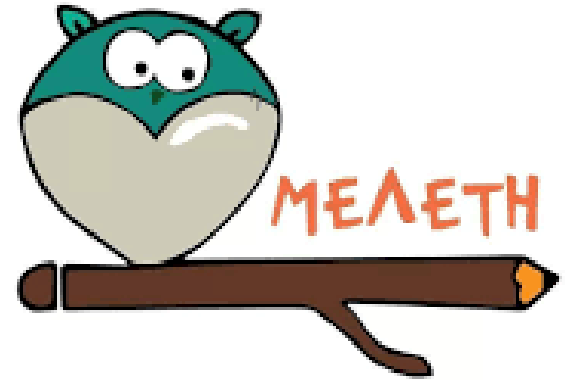




Η τέχνη της
συγκέντρωσης
πώς μπορούν οι
μαθητές/μαθήτριες
να βελτιώσουν τον
τρόπο μελέτης.

«Η σωστή μελέτη δεν είναι
θέμα χρόνου, αλλά μεθόδου»



Τι πρέπει να κάνουν οι μαθητές και μαθήτριες για να
αποτελέσματα από το διάβασμα:

1. Να μάθουν πώς να οργανώνουν αποτελεσματικά τη μελέτη τους.
2. Να εφαρμόσουν πρακτικές τεχνικές.
3. Να μειώσουν το άγχος τους και να αυξήσουν την παραγωγικότητά τους.

«Τι εμποδίζει τους μαθητές / τριες να αποδώσουν στο διάβασμα;»

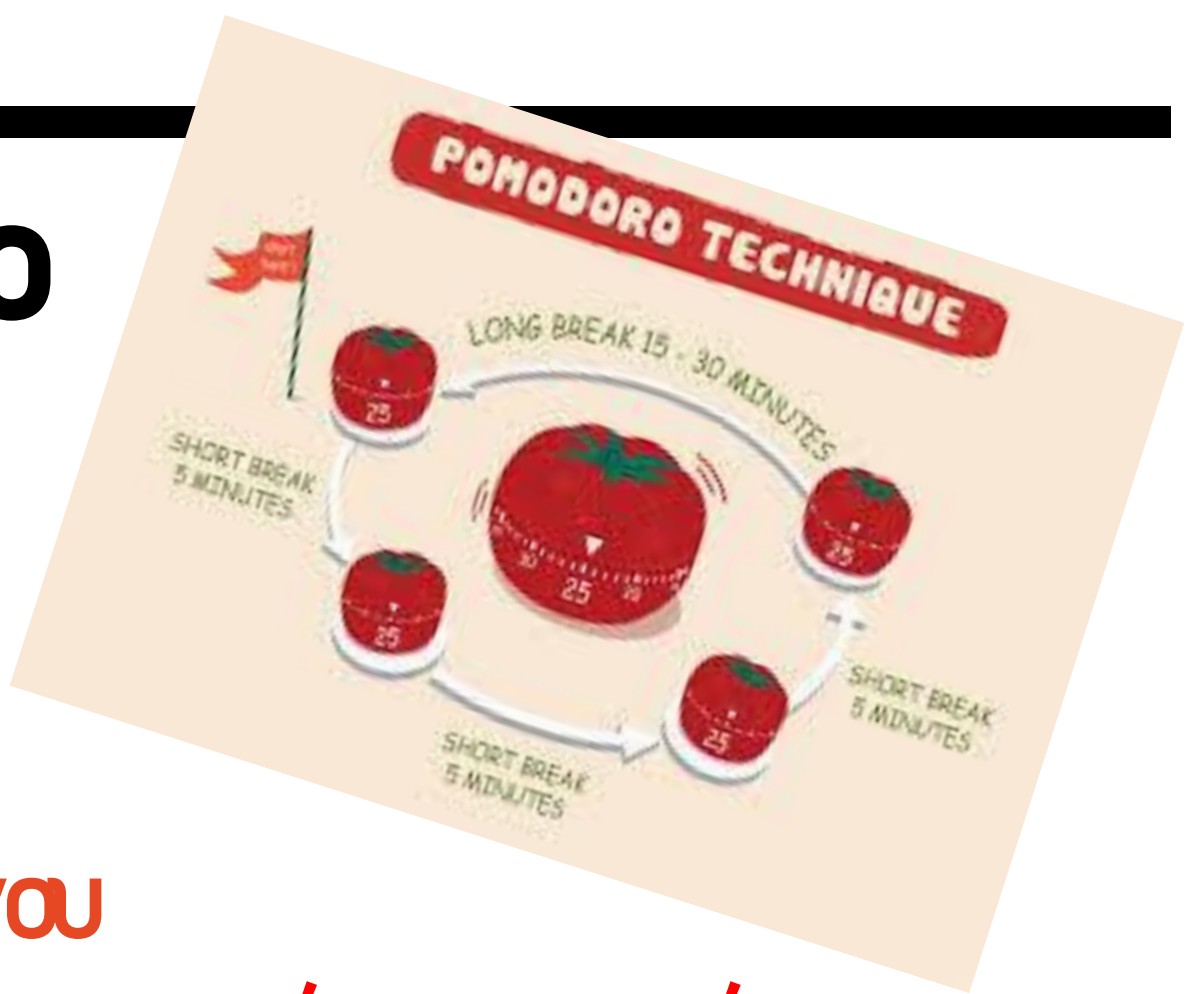


- Έλλειψη χρόνου λόγω πολλαπλών υποχρεώσεων. Ο φόρτος μαθημάτων και εξωσχολικών δραστηριοτήτων μειώνει τον διαθέσιμο χρόνο
- Αναβλητικότητα και άγχος. Ψυχολογικό φαινόμενο που οδηγεί στη συνεχόμενη αναβολή των υποχρεώσεων λόγω άγχους ή τελειομανίας.
- Περισπασμοί, όπως τα social media. Τα social media, οι ειδοποιήσεις και το πολυδιάστατο ψηφιακό περιβάλλον εμποδίζουν τη συγκέντρωση

Τεκμηρίωση:

- Σύμφωνα με έρευνα της American Psychological Association (APA), το 80% των εφήβων αναφέρουν υψηλά επίπεδα άγχους από σχολικές υποχρεώσεις.
- Μελέτες δείχνουν ότι η υπερβολική έκθεση στα Social Media συσχετίζεται με μειωμένη απόδοση στη μελέτη.

Η μέθοδος Pomodoro



- Τρόπος διαχείρισης του χρόνου
- Εστιάζει στη συγκέντρωση και τη μείωση της κόπωσης.

Το Pomodoro είναι: 25λεπτα Χρονικά διαστήματα εργασίας με μικρά διαλείμματα

Βήματα:

1. Εστίαση σε μία εργασία

2. Εργασία για 25 λεπτά Ενισχύει την ανάκαμψη της συγκέντρωσης.

3. Διάλειμμα 5 λεπτών.

4. Μετά από 4 Pomodoros, κάνεις μεγαλύτερο διάλειμμα (15–30 λεπτά).

Τεκμηρίωση:

· Μελέτη του Journal of Applied Psychology έδειξε ότι τα σύντομα διαλείμματα βελτιώνουν την παραγωγικότητα και μειώνουν το αίσθημα κόπωσης.



· Βασίζεται στη θεωρία της «γνωστικής φόρτισης» που προτείνει ότι ο εγκέφαλος έχει περιορισμένη ικανότητα συνεχούς εργασίας.

Πώς μπορεί ένας μαθητής να χρησιμοποιήσει τη μέθοδο για να προετοιμαστεί για π.χ. για το μάθημα της επόμενης μέρας/ ένα διαγώνισμα/ εξετάσεις;



- 25 λεπτά διάβασμα π.χ. ένα κείμενο στη λογοτεχνία, 5 λεπτά διάλειμμα



- Κύκλος 4 Pomodoro για ένα ή δύο κείμενα και ανανέωση με μεγάλο διάλειμμα, για να συνεχίσει με άλλα κείμενα ή άλλο μάθημα

- Ο μαθητής μπορεί να χρησιμοποιήσει ένα χρονόμετρο για να κρατήσει την ισορροπία μεταξύ εργασίας και διαλείμματος.

- Κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων, κάνει ασκήσεις αναπνοής ή μικρή κίνηση για ανανέωση ενέργειας.
(προσπαθεί να μην χρησιμοποιήσει το κινητό)



Η τεχνική Flowmodoro



είναι μια παραλλαγή της τεχνικής Pomodoro, η οποία συνδυάζει την πειθαρχία του χρονικού διαχωρισμού με την έννοια της ροής (flow).

- ◆ Pomodoro: βασίζεται σε κύκλους 25 λεπτών συγκεντρωμένης δουλειάς και 5 λεπτών διαλείμματος.
- ◆ Flowmodoro: προσαρμόζεται έτσι ώστε να μην διακόπτεται η ροή όταν κάποιος βρίσκεται σε βαθιά συγκέντρωση. Δηλαδή:

-
- Αν ο μαθητής/ τρια μπαίνει σε κατάσταση ροής (flow), συνεχίζει να εργάζεται πέρα από τα 25 λεπτά, χωρίς να τον /την «σπιάσει» το χρονόμετρο.
 - Το διάλειμμα γίνεται μόνο όταν φυσικά ολοκληρώσει ένα κομμάτι εργασίας ή νιώσει ότι χρειάζεται ξεκούραση.
 - Ουσιαστικά, κρατά τη φιλοσοφία του Pomodoro, αλλά με μεγαλύτερη ευελιξία και σεβασμό στη δημιουργική συγκέντρωση.

Στόχος να επωφελείται κανείς τόσο από τη δομή και την αυτοπειθαρχία της τεχνικής Pomodoro όσο και από την παραγωγικότητα και τη δημιουργικότητα της κατάστασης flow.

Η μέθοδος Cornell



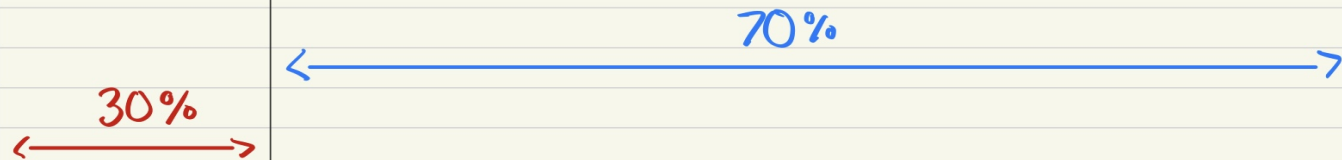
- Τρόπος εκμάθησης
- Αποτελεί μια στρατηγική σημειώσεων που βελτιώνει την κατανόηση και απομνημόνευση.

Η σελίδα χωρίζεται σε τρεις ζώνες

- **Δεξιά Περιοχή:** Βασικές σημειώσεις (κύριες ιδέες, γεγονότα).
- **Αριστερή Περιοχή:** Ερωτήσεις ή λέξεις-κλειδιά που σχετίζονται με το περιεχόμενο.
- **Κάτω Περιοχή:** Περίληψη σε 2-3 προτάσεις.



(optional title section)



5-7 lines

Τεκμηρίωση:

- Έρευνες δείχνουν ότι η επεξεργασία της πληροφορίας μέσω σημειώσεων αυξάνει τη μνήμη έως και 70%.

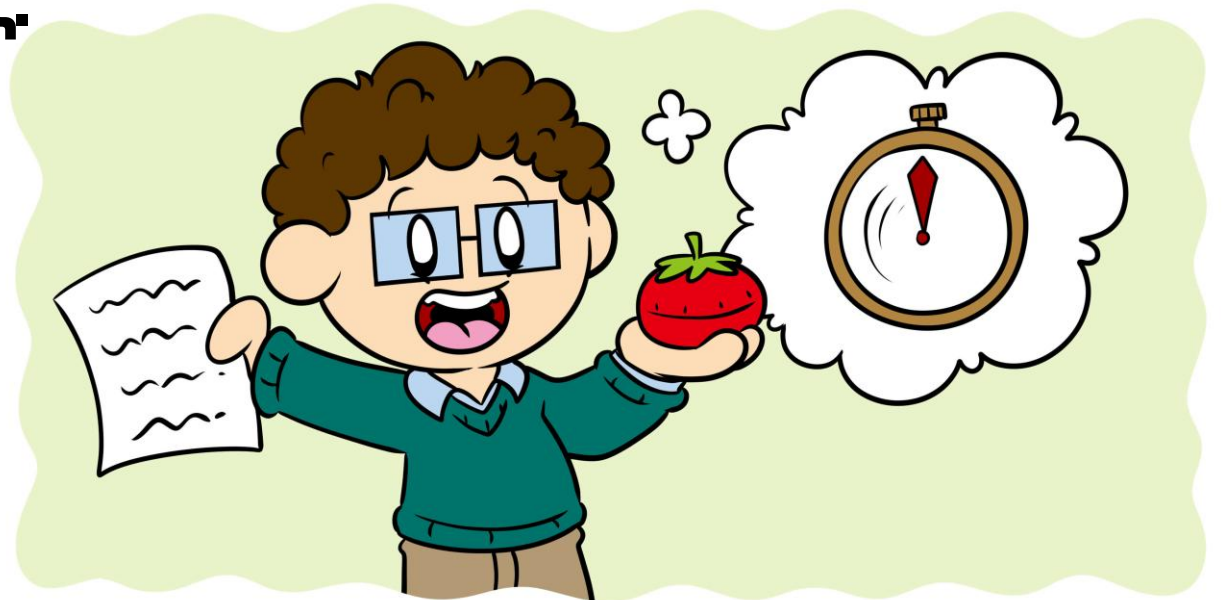
- Το μοντέλο Cornell βοηθά στη συστηματική οργάνωση των σημειώσεων για μελλοντική αναφορά.

Οδηγίες εφαρμογής

- Πρέπει να δώσουν έμφαση στην κατανόηση αντί για παθητική αποστήθιση.
- Να δοκιμάσουν τη μέθοδο σε διαφορετικά γνωστικά αντικείμενα για εξοκείωση.

Συνδυασμός Τεχνικών Pomodoro και Cornell

Η συνδυαστική χρήση των δύο μεθόδων μεγιστοποιεί τη μαθησιακή αποτελεσματικότητα, καθώς οργανώνει τόσο τον χρόνο όσο και τις πληροφορίες.



Συνδυασμός Pomodoro και Cornell:

Pomodoro: Οργάνωση χρόνου

- ✓ Εξασφαλίζει συγκέντρωση κατά τη διάρκεια της μελέτης.

Cornell: Αποθήκευση πληροφορίας

- ✓ Δομημένη αποθήκευση πληροφοριών για εύκολη επανάληψη.



Πρόσθετες τεχνικές μελέτης

- Δημιουργία Mnemonics για απομνημόνευση.
- ➔ Δημιουργία συντομεύσεων ή ακρωνυμίων για απομνημόνευση (πχ. ΠΑΠΑΚΑ = Παλινόρθωση Παλαιού Καθεστώτος).
- **Οπτική Μάθηση:** Χρήση διαγραμμάτων ή γραφημάτων για καλύτερη κατανόηση.



Momentum
All objects that are moving have momentum
 $\text{Momentum} = \text{mass} \times \text{velocity}$
 $p = mv$
 $p - \text{kg m/s}$
 $m - \text{kg}$
 $\text{velocity} - \text{m/s}$ } measured units

FORCES + ACCELERATION

Acceleration

Gradient

proportional

FORCE

$$F = ma$$

mass x acceleration

F measured in N
m measured in kg
a measured in m/s²

- Ενισχυμένη επανάληψη με flashcards (κάρτες μνήμης: στη μια πλευρά υπάρχει μια ερώτηση / λέξη / εικόνα και στην άλλη η απάντηση/εξήγηση).
- Ενισχυμένη επανάληψη ερωτήσεων- απαντήσεων.

Τεκμηρίωση

Mnemonic		
Please	P	- Parenthesis
Excuse	E	- Exponent
My	M	- Multiplication
Dear	D	- Division
Aunt	A	- Addition
Sally	S	- Subtraction

- Σύμφωνα με το Educational Psychology Review, τα mnemonics αυξάνουν τη μνημονική ικανότητα κατά 40%.
- Τα flashcards ενισχύουν τη μακροχρόνια μνήμη μέσω διακεκομμένης επανάληψης.

Και άλλα τρόπα Μελέτης χωρίς Αποστήθιση

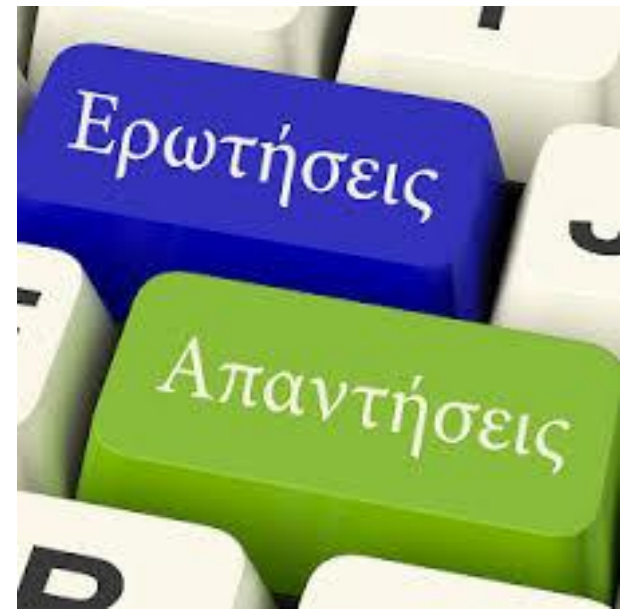
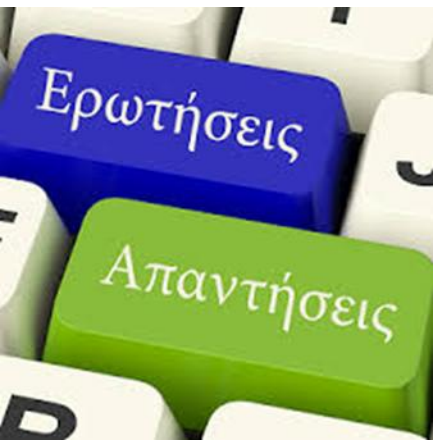
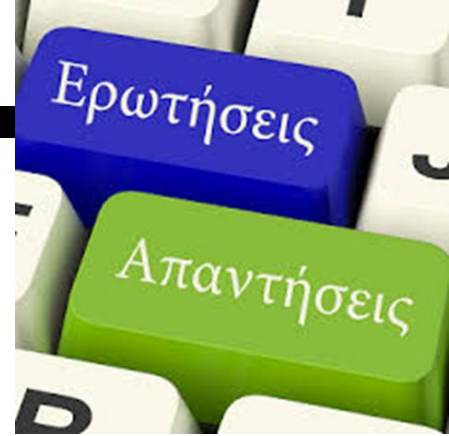
1. Η τεχνική της εξήγησης (Feynman Technique)

- Ο μαθητής προσπαθεί να εξηγήσει την έννοια με απλά λόγια, σαν να τη διδάσκει σε κάποιον μικρότερο
- Αν "κολλήσει", σημαίνει ότι χρειάζεται να ξαναδεί το σημείο



2 Δημιουργία ερωτήσεων

- Μετά το διάβασμα, να φτιάχνουν ερωτήσεις και απαντήσεις (σαν mini κουίζ).
- Παράδειγμα: Αντί να μάθουν απέξω μια θεωρία, να φτιάξουν ερωτήσεις τύπου **"Γιατί συμβαίνει αυτό;"** ή **"Πώς συνδέεται με...;"**.



Παράδειγμα



Αντί για «Γιες ήταν οι αιτίες της Γαλλικής Επανάστασης»

Ερωτήσεις κριτικής σκέψης:

•«Γιατί η οικονομική κρίση οδήγησε σε κοινωνική αναταραχή και όχι απλώς σε μεταρρυθμίσεις;»

•«Πώς συνδέεται η άνοδος της αστικής τάξης με τα ιδανικά του Διαφωτισμού;»

•«Αν οι βασιλείς είχαν υιοθετήσει κάποιες μεταρρυθμίσεις νωρίτερα, θα μπορούσε να αποφευχθεί η επανάσταση;»

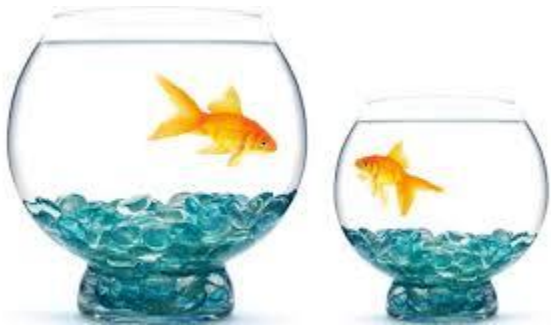
3. Χαρτογράφηση εννοιών (Mind maps)

- Οπτική αναπαράσταση με κεντρική ιδέα και παρακλάδια
- Έτσι βλέπουν σχέσεις μεταξύ εννοιών, όχι μεμονωμένα κομμάτια



4. Συγκρίσεις και αντιθέσεις

- Να συγκρίνουν έννοιες (πχ. δύο ιστορικές περιόδους, δύο θεωρίες).
- Πίνακες "ομοιότητες – διαφορές" αντί απλής αποστήθισης παραγράφων



5. Εφαρμογή γνώσης σε παραδείγματα

- Στα Μαθηματικά/Φυσική → λύση προβλημάτων της καθημερινότητας
- Στην Ιστορία → σύνδεση γεγονότων με σημερινά ζητήματα



5 Παραδείγματα Τεχνητής Νοημοσύνης που Αλλάζουν τον Κόσμο



Netflix



Αυτοοδηγούμενο
Όχημα



Έξυπνοι
βοηθοί



Αναγνώριση
Προσώπου



Τραπεζικές
Εφαρμογές



6. Χρήση πολυαισθητηριακής μάθησης

- Να διαβάζουν δυνατά, να γράφουν σημειώσεις, να σχεδιάζουν διαγράμματα
- Όσο περισσότερες αισθήσεις συμμετέχουν, τόσο πιο ισχυρή γίνεται η μνήμη.



7. Διδασκαλία σε άλλον (peer teaching)

- Να εξηγούν σε φίλο/συμμαθητή το μάθημα
- Η διδασκαλία βοηθά την κατανόηση και δείχνει τα κενά



8. Μέθοδος "Spaced Repetition" (Επαναλήψεις με διαστήματα)

- Όχι όλα μαζί, αλλά επανάληψη της ίδιας ύλης σε διαφορετικές μέρες.
- Βοηθά να μεταφερθεί η γνώση στη μακροπρόθεσμη μνήμη.



Μπορούν οι μαθητές/τριες να χρησιμοποιήσουν την τεχνητή νοημοσύνη (πχ. Chat GPT) ως εργαλείο μάθησης χωρίς αυτό να σημαίνει αντιγραφή απαντήσεων;



Βασική αρχή



Η τεχνητή νοημοσύνη (πχ. ChatGPT) είναι ένα εργαλείο. Δεν θέλουμε να την πολεμήσουμε, αλλά να διδάξουμε στους μαθητές/τριες να τη χρησιμοποιούν κριτικά: να συγκρίνουν, να αμφισβητούν, να αναπτύσσουν δικές τους θέσεις.

Και οι καθηγητές/τριες χρησιμοποιούν το chat gpt!



Μπορείς να μου προτείνεις πώς ένας μαθητής μπορεί να χρησιμοποιήσει το chat gpt ως εργαλείο μελέτης και να καλλιεργήσει την κριτική του σκέψη;

Βεβαίως 😊 Ένας μαθητής μπορεί να αξιοποιήσει το ChatGPT όχι απλώς σαν "έτοιμες απαντήσεις", αλλά ως εργαλείο μελέτης και καλλιέργειας κριτικής σκέψης, αν το χρησιμοποιεί με στρατηγικό τρόπο. Σου προτείνω μερικούς τρόπους:



Το ίδιο το chat gpt προτείνει τρόπους μελέτης χρησιμοποιώντας το ως εργαλείο μάθησης

1. Εξάσκηση σε ερωτήσεις–απαντήσεις

- Ο μαθητής δίνει το κείμενο ή το μάθημα και ζητά να του δημιουργήσω ερωτήσεις κατανόησης ή ανάπτυξης.
- Απαντά πρώτα μόνος του και μετά συγκρίνει με τις δικές μου απαντήσεις → έτσι εντοπίζει κενά.

2. Περίληψη & Δομή

- Ζητά να του φτιάξω μια σύντομη περίληψη ή πίνακα εννοιών.
- Έπειτα προσπαθεί να ελέγξει αν λείπουν σημεία ή αν συμφωνεί με τη δομή → άσκηση σύνθεσης.

3. Παραδείγματα & Αναλογίες

- Μπορεί να ζητήσει παραδείγματα, ώστε να συνδέει τη θεωρία με την καθημερινότητα.
- Έπειτα κρίνει αν τα παραδείγματα είναι πετυχημένα ή όχι.

Για κριτική σκέψη

1. Συγκριτική θεώρηση

- Ρωτά: «Δώσε μου 2 διαφορετικές απόψεις για το ίδιο θέμα» (π.χ. ο ρόλος της τεχνολογίας στην εκπαίδευση).
- Έπειτα κρίνει ποια επιχειρήματα είναι ισχυρότερα, πού υπάρχουν υπερβολές ή αδυναμίες.

2. Έλεγχος εγκυρότητας

- Ζητά μια απάντηση και μετά διερωτάται: «Ποιες πηγές θα μπορούσα να ελέγξω;»
- Έτσι μαθαίνει να μην παίρνει τίποτα έτοιμο, αλλά να διασταυρώνει.

3. Αντίλογος – Διάλογος

- Παρουσιάζει τη δική του άποψη και ζητά αντίλογο.
- Αυτό τον βοηθά να προετοιμαστεί για συζητήσεις ή εξετάσεις με επιχειρήματα.

Πρακτικές ασκήσεις

- **Flashcards:** Ζητά δημιουργία καρτών ερώτησης-απάντησης για γρήγορη επανάληψη.
- **Μικρές δοκιμασίες:** Να του φτιάχνω "τεστ" με πολλαπλής επιλογής, σωστό-λάθος ή ανάπτυξης.
- **Σενάρια – Προβλήματα:** Σε Ιστορία/Λογοτεχνία/Φυσικές Επιστήμες μπορεί να ζητήσει υποθετικά σενάρια και να κρίνει τι θα έκανε ο ίδιος.

Το ίδιο το chat gpt επισημαίνει:

✓ Το κλειδί: Ο μαθητής δεν πρέπει να αρκεστεί στις απαντήσεις, αλλά να τις ελέγχει, να τις συγκρίνει με τις σημειώσεις του και να προσπαθεί να δημιουργεί δικές του εκδοχές. Έτσι, το ChatGPT γίνεται "συνομιλητής στη μελέτη" και όχι "αντιγραφέας εργασιών".

“Χαλάρωσε και Κέρδισε”

- Έρευνα του Harvard Medical School δείχνει ότι η βαθιά αναπνοή μειώνει τα επίπεδα κορτιζόλης (ορμόνη άγχους).
- Σύντομη φυσική δραστηριότητα βελτιώνει τη γνωστική απόδοση



Διαχείριση του Άγχους

- Αναπνευστικές ασκήσεις για συγκέντρωση
- Μικρά διαλείμματα με κίνηση



Η διαχείριση άγχους είναι κρίσιμη για τη διατήρηση της συγκέντρωσης και της συναισθηματικής ευεξίας.

- Αναπνευστικές τεχνικές: Πχ., 4-7-8 (εισπνοή 4 δευτ., κράτημα 7 δευτ., εκπνοή 8 δευτ.).

- Φυσική δραστηριότητα: Σύντομο περπάτημα ή διαπάσεις για ανανέωση.

Αντιμέτωπιση εμποδίων

· Πώς να διαχειριστούμε τις διακοπές;



· Στρατηγικές για να παραμείνουμε συγκεντρωμένοι (π.χ., αίγαση ειδοποιήσεων).



· Χρήση εφαρμογών για παρακολούθηση χρόνου (π.χ. Forest).

Χρυσές Συμβουλές



- **Συμπύκνωση** → Να μη μαθαίνει απ' έξω, να κρατά τα βασικά νοήματα.
- **Συνδυασμός** → Να συνδέει νέες γνώσεις με όσα ήδη ξέρει.
- **Επανάληψη** → Η κατανόηση έρχεται με μικρές επαναλήψεις, όχι με μία φορά.

Χρυσός κανόνας

- **Αν μπορεί να εξηγήσει κάτι με απλά λόγια και να δώσει παράδειγμα, τότε το έχει κατανοήσει**