιδείας:
- <https://www.minedu.gov.gr/ypotrofies-klirodotimata-m> (ανακοινώσεις)
- και <https://www.minedu.gov.gr/odigos-upotrofiwn> (πλήρης οδηγός υποτροφιών)

## ΘΥΜΗΣΟΥ!

Κάθε υποτροφία έχει διαφορετική προθεσμία υποβολής αιτήσεων και διαφορετικές προϋποθέσεις και δικαιολογητικά.

**ΣΑΝΙΔΕΣ  
ΣΩΤΗΡΙΑΣ  
ΣΕ ΚΑΙΡΟΥΣ  
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ  
ΚΡΙΣΗΣ:  
ΥΠΟΤΡΟΦΙΕΣ**



Η κύρια δομή που μπορεί να σας υποστηρίξει για τα θέματα της επαγγελματικής σας είναι κατάρτισης είναι η Δομή Απασχόλησης και Σταδιοδρομίας (Δ.Α.ΣΤΑ.). Τρεις είναι οι βασικοί άξονες λειτουργίας της Δ.Α.ΣΤΑ. του Δ.Π.Θ.

- Ενημέρωση
- Συμβουλευτική
- Δικτύωση

Αποτελείται από το Γραφείο Διασύνδεσης (<https://career.duth.gr/portal/>) που έχει αρμοδιότητες:

- Την Εκπαίδευση
- Την Απασχόληση
- Την Κατάρτιση
- Την Διά βίου μάθηση

Και τη Μονάδα Καινοτομίας και Επιχειρηματικότητας που ασχολείται με:

- Την Επιχειρηματικότητα και
- Την Καινοτομία

Επιπλέον, το Γραφείο **Διασύνδεσης του Εθνικού & Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών** (<http://career.uoa.gr/>) αποτελεί ουσιαστικά το συνδετικό κρίκο μεταξύ του χώρου του Πανεπιστημίου και του χώρου της αγοράς εργασίας. Ο σκοπός του Γραφείου Διασύνδεσης στοχεύει στην παροχή υπηρεσιών στους φοιτητές και απόφοιτους του Πανεπιστημίου Αθηνών. Το Γραφείο Διασύνδεσης του Εθνικού & Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών έχει αποστολή να ενημερώνει τα μέλη του Πανεπιστημίου (φοιτητές, απόφοιτους, ερευνητές και μέλη ΔΕΠ) για θέματα που σχετίζονται με την έρευνα και την εκπαίδευση, με τους διαθέσιμους οικονομικούς πόρους, καθώς και για πιθανές ευκαιρίες απασχόλησης. Βασικός άξονας των δραστηριοτήτων του Γραφείου αποτελεί και η παροχή υπηρεσιών συμβουλευτικής για τον σχεδιασμό σταδιοδρομίας, όπως επίσης και προσωπικής υποστήριξης και ενθάρρυνσης.




**ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑ**



Β Ι Ω Σ  
Ι Μ Η  
Δ Ι Α Β  
Ι Ω Σ Η

ΔΙΑΤΜΗΜΑΤΙΚΟ  
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΡΑΦΗ  
«ΑΡΧΑΙΑ»  
ΣΠΟΥΔΩΝ  
ΔΙΔΡΥΜΑΤΙΚΟ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
... ΦΟΡΕΙΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙ-  
ΕΧΟΜΕΝΟ»  
ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ  
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΡΑΦΗ  
... ΦΟΡΕΙΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙ-  
ΕΧΟΜΕΝΟ»  
ΔΙΑΤΜΗΜΑΤΙΚΟ  
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΡΑΦΗ  
«ΑΡΧΑΙΑ»  
ΣΠΟΥΔΩΝ  
ΔΙΔΡΥΜΑΤΙΚΟ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
... ΦΟΡΕΙΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙ-  
ΕΧΟΜΕΝΟ»  
ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ



# ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΕΥΕΞΙΑΣ

Προσπαθήστε να δημιουργήσετε μια υγιή ισορροπία μεταξύ εργασίας και ζωής. Τρώγοντας καλά, κάνοντας άσκηση και με καλό ύπνο έχετε όλα τα κλειδιά της επιτυχίας σας.

Έχετε πάντα κάτι στην προσωπική σας ζωή να περιμένετε για το άμεσο μέλλον. Για παράδειγμα, να παρακολουθήσετε την αγαπημένη σας ταινία ή να πάτε για ένα γεύμα ή μια βόλτα. Γιορτάστε τις μικρές επιτυχίες καθώς προχωράτε!

Κάντε τον προγραμματισμό σας έτσι ώστε να είστε προετοιμασμένοι για τις εργασίες. Εξετάστε τόσο το πρόγραμμά σας των παρακολουθήσεων όσο και την προσωπική σας έρευνα και σχεδιάστε πώς θα αντεπεξέλθετε εξίσου καλά και στα δύο.

# ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΕΥΕΞΙΑΣ

Αποκτήστε σύστημα υποστήριξης. Αυτό είναι διαφορετικό για τον καθένα. Θα μπορούσε να είναι ηθική υποστήριξη ή πρακτική υποστήριξη, όπως βοήθεια με τη φροντίδα των παιδιών ή άλλα καθήκοντα, ώστε να ελευθερώσετε χρόνο για μελέτη.

Δείτε τι προσφέρει το πανεπιστήμιό σας όσον αφορά την ψυχική υγεία και την υποστήριξη της ευεξίας. Με αυτόν τον τρόπο θα γνωρίζετε τί είναι διαθέσιμο, εάν κάποτε το χρειαστείτε.

Οι δομές συμβουλευτικής και υποστήριξης των Πανεπιστημίων δημιουργήθηκαν για τους φοιτητές και το εκπαιδευτικό προσωπικό. Εκμεταλλευτείτε τα πλεονεκτήματα και τις δωρεάν υπηρεσίες που προσφέρουν

## ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΧΡΟΝΟΣ

Η φοιτητική ζωή είναι συνυφασμένη και με τη δημιουργικότητα. Στον ελεύθερο χρόνο σας, έχετε τη δυνατότητα να συμμετέχετε σε διάφορους συλλόγους, να επισκεφτείτε αθλητικές εγκαταστάσεις του Πανεπιστημίου και να συμμετέχετε σε ποικίλα δρώμενα και εθελοντικές δράσεις του Πανεπιστημίου.

## ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ

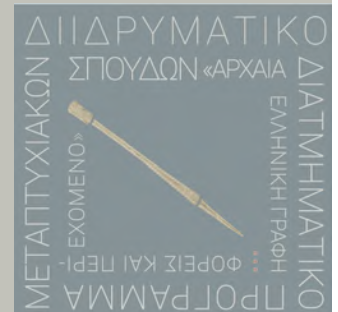
Αρχίστε να κρατάτε ένα ημερολόγιο και γράψτε τις σκέψεις σας. Η συγγραφή πραγμάτων που σας κάνει να αισθάνεστε καλύτερα ή αυτό που θα θέλατε να επιτύχετε μπορεί να σας βοηθήσει στην παρακολούθηση της διάθεσής σας και να σας επιτρέψει να θυμάστε τα καλά πράγματα που συμβαίνουν στην ημέρα σας.

## ΑΠΟΣΥΝΔΕΣΗ

Απενεργοποιήστε το τηλέφωνο, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και το διαδίκτυο για σύντομο χρονικό διάστημα κάθε μέρα. Νιώθουμε εύκολα ζήλεια για τις αναρτήσεις άλλων ανθρώπων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και εστιάζουμε πάρα πολύ στο να πάρουμε την επόμενη selfie μας που αξίζει αντί να συνδεθούμε περισσότερο με τους γύρω μας. Κάντε ένα διάλειμμα από την τεχνολογία και πηγαίnete μια βόλτα, καθίστε, σκεφτείτε και αναπνεύστε.

## ΧΑΛΑΡΩΣΗ

Κατά τη διάρκεια αυτής της πολυάσχολης περιόδου, είναι εύκολο να ξεχάσετε να αφιερώσετε έστω ένα λεπτό για να εστιάσετε εκ νέου. Απλά κάνοντας μια διακοπή 10 λεπτών την ημέρα μπορεί να βελτιώσει τη συγκέντρωσή σας και να μειώσει τα επίπεδα άγχους.



Δέσε τα αθλητικά σου, ανέβα στο μηχάνημα, στο διάδρομο ή απλά πήγαινε μια βόλτα. Η άσκηση βοηθά στην ανακούφιση από το άγχος. Μπορείτε επίσης να παρακολουθήσετε δωρεάν μαθήματα γυμναστικής όπου προσφέρονται.

Εάν έχετε ήδη ένα χόμπι, βεβαιωθείτε ότι δίνετε στον εαυτό σας λίγο χρόνο για να ασχοληθείτε πραγματικά με αυτό. Αν δεν έχετε χόμπι, ίσως ήρθε η ώρα να ξεκινήσετε ένα.

Μελέτες δείχνουν ότι εάν είστε ζύπνιοι για 21 ώρες έχετε παρόμοιες ενδείξεις με κάποιον που έχει περιεκτικότητα σε αλκοόλ στο αίμα 0,08 (το νόμιμο όριο οδήγησης είναι 0,05). Ο ύπνος όχι μόνο επιτρέπει στον εαυτό σας να αναζωογονηθεί, αλλά η αναγέννηση στο σώμα συμβαίνει κατά τη διάρκεια του ύπνου και ως εκ τούτου σας επιτρέπει να ανακάμψετε γρηγορότερα.

Βοήθεια δεν σημαίνει απαραίτητα επαγγελματική βοήθεια. Ένα απλό τηλεφώνημα σε έναν φίλο ή μια συνάντηση για μεσημεριανό γεύμα μπορεί να ανεβάσει τη διάθεσή σας. Ωστόσο, εάν υπάρχουν πιο πειστικά ζητήματα για τα οποία ανησυχείτε και θέλετε να συμβουλευτείτε έναν επαγγελματία, θα μπορούσατε να κανονίσετε συνάντηση στα συμβουλευτικά κέντρα των δύο πανεπιστημίων.

Η εποικοδομητική συζήτηση με τον εαυτό σας μπορεί να σας ενισχύσει τη διάθεση, την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμηση. Αντί να προβληματίζεστε, μπορείτε να σκεφτείτε θετικά. Εάν αισθάνεστε ότι είστε στενοχωρημένοι και θέλετε να μιλήσετε αμέσως σε κάποιον, θα μπορούσατε να καλέσετε στο 25310 39050 από τις 09:00- 03:00 μμ για την Κομοτηνή και στα 210 368 8226 (Πανεπιστημιακή Λέσχη, Αθήνα) 210 727 5580 (Πανεπιστημιούπολη).

**ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ**

**ΧΟΜΠΙ**

**ΥΠΝΟΣ**

**ΒΟΗΘΕΙΑ**

**ΘΕΤΙΚΗ  
ΣΤΑΣΗ**

# ΔΕΚΑ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΠΑΡΑΜΕΙΝΕΤΕ ΕΝΤΟΣ ΠΡΟΫΠΟΛΟΓΙΣΜΟΥ

## 1. Χρησιμοποιήστε μία εφαρμογή για τον προϋπολογισμό σας

Το πρώτο βήμα για τη μείωση των δαπανών είναι να δείτε σε τι ξοδεύετε πραγματικά τα χρήματά σας. Με αυτόν τον τρόπο γνωρίζετε τι αλλαγές μπορείτε να κάνετε για να παραμείνετε στον προϋπολογισμό. Κατεβάστε ένα εργαλείο προϋπολογισμού, όπως το Money Smart, για να σχεδιάσετε έναν προϋπολογισμό ανάλογα με τα έσοδα και τις δαπάνες σας.

## 2. Ο κανόνας των 2 εβδομάδων

Η χρήση μιας εφαρμογής προϋπολογισμού δεν βοηθά εκτός εάν χρησιμοποιείται τακτικά! Η χρήση της εφαρμογής σας για τουλάχιστον 2 εβδομάδες θα σας δώσει μια ένδειξη για το πού πηγαίνουν τα χρήματά σας και πού μπορείτε να κόψετε.

## 3. Μαγειρέψτε περισσότερο, φάτε λιγότερο

Οποιαδήποτε στιγμή είναι εύκολο να αρπάξετε απλά ένα σάντουιτς ή μία πίττα από το κυλικείο πριν από τις διαλέξεις / σεμινάρια. Αυτό που συχνά παραβλέπετε, εκτός από την υγεία σας, είναι ότι αυτά τα καθημερινά γεύματα μπορούν να αυξήσουν αρκετά τα έξοδά σας, αν το κάνετε τακτικά. Αντ' αυτού, προσπαθήστε, θυσιάζοντας ένα πρωινό, να μαγειρέψετε μεγάλες ποσότητες διαφορετικών φαγητών που θα τις μοιράσετε για κάθε μέρα της εβδομάδας. Με αυτόν τον τρόπο, θα έχετε πάντα το γεύμα σας έτοιμο!

## 4. Συσκευάστε σνακ

Εκτός από την αγορά γεύματος, είναι εύκολο να πέσετε στη συνήθεια να αγοράζετε ένα σνακ μεταξύ των μαθημάτων. Ξοδεύοντας 5 € την ημέρα σε σνακ μπορεί γρήγορα να σας βγάλει εκτός προϋπολογισμού, ειδικά όταν βρίσκεστε σε 4-5 ημέρες την εβδομάδα εκτός σπιτιού. Αντ' αυτού, γιατί να μην προσπαθήσετε να συσκευάσετε τη δική σας τσάντα με καρύδια ή ένα σάντουιτς πριν ξεκινήσετε για το πανεπιστήμιο. Με αυτόν τον τρόπο δεν θα πεινάτε μεταξύ των μαθημάτων και δεν θα έχετε την επιθυμία να αγοράσετε σνακ στο πανεπιστήμιο.

## 5. Κάντε έξυπνες αγορές

Είναι ένα πράγμα να αγοράζετε τρόφιμα και να μαγειρεύετε για να μειώσετε το κόστος, αλλά είναι επίσης σημαντικό να διασφαλίσετε ότι ψωνίζετε έξυπνα για τα γεύματά σας. Μερικές συμβουλές για έξυπνες αγορές:

- Βολικό συχνά σημαίνει επιπλέον €€. Αποφύγετε τις παραδόσεις στο σπίτι, καθώς μπορεί να χρεώνουν περισσότερα για τα ίδια προϊόντα.
- Εβδομαδιαίες προσφορές - Είναι βολικό να ελέγχετε τους καταλόγους των σουπερ μάρκετ και να σχεδιάζετε τα εβδομαδιαία ψώνια σας.
- Μάθετε πού να ψωνίσετε - Μερικές φορές τα τρόφιμα πωλούνται φθηνότερα σε παντοπωλεία και λαϊκές αγορές.
- Αποθηκεύστε τρόφιμα σε προσφορά, - π.χ. κονσερβοποιημένα λαχανικά επειδή μπορείτε να τα χρησιμοποιήσετε σε πολλές συνταγές και δεν χαλάνε γρήγορα.

## 6. Αγοράστε μεταχειρισμένα βιβλία

Διάφορες ιστοσελίδες σας δίνουν τη δυνατότητα να αγοράσετε και να πουλήσετε μεταχειρισμένα βιβλία. Συνιστάται να αρχίσετε να ψάχνετε για τα βιβλία λίγες εβδομάδες πριν από την έναρξη των μαθημάτων, καθώς τα αποθέματα είναι περιορισμένα και οι χρόνοι παράδοσης μερικές φορές είναι μεγάλοι. Εναλλακτικά, εάν έχετε φίλους από το ίδιο μάθημα, θα μπορούσατε να τους ρωτήσετε αν θα ήθελαν να μοιραστούν το κόστος του βιβλίου μαζί σας. Αυτό όχι μόνο εξοικονομεί χρήματα, αλλά σας επιτρέπει επίσης να έχετε ένα φίλο στη μελέτη σας.

## 7. Αγορά/πώληση ανεπιθύμητων αγαθών

Με την πώληση αντικειμένων σε διαφημίσεις ή σε διάφορες σελίδες αγοράς, ανταλλαγής και πώλησης, όχι μόνο μπορείτε να κερδίσετε επιπλέον μετρητά, αλλά είστε επίσης σε θέση να απαλλαγείτε από τα ανεπιθύμητα πράγματα σας για περισσότερο χώρο.

## 8. Μειώστε τις δαπάνες για περιττά προϊόντα

Σκεφτείτε πράγματα που αποτελούν μάλλον πολυτέλεια παρά αναγκαιότητα στη ζωή σας. Ο καφές είναι ένα αρκετά προφανές παράδειγμα. Αντί να αγοράσετε έναν ακριβό λάττε στην πανεπιστημιούπολη, γιατί να μην φτιάχνετε τον δικό σας καφέ. Μπορείτε να τον βάλετε σε μια κούπα και να τον πάρετε μαζί σας στην τάξη / τη βιβλιοθήκη.

## 9. Ψυχαγωγία που δεν απαιτεί χρήματα

Το φαγητό στην πόλη δεν είναι απαραίτητα φθινό, ειδικά γύρω από το κέντρο. Αντί να συναντηθείτε με έναν φίλο για φαγητό και σινεμά έξω, μπορείτε να προτείνετε να δείτε μια ταινία εντός σπιτιού ή περάσετε τη βραδιά με επιτραπέζια παιχνίδια.

## 10. Αναζητήστε εργασία μερικής απασχόλησης

Στις υπηρεσίες του πανεπιστημίου, ειδικότερα στη Δ.Α.Σ.Τ.Α. θα μπορούσατε να βρείτε εργασία μερικής απασχόλησης ή περιστασιακή. Επίσης, δεν βλέπτε να πάτε από κατάσταση σε κατάσταση με το βιογραφικό σας μόνο και μόνο για να δείτε αν προσλαμβάνουν. Ενώ, όμως, τα επιπλέον χρήματα είναι δελεαστικά, είναι επίσης σημαντικό να κατανοήσετε τα χρονικά όριά σας και να διατηρήσετε μια καλή ισορροπία εργασίας / πανεπιστημίου.

# ΒΙΩΣΙΜΗ ΔΙΑΒΙΩΣΗ

Η βιώσιμη διαβίωση συνεπάγεται μια ζωή που έχει ελάχιστες επιπτώσεις στο περιβάλλον. Είναι πραγματικά εύκολο και ο καθένας μπορεί να συνεισφέρει σε μια πιο φιλική προς το περιβάλλον ζωή. Μερικές συμβουλές και κόλπα για να σας βοηθήσουν να ζήσετε πιο βιώσιμα.

## ΣΠΙΤΙ

- Ανακυκλώστε τα πάντα και όσο μπορείτε, συμπεριλαμβανομένου του πλαστικού, του χαρτονιού και του χαρτιού, των κουτιών αλουμινίου και των φιαλών.
- Απενεργοποιήστε τα ηλεκτρικά αντικείμενα από το καλώδιο τροφοδοσίας, καθώς ακόμα και όταν είναι συνδεδεμένα, χρησιμοποιείται ενέργεια.
- Χρησιμοποιείτε κρύο νερό όταν πλένετε πιάτα και ρούχα.
- Προετοιμάστε σπιτικά μαγειρεμένα γεύματα για να αποφύγετε πλαστικά δοχεία μίας χρήσης.

## ΜΟΔΑ

- Επιλέξτε ποιότητα. Αγοράστε αντικείμενα που έχουν κατασκευαστεί για να διαρκέσουν και όχι αντικείμενα που είναι κατασκευασμένα για να πεταχτούν.
- Επιδιορθώστε τα ρούχα σας και προσπαθήστε να διορθώσετε τα αντικείμενα αντί απλά να τα πετάξετε. Διαφορετικά βρείτε άλλες χρήσεις για παλιά ενδύματα, όπως η χρήση τους ως υφάσματα καθαρισμού.
- Κάντε τον μινιμαλισμό σημαία. Μην αγοράζετε ρούχα και αντικείμενα που δεν χρειάζεστε. Βρείτε πράγματα που εκτιμάτε και χρησιμοποιείτε πραγματικά, αντί να συσσωρεύετε πολλά πράγματα που έχουν μικρή διάρκεια ζωής που θα προσθέσει στα απόβλητα.
- Επιλέξτε φιλικά προς το περιβάλλον υφάσματα (π.χ. οργανικό βαμβάκι, κάνναβη), τοπικά κατασκευασμένα και δεοντολογικά κατασκευασμένα.

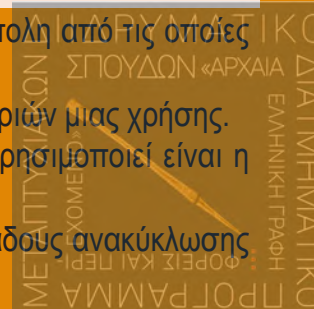
## ΨΩΝΙΑ

Αποφύγετε την αγορά αντικειμένων (όπως μερικά λαχανικά και φρούτα) σε επιπλέον συσκευασίες πλαστικού. Επίσης, φέρτε τη δική σας επαναχρησιμοποιήσιμη τσάντα για να ψωνίσετε.

- Ψωνίστε τοπικά. Τα τοπικά τρόφιμα και προϊόντα έχουν χαμηλότερο αποτύπωμα άνθρακα. Επιπλέον, η αγορά τους τονώνει την τοπική οικονομία.
- Διαβάστε τις αξιολογήσεις σε ενεργειακή κλάση και αγοράστε το πιο ενεργειακά αποδοτικές ηλεκτρικές συσκευές που μπορείτε να αντέξετε οικονομικά.
- Αποφύγετε το πλαστικό περιτύλιγμα και αποθηκεύστε τα τρόφιμα σε επαναχρησιμοποιήσιμα δοχεία ή φτιάξτε τα δικά σας περιτυλίγματα τροφίμων. Δείτε πώς [www.apartmenttherapy.com/how-to-make-your-own-reusable-food-wrap-244307](http://www.apartmenttherapy.com/how-to-make-your-own-reusable-food-wrap-244307)


## ΣΤΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

- Φέρτε ένα μπουκάλι νερό αντί να αγοράσετε εμφιαλωμένο νερό από ένα καφέ. Υπάρχουν πολλές βρύσες στην πανεπιστημιούπολη από τις οποίες μπορείτε να πιείτε απευθείας ή να ξαναγεμίσετε το μπουκάλι σας.
- Χρησιμοποιήστε ένα επαναχρησιμοποιήσιμο φλιτζάνι καφέ όταν αγοράζετε καφέ από ένα καφέ για να αποφύγετε τη χρήση ποτηριών μιας χρήσης.
- Οδηγήστε ποδήλατο. Η ποδηλασία είναι μία από τις πιο βιώσιμες μορφές τοπικών μεταφορών, επειδή η μόνη ενέργεια που χρησιμοποιεί είναι η ενέργεια των ποδιών σας. Θα σας βοηθήσει επίσης να διατηρήσετε τη φόρμα σας!
- Κάντε την πανεπιστημιούπολη σας πιο βιώσιμη. Βάλτε το χαρτί, το χαρτόνι και το πλαστικό, το αλουμίνιο και το γυαλί στους κάδους ανακύκλωσης αντί στους κανονικούς κάδους απορριμμάτων.



ΠΑΡΑ  
ΡΤΗ  
ΜΑΤΑ

ΔΙΔΡΥΜΑΤΙΚΟ  
ΣΠΟΥΔΩΝ «ΑΡΧΑΙΑ  
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΡΑΦΗ  
... ΦΟΡΕΙΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙ-  
ΕΧΟΜΕΝΟ»  
ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
ΔΙΑΤΜΗΜΑΤΙΚΟ  
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΡΑΦΗ



# ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ

# ΥΠΟΤΡΟΦΙΕΣ



<https://www.iky.gr/el/nea-iky-gr/ana-koinoseis-iky-gr>

Από το 1951 έως και σήμερα, το ΙΚΥ, ως Εθνικός Φορέας Υποτροφιών, χορηγεί υποτροφίες και συμβάλλει στην ενδυνάμωση της ελληνικής επιστημονικής κοινότητας.



<https://www.edu-guide.gr/ypotrofies/>

Διαδικτυακός τόπος που μπορείτε να βρείτε πληροφορίες και οδηγίες για υποτροφίες τόσο από δημόσιους όσο και από ιδιωτικούς φορείς στην Ελλάδα και στο εξωτερικό



[https://youth.europa.eu/go-abroad/studying/find-and-get-scholarship\\_el](https://youth.europa.eu/go-abroad/studying/find-and-get-scholarship_el)

Θέλετε να απολαύσετε τη φοιτητική ζωή σε μια άλλη χώρα, αλλά φοβάστε ότι αυτό θα σας κοστίσει μια περιουσία; Διαβάστε τρόπους για να βρείτε υποτροφία και να ξεκινήσετε την επόμενη ακαδημαϊκή χρονιά στη χώρα των ονείρων σας.



<https://www.scholars4dev.com/about/>

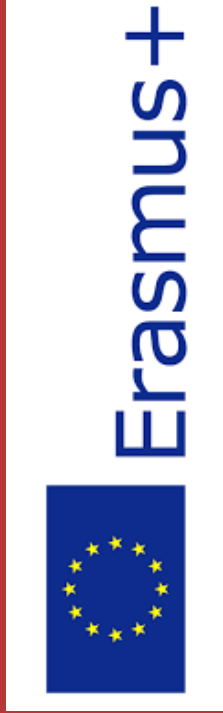
Εάν ονειρεύεστε να συνεχίσετε την εκπαίδευσή σας στο εξωτερικό, θα πρέπει να δείτε αυτόν τον ιστότοπο. Εδώ θα βρείτε πολλές διαθέσιμες υποτροφίες και επιχορηγήσεις τόσο από κυβερνήσεις όσο και από ιδρύματα σε όλο τον κόσμο. Δεν απαιτείται εγγραφή.

# ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ



<https://atlas.grnet.gr>

Ο Άτλας είναι μία κεντρική διαδικτυακή υπηρεσία, η οποία διασυνδέει τους φορείς που παρέχουν θέσεις πρακτικής άσκησης (ΠΑ) με όλα τα ακαδημαϊκά Ιδρύματα της επικράτειας, μία ενιαία βάση θέσεων πρακτικής άσκησης οι οποίες είναι διαθέσιμες προς επιλογή στα Ιδρύματα. Παράλληλα προσφέρει σφαιρική ενημέρωση σε θέματα που άπτονται της αγοράς εργασίας και των πρώτων βημάτων των φοιτητών σε αυτή.

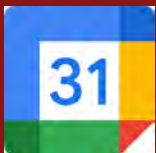


<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/el/opportunities/opportunities-for-individuals/students/traineeships-abroad-for-students>

Το Erasmus+ παρέχει στήριξη για πρακτική άσκηση (τοποθέτηση σε θέσεις εργασίας, μαθητεία κ.λπ.) στο εξωτερικό για φοιτητές που είναι εγγεγραμμένοι σε ανώτατα εκπαιδευτικά ιδρύματα χωρών του προγράμματος, σε προπτυχιακό ή μεταπτυχιακό επίπεδο, καθώς και για υποψήφιους διδάκτορες. Δυνατότητα συμμετοχής σε περιόδους πρακτικής άσκησης έχουν επίσης οι πρόσφατα αποφοιτήσαντες. Κάνοντας πρακτική άσκηση στο εξωτερικό με το Erasmus+, μπορείτε να βελτιώσετε όχι μόνο τις επικοινωνιακές, γλωσσικές και διαπολιτισμικές σας δεξιότητες, αλλά και τις λεγόμενες «ήπιες» δεξιότητες (soft skills) οι οποίες εκτιμούνται ιδιαίτερα από τους εργοδότες. Μπορείτε ακόμα να αυξήσετε τις επιχειρηματικές σας ικανότητες. Διαβάστε περισσότερα για τα οφέλη των ανταλλαγών στο εξωτερικό. Μπορείτε ακόμη να συνδυάσετε την πρακτική άσκηση του Erasmus+ με μια περίοδο σπουδών στο εξωτερικό.

# ΨΗΦΙΑΚΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ

# ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΧΡΟΝΟΥ



Google Calendar

Ρυθμίστε το Ημερολόγιο Google με υπενθυμίσεις για σημαντικές προθεσμίες και ραντεβού σχετικά με το πρόγραμμα σπουδών σας. Με αυτόν τον τρόπο, μπορείτε να έχετε μια πλήρη επισκόπηση της κατάστασής σας σχετικά με τις εργασίες, τα έγγραφα και τις συναντήσεις που σχετίζονται με το πρόγραμμα σπουδών σας. Το Ημερολόγιο Google μπορεί ακόμη και να στείλει υπενθυμίσεις απευθείας στο τηλέφωνό σας!



Exam Countdown Lite

Η τέλεια εφαρμογή για φοιτητές - έχει μόνο σκοπό να παρακολουθεί τις εξετάσεις, τις εργασίες μαθημάτων ή τις ασκήσεις σας. Ρυθμίστε την ημέρα και την ώρα και η εφαρμογή θα σας πει πόσος χρόνος απομένει μέχρι τη σημαντική ημερομηνία - σε λεπτά, ημέρες, εβδομάδες ή μήνες.



Maths Alarm Clock

Για να απενεργοποιήσετε το ξυπνητήρι σας, θα πρέπει πραγματικά να ξυπνήσετε και να λύσετε μερικά απλά μαθηματικά προβλήματα. Η εφαρμογή θα ξυπνήσει τον εγκέφαλό σας και θα τον κάνει να σκεφτεί. Έτσι, θα σας ξυπνήσει και δεν θα σας επιτρέψει να αναβάλλετε απλώς το ξυπνητήρι ενώ κοιμάστε.



Todoist

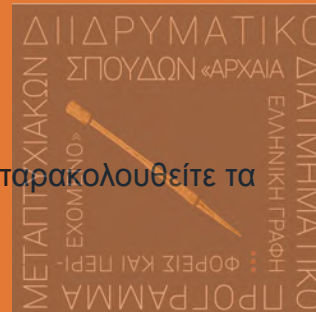
Το Todoist είναι αυτό που σηκώνει τους οπαδούς της παραγωγικότητας από το κρεβάτι κάθε πρωί. Αυτό συμβαίνει επειδή αυτό το εργαλείο έχει σχεδιαστεί για να παρακολουθεί έξυπνα κάθε μικροσκοπική εργασία και προθεσμία που καταχωρείτε. Η εφαρμογή λειτουργεί σχεδόν σε όλες τις πλατφόρμες. Το Todoist θα σας βοηθήσει να δώσετε προτεραιότητα σε όλες τις εργασίες που σχετίζονται με την πρόδοό σας. Ταυτόχρονα, ο φιλικός σχεδιασμός και τα μηνύματα της εφαρμογής θα σας δώσουν μια επιπλέον ώθηση για να κάνετε περισσότερα.



myHomework

Android/iOS/Windows, Free

Το myHomework είναι ένας ψηφιακός προγραμματιστής για φοιτητές που σας επιτρέπει να παρακολουθείτε τα μαθήματα, τις εργασίες, τις ασκήσεις σας, ώστε να μην ξεχάσετε ποτέ ξανά μια εργασία.



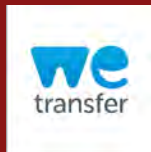
# ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ



Trello

Windows, Mac, iOS, Android, Windows Phone, web

Δεν έχει σημασία πόσο μεγάλο μπορεί να είναι το έργο σας. Τώρα μπορείτε να ξεχάσετε τους τόνους από σημειώσεις, δεκάδες μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και το στικάκι σας (αυτό με την ολοκληρωμένη ομαδική εργασία σας). Το Trello είναι από τις καλύτερες εφαρμογές μελέτης επειδή σας επιτρέπει να δημιουργήσετε έναν πίνακα, να προσκαλέσετε τους φίλους σας και να προσθέσετε σχόλια και συνημμένα στις κάρτες Trello. Αυτό το εργαλείο πολλαπλών πλατφορμών είναι επίσης ιδανικό για καταιγισμό ιδεών.



WeTransfer

Mac, iOS, Android, web

Το WeTransfer σας επιτρέπει να μοιράζεστε τα αρχεία σας με άλλους. Το μόνο που έχετε να κάνετε είναι να ανεβάσετε ένα έγγραφο, βίντεο, αρχείο ήχου κ.λπ., και στη συνέχεια να στείλετε τον σύνδεσμο στους φίλους σας. Η δωρεάν έκδοση σας επιτρέπει να ανεβάζετε αρχεία έως 2 GB, με έναν σύνδεσμο που λήγει σε μια εβδομάδα.

## ΚΡΙΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ



Xmind

Windows, Mac, Linux

Το Xmind είναι μια από τις καλύτερες εφαρμογές χαρτογράφησης ιδεών. Μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε όταν εργάζεστε σε οποιαδήποτε εργασία για να δημιουργήσετε ένα διάγραμμα και να αναπτύξετε τη λογική του έργου. Το δωρεάν πρόγραμμα σας επιτρέπει να δημιουργείτε όλα τα είδη γραφημάτων.



Coggle

web

Το Coggle είναι μια άλλη εξαιρετική εφαρμογή νοητικών χαρτών που σας επιτρέπει να δημιουργείτε διαγράμματα, να κρατάτε σημειώσεις, να αναλύετε συγκεντρωμένες πληροφορίες και να σκέφτεστε τις ιδέες σας. Το δωρεάν πρόγραμμα σας επιτρέπει να δημιουργείτε απεριόριστα δημόσια γραφήματα και μεταφορτώσεις εικόνων, να κατεβάζετε το έργο σας ως PDF ή αρχείο εικόνας και να το μοιράζεστε με τους συμφοιτητές σας.



Think-O-Meter

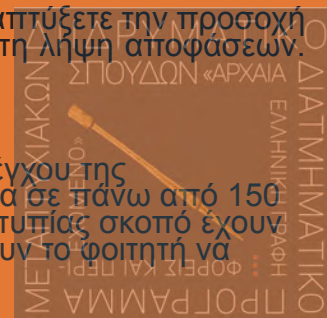
iOS

Ενισχύστε την κριτική σας σκέψη με το Think-O-Meter. Αυτή η εφαρμογή iOS θα σας βοηθήσει να αναπτύξετε την προσοχή σας στη λεπτομέρεια, την ικανότητά σας να αναλύετε γρήγορα τα γεγονότα και τις δεξιότητές σας στη λήψη αποφάσεων. Διαθέσιμο σε: iOS



Turnitin

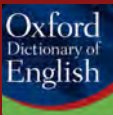
Το Turnitin είναι ένα λογισμικό ανίχνευσης λογοκλοπής. Παρέχει στον εκπαιδευτικό τη δυνατότητα ελέγχου της αυθεντικότητας και πρωτοτυπίας μιας έρευνας. Χρησιμοποιείται σε περισσότερα από 15,000 ιδρύματα σε πάνω από 150 χώρες. Η ανατροφοδότηση που δίδεται από το σύστημα καθώς και οι υπηρεσίες ελέγχου της πρωτοτυπίας σκοπό έχουν να προάγουν την κριτική σκέψη, να διασφαλίσουν την ακαδημαϊκή ακεραιότητα αλλά και να βοηθήσουν το φοιτητή να βελτιώσει τις ικανότητες γραφής του.



# ΜΕΛΕΤΗ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ



**StudyBlue**



**Oxford Dictionary**



**Merriam-Webster**



**GoConqr**



**SimpleMind**



**Coursera**



**Duolingo**



**SoloLearn**

Android/iOS, Free

Επιτρέπει στους χρήστες να ανεβάζουν το υλικό μελέτης, να δημιουργούν ηλεκτρονικές καρτέλες για μελέτη και κοινή χρήση με άλλους και να εξασκούνται σε κουίζ.

Android/iOS, Free

Η κινητή έκδοση του Αγγλικού Λεξικού της Οξφόρδης.

iOS, Android, web

Ένα εκτεταμένο λεξικό είναι απαραίτητο για κάθε μαθητή, ανεξάρτητα από το αν σπουδάσετε Ανθρωπιστικές Επιστήμες ή Θετικές Επιστήμες. Μάθετε νέες λέξεις, αναζητήστε συνώνυμα και μάθετε το λεξιλόγιό σας χρησιμοποιώντας το smartphone σας ή την έκδοση του λεξικού για το πρόγραμμα περιήγησης. Διαθέσιμο σε: iOS, Android, ιστό

Android/iOS/Web, Free

Αποκτήστε πρόσβαση σε εξαιρετικούς μαθησιακούς πόρους όπως Mind Maps, Flashcards, Κουίζ, Διαφάνειες και Σημειώσεις ή χρησιμοποιήστε την εφαρμογή GoConqr για κοινωνική μάθηση και συνδεθείτε και συνεργαστείτε με φίλους, συμφοιτητές και φοιτητές σε Ομάδες.

iOS/Android, Free

Δημιουργήστε χάρτες για να σας βοηθήσουν να οργανώσετε τις σκέψεις σας, να θυμηθείτε πράγματα και να δημιουργήσετε νέες ιδέες.

Για φοιτητές που θέλουν να έχουν ένα πανεπιστήμιο που θα χωράει στην τσέπη τους. Η εφαρμογή αποτελείται από 1000 μαθήματα για κάθε θέμα που μπορείτε να σκεφτείτε. Θα έχετε διαλέξεις, εργασίες ανάγνωσης και βίντεο. Όταν ολοκληρώσετε ένα μάθημα, θα λάβετε ακόμη και ένα πιστοποιητικό - ορισμένα μαθήματα είναι δωρεάν, για μερικά θα πρέπει να πληρώσετε - σε κάθε περίπτωση αξίζει να το ελέγξετε.

Φοιτητής στο εξωτερικό; Ξεκινήστε να μαθαίνετε μια νέα γλώσσα βήμα προς βήμα με διαδραστικά παιχνίδια και ασκήσεις. Η εφαρμογή είναι εντελώς δωρεάν! Θα ξεκινήσετε από τα βασικά και ολοκληρώνοντας κάθε επίπεδο γίνεται όλο και πιο δύσκολο και οι ασκήσεις πιο περίπλοκες

Ένας προγραμματιστής εφαρμογών που δημιούργησε πολλές εφαρμογές προσπαθώντας να σας βοηθήσει να μάθετε προγραμματισμό υπολογιστών. Μάθετε HTML, Java, C++, Python, Java Script, PHP, C#, SQL, CSS και πολλά άλλα... Κάθε γλώσσα υπολογιστή έχει τη δική της εφαρμογή, οπότε εγκαταστήστε την και ξεκινήστε να μαθαίνετε στο λεωφορείο προς την πανεπιστημιούπολη. Θα έχετε κουίζ, θα μπορείτε να γράψετε έναν κώδικα στην εφαρμογή και να τον δοκιμάσετε, θα μπορείτε να μοιραστείτε τον κώδικά σας με φίλους και συμφοιτητές και μπορείτε ακόμη και να έχετε αγώνες κωδικοποίησης με συνομηλίκους.

# ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ



GoogleDocs



LibreOffice



Evernote



TalkTyper



Dragon Dictation



Office Lens

web, iOS, Android

Το GoogleDocs είναι ένας απλός αλλά ισχυρός επεξεργαστής κειμένου για όλες τις ανάγκες σας. Καθώς εργάζεστε στο κείμενό σας, όλες οι αλλαγές θα αποθηκευτούν αυτόματα. Εάν η σύνδεσή σας στο διαδίκτυο χαθεί ξαφνικά, μπορείτε ακόμα να βρείτε το αρχείο στο λογαριασμό σας στο Google Drive.

Linux, Windows, Mac, iOS, Android

Το LibreOffice είναι μια δωρεάν εναλλακτική λύση αντί τη σουίτα του Microsoft Office. Δημιουργήστε έγγραφα, υπολογιστικά φύλλα, παρουσιάσεις, διαγράμματα και γραφήματα στον υπολογιστή ή την κινητή συσκευή σας. Το LibreOffice είναι συμβατό με τις πιο δημοφιλείς μορφές εγγράφων.

Android/iOS/Web, Free

Ένα εργαλείο που σας επιτρέπει να καταγράψετε μια σημείωση ή ένα σημείωμα σε οποιαδήποτε μορφή (web clip ή αναφορά, φωτογραφία μιας απόδειξης, αρχείο ήχου ή κείμενο ή χειρόγραφες σημειώσεις).

web

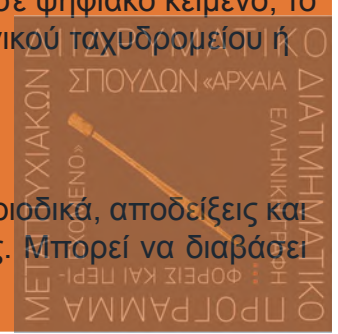
Το TalkTyper είναι ένας άλλος διαδικτυακός επεξεργαστής κειμένου. Δεν χρειάζεται καν να πληκτρολογήσετε! Απλώς συνδέστε το μικρόφωνό σας και αρχίστε να υπαγορεύετε. Το TalkTyper σας επιτρέπει να επεξεργάζεστε, να εκτυπώνετε, να μοιράζεστε, να στέλνετε email και να μεταφράζετε κείμενο. Η εφαρμογή υποστηρίζει 37 γλώσσες.

iOS, Free

Απλώς ξεκινήστε να μιλάτε στο Dragon Dictation και θα μετατρέψει τα πάντα για εσάς σε ψηφιακό κείμενο, το οποίο μπορείτε να επικολλήσετε σε άλλες εφαρμογές, να στείλετε ως μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή να τα αποθηκεύσετε για αργότερα.

Android/iOS/Windows, Free

Αυτή η εφαρμογή από τη Microsoft φωτογραφίζει έγγραφα, πίνακες, μαυροπίνακες, περιοδικά, αποδείξεις και πολλά άλλα και τα μετατρέπει σε επεξεργάσιμο κείμενο με δυνατότητα κοινής χρήσης. Μπορεί να διαβάσει εικόνες υπό γωνία και να καθαρίσει την αντανάκλαση και τις σκιές.



# ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΕΣ



Zotero

Το Zotero είναι ένα δωρεάν λογισμικό διαχείρισης αναφορών ανοιχτού κώδικα, εγκεκριμένο από τη Βιβλιοθήκη της Concordia. Μπορείτε να οργανώσετε και να αποθηκεύσετε τη βιβλιογραφία σας, να επιλέξετε ανάμεσα σε στυλ παραπομπής, να εξαγάγετε πηγές ως παραπομπή ή λίστα αναφορών, να προσθέσετε σημειώσεις και να εισαγάγετε συνημμένα. Τα [Online tutorials](#) μπορούν να σας βοηθήσουν να μάθετε το Zotero ή μπορείτε να εγγραφείτε στο εργαστήριο GradProSkills Zotero για Grads (GPLL243) με τη Βιβλιοθήκη Concordia. Εγκαταστήστε την επέκταση του προγράμματος περιήγησης ιστού ή ενσωματώστε τα στα Microsoft Windows και τα Έγγραφα Google για πιο απλοποιημένη εργασία. Ένα από τα καλύτερα χαρακτηριστικά του είναι η συνεργασία με άλλους σε μια ομαδική ανάθεση εργασίας, έτσι ώστε να αναδιατάσσει αυτόματα τις αναφορές που μοιράζονται στην ίδια βιβλιοθήκη ομάδας Zotero.



EasyBib

Διαθεσιμότητα: iPhone / iPad / Android - δωρεάν.

Οι βιβλιογραφίες προκαλούν άγχος. Δεν χρειάζεται να είναι έτσι. Το EasyBib είναι η καλύτερη και πιο ακριβής εφαρμογή για παραπομπές στον κόσμο. Ως μία από τις πιο ακριβείς εφαρμογές παραπομπής προς το παρόν, θα σας βοηθήσει να κάνετε τις αναφορές στις πηγές της εργασίας σας, να σαρώσετε γραμμικούς κώδικες των βιβλίων σας και να τα περάσετε αυτόματα στη βιβλιοθήκη σας.



RefME

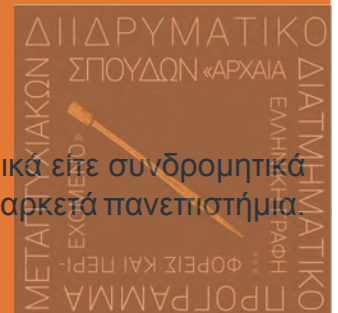
Android/iOS/Web, Free

Αυτή η έξυπνη εφαρμογή χρησιμοποιεί την κάμερα του τηλεφώνου σας για να σαρώσει τον γραμμωτό κώδικα ενός βιβλίου και να δημιουργήσει μια παραπομπή μορφοποιημένη σε MLA, Chicago ή οποιαδήποτε μορφή χρησιμοποιείτε..



Mendeley

Για τη δημιουργία και διαχείριση των βιβλιογραφικών αναφορών υπάρχουν πολλά λογισμικά είτε συνδρομητικά είτε ελεύθερα προσβάσιμα στο διαδίκτυο. Το Mendeley είναι το πρόγραμμα που προτείνουν αρκετά πανεπιστήμια



# ΑΠΟΘΗΚΕΥΤΙΚΟΣ ΧΩΡΟΣ



Google Docs

Ας ξεκινήσουμε με το γεγονός ότι είναι δωρεάν. Στη συνέχεια, με το γεγονός ότι είναι ένα εξαιρετικό συνεργατικό σύνολο εργαλείων. Και τέλος με το ότι είναι ένα από τα πιο χρησιμοποιημένα λογισμικά στον πλανήτη.. Μπορείτε να γράψετε, να επεξεργαστείτε και να ζητήσετε από άλλους να σχολιάσουν το κομμάτι σας με μερικά μόνο κλικ, σε επιτραπέζιους υπολογιστές, tablet και κινητά. Η ευελιξία της εφαρμογής είναι αυτό που την καθιστά ιδιαίτερα εύχρηστη, ειδικά για άτομα που βρίσκονται εν κινήσει.



Dropbox

Εάν χρειάζεστε κάτι αποθηκευμένο ή έτοιμο για κοινή χρήση, τότε το Dropbox είναι η εφαρμογή σας. Το Dropbox λειτουργεί σε οποιαδήποτε συσκευή, online ή offline και σας επιτρέπει να αποθηκεύετε αρχεία, ανεξάρτητα από το μέγεθός τους (γεγονός που το καθιστά βολικό για τις πιο ογκώδεις εργασίες). Μπορείτε να συνεργαστείτε με άλλους χρήστες στον φάκελό σας ή σε συγκεκριμένα έγγραφα. Το Dropbox έχει επί του παρόντος 500 εκατομμύρια χρήστες παγκοσμίως και φιλοξενεί περισσότερα από 1.2 δισεκατομμύρια αρχεία στην πλατφόρμα του.



iCloud

Mac, iOS, web

Το iCloud είναι μια αποκλειστική υπηρεσία αποθήκευσης cloud για χρήστες της Apple, είτε χρησιμοποιούν το iPad, το iPhone, το iPod touch ή το Mac. Η υπηρεσία αποθηκεύει το περιεχόμενό σας και παρέχει πρόσβαση σε φωτογραφίες, ημερολόγια, επαφές και αρχεία σε οποιαδήποτε συσκευή. Κάθε νέος χρήστης παίρνει 5 GB χώρου στο δίσκο κατά την εγγραφή.



Google Drive

iOS/Android, Free

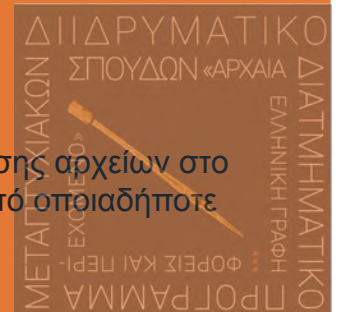
Αποθηκεύστε όλα τα έγγραφά σας online, έτσι ώστε η εργασία σας να είναι ασφαλής σε περίπτωση απώλειας των δεδομένων του φορητού υπολογιστή σας. Μπορείτε επίσης να εργαστείτε εκτός δικτύου και να συνεργαστείτε σε ένα έγγραφο με τους συμφοιτητές σας.



IDrive

Windows, Mac, Linux, iOS, Android, web

Το IDrive είναι μια άλλη υπηρεσία αποθήκευσης αρχείων. Αποκτήστε 5 GB δωρεάν χώρου αποθήκευσης αρχείων στο πλαίσιο του δωρεάν βασικού προγράμματος.. Μπορείτε να αποκτήσετε πρόσβαση στα αρχεία σας από οποιαδήποτε συσκευή και να μοιραστείτε τα έγγραφά σας σε email, κοινωνικά δίκτυα και SMS.





Ο ΟΔΗΓΟΣ ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ Δ.Π.Μ.Σ.

«ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΡΑΦΗ:

ΦΟΡΕΙΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ»

ΣΥΝΤΑΧΘΗΚΕ ΓΙΑ ΠΡΩΤΗ ΦΟΡΑ

ΤΟΝ ΙΑΝΟΥΑΡΙΟ ΤΟΥ 2023

© 2023

