



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού



Αγωνιστικός Αθλητισμός

ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘ/ΤΟΣ

ΚΩΔ. ΜΑΘ/ΤΟΣ

ΔΙΔΑΣΚΩΝ

ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΜΑΘ/ΤΟΣ

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΑΘΛΗΤΩΝ & ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ

ΜΚ 1114

Ανή Χρόνη, Τηλ. 2431047048 E-mail: schroni@pe.uth.gr

Μεταπτυχιακοί φοιτητές, φοιτήτριες σε ομάδες εργασίας

Ε΄ εξαμήνου στην κατεύθυνση Αγωνιστικός Αθλητισμός (4 ECTS)

psychological skills, cognitive strategies, psychological interventions, mental training

ΣΚΟΠΟΣ & ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Μετά το τέλος των μαθημάτων, συζητήσεων και εργασιών, οι φοιτητές/τριες θα πρέπει να είναι σε θέση:

- Να γνωρίζουν ως μελλοντικοί προπονητές τις ψυχολογικές παρεμβάσεις που χρησιμοποιούνται στην προπονητική διαδικασία και να έχουν τεκμηριωμένη άποψη για την εφαρμογή αυτών
- Να μπορούν να εφαρμόσουν ψυχολογικές τεχνικές με στόχο την ενίσχυση της αθλητικής απόδοσης
- Να μπορούν να συμμετάσχουν ενεργά στην ψυχολογική προετοιμασία των αθλητών και αθλητριών τους κατά την περίοδο προπόνησης, αλλά και στην καθοδήγηση και υποστήριξη τους πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τους αγώνες
- Να μπορούν να λειτουργήσουν αποτελεσματικά οι ίδιοι ως μέλη μιας ομάδας
- Να γνωρίσουν τις προσωπικές τους στάσεις και συνήθειες σε καίρια θέματα της ψυχολογίας τους
- **Για κάθε 1 ώρα μαθήματος πρέπει να αφιερώνετε 3 ώρες δουλειάς, προετοιμασίας**

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΑΚΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ

| Ημερ/νία | Μάθημα | Θέμα | Παραδοτέα |
|----------|------------|--|--|
| 28/09/11 | Εισήγηση | Τι είναι η ψυχολογία της υπεροχής | |
| 05/10/11 | Εισήγηση | Αυτοπεποίθηση | Συγκρότηση Ομάδων |
| 12/10/11 | Εισήγηση | Διαχείριση άγχους | |
| | | Ομάδα εργασίας #1 (2-3μμ) | Εργασία 1 ^η |
| 19/10/11 | Εργαστήριο | Συνάντηση ομάδων παρουσιάσεων | |
| 26/10/11 | Εργαστήριο | Συνάντηση ομάδων παρουσιάσεων | |
| 02/11/11 | Εισήγηση | Καθορισμός Στόχων | ΠΡΟΣΧΕΔΙΟ Ι Εργασία 2 ^η |
| | | Ομάδα εργασίας #2 (2-3pm) | |
| 09/11/11 | Εισήγηση | Αυτοδιάλογος | |
| | | Ομάδα εργασίας #3 (2-3pm) | Εργασία 3 ^η |
| 16/11/11 | Εισήγηση | Νοερή Απεικόνιση | |
| 23/11/11 | Εισήγηση | Χαλάρωση/Ενεργοποίηση | |
| | | Ομάδα εργασίας #4 (2-3pm) | Εργασία 4 ^η |
| 30/11/11 | Εισήγηση | Ρουτίνες & προκαταλήψεις | |
| | | Ομάδα εργασίας #5 (2-3pm) | Εργασία 5 ^η |
| 07/12/11 | Εισήγηση | Προγράμματα Ψυχολογικών Δεξιοτήτων | |
| 14/12/11 | Συζήτηση | Παρουσιάσεις Φοιτητών | Φάκελος Ομάδας |
| | | Παραλαβή Ατομικής Εργασίας/Εξέτασης | |
| 21/12/11 | Εργαστήριο | Συνάντηση ομάδων παρουσιάσεων | |
| 11/01/12 | Συζήτηση | Παρουσιάσεις Φοιτητών | Φάκελος Ομάδας Ατομική Εργασία/Εξέταση |

ΥΛΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Σημειώσεις φοιτητών και φοιτητριών από τις εισηγήσεις, τις ομάδες εργασίας και τα εργαστήρια.
- Θεοδωράκης, Γ. Γούδας, Μ., Χρόνη, Σ., Πέρκος, Σ. (2003). *Ψυχολογική υποστήριξη ατομικών και ομαδικών αθλημάτων*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

Από τη βιβλιοθήκη

- Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ., & Παπαϊωάννου Α. (2002). *Ψυχολογική υπεροχή στον αθλητισμό*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Cox, R. (2004). *Αθλητική Ψυχολογία: Εννοιες και εφαρμογές* (μετάφραση Γ. Ζέρβας). Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Η αξιολόγηση των φοιτητών θα γίνει:

- | | |
|-------------------------------------|-----|
| • Ατομική εργασία/εξέταση | 35% |
| • Σύντομες εργασίες (5Χ5) | 25% |
| • Συναντήσεις Ομάδες Εργασίας (2Χ5) | 10% |
| • Ομαδική εργασία & παρουσίαση | 20% |
| • Συμμετοχή στο μάθημα | 10% |

- **Ατομική εργασία/εξέταση:**

Στο μάθημα της 14ης Δεκεμβρίου 2010 θα δοθούν τα θέματα της γραπτής ατομικής εργασίας/εξέτασης την οποία θα πρέπει να ολοκληρώσετε στο σπίτι και να παραδώσετε στις 11 Ιανουαρίου 2011. Θα περιέχει ερωτήσεις διαφόρων μορφών: σωστό-λάθος, πολλαπλών επιλογών, αντιστοιχίες, ανοιχτές ερωτήσεις. Οι απαντήσεις στις ανοιχτές ερωτήσεις θα πρέπει να τεκμηριώνονται με ερευνητικές βιβλιογραφικές αναφορές και θα παραδοθούν γραμμένες σε ηλεκτρονικό υπολογιστή και όχι στο χέρι!

Εργασίες που θα παραδοθούν καθυστερημένες έως και 24 ώρες (δηλ., 1 μέρα) θα μειωθεί ο βαθμός τους κατά 50%. Εργασίες καθυστερημένες πάνω από 24 ώρες (1 μέρα) δε θα γίνουν δεκτές.

- **Σύντομες εργασίες αυτογνωσίας:**

Οι εργασίες «αυτογνωσίας» στοχεύουν στο να αυξήσουν την αυτογνωσία σας αναφορικά στις στάσεις και συνήθειες που εκδηλώνετε στην προσπάθειά σας να επιτύχετε το καλύτερο ή που σας εμποδίζουν να φτάσετε στην επιτυχία. Το γράψιμό τους δε γίνεται εύκολα και γρήγορα, γιατί απαιτούν σκέψη και προβληματισμό. Διαβάσετε καλά τον τίτλο και τα ζητούμενα κάθε θέματος πριν ξεκινήσετε το γράψιμο, και σκεφτείτε τα καλά πριν γράψετε. Κάθε εργασία πρέπει να παραδίδεται **ρητά** την ημέρα που ορίζεται στο αναλυτικό πρόγραμμα καθώς στην ομάδα εργασίας η συζήτηση θα είναι πάνω στο θέμα της εργασίας. Ακολουθήστε πιστά τις οδηγίες για τη συγγραφή εργασιών.

Εργασία 1^η: "ΣΤΑΣΕΙΣ"

Σκέψου την προηγούμενη χρονιά. Κατά τη διάρκεια αυτής είχες «πολύ θετική στάση» απέναντι σε αυτό που επέλεξες να ασχοληθείς (π.χ. το άθλημά σου, τη σχολή, την καριέρα σου, ή οτιδήποτε άλλο θέλεις να αναφέρεις); Αν η απάντησή σου είναι ναι, περιέγραψε τί σημαίνει για σένα η «πολύ θετική στάση» και τους τρόπους με τους οποίους τη διατηρείς όταν τα πράγματα δυσκολεύουν. Αν η απάντησή σου είναι όχι, περιέγραψε τί λείπει από τη στάση που εκδηλώνεις, καθώς και τί πιστεύεις πως χρειάζεται για να γίνει πιο θετική και δυνατή. Σύγκρινε τη σημερινή σου στάση με αυτήν που είχες ως νεαρός/ή αθλητής/ρια, μαθητής/ρια ή όταν σχεδιάζεις την καριέρα που ήθελες να ακολουθήσεις. Περιέγραψε τις εμπειρίες και τους ανθρώπους που πιστεύεις ότι προκάλεσαν τη διαμόρφωση ή/και ενίσχυση της στάσης σου προς αυτό που προσπαθείς να επιτύχεις. Επιπρόσθετα, περιέγραψε τις εμπειρίες και τους ανθρώπους που φαίνεται να προκάλεσαν την εξασθένηση της στάσης σου προς αυτό που προσπαθείς να επιτύχεις ή/και σε οδήγησαν σε συνήθειες αυτό-περιορισμού, όπως η αμφισβήτηση του εαυτού σου σε κρίσιμες στιγμές, το να είσαι υπερβολικά σοβαρός, υπερβολικά αναλυτικός, και να επικεντρώνεις την προσοχή σου υπερβολικά στον εαυτό σου. Πως αυτοί οι τρόποι σκέψης και συναισθησης σε έχουν κρατήσει μακριά από τη μεγιστοποίηση των δυνατοτήτων σου (δηλ. το να γίνεις ο καλύτερος, η καλύτερη που μπορείς); Περιέγραψε επίσης τον τρόπο με τον οποίο η οικογένεια, οι φίλοι, οι σημαντικοί άλλοι και οι δικές σου ανησυχίες για θαυμασμό, σεβασμό και αποδοχή από τους άλλους, έχουν επηρεάσει τη στάση σου προς το άθλημα ή προς την καριέρα σου.

Εργασία 2^η: "ΔΕΣΜΕΥΣΗ ΣΤΗΝ ΥΠΕΡΟΧΗ"

Μερικοί άνθρωποι έχουν την τάση να είναι προσανατολισμένοι και να σκέφτονται επισταμένα το πως θα επιτύχουν το στόχο ή τους στόχους τους. Πώς οι δικοί σου στόχοι επηρεάζουν το επίπεδο δέσμευσής σου και η φράση «Δεσμεύομαι στο στόχο» τί σημαίνει για σένα; Μερικοί άνθρωποι αναλώνονται στο να ανησυχούν για τις συνέπειες που θα βιώσουν αν δεν επιτύχουν το στόχο τους και αναπτύσσουν κάποια «θέλω» που οδηγούν σε μη -αποτελεσματική τελειομανία και φόβο αποτυχίας. Κάνοντας αυτό, αυτά τα άτομα ποτέ δε φτάνουν στο μέγιστο των δυνατοτήτων τους. Άλλοι άνθρωποι, έχουν την τάση να μην προσανατολίζονται σε στόχους και για αυτό έχουν χαμηλό επίπεδο δέσμευσης και αφοσίωσης. Αρκετοί από αυτούς, βίωσαν την επιτυχία πρόωρα και απλά επαναπαύονται στο ταλέντο τους, οπότε περιορίζουν τις ευκαιρίες να φτάσουν το μέγιστο των δυνατοτήτων τους. Τέλος, υπάρχουν άτομα που βρίσκουν τη «μέση οδό» προσανατολισμού στόχων και επιπέδου δέσμευσης.

Εσύ, σκέφτεσαι περισσότερο το πόσο καλά θα παίξεις/αποδώσεις ή το πόσο άσχημα θα είναι αν χάσεις/αποτύχεις; Η παρακίνησή σου μεταβάλλεται; Αν ναι, πότε, πως και σε ποιες περιπτώσεις; Αναλώνεις περισσότερο χρόνο στο να βρεις τρόπους να γίνεις καλύτερος, στο να βρεις τρόπο να είσαι ασφαλής και άνετος ή στο να μη χάσεις/αποτύχεις ποτέ;

Αν έχεις την τάση να είσαι υπερ-παρακινημένος τύπος που κάνει τη δουλειά αλλά φοβάται την αποτυχία, οπότε δεν απελευθερώνεται στο παιχνίδι, συζήτησε πως οι τάσεις τελειομανείας σου μπλοκάρουν την απόδοση σου. Αν έχεις την τάση να είσαι υπο-παρακινημένος τύπος που μπαίνει και παίζει χαλαρά, αλλά δεν κάνει αρκετή προπόνηση για να βελτιωθεί, συζήτησε πως η έλλειψη αυτοπειθαρχίας και αφοσίωσης σε έχουν οδηγήσει στη συνήθεια να κάνεις μισές δουλειές (δηλ. ελλιπούς προετοιμασία). Αν δεν έχεις καμία από τις 2 παραπάνω τάσεις αλλά έχεις κάποιο πιο μεταβαλλόμενο στυλ παρακίνησης, συζήτησε τι σε παρακινεί και σε ποιες περιστάσεις. Πώς παρακινείσαι σε δύσκολες ή βαρετές στιγμές, πώς σε αβέβαιες στιγμές; Εξήγησε πως διατηρείς την παρακίνησή σου κατά τη διάρκεια της προσπάθειας. Ποιά η σχέση των στόχων σου με τη δέσμευση σου προς την υπεροχή;

Εργασία 3^η: "ΣΧΕΣΕΙΣ"

Περιέγραψε τις σχέσεις και τις στάσεις σου προς τους συναθλητές σου, τους συμφοιτητές σου ή άτομα με τα οποία συνεργάζεσαι. Δουλεύεις μαζί τους ή ενάντια τους; Τι σημαίνει ο όρος «συνοχή ομάδας» για σένα και ποιά η αξία του; Σκέφτεσαι διαφορετικά για τα άτομα της ομάδας σου (ομάδα, τμήμα, εργασία) τους οποίους θεωρείς πιο ταλαντούχους από εσένα ή λιγότερο ταλαντούχους, πιο παρακινημένους ή λιγότερο παρακινημένους, κλπ; Πώς συμπεριφέρεσαι στα αστέρια της ομάδας ή σε αυτούς που τυγχάνουν τη μεγαλύτερη δημοσιότητα, αναγνώριση; Ρώτα τον εαυτό σου: «Η στάση μου είναι λειτουργική;» Δηλ. με βοηθάει να γίνω ο καλύτερος που μπορώ; Ποιά τα θετικά και αρνητικά των στάσεων σου προς συναθλητές και προπονητές; Πώς μεταβάλλονται οι σχέσεις σου και γιατί μεταβάλλονται; Οι σχέσεις σου και οι στάσεις που συνοδεύουν αυτές μεταβάλλονται υπό διαφορετικές περιστάσεις; Πώς επηρεάζουν οι σχέσεις σου τις στάσεις σου και την απόδοσή σου; Οι ενέργειές που κάνεις όταν είσαι μόνος, μόνη δείχνουν ότι είσαι πραγματικά αφοσιωμένος/η στην επιτυχία της ομάδας; Ποιές μικρές προσωπικές σου αλλαγές θα ενίσχυαν τη συνοχή και επιτυχία της ομάδας σου; Υπάρχει κάτι που μπορείς να κάνεις καλύτερα για να ενισχύσεις τη συνοχή της ομάδας σου;

Εργασία 4^η: "STRESS & ΑΓΧΟΣ"

Συζήτησε τα αίτια του στρες (άτομα, καταστάσεις, απαιτήσεις, φόβους, κλπ) που σε κάνουν να νιώθεις σφιγμένος, αγχωμένος, νευρικός. Αυτές οι καταστάσεις ενισχύουν ή μειώνουν την απόδοσή σου; Αναγνωρίζεις το πότε νιώθεις στρες; Ποια είναι τα σημάδια ότι είσαι αγχωμένος, αγωμένη; Πώς ξέρεις ότι αυτά τα σημάδια είναι ενδείξεις άγχους; Πώς αντιλαμβάνεσαι διαφορετικά το άγχος από τον ενθουσιασμό; Μπορούν τα άτομα με τα οποία δουλεύεις μαζί (προπονητής, manager, καθηγητής, συναθλητές, συμφοιτητές, συνάδελφοι) να αντιληφθούν ότι είσαι «στρεσαρισμένος»; Αν ναι, πώς αντιδρούν αυτοί στο δικό σου άγχος; Πώς θα ήθελες εσύ να αντιδρούν; Μπορείς εσύ να αντιληφθείς όταν αυτοί είναι αγχωμένοι και πώς αντιδράς προς αυτούς σε αυτή την περίπτωση;

Συζήτησε το πως αντιμετωπίζεις το άγχος και το στρες. Από γνωστικής πλευράς, πως ανακτάς τον έλεγχο του μυαλού σου σε στρεσογόνες καταστάσεις στη ζωή σου; Πως αντιδράς; Αντιλαμβάνεσαι τις στρεσογόνες καταστάσεις ως προκλήσεις ή ως φόβους/δυσκολίες; Συζήτησε επίσης το πώς μπορείς να χρησιμοποιήσεις διάφορες τεχνικές (χαλάρωση, νοερή απεικόνιση, αυτοδιάλογο) για να ελέγχεις το άγχος στη ζωή σου και πως θα τις ενσωμάτωνες αυτές τις τεχνικές στην καθημερινότητά σου γενικά.

Εργασία 5^η: "ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ"

Κατέγραψε, εξήγησε και δικαιολόγησε όλους του λόγους για τους οποίους πιστεύεις και εμπιστεύεσαι τον εαυτό σου. Τι σημαίνει «αυτοπεποίθηση» για σένα; Σκέψου τις καλύτερες στιγμές σου στον αθλητισμό και στη ζωή και περιέγραψε πως σκεφτόσουν και πως ένιωθες τις μέρες πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από κάποιο συγκεκριμένο σημαντικό γεγονός. Σύγκρινε αυτές τις σκέψεις και αισθήματα με αυτά που είχες πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από μέρες/γεγονότα όπου τα πράγματα δε πήγαν καλά για σένα. Κατέγραψε τα πιο σημαντικά λόγια εμπιστοσύνης που έχεις ακούσει από άλλα άτομα για σένα (π.χ., οικογένεια, φίλους, συναθλητές, κλπ). Ρώτα τον εαυτό σου αν τα λόγια αυτά τα έχεις ενσωματώσει στον αυτοδιάλογό σου. Τί λες στον εαυτό σου όταν άλλοι σου κάνουν θετικά, δυνατά σχόλια εμπιστοσύνης; Τί λες στον εαυτό σου όταν άλλοι σου κάνουν αρνητικά σχόλια κριτικάροντας σε; Τελειώνοντας, γράψε μια παράγραφο για τον εαυτό σου σχετική με το πως θα γίνεις ο καλύτερος φίλος του εαυτού σου και πως θα αναπτύξεις την αυτοπεποίθησή σου.

- **Ομάδες εργασίας**

Θα συμμετάσχετε 5 φορές σε μικρές ομάδες εργασίας, όπου θα έχετε την ευκαιρία να συζητήσετε τα θέματα των εργασιών αυτογνωσίας (αφού έχετε γράψει το καθένα) και άλλα θέματα που πιθανά σας απασχολούν σχετικά με την ψυχολογία απόδοσης. Οι 5 συναντήσεις θα γίνονται Τετάρτη 2-3 μμ στο σε αίθουσες που θα οριστούν, υπό την καθοδήγηση μεταπτυχιακών φοιτητών και φοιτητριών.

- **Ομαδική εργασία/παρουσίαση:**

Με τα μέλη της ομάδας σας, επιλέξτε (α) άθλημα και (β) ηλικίες και επίπεδο αθλητών με σκοπό να σχεδιάσετε ένα πρόγραμμα συνεργασίας σας με αθλητικό ψυχολόγο. Φανταστείτε ότι εκείνη τη μέρα θα έχετε την 1^η συνάντηση μαζί του/της και θα πρέπει να κάνετε μια 10λεπτη παρουσίαση όπου θα περιγράψετε (α) τις ιδιαιτερότητες του αθλήματός σας, (β) των μελών της ομάδας σας, (γ) των αναγκών της ομάδας σας και (δ) τι ζητάτε από τον αθλητικό ψυχολόγο να κάνει για εσάς και την ομάδα (δηλ. με βάση τις ανάγκες σας σε ποιές ψυχολογικές δεξιότητες και τεχνικές θα θέλατε εσείς να σας υποστηρίξει). Χρησιμοποιήστε για όσα θα παρουσιάσετε με βιβλιογραφία (από βιβλία ή άρθρα).

Για την παρουσίαση θα φτιάξετε power point, ενώ θα πρέπει η παρουσίαση να γίνει σε γλώσσα δόκιμη και εσείς να είστε ευπρεπώς και επαγγελματικά ντυμένοι τη μέρα εκείνη! Θα παραδώσετε ένα αναλυτικό προσχέδιο στη συγκεκριμένη ημερομηνία που φαίνεται στο πρόγραμμα μαθημάτων. Στο προσχέδιο θα αναφέρετε τις πρώτες σας σκεψεις/συζητήσεις πάνω στο θέμα. Τη μέρα της παρουσίασης πρέπει να παραδώσετε:

- ✓ Ασπρόμαυρη εκτύπωση της παρουσίασης του Power Point με 3 διαφάνειες ανά σελίδα
- ✓ Τη λίστα βιβλιογραφίας που χρησιμοποιήσατε για τη συγγραφή της εργασίας σας

Θα αξιολογηθούν: το περιεχόμενο (60%), η παρουσίαση σας (35%), τα παραδοτέα (5%)

ΟΔΗΓΙΕΣ για τη ΜΟΡΦΟΠΟΙΗΣΗ ΟΛΩΝ των ΓΡΑΠΤΩΝ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΣΑΣ

Οι εργασίες θα πρέπει να είναι γραμμένες σε ηλεκτρονικό υπολογιστή. Τα περιθώρια του κειμένου από το πάνω, κάτω, δεξί και αριστερό άκρο της σελίδας θα πρέπει να είναι 2,5cm. Η γραμματοσειρά θα είναι Times New Roman για όλη την εργασία (τίτλους και κείμενο) και μέγεθος 12p. Στην πρώτη γραμμή της πρώτης σελίδας στο κέντρο θα γράφευτε τον τίτλο με κεφαλαία γράμματα. Η δεύτερη σειρά θα μείνει κενή. Στην τρίτη σειρά γράψτε το όνομά σας με μικρά γράμματα και στην τέταρτη σειρά στο κέντρο τον αριθμός μητρώου σας. Αφήστε την πέμπτη σειρά κενή και ξεκινήστε το κείμενό σας από την έκτη σειρά. Αν χρειαστεί να χρησιμοποιήσετε υπότιτλους, αυτοί θα εμφανίζονται στο αριστερό άκρο της σελίδας με μικρά πλαγιασμένα γράμματα, θα είναι σύντομοι και δε θα ξεπερνούν το μέσο της σελίδας. Μετά από υπότιτλο μην αφήνετε κενή σειρά. Μην αφήνετε κενή σειρά μετά το τέλος μιας παραγράφου. Κάθε καινούργια παράγραφος θα οριοθετείται ξεκινώντας 5-7 θέσεις μέσα (1 tab), θα πρέπει να περιέχει τουλάχιστον 2-3 προτάσεις και να μην υπερβαίνει τα 2/3 μίας σελίδας. Όλο το κείμενο θα είναι γραμμένο σε διπλό διάστιχο. Χρησιμοποιείστε σύντομες προτάσεις.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ

Πριν παραδώσετε την εργασία σας παρακαλώ διαβάστε την! Αν η εργασία σας έχει πάνω από 10 συντακτικά ή/και γραμματικά λάθη θα της αφαιρεθεί το 1/3 των μονάδων. Σε εργασίες μικρότερες της 1_{1/2} σελίδας και μεγαλύτερες των 3 σελίδων θα αφαιρείται το 1/2 των μονάδων. Σιγουρευτείτε ότι γράψατε ότι σας ζητήθηκε, όχι περισσότερα αλλά ούτε και λιγότερα. Μην επαναλαμβάνετε τα ίδια με άλλα λόγια. Οι εργασίες θα παραδίδονται εκτυπωμένες ασπρόμαυρες με απλό συρραπτικό (χωρίς χρώματα και χωρίς ιδιαίτερο δέσιμο). Μην αντιγράφετε αυτά που διαβάζετε ή ακούτε γιατί θα χάσετε μονάδες. Αν θέλετε να χρησιμοποιήσετε λόγια/ιδέες που ανήκουν σε κάποιον/α άλλο/η βάλτε την πρόταση(/σεις) σε εισαγωγικά και το όνομα του/της πνευματικού ιδιοκτήτη/τριας με τη χρονολογία δημοσίευσης σε παρένθεση.