Με τη χρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΠΩΣ ΝΑ ΜΑΘΕΤΕ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΑ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΓΙΑ ΜΑΘΗΤΕΣ

SPATIA FUNDACJA ROZWOJU EDUKACJI
Culture Polis
Escola Básica e Secundária Padre Manuel Alvares
ERC
BILSEM 2005
Creating Spaces for Creativity
Erasmus+

Με τη χρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Η έκδοση είναι διαθέσιμη υπό την άδεια Creative Commons Attribution – Με αυτούς τους όρους 4.0 Διεθνής άδεια χρήσης (CC BY-SA 4.0)

Συγγραφείς:
Zuhal Ayik Yildirim
Katarzyna Baca
Beata Duda
Małgorzata Grzonka
Justyna Jopek
Dionisia Koutsi
Marta Margiel
Renata Pajda

Κεντρική επιμέλεια:
Beata Duda
Małgorzata Grzonka
Magdalena Lach

Εικαστική επιμέλεια:
Anna Zachurzok

Character design:
Esma Çobanoğlu

Τεχνική επιμέλεια:
Roksana Bosak, Beata Duda, Milena Giza, Emilia Kutyła, Aleksandra Stachowicz, Anna Zachurzok

Επιμέλεια:
Marian Tobin

ISBN: 978-83-964664-3-3

Η παρούσα έκδοση δημιουργήθηκε στο πλαίσιο του έργου "Creating spaces for creativity – SPACES" Το έργο χρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης σύμφωνα με την Σύμβαση Επιχορήγησης: 2020-1-PL01-KA227-SCH-095376. Το έργο υλοποιείται με την σύμπραξη 6 εταίρων: Foundation for the Development of Education SPATIA, IX Upper Secondary School im. Wisława Szymborska in Sosnowiec, Malatya Bilim Ve Sanat Merkezi, Edmund Rice College, CulturePolis, Escola Básica e Secundária Padre Manuel Álvares.

Η παρούσα έκδοση δημιουργήθηκε στην πλατφόρμα Canva.
Πηγή γραφικών: canva.com, pixabay.com, pexel.com

Ο ΠΊΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΈΝΩΝ ΤΗΣ ΔΗΜΟΣΊΕΥΣΗΣ

ΜΥΝΗΜΑ ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ 6

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ - Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ ΜΥΑΛΟΥ.....8
τι σημαινει δημιουργικη σκεψη; Μπορειτε να βελτιωσετε τις δημιουργικες σας δεξιοτητες...8
ΓΙΑΤΙ Η ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΣΚΕΨΗ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΓΙΑ ΕΣΑΣ.....8
Συγγραφέας: Katarzyna Baca

ΠΡΟΚΛΗΣΗ 1 – ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΝΤΑΣ ΤΗ ΜΝΗΜΗ ΜΑΣ!.....9
ΕΝΟΤΗΤΑ 1. ΠΩς ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ Η ΜΝΗΜΗ ΜΑΣ ΤΙ ΜΑΣ ΚΑΝΕΙ ΝΑ ΘΥΜΟΜΑΣΤΕ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΝΑ ΞΕΧΝΑΜΕ.....9
ΘΕΜΑ 1. Η ΜΝΗΜΗ ΣΑΣ ΕΝΑΝΤΙ ΤΗΣ ΜΝΗΜΗΣ ΤΟΥ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ.....9
ΘΕΜΑ 2. Ο ΙΠΠΟΚΑΜΠΟΣ ΣΤΟ ΚΕΦΑΛΙ ΣΑς.....10
ΘΕΜΑ 3. ΕΙΔΗ ΜΝΗΜΗΣ.....11
ΘΕΜΑ 4. ΜΥΘΟΙ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΜΝΗΜΗ.....12
Συγγραφείς:: Małgorzata Grzonka, Renata Pajda

ΕΝΟΤΗΤΑ 2. ΕΙΔΗ ΜΑΘΗΣΗΣ ΚΑΙ ΜΝΗΜΗΣ.....14
ΘΕΜΑ 1. ΝΕΥΡΟΕΠΙΣΤΗΜΗ–ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΤΕ ΤΟΝ ΕΓΚΕΦΑΛΟ ΣΑΣ ΟΠΩΣ ΓΥΜΝΑΖΕΤΕ ΤΟΥΣ ΜΥΕΣ.....14
ΘΕΜΑ 2. Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΩΝ ΜΝΗΜΟΝΙΚΩΝ Ή ΠΩΣ ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ ΠΙΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΑ.....15
ΘΕΜΑ 3. ασκησεισ για να βελτιωσετε τη μνημη σασ.....16
ΘΕΜΑ 4. ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΜΝΗΜΗΣ ΚΑΙ livehack.....17
Συγγραφείς:: Beata Duda, Małgorzata Grzonka

ΕΝΟΤΗΤΑ 3. SUPER ΜΝΗΜΗ– ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΤΗΝ ΑΠΟΚΤΕΙΣΕΤΕ!..... 18
ΘΕΜΑ 1. ΜΝΗΜΗ – ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥ ΧΩΡΟΥ.....18
ΘΕΜΑ 2. ΥΓΙΕΙΣ ΝΕΥΡΟΔΙΑΒΙΒΑΣΤΕΣ. ΜΙΑ ΚΑΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΟΥ ΜΥΑΛΟΥ.....19
ΘΕΜΑ 3. ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΜΝΗΜΗ.....20
ΘΕΜΑ 4. ΣΤΡΕΣΟΓΟΝΑ ΜΝΗΜΗ.....22
Συγγραφείς:: Beata Duda, Marta Margiel

ΠΡΟΚΛΗΣΗ 2 – ΜΑΘΕΤΕ ΠΙΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΑ.....23
ΕΝΟΤΗΤΑ 1. ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΗΝ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ! [...ΚΑΙ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ!].....23
ΘΕΜΑ 1. ΝΑ ΕΙΣΑΙ [ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΗΣ] Ή ΝΑ ΜΗΝ ΕΙΣΑΙ; ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ!.....23
ΘΕΜΑ 2. ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΣ ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ Ή ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΣ ΚΑΤΑΙΓΙΣΜΟΣ ΙΔΕΩΝ; 24
ΘΕΜΑ 3. ΠρΑγματα που πρΕπει να κΑνετε και πρΑγματα που πρΕπει να αποφΥγετε.....25
Συγγραφείς:: Katarzyna Baca, Justyna Jopek

ΕΝΟΤΗΤΑ 2. ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΗΝ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΟΤΗΤΑ! [...ΣΤΗ ΖΩΗ ΣΑΣ!].....26
ΘΕΜΑ 1. Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΟΠΤΙΚΟΠΟΙΗΣΗΣ – Η ΜΕΓΑΛΗ ΜΑΧΗ: ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ VS. ΑΓΧΟΣ.....26
ΘΕΜΑ 2. ΠΩΣ ΝΑ ΕΚΠΛΗΡΩΣΕΤΕ ΤΑ ΟΝΕΙΡΑ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΣΑΣ; ΝΟΗΤΙΚΗ ΠΡΟΣΟΜΟΙΩΣΗ ΚΑΙ ΟΡΑΜΑΤΙΣΜΟΣ.....27
ΘΕΜΑ 3. ΠΩΣ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΟΥΜΕ ΤΗΝ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ - ΧΑΡΤΕΣ ΜΥΑΛΟΥ, SKETCHNOTING, ΚΑΤΑΙΓΙΣΜΟΣ ΙΔΕΩΝ.....28
ΘΕΜΑ 4. ΤΑ ΕΞΙ ΚΑΠΕΛΑ ΤΗΣ ΣΚΕΨΗΣ.....29
Συγγραφείς:: Katarzyna Baca, Justyna Jopek

ΕΝΟΤΗΤΑ 3. εξασκηστε, εξασκηστε, εξασκηστε την δημιουργικοτητα! 30
ΘΕΜΑ 1. ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑΣ!.....30
ΘΕΜΑ 2. ΠΑΡΑΠΛΕΥΡΗ ΣΚΕΨΗ.....31
Συγγραφείς:: Katarzyna Baca, Justyna Jopek

ΠΡΟΚΛΗΣΗ 3 – ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ.....32
ΕΝΟΤΗΤΑ 1. ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΩΣ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΕΤΕ ΕΝΑΝ ΕΙΔΙΚΑ ΔΙΑΜΟΡΦΩΜΕΝΟ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ.....32
ΘΕΜΑ 1. ΠΩΣ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΕΤΕ ΕΝΑΝ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΜΕΛΕΤΗΣ ΣΤΟ ΣΠΙ.....32
ΘΕΜΑ 2. ΕκπαΙδευση στο σΠΙτι - πΩς να οργανΩσετε Εναν φιλικΟ χΩρο για εργασΙα και μελΕτη στο σπΙτι.....34
θεμα 3. ενασ νεοσ τροποσ εργασιασ.....35
Συγγραφέας: Zuhal Ayik Yildirim

ενοτητα 2. Αλλαγη του τροπου της μαθησης = περισσοτερη δημιουργικοτητα.....36
θεμα 1. η ψηφιακα εγγραμμαρισμενη γενια.....36
θεμα 2. προσωποποιημενη μαθηση.....37
θεμα 3. αναστοχαστικη μαθηση.....38
Συγγραφέας: Zuhal Ayik Yildirim

ΕΝΟΤΗΤΑ 3. διαχειριση χρονου για καλυτερη αποδοση.....40
θεμα 1. η δυναμη τησ διαχειρισης.....40
ΘΕΜΑ 2. προετοιμαστε σημειωσεισ και λιστεσ εργασιων.....41
ΘΕΜΑ 3. Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΩΝ ΚΙΝΗΤΡΩΝ.....42
θεμα 4. σχεδιαζοντασ αποτελεσματικα την αναγνωση σασ.....43
Συγγραφέας: Dionisia Koutsi

ΠΡΟΚΛΗΣΗ 4 - ΔΗΜΙΟΥΡΓΩΝΤΑΣ εναν χωρο που ευνοει τη δημιουργικοτητα ..44
ενοτητα 1. Πως να αναπτυξετε δεξιοτητες δημιουργικης σκεψης.....44
ΘΕΜΑ 1. αναζητηση διαφορετικων τυπων περιεχομενου.....44
ΘΕΜΑ 2. Ενημερωθειτε για τις τασεις.....45
ΘΕΜΑ 3. Προσπαθηστε να δημιουργειτε κατι καθε μερα.....46
ΘΕΜΑ 4. Δημιουργηστε ενα δικτυο για τη δημιουργικοτητα.....47
Συγγραφέας: Dionisia Koutsi

ενοτητα 2. Τεχνη και δημιουργικοτητα....48
ΘΕΜΑ 1. Η σχεση μεταξυ τεχνης και δημιουργικοτητας....48
ΘΕΜΑ 2. Η τεχνη ενισχυει τη δημιουργικοτητα....49
ΘΕΜΑ 3. Κριτικη σκεψη μεσω της τεχνης....50
ΘΕΜΑ 4. Σχεδιαστικη/καλλιτεχνικη σκεψ....51
ηΣυγγραφέας: Zuhal Ayik Yildirim.

ΕΝΟΤΗΤΑ 3. ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΤΗς ΜΑΘΗΣΗΣ....52
ΘΕΜΑ 1. ΠοιητικΕς διαδρομες....52
ΘΕΜΑ 2. Σχεδια και εικονογραφησεις....54
ΘΕΜΑ 3. Συνεργασια
με παροχους τεχνων - καλλιτεχνες, συγγραφεις, σχεδιαστες....55
Συγγραφέας: Zuhal Ayik Yildirim

ΚΑΙ ΤωΡΑ ηΡΘΕ Η ωΡΑ για ΑΝΑΠΑΥΣΗ....56
ενοτητα 1. η τεχνη τησ αναπαυσησ....56
θεμα 1. εχετε ποτε αναρωτηθει τι πραγματικα σημαινει αναπαυση....56
ΘΕΜΑ 2. Γιατι ειναι σημαντικο να ξεκουραζομαστε....56
ΘΕΜΑ 3. Ποτε να ξεκουραστειτε....57
ΘΕΜΑ 4. ΠΩΣ ΝΑ ΞΕΚΟΥΡΑΣΤΕΙΤΕ....57
ΘΕΜΑ 5. Συμβουλες για την αντιμετωπιση του αγχους των σπουδων....58
Συγγραφέας: Dionisia Koutsi

ΕΝΟΤΗΤΑ 2. Αναγεννηση του νου....59
ΘΕΜΑ 1. ΤεχνικΕς αναγΕννησης....59
ΘΕΜΑ 2. Τα οφελη της μουσικης....60
ΘΕΜΑ 3. ΠαιχνΙδια παζλ....60
Συγγραφέας: Dionisia Koutsi

ΜΥΝΗΜΑ ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

Σας προσκαλούμε σε ένα ταξίδι στον κόσμο της δημιουργικότητας. Κατά τη διάρκεια αυτού του αναγνωστικού ταξιδιού, είναι βέβαιο ότι θα συναντήσετε πολλές εμπνεύσεις, συμβουλές και εργασίες που θα σας βοηθήσουν να μαθαίνετε πιο εύκολα και αποτελεσματικά, να εργάζεστε πιο αποδοτικά και να αξιοποιείτε δημιουργικά ό,τι έχει να σας προσφέρει ο κόσμος γύρω σας. Το από πού θα ξεκινήσετε εξαρτάται αποκλειστικά από εσάς. Ρίξτε μια ματιά στην επόμενη σελίδα όπου - εκεί θα βρείτε έναν κατάλογο των θεμάτων αυτού του εγχειριδίου. Επιλέξτε την πρόκληση που σας ενδιαφέρει και ασχοληθείτε με αυτήν πηγαίνοντας στην κατάλληλη ενότητα και, στη συνέχεια, αρχίστε να εξερευνάτε τον εαυτό σας και τη δημιουργικότητά σας!

ΓΙΑΤΙ ΑΝΑΠΤΥΞΑΜΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ;

Όταν μιλήσαμε με μαθητές από διάφορες χώρες, έγινε σαφές ότι η δεξιότητα που εκτιμούν ιδιαίτερα στον εαυτό τους και στους άλλους είναι η δημιουργικότητα. Τους επιτρέπει να βλέπουν τα προβλήματα με διαφορετικό τρόπο και να βρίσκουν εντελώς διαφορετικούς και αντισυμβατικούς τρόπους επίλυσής τους. Παρά το γεγονός ότι η δημιουργικότητα είναι ένα επιθυμητό χαρακτηριστικό στην αγορά εργασίας και στη ζωή, σήμερα ακόμη δεν γνωρίζουν πολλοί άνθρωποι πώς να την αναπτύξουν - τα ακόλουθα ερωτήματα επανέρχονται συνεχώς: τι να κάνετε για να τονώσετε τη δημιουργικότητα στον εαυτό σας; πώς να μαθαίνετε πιο αποτελεσματικά; ποιες εργασίες ευνοούν τη δημιουργική σκέψη; Αποδεικνύεται, ωστόσο, ότι πρόκειται για μια ικανότητα που δεν αναπτύσσεται καθόλου συχνά, και ελάχιστοι από τους ανθρώπους που ερωτήσαμε πιστεύουν ότι γνωρίζουν πώς να αναπτύξουν αυτή την επιθυμητή ικανότητα. Έτσι προέκυψε η ιδέα να δημιουργήσουμε ένα προσιτό εγχειρίδιο για όσους θέλουν να αναπτύξουν τη δημιουργικότητά τους.

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΜΑΘΕΤΕ;

Ελπίζουμε ότι οι προτάσεις και οι συμβουλές που έχουμε ετοιμάσει θα σας φανούν χρήσιμες και θα σας δείξουν το σωστό δρόμο για να αναπτύξετε τη δική σας δημιουργικότητα. Στις σελίδες αυτής της έκδοσης θα βρείτε απαντήσεις σε ερωτήματα όπως: πώς λειτουργεί η μνήμη; τι πρέπει να κάνετε για να θυμάστε γρήγορα μια λίστα λεξιλογίου για ένα διαγώνισμα ξένης γλώσσας; Γιατί ξεχνάμε αυτά που έχουμε μάθει όταν είμαστε αγχωμένοι; Πώς να χρησιμοποιήσετε τη δημιουργικότητα στη ζωή και τη μάθηση; Τι να κάνετε για να κάνετε τα όνειρα και τους στόχους σας πραγματικότητα; Πώς να μαθαίνετε στο σπίτι; Γιατί έχει σημασία το περιβάλλον; Μαζί μας θα κάνετε μια εντατική εκπαίδευση μνήμης, θα μάθετε πώς να διαχειρίζεστε το χρόνο σας και θα μάθετε γιατί το χρωματιστό χαρτί και οι μαρκαδόροι είναι τόσο σημαντικά στη διαδικασία της μάθησης :)

Το βιβλίο μας και οι δραστηριότητές του σας επιτρέπουν να αποκτήσετε γνώση με πολλές αισθήσεις: ακούστε podcasts, παρακολουθήστε διαλέξεις και φωτογραφίες, αγγίξτε την τέχνη με το σώμα και την ψυχή σας και νιώστε τη φύση. Στις σελίδες που ακολουθούν θα βρείτε: ενδιαφέροντα προκλήσεις, ελκυστικά βίντεο, χρήσιμες συμβουλές, διαδραστικά γραφικά, λίστες ελέγχου, φύλλα εργασίας, διαγράμματα και πολλά άλλα.

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΕΡΔΙΣΕΤΕ;

- θα μάθετε εφαρμογές που θα σας βοηθήσουν να θυμάστε και να οργανώνετε το χώρο και το χρόνο σας,
- να αυξήσετε την ικανότητά σας να επιλύετε δημιουργικά καθημερινά προβλήματα,
- θα μάθετε να βλέπετε τα προβλήματα από διαφορετικές οπτικές γωνίες,
- να θυμάστε πιο αποτελεσματικά και γρήγορα αυτά που είναι σημαντικά για εσάς,
- να δημιουργήσετε το δικό σας παιχνίδι,
- θα μάθετε πώς να προγραμματίζετε αποτελεσματικά τη μελέτη, την εργασία και τον ελεύθερο χρόνο σας,
- να δημιουργήσετε το δικό σας χώρο για να εργάζεστε και να μελετάτε,
- να γνωρίσετε μύθους σχετικά με τη μνήμη, τον εγκέφαλο και τη μάθηση,
- να απελευθερώσετε το μυαλό σας από τα στερεότυπα,
- να μάθετε την τέχνη του να κρατάτε σημειώσεις και να προγραμματίζετε,
- η δημιουργία καταλόγων ελέγχου και λιστών "to do" θα γίνει η καθημερινή σας ρουτίνα,
- θα μάθετε να σκέφτεστε κριτικά και προοδευτικά,
- θα μάθετε τις παγίδες του μυαλού,
- να γράψετε το δικό σας ποίημα,

Επιπλέον, θα μάθετε:

- γιατί πρέπει να τρώτε ξηρούς καρπούς και γαρίδες,
- τι κάνει ο ιππόκαμπος στο κεφάλι σας,
- αν επηρεάζεστε εύκολα από τις υποδείξεις,
- γιατί ξεχνάμε,
- αν η ύπνωση μπορεί να σας βοηθήσει να ανακτήσετε τις αναμνήσεις σας,
- αν είναι δυνατόν να ζήσετε χωρίς άγχος.

Σας ευχόμαστε ένα ευχάριστο και διασκεδαστικό ταξίδι!
Σηκώστε τα μανίκια σας και ξεκινήστε ένα ταξίδι στη χώρα της δημιουργικότητας! Σας ευχόμαστε να κερδίσετε την μέγιστη δυνατή ικανοποίηση από τις προκλήσεις που αναλαμβάνετε!

Η συντακτική ομάδα του εγχειριδίου
Beata Duda, Małgorzata Grzonka, Magdalena Lach

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ - Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ ΜΥΑΛΟΥ

Η δημιουργικότητα είναι νοημοσύνη που διασκεδάζει

Albert Einstein

Σε αυτό το κεφάλαιο θα μάθετε πως να ξεκλειδώσετε την δημιουργική σας σκέψη. Θα εστιάσουμε στο γιατί η δημιουργικότητα είναι σημαντική για να επιτύχετε στην ζωή σας, στην εκπαίδευση, στις σχέσεις και στην μελλοντική σας εργασιακή απασχόληση. Θα αναπτύξετε δεξιότητες σχετικά με το πώς να σκέφτεστε δημιουργικά και θα μάθετε πώς να χρησιμοποιείτε την δημιουργική σας σκέψη στην καθημερινή σας ζωή! Είστε έτοιμοι; Ας ξεκινήσουμε!

ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΣΚΕΨΗ; ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΣΕΤΕ ΤΙΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΕΣ ΣΑΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ;

Η δημιουργική σκέψη αναφέρεται στον διαφορετικό τρόπο με τον οποίο προσεγγίζουμε τον κόσμο και τα προβλήματα που υπάρχουν μέσα σε αυτόν. Είναι ο τρόπος με τον οποίο βγαίνουμε "έξω από το κουτί" και δημιουργούμε νέες ιδέες. Τι συνιστά, όμως, αυτό που τιτλοφορούμε ως "κουτί"; Είναι ένα όριο μέσα στο μυαλό μας, μεταξύ αυτού που γνωρίζετε και αυτού που δεν έχετε ακόμη σκεφτεί. Μπορεί να είναι οι σκέψεις σας ή το μαθησιακό περιβάλλον γύρω σας. Μπορεί επίσης να είναι αυτό που σκέφτηκαν και ανακάλυψαν άλλοι άνθρωποι, καθώς και οι δικές σας εμπειρίες: οι επιτυχίες και οι αποτυχίες σας. Όλα αυτά σας δίνουν ιδέες για το πώς θα έπρεπε να είναι τα πράγματα, και αυτό συνιστά το λεγόμενο "κουτί".

Τώρα, μπορεί να σκέφτεστε: "Μα δεν είμαι δημιουργικός!" Υπάρχουν καλά νέα για εσάς! Η δημιουργική σκέψη είναι μια δεξιότητα που ο καθένας μπορεί να καλλιεργήσει και να αναπτύξει. Δεν είναι δύσκολο. Όταν ήσασταν μικροί, το να δημιουργείτε νέα πράγματα ήταν κάτι φυσικό για εσάς, το οποίο σας έδινε χαρά. Καθώς μεγαλώνετε σε έναν κόσμο που απαιτεί τελειότητα, υπάρχει περίπτωση να καταπνίξετε τη δημιουργικότητά σας. Ίσως ανησυχείτε για το πώς θα σας κρίνουν οι συνομήλικοί σας ή οι ενήλικες. Παρόλα αυτά, η δημιουργική ιδιοφυΐα βρίσκεται μέσα σας και περιμένει να απελευθερωθεί!

Η δημιουργική σκέψη χρησιμοποιεί το μυαλό, την φαντασία και τις εμπειρίες σας με στόχο να δημιουργήσετε κάτι καινούριο. Είναι να βλέπεις αυτό που ήταν αόρατο για σένα όταν βρισκόσουν "μέσα στο κουτί". Υπάρχουν πέντε τύποι δημιουργικών στοχαστών: ο πλευρικός στοχαστής, ο εμπνευστικός στοχαστής, ο αποκλίνων στοχαστής, ο συστηματικός στοχαστής και ο αισθητικός στοχαστής. Για να μάθετ περισσότερα για τους στοχαστές, επισκεφθείτε ιστοσελίδα.

ΓΙΑΤΙ Η ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΣΚΕΨΗ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΓΙΑ ΕΣΑΣ;

Αν μπορούσατε να αναπτύξετε μόνο μία ικανότητα στη ζωή σας, επιλέξτε τη δημιουργικότητα, γιατί:

- διατηρεί το μυαλό σας ενεργό και πιο παραγωγικό,
- ενισχύει την αυτοπεποίθησή σας,
- μειώνει το άγχος και φέρνει χαρά,
- σας βοηθά να χτίσετε μόνιμες σχέσεις,
- σας επιτρέπει να έχετε μια διαφορετική προοπτική για τη ζωή και την εκπαίδευση,
- επιτρέπει την αυτοέκφρασή σας.

Η δημιουργικότητα αποτελεί βασική δεξιότητα για τον XXI αιώνα και την υπ' αριθμόν ένα στρατηγική προτεραιότητα για τους παγκόσμιους οργανισμούς.

Uber, AirBnB, Apple, Instagram είναι μερικά μόνο παραδείγματα Δημιουργικής Σκέψης.

Σκεφτείτε - αν γίνετε δημιουργικοί, μπορεί να κάνετε μια θετική αλλαγή στη ζωή σας και στη ζωή πολλών ανθρώπων σε όλο τον κόσμο!

Παραπομπές:

N. Torres: 12 *Reasons Why Creativity is All You Need in Life*, 2021, https://www.imaginated.com/mind/why-is-creativity-important/ (ημερομηνία πρόσβασης: 10.12.2021).

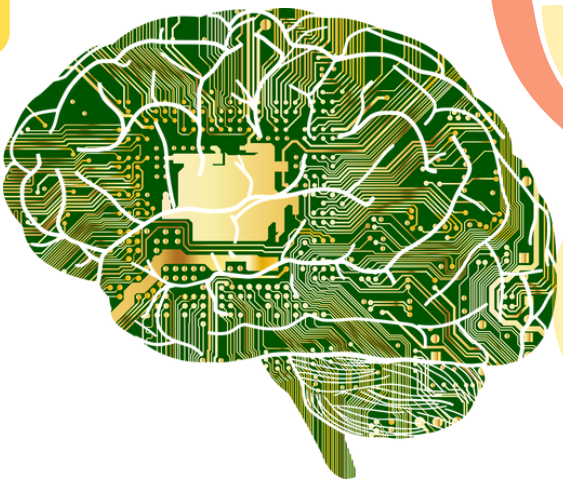
G. Corazza: *Creative Thinking – how to get out of the box and generate ideas*, 2014, https://youtu.be/bEusrD8g-dM (ημερομηνία πρόσβασης: 10.12.2021).

ΠΡΟΚΛΗΣΗ 1 – ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΝΤΑΣ ΤΗ ΜΝΗΜΗ ΜΑΣ!

Ξεχνάτε μερικές φορές το όνομα του ατόμου που μόλις σας συστήθηκε; Αναρωτηθήκατε ποτέ γιατί μπορεί να θυμηθείτε μια συγκεκριμένη ιστορική ημερομηνία; Όλα σχετίζονται με τη μνήμη σας. Η διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο λειτουργεί η μνήμη σας θα σας βοηθήσει να αναπτύξετε δεξιότητες για να θυμάστε αποτελεσματικά αυτό που θέλετε. Ας ξεκινήσουμε!

ΕΝΟΤΗΤΑ 1. ΠΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ Η ΜΝΗΜΗ ΜΑΣ; ΤΙ ΜΑΣ ΚΑΝΕΙ ΝΑ ΘΥΜΟΜΑΣΤΕ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΝΑ ΞΕΧΝΑΜΕ;

ΘΕΜΑ 1. Η ΜΝΗΜΗ ΣΑΣ ΕΝΑΝΤΙ ΤΗΣ ΜΝΗΜΗΣ ΤΟΥ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ



Ακούμε συχνά ότι ο ανθρώπινος εγκέφαλος λειτουργεί σαν τον υπολογιστή. Είναι όμως αυτό πραγματικά έτσι; Σύμφωνα με την ερευνήτρια Daphna Shohama, η παρομοίωση αυτή που χρησιμοποιείται μεταξύ ανθρώπινης μνήμης και υπολογιστή αποτελεί κυρίως πηγή ψευδαισθήσεων. Ο ψυχολόγος Kurt Danziger πηγαίνει ένα βήμα παραπέρα και υποστηρίζει ότι η παρομοίωση αυτή είναι το αντίθετο του πώς λειτουργεί πραγματικά η ανθρώπινη μνήμη. Ποια είναι η γνώμη σας για το θέμα αυτό; Θέλετε να μάθετε γιατί; Διαβάστε παρακάτω.

Ποιες είναι οι ομοιότητες ή οι διαφορές μεταξύ του ανθρώπινου εγκεφάλου και ενός υπολογιστή;

1. Ένας υπολογιστής λειτουργεί με **μηδέν-ένα**: είτε υπάρχει παλμός - είτε δεν υπάρχει παλμός. Με τον εγκέφαλο, δεν είναι τόσο απλό. Οι νευρώνες μπορούν να έχουν διαφορετικές καταστάσεις διέγερσης.

2. Αναζητώντας ομοιότητες μεταξύ του ανθρώπινου **εγκεφάλου** και ενός **υπολογιστή**, μπορεί κανείς να υποθέσει ότι και στους δύο υπάρχουν περιοχές (τμήματα) που είναι υπεύθυνες για συγκεκριμένες λειτουργίες. Ωστόσο, δεν είναι τόσο απλό. Ναι, είναι δυνατόν να προσδιοριστεί σε ποιες περιοχές του εγκεφάλου βρίσκονται τα κέντρα, για παράδειγμα, της όρασης, αλλά στην πραγματικότητα όλες οι περιοχές συνεργάζονται στενά μεταξύ τους και μερικές φορές μπορούν ακόμη και να αναλάβουν τις λειτουργίες τους σε κάποιο βαθμό. Δεν είναι δυνατόν να θέσουμε αυστηρά όρια στον εγκέφαλο, όπως, για παράδειγμα, στην περίπτωση ενός ολοκληρωμένου κυκλώματος σε μια μητρική πλακέτα.

3. Ο εγκέφαλος δεν διαθέτει **ρολόι συστήματος**. Προφανώς τα σήματα μπορούν να μεταδίδονται μέσω της περιοχής του, αλλά η ταχύτητά τους δεν εξαρτάται από κάποιον συγκεκριμένο βηματοδότη - σε αντίθεση με τους υπολογιστές.

4. **Βραχυπρόθεσμη μνήμη** = **RAM;** Η βιολογική μνήμη δεν έχει όριο χωρητικότητας, ενώ η μνήμη RAM έχει συγκεκριμένη χωρητικότητα, η οποία υπόκειται μόνο σε εγγραφή και ανάγνωση.

5. Φαίνεται ότι οι άνθρωποι χρησιμοποιούν τη μακροπρόθεσμη μνήμη για να αποθηκεύουν πληροφορίες για μεγάλα χρονικά διαστήματα με παρόμοιο τρόπο όπως οι υπολογιστές. Ωστόσο, στην περίπτωση του ανθρώπου, οι πληροφορίες είναι αναμνήσεις ή/και αποκτηθείσες γνώσεις, ενώ στην περίπτωση ενός μηχανήματος είναι έγγραφα, εφαρμογές, εικόνες. Οι πληροφορίες που είναι αποθηκευμένες στον σκληρό δίσκο ενός υπολογιστή παραμένουν σταθερές (εκτός αν τις τροποποιήσουμε), ενώ οι αναμνήσεις στην ανθρώπινη μακροπρόθεσμη μνήμη αποθηκεύονται ενεργά. Αυτό σημαίνει ότι οι αναμνήσεις μας μπορούν να συγχωνευθούν με άλλες ή/και μερικές φορές να τροποποιηθούν από νέες πληροφορίες.

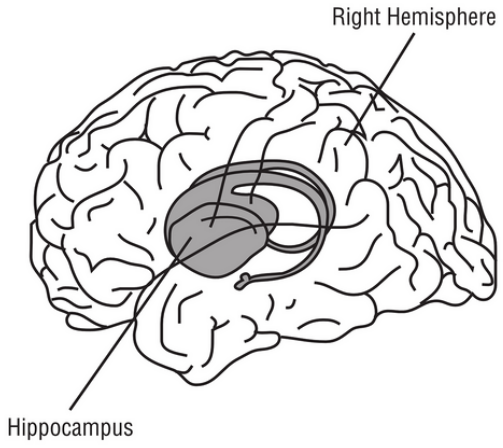
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ; η μακροπρόθεσμη μνήμη **ΔΕΝ λειτουργεί** κατ' αναλογία με ένα δίσκο υπολογιστή.

Παραπομπές:
Niezbędnik inteligenta: 100 pytań do nauki, „Polityka" 2021.
K. Czarczyńska: *Czym mózg różni się od komputera?*, https://gadzetomania.pl/czym-mozg-rozni-sie-od-komputera,6704051320432257a (ημερομηνία πρόσβασης: 12.12.2021).
Image: microchip / Pixabay.com / author GDJ / CCO https://pixabay.com/pl/vectors/anatomia-biologia-m%c3%b3zg-my%c5%9bl-umys%c5%82-1751201/

ΘΕΜΑ 2. Ο ΙΠΠΟΚΑΜΠΟΣ ΣΤΟ ΚΕΦΑΛΙ ΣΑΣ

Λάμψτε με τη γνώση! Τι είναι ο ιππόκαμπος;
Ο ιππόκαμπος είναι ένα μικρό αλλά πολύ σημαντικό μέρος του εγκεφάλου σας, που μοιάζει με αλογάκι της θάλασσας. Είναι υπεύθυνος για όλες τις διαδικασίες μνήμης, αλλά όχι μόνο για αυτό - χάρη στον ιππόκαμπο μπορείτε επίσης να αισθάνεστε συναισθήματα. Η λέξη ιππόκαμπος εμφανίστηκε για πρώτη φορά τον 16ο αιώνα και επινοήθηκε από τον Ιταλό ανατόμο Arantius. Παρατήρησε την ομοιότητα αυτού του τμήματος του εγκεφάλου με το σχήμα που έχει ο θαλάσσιος ιππόκαμπος. Ωστόσο, η λέξη ιππόκαμπος είναι επίσης γνωστή ως "κέρατο του Άμμωνος". Το όνομα αυτό συνδέεται με έναν από τους αιγυπτιακούς θεούς της αρχαιότητας.

Πού βρίσκεται ο ιππόκαμπος;
Ο ιππόκαμπος βρίσκεται στο πίσω μέρος της μέσης επιφάνειας του κροταφικού λοβού, μέρος του μεταιχμιακού συστήματος του εγκεφάλου σας.



Εξασφαλίστε έναν καλό ύπνο - ο ιππόκαμπος σας θα σας ευχαριστεί!
Ενώ εμείς κοιμόμαστε, ο ιππόκαμπος μας εργάζεται εντατικά. Αναδημιουργεί τις αναμνήσεις μας, ώστε να μπορούμε να τις ανακαλέσουμε εύκολα την επόμενη μέρα. Ακόμη και ένας σύντομος ύπνος μπορεί να μας βοηθήσει να εδραιώσουμε και να ενισχύσουμε τις αναμνήσεις μας. Δοκιμάστε αυτή τη τακτική πριν από μια εξέταση, δείτε αν είστε σε θέση να θυμάστε περισσότερα χάρη σε έναν υπνάκο.

Σε περίπτωση που αναρωτιέστε, υπάρχει μόνο ένας ιππόκαμπος που ζει στον εγκέφαλό μας; Σας έχω μια έκπληξη. Οι άνθρωποι και τα άλλα θηλαστικά έχουν δύο ιππόκαμπους. Ο ένας βρίσκεται στον δεξιό κροταφικό λοβό του εγκεφάλου και ο άλλος στον αριστερό. Η βλάβη σε έναν από τους δύο αρκεί για να προκαλέσει εξασθένηση της μνήμης και της μάθησης.

Πώς επικοινωνεί ο ιππόκαμπος με τον υπόλοιπο εγκέφαλό μας;
Ο ιππόκαμπος έχει τις συνδέσεις του με ολόκληρο το μεταιχμιακό σύστημα και τον νέο εγκεφαλικό φλοιό μέσω του θόλου και των άμισχων σωμάτων. Αυτό σημαίνει ότι συνδέεται με όλα τα κέντρα του εγκεφάλου. Για το λόγο αυτό θεωρείται ως η "καρδιά του εγκεφάλου". Ο ιππόκαμπος έχει πολύ υπεύθυνα καθήκοντα - είναι ο πυρήνας της μνήμης μας. Είναι το κέντρο διοίκησης όλων των διαδικασιών οργάνωσης της μνήμης. Τα καθήκοντα του ιππόκαμπου είναι πολλά, όπως η μεταφορά πληροφοριών από τη βραχυπρόθεσμη μνήμη στη μακροπρόθεσμη μνήμη. Αλλά δεν είναι μόνο αυτό - φροντίζει για τη μάθηση και την ικανότητά μας και τον προσανατολισμό μας στο χώρο. Είναι λοιπόν αυτός ο μικρός ιππόκαμπος εντελώς μόνος του σε αυτό; Ευτυχώς, όχι. Ο ιππόκαμπος αποτελεί μέρος μιας μεγαλύτερης δομής που ονομάζεται ιπποκάμπειο σύμπλεγμα, το οποίο περιλαμβάνει την έλικα και το κιγκοειδή "μαξιλάρι" - τα ονόματά τους αντικατοπτρίζουν απόλυτα το σχήμα αυτών των τμημάτων του εγκεφάλου μας. Τα τελευταία χρόνια, οι επιστήμονες ανακάλυψαν επίσης ότι τα γλοιακά κύτταρα ή αστροκύτταρα μπορούν επίσης να υποστηρίξουν τον ιππόκαμπο στην επεξεργασία και την αποθήκευση της μνήμης. Το όνομά τους προέρχεται από το αστεροειδές σχήμα τους.

Παραπομπές:
J.J. Lee, E.G. Johnson, S. Ghetti: *Hippocampal development: Structure, function and implications.* In: D.E. Hannula, M.C. Duff, ed., *The hippocampus from cells to systems: Structure, connectivity, and functional contributions to memory and flexible cognition*, 2017, s. 141–166.

ΘΕΜΑ 3. ΕΙΔΗ ΜΝΗΜΗΣ

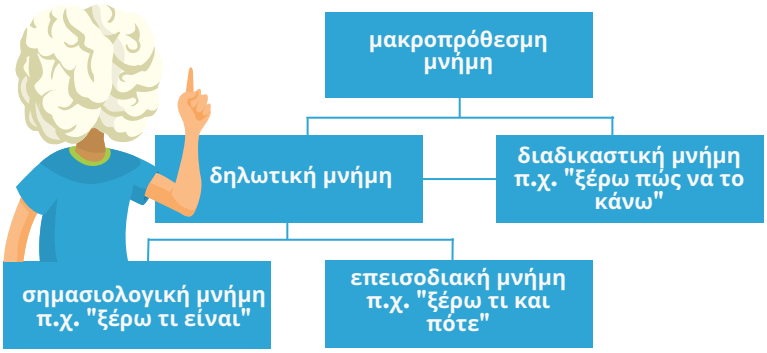
Η μνήμη είναι μια βασική δεξιότητα στο γνωστικό σύστημα, η οποία είναι απαραίτητη για το πώς μπορούμε να μαθαίνουμε νέα πράγματα.

Πώς μοιάζει η διαδικασία της μνήμης μας;
Κατά το σχηματισμό και την αποθήκευση της μνήμης μπορούν να διακριθούν οι εξής φάσεις:
1) Θυμόμαστε όλες τις πληροφορίες που είναι διαθέσιμες επί του παρόντος.
2) Αποθήκευση των πληροφοριών αυτών στους νευρώνες που είναι υπεύθυνοι.
3) Εύρεση/ανάκτηση της πληροφορίας λίγο αργότερα και εξαγωγή της από την αποθήκευση όταν χρειάζεται.
4) Σωστή αναγνώριση του τύπου των πληροφοριών που εξάγονται.

Μια ταξινόμηση της μνήμης με βάση τη διάρκειά της:

- υπερβραχυπρόθεσμη μνήμη ή αλλιώς αισθητηριακή μνήμη,
- βραχυπρόθεσμη μνήμη, που ονομάζεται επίσης φρέσκια ή εργαζόμενη μνήμη,
- μακροπρόθεσμη μνήμη.

Το 1972, ο Endel Tulving έκανε μια διάκριση μεταξύ της μακροπρόθεσμης μνήμης ανάλογα με τις πληροφορίες που μπορεί να συγκρατήσει.



Για ποιο λόγο χρειαζόμαστε τη βραχυπρόθεσμη μνήμη;
Παρέχει μια πόρτα πρόσβασης στη μακροπρόθεσμη μνήμη και μας επιτρέπει να διατηρήσουμε πληροφορίες που χρειαζόμαστε εκείνη τη στιγμή, όπως για παράδειγμα πού έχουμε παρκάρει το αυτοκίνητό μας. Η βραχυπρόθεσμη μνήμη "κρατάει" για λίγο τις επεξεργασμένες πληροφορίες, οι οποίες είτε ξεθωριάζουν γρήγορα είτε μετατρέπονται στη μακροπρόθεσμη μνήμη. Αυτός ο τύπος μνήμης έχει δύο κύριες ιδιότητες - περιορισμένη χωρητικότητα και πεπερασμένη διάρκεια. Η χωρητικότητα της βραχυπρόθεσμης μνήμης προσδιορίζεται σε περίπου 7
(+/- 2 στοιχεία).

Για τι είναι υπεύθυνη η μακροπρόθεσμη μνήμη;
Αντιπροσωπεύει θεωρητικά μια μόνιμη αποθήκη απεριόριστης χωρητικότητας και χρόνου . Έξω από τη συνείδησή μας, οι πληροφορίες ομαδοποιούνται σε διάφορες υποομάδες/ κατηγορίες και συνεχώς προστίθενται στο απόθεμα των γνώσεών μας. Όταν χρειαζόμαστε ορισμένες πληροφορίες, μπορούμε να τις αντλήσουμε από τη μνήμη μας, να τις επικαιροποιήσουμε και να τις χρησιμοποιήσουμε σε τρέχουσες καταστάσεις. Τα εξαγόμενα δεδομένα εισέρχονται στη συνείδησή μας και μας επιτρέπουν να λειτουργούμε αποτελεσματικά και να αντιδρούμε κατάλληλα. Παρόλο που έχουμε πολλές απομνημονευμένες πληροφορίες στο κεφάλι μας - και πολλοί άνθρωποι έχουν αρκετά μεγάλο απόθεμα μνήμης, συχνά αντιμετωπίζουμε προβλήματα με την ανάκτηση των πληροφοριών που χρειαζόμαστε τη δεδομένη στιγμή. Μερικές φορές συμβαίνει να ξεχνάμε ακόμη και ότι γνωρίζουμε κάτι.

Και δεν είναι μόνο αυτό - εκτός από τη μακροπρόθεσμη και τη βραχυπρόθεσμη μνήμη, έχουμε επίσης τη μνήμη που σχετίζεται με τις επιμέρους αισθήσεις, δηλαδή τη μνήμη κάθε μιας από τις αισθήσεις μας. Αυτός ο τύπος μνήμης χωρίζεται σε
ΟΣΦΡΗΤΙΚΗ- ΟΠΤΙΚΗ- ΑΚΟΥΣΤΙΚΗ- ΓΕΥΣΤΙΚΗ- ΑΠΤΙΚΗ- ΠΟΝΟΣ- ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΑ.
Περισσότερα για την αισθητηριακή μνήμη στη **σελίδα 19**.

Παραπομπές:
T.M. Domżał: *O neurologii – w historii, esejach i wykładach*. Lublin 2017.

ΘΕΜΑ 4. ΜΥΘΟΙ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΜΝΗΜΗ

Έχετε ακούσει ποτέ ότι η αποστήθιση είναι ο καλύτερος τρόπος για να διατηρήσετε πληροφορίες στη μνήμη σας; Ή σας έχει πει κάποιος ότι οι άνθρωποι με αμνησία θυμούνται τμήματα της ζωής τους; Πιστεύετε ότι η μνήμη σας λειτουργεί σαν φωτογραφική μηχανή, που καταγράφει πιστά εικόνες και ήχους; Ποιες από αυτές τις πληροφορίες πιστεύετε ότι είναι γεγονότα και ποιες απλώς μύθοι; Βρείτε τις απαντήσεις παρακάτω.

ΜΥΘΟΣ 1

Η ανθρώπινη μνήμη λειτουργεί σαν μαγνητόφωνο ή φωτογραφική μηχανή και καταγράφει πιστά τις εμπειρίες μας. Είναι αλήθεια ότι συχνά είμαστε σε θέση να ανακαλούμε κάποια σημαντικά γεγονότα με μεγάλη λεπτομέρεια (αυτά ονομάζονται αναμνήσεις λάμψης). Ωστόσο, ακόμη και σε αυτές τις περιπτώσεις, η μνήμη αποτυγχάνει και με την πάροδο του χρόνου οι αναμνήσεις παραποιούνται ή αποδυναμώνονται. Η φωτογραφική μηχανή δεν τροποποιεί την εμπειρία:)

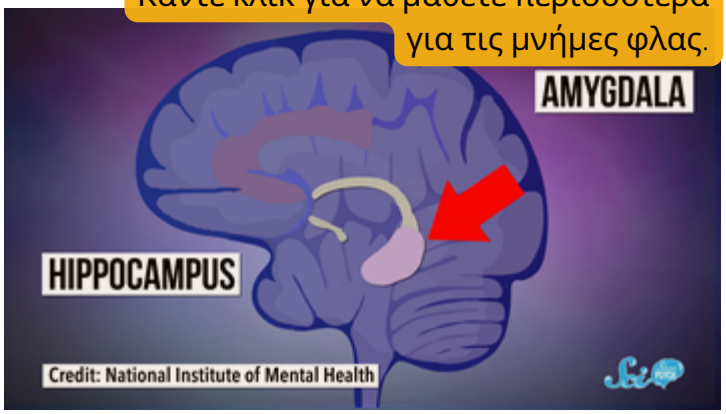
ΜΥΘΟΣ 2

Η ύπνωση σας επιτρέπει να ανακαλέσετε πεπερασμένες καταπιεσμένες αναμνήσεις. Πόσοι κακοποιοί ταινιών έχουν αποκαλύψει αλήθειες υπό ύπνωση; Αυτό δεν είναι απολύτως αληθές. Η ύπνωση τείνει να διαστρεβλώνει τις ανακληθείσες αναμνήσεις. Ωστόσο, μπορεί να είναι χρήσιμη για τη θεραπεία των εθισμών ή του πόνου.

ΜΥΘΟΣ 3

Οι άνθρωποι με αμνησία δεν θυμούνται τίποτα από τη ζωή τους. Πρόκειται για άλλη μια χολιγουντιανή φάρσα που δείχνει χαρακτήρες, οι οποίοι αφού ξυπνήσουν από κώμα - δεν μπορούν να θυμηθούν ποιοι είναι ή τα πρόσωπα των αγαπημένων τους ανθρώπων. Η αλήθεια είναι ότι οι άνθρωποι τότε δυσκολεύονται να σχηματίσουν νέες αναμνήσεις, αλλά δεν χάνουν το παρελθόν τους.

Κάντε κλικ για να μάθετε περισσότερα για τις μνήμες φλας.



ΜΥΘΟΣ ή ΑΛΗΘΕΙΑ;

1. Οι άνθρωποι καταπιέζουν τις τραυματικές τους αναμνήσεις.
2. Η ευαισθησία στην υποβολή κατά την ανάκληση γεγονότων ισχύει για όλους τους ανθρώπους.
3. Τα σταυρόλεξα διατηρούν τη μνήμη μας σε καλή κατάσταση.
4. Ο σύγχρονος άνθρωπος γίνεται όλο και πιο αδαής.
5. Η αποστήθιση είναι ο καλύτερος τρόπος για τη διατήρηση των πληροφοριών.
6. Μπορούμε να ανακαλέσουμε τις πρώτες ημέρες της βρεφικής μας ηλικίας.

Απαντήσεις: 1. ΜΥΘΟΣ, 2. ΑΛΗΘΕΙΑ, 3. ΜΥΘΟΣ, 4. ΑΛΗΘΕΙΑ, 5. ΜΥΘΟΣ, 6. ΜΥΘΟΣ.

Παραπομπές:
B. Boral, T. Boral: *Techniki zapamiętywania.* Warszawa 2013.
S. Lilienfeld, S. Lynn, J. Ruscio, B. Beyerstein: *50 wielkich mitów psychologii popularnej.* Warszawa 2011.
D. Schachter: *Siedem grzechów pamięci.* Warszawa 2003.

ΑΜΑΡΤΙΕΣ ΤΗΣ ΜΝΗΜΗΣ

Σας έχει τύχει ποτέ να μπείτε σε ένα δωμάτιο και να ξεχάσετε γιατί μπήκατε; Να μην θυμάστε τον πρώτο σας κωδικό πρόσβασης στον υπολογιστή, παρόλο που τον χρειάζεστε πολύ; Μην ανησυχείτε, αυτό συμβαίνει σε όλους! Ο ψυχολόγος Daniel Schachter (2003) επισημαίνει επτά λόγους για τους οποίους συμβαίνει αυτό.

Οι λόγοι για την εξασθένηση της μνήμης περιλαμβάνουν τον **βραχυπρόθεσμο** χαρακτήρα (οι αναμνήσεις ξεθωριάζουν με την πάροδο του χρόνου), την **αφηρημάδα** (συχνά δεν δίνουμε αρκετή προσοχή στη δραστηριότητα που θέλουμε να θυμόμαστε), το **μπλοκάρισμα** (όταν προσπαθούμε απεγνωσμένα να ανακαλέσουμε μια ανάμνηση), την **εσφαλμένη απόδοση** (ξεχνάμε ότι το έχουμε ήδη πει στο άτομο), την **ευαισθησία στην υποβολή** (θυμόμαστε ψευδείς αναμνήσεις), την **προκατάληψη** και την **επιμονή** (επιστρέφουμε σε αναμνήσεις που δεν θέλουμε να θυμόμαστε).

Γιατί ξεχνάμε ονόματα;
Οι εικόνες είναι η γλώσσα του μυαλού μας και οτιδήποτε μπορούμε να οπτικοποιήσουμε, το θυμόμαστε πιο εύκολα. Φανταστείτε ότι συναντάτε 3 άτομα: την Μαρία, την Ιόλη και τον Ιάσονα. Όταν ακούτε τα ονόματα, καμία εικόνα δεν σας έρχεται στο μυαλό. Ένα όνομα είναι απλώς ένα συνονθύλευμα γραμμάτων, γι' αυτό και μας είναι τόσο δύσκολο να το θυμόμαστε.

Γνωρίζατε ότι η λήθη είναι εξίσου σημαντική με τη μνήμη;
Το να μην θυμόμαστε απαλλάσσει τον εγκέφαλό μας από το βάρος, δημιουργώντας χώρο για νέες πληροφορίες, γνώσεις ή αναμνήσεις. Γιατί δεν θυμόμαστε πού έχουμε βάλει τα κλειδιά μας, γιατί δεν κλειδώνουμε την πόρτα ή γιατί δεν σβήνουμε το φως στο δωμάτιο; Ξεχνάμε πράγματα που κάνουμε αυτόματα - δεν τους δίνουμε σημασία επειδή τα έχουμε κάνει εκατοντάδες φορές στο παρελθόν. Είναι οι αμυντικοί μηχανισμοί που μας επιτρέπουν να θυμόμαστε τα σημαντικά και χρήσιμα πράγματα και να ξεχνάμε τα περιττά και αυτά που είναι δευτερευούσης σημασίας.

ΕΝΟΤΗΤΑ 2. ΕΙΔΗ ΜΑΘΗΣΗΣ ΚΑΙ ΜΝΗΜΗΣ

ΘΕΜΑ 1. ΝΕΥΡΟΕΠΙΣΤΗΜΗ–ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΤΕ ΤΟΝ ΕΓΚΕΦΑΛΟ ΣΑΣ ΟΠΩΣ ΓΥΜΝΑΖΕΤΕ ΤΟΥΣ ΜΥΕΣ

Νευροψυχαγωγία: Εκπαιδεύστε το μυαλό σας και διασκεδάστε. Έχω μερικές δημιουργικές προκλήσεις για εσάς. Είστε έτοιμοι να τις αντιμετωπίσετε;

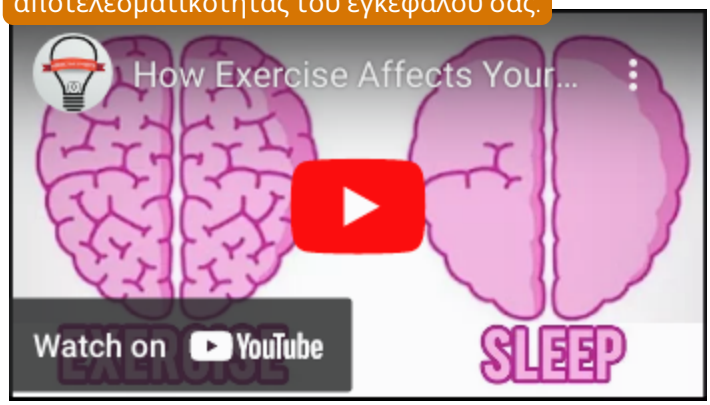
Δραστηριότητα 1. ΧΑΡΤΗΣ. Πάρτε ένα κομμάτι χαρτί και κάτι για να ζωγραφίσετε. Σχεδιάστε έναν χάρτη της περιοχής σας βασισμένοι στη μνήμη σας ή μπορείτε να δημιουργήσετε έναν χάρτη που να περιλαμβάνει κτίρια και αντικείμενα από τα οποία περνάτε κατά την διαδρομή για το σπίτι ή το σχολείο. Συγκρίνετε αυτό τον χάρτη με έναν πραγματικό χάρτη της περιοχής σας (π.χ. στο Google maps). Ελέγξτε ποια πράγματα καταφέρατε να θυμηθείτε και ποια όχι.

Δραστηριότητα 2. ΑΝΑΠΟΔΑ. Αναποδογυρίστε αντικείμενα από το σπίτι σας, όπως το ρολόι, ημερολόγιο και φωτογραφίες. Προσπαθήστε να τα διαβάσετε με αυτόν τον τρόπο - χάρη σε αυτή την άσκηση, ενεργοποιείτε το δεξί ημισφαίριο του εγκεφάλου που είναι υπεύθυνο για την ερμηνεία των σχημάτων και των χρωμάτων.

Δραστηριότητα 3. ΠΑΖΛ. Θυμάστε όταν ήσασταν παιδί να συναρμολογείτε το αγαπημένο σας παζλ; Επιστρέψτε σε εκείνη την εποχή και συναρμολογήστε το παζλ 1000 τεμαχίων. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε το παζλ με δημιουργικό τρόπο. Θα βρείτε έμπνευση εδώ.

Δραστηριότητα 4. ΧΟΡΟΣ. Η εκμάθηση νέων χορευτικών κινήσεων αυξάνει την ταχύτητα επεξεργασίας δεδομένων. Δοκιμάστε τη σάλσα, το χιπ χοπ ή τη zumba. Σίγουρα θα βρείτε κάτι για τον εαυτό σας εδώ.

Μάθετε ποιες είναι οι σχέσεις, που έχουν βρει οι επιστήμονες μεταξύ της σωματικής άσκησης και της αποτελεσματικότητας του εγκεφάλου σας.



Δημιουργήστε ένα δίκτυο φωτός!
Ο εγκέφαλος λειτουργεί σαν ένα τεράστιο ηλεκτρικό δίκτυο. Κατόπιν επιστημονικών υπολογισμών, το δίκτυο αυτό έχει μήκος **5 000 000 χιλιόμετρα!** Αυτό είναι 12 ταξίδια στο φεγγάρι και πίσω! Αξιοποιήστε τις δυνατότητες αυτού του αυτοκινητόδρομου! Όταν ο εγκέφαλός σας επεξεργάζεται νέες πληροφορίες, οι νευρώνες σας ενεργοποιούνται και δημιουργούν εντελώς νέα δίκτυα σύνδεσης. Ως αποτέλεσμα, ο εγκέφαλος αλλάζει κάθε φορά τη δομή του και αποκτά μεγαλύτερη ικανότητα προσαρμογής και εκμάθησης νέων πραγμάτων. Αυτή η ικανότητα του εγκεφάλου να δημιουργεί νέες συνδέσεις ονομάζεται **νευροπλαστικότητα**.

Όταν γυμνάζετε τους μύες σας για μεγάλο χρονικό διάστημα με συστηματικό τρόπο, αυξάνετε το μέγεθος και την αντοχή τους. Το ίδιο συμβαίνει και με τον εγκέφαλό σας. Είστε έτοιμοι για προπόνηση; Ας ξεκινήσουμε!

ΣΧΕΔΙΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ
Ο εγκέφαλός σας χρησιμοποιεί το ένα τέταρτο από ό,τι τρώτε! Φροντίστε για τη σωστή διατροφή του εγκεφάλου σας. Ο εγκέφαλος λατρεύει τα μπλε φρούτα, τους ξηρούς καρπούς και το αβοκάντο. Στοιχηματίζω ότι έχετε ήδη πάρει μια ιδέα σε ποια πιάτα μπορείτε να προσθέσετε αυτά τα νόστιμα συστατικά!

ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ
Φροντίστε για έναν καλό ύπνο - ένας σύντομος υπνάκος είναι μια εξαιρετική ευκαιρία να αναζωογονήσετε τον εγκέφαλό σας.
Η συνήθεια της συνεχούς αλλαγής: προσπαθήστε να κάνετε πράγματα διαφορετικά από ό,τι συνήθως, π.χ. αν χρησιμοποιείτε πάντα το δεξί σας χέρι αρχίστε να γράφετε με το αριστερό.

ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΕΣ ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ
Αναλάβετε πνευματικές προκλήσεις - προσπαθήστε να παίξετε σκάκι ή να λύσετε ένα δύσκολο παζλ.

ΦΥΣΙΚΕΣ ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ
Βρείτε ένα αντικείμενο με το οποίο μπορείτε να κάνετε ζογκλερικά. Η ταχυδακτυλουργία βελτιώνει τη νευροπλαστικότητα.

Δείξτε στους άλλους ότι και ο εγκέφαλος μπορεί να είναι γυμνασμένος/δραστήριος/υγιής- βγάλτε μια selfie ενώ "γυμνάζετε" τον εγκέφαλό σας και προσθέστε το hashtag #spacescreativity.

Παραπομπές:
R. Peters: *Ageing and the brain.* „Postgrad Med J." 2006, 82(964), p. 84–88.
Ch.D. Wrann, J.P. White, J. Salogiannnis, D. Laznik-Bogoslavski, J. Wu, D. Ma, J.D. Lin: *Exercise induces hippocampal BDNF through a PGC-1α/FNDC5 pathway.* „Cell Metab." 2013, 18(5), p. 649-659.

ΘΕΜΑ 2. Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΩΝ ΜΝΗΜΟΝΙΚΩΝ Ή ΠΩΣ ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ ΠΙΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΑ

Θυμόμαστε το 40% αυτών που ακούμε, το 50% αυτών που βλέπουμε, το 70% αυτών που βλέπουμε και ακούμε και το 90% αυτών που κάνουμε. Ωστόσο, μπορούμε να βελτιώσουμε τη μνήμη μας χρησιμοποιώντας τις κατάλληλες τεχνικές.
Οι **μνημονικές** είναι μέθοδοι αποτελεσματικής απομνημόνευσης. Οι πιο δημοφιλείς μέθοδοι περιλαμβάνουν: **αλυσιδωτές τεχνικές** (ιστορίες), **loci** (τοποθεσία/χώρος), **συσχετισμούς** ή **ακρωνύμια** και **ακροστιχίδες**.

Πώς να μάθετε ξένες λέξεις;
1. Χρησιμοποιήστε χρώματα, π.χ. για λέξεις που δηλώνουν συναισθήματα χρησιμοποιείστε κόκκινο χρώμα, για λέξεις, που δηλώνουν ζώα πράσινο χρώμα και για λέξεις, που δηλώνουν τρόφιμα κίτρινο χρώμα. Το δεξί ημισφαίριο του εγκεφάλου είναι υπεύθυνο για τα χρώματα, οπότε με αυτό τον τρόπο ενεργοποιείτε και τα δύο.
2. Πείτε τις λέξεις - η ακοή είναι μια άλλη αίσθηση.
3.Δείτε τις λέξεις στη φαντασία σας. Προσπαθείστε να μάθετε τη σουαχίλι λέξη paka, που σημαίνει "γάτα". Φανταστείτε μια γάτα να σκαρφαλώνει σε ένα μεγάλο δέμα, ή το "λιοντάρι" simba - εδώ ο συνειρμός είναι αρκετά απλός:)
Χρησιμοποιήστε χάρτες μυαλού - θυμηθείτε ότι υπάρχει πάντα χώρος για χρώμα και εικόνες!

Πώς να θυμάστε λίστες λέξεων;
Εδώ είναι που η μέθοδος της αλυσίδας έρχεται να σας σώσει - δημιουργήστε τη δική σας ιστορία. Όσο πιο αποκλίνουσα, τόσο το καλύτερο. Παράδειγμα: Πρέπει να θυμηθείτε να αγοράσετε δύο ψωμάκια, μανιτάρια, λουκάνικο, ντομάτες και οδοντόκρεμα καθώς γυρνάτε από το σχολείο. Φανταστείτε, για παράδειγμα, ότι ξυπνάτε, μπαίνετε στην κουζίνα και βλέπετε δύο ψωμάκια να χορεύουν στο τραπέζι, και να τρώνε μανιτάρια. Μετά από λίγο αρπάζουν ένα λουκάνικο ο ένας από τον άλλον. Περπατάτε πιο πέρα στο μπάνιο και εκεί, στον νιπτήρα, βλέπετε μια ντομάτα να πλένει τα δόντια της με την υπόλοιπη οδοντόκρεμα - σας έχει ήδη τελειώσει.

Το πιο σημαντικό πράγμα στην εκπαίδευση της μνήμης σας είναι να είστε συστηματικοί. Βρείτε 5-15 λεπτά την ημέρα, κάντε συσχετισμούς, εξασκήστε τη φαντασία σας και παίξτε με τη δημιουργικότητα. Η ακρίβεια και η αποτελεσματικότητα κατά την ανάκληση πληροφοριών θα έρθει με τον καιρό, γι' αυτό να είστε συστηματικοί!

Κάντε κλικ και μάθετε 10 συμβουλές για να βελτιώσετε γρήγορα τη μνήμη σας.

ΠΕΡΙΕΡΓΕΙΑ
Γνωρίζατε ότι υπάρχει μια καμπύλη λήθης; Δείχνει πόσος χρόνος χρειάζεται μετά την εκμάθηση για να ξεχάσουμε τις πληροφορίες. Η επανάληψη είναι το κλειδί εδώ. Σύμφωνα με έρευνες, έως και το 75% του μη επαναλαμβανόμενου περιεχομένου διαφεύγει από το μυαλό. Όταν επαναλαμβάνουμε, θυμόμαστε πολύ περισσότερα!

Πώς να θυμάστε αριθμούς;
1. Δημιουργήστε δέκα εικόνες - για κάθε αριθμό, σκεφτείτε μια εικόνα (π.χ. το 5 είναι ένας γάντζος, το 8 είναι ένας χιονάνθρωπος) και επινοήστε ιστορίες.
2. Εξοικειωθείτε με το σύστημα Memory Core System.

Έχετε ακούσει ποιο είναι το παγκόσμιο ρεκόρ για την απομνημόνευση αριθμών σε 5 λεπτά; Πρόκειται για μια ακολουθία που αποτελείται έως και 500 ψηφία! Το ρεκόρ κατακτήθηκε από έναν Κινέζο με το όνομα Wang Feng.

Κάντε κλικ για να μάθετε τις πιο αποτελεσματικές τεχνικές μνήμης.

ΠΕΡΙΕΡΓΕΙΑ
Γνωρίζατε ότι το να θυμάστε υπό πίεση και άγχος είναι δύσκολο;

Κάντε κλικ και παρακολουθήστε το βίντεο με τίτλο "Παγίδες του μυαλού - Μνήμη υπό πίεση".

Παραπομπές:
B. Boral, T. Boral: *Techniki zapamiętywania*. Warszawa 2013.
Strona o mnemotechnikach: https://mnemotechnics.com/ (ημερομηνία πρόσβασης: 15.12.2021).

ΘΕΜΑ 3. ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΣΕΤΕ ΤΗ ΜΝΗΜΗ ΣΑΣ

Κάντε κλικ και παρακολουθήστε το βίντεο "Παγίδες του Μυαλού - Τεμαχισμός".

Προσπαθήστε να θυμηθείτε τις παρακάτω 10 λέξεις μέσα σε 30 δευτερόλεπτα, κάνοντας διαφορετικούς συνειρμούς ή ομαδοποιώντας τα στοιχεία για να το κάνετε πιο εύκολο.

στέγη	**μέντα**	**αχλάδι**
καπνοδοχοκα-θαριστής	**άνθρακας**	**αμύγδαλο**
εργαζόμενος	**κομπόστα**	**περίληψη**

Καλύψτε τις λέξεις αυτής της άσκησης και προσπαθήστε να τις γράψετε όλες σε ένα χαρτί.

Διαβάστε δυνατά τη λίστα αγορών που παρουσιάζεται παρακάτω, στη συνέχεια καλύψτε αυτή την λίστα και απαντήστε στις ερωτήσεις.

ΠΛΙΓΟΥΡΙ, ΝΤΟΜΑΤΑ, ΚΑΡΟΤΟ
ΠΡΑΣΙΝΟ ΑΓΓΟΥΡΙ, ΜΠΑΝΑΝΕΣ
ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ, ΤΟΝΟΣ
ΣΑΜΠΟΥΑΝ ΜΑΛΛΙΩΝ, ΟΔΟΝΤΟΚΡΕΜΑ
ΥΓΡΟ ΑΠΟΡΡΥΠΑΝΤΙΚΟ

Πόσα προϊόντα περιλαμβάνονται στην λίστα;

.....

Τι είδη προϊόντων περιλαμβάνονται?

.....

Τι προϊόντα υγιεινής χρησιμοποιούνται;

.....

Γράψτε τα ονόματα των δέκα προϊόντων στην παρακάτω λίστα:

.....

Τι είναι η κατακερματισμένη μνήμη; Γιατί ξεχνάμε ορισμένες πληροφορίες τόσο γρήγορα; Πώς μπορώ να θυμάμαι έναν αριθμό τηλεφώνου πιο γρήγορα;

Επηρεάζεστε εύκολα από προτάσεις;

1.Διαβάστε το ακόλουθο κείμενο *(απόσπασμα από το εγχειρίδιο Πώς να επικοινωνήσετε στην ψηφιακή εποχή; Τα βασικά στοιχεία της καλής επικοινωνίας εκτός σύνδεσης)* και στη συνέχεια κάντε κάτι άλλο για 10 λεπτά.

Το τρακ της σκηνής είναι ένα φαινόμενο που πρέπει να μάθετε να ελέγχετε. [...] Στην πραγματικότητα, το μεγαλύτερο μέρος του φόβου εμφανίζεται πριν ανεβείτε στη σκηνή. [...] Προσπαθήστε να σκεφτείτε το τρακ της σκηνής με θετικό τρόπο. Ο φόβος είναι φίλος σας. Κάνει τα αντανακλαστικά σας πιο οξυμένα. Αυξάνει την ενέργειά σας, προσθέτει λάμψη στα μάτια σας και χρώμα στα μάγουλά σας. Όταν έχετε άγχος πριν μιλήσετε, έχετε μεγαλύτερη επίγνωση της στάσης και της αναπνοής σας. Με όλες αυτές τις καλές παρενέργειες θα φαίνεστε πραγματικά πιο υγιείς και πιο ελκυστικοί. Πολλοί από τους κορυφαίους καλλιτέχνες στον κόσμο έχουν το τρακ της σκηνής, οπότε δεν είστε οι μόνοι.

2. Συμπληρώστε τα γράμματα που λείπουν στις παρακάτω λέξεις:

φ _ _ _ _ μ _ _ ο υ _ _ λ_ _ _ σ_ _ ς

θ _τ _ _ _ ς ν_ _ ρ _ _ _ _

σ _ _ _ ι _ _ _ _ ς κ _ _ _ ο _

Απαντήσεις: φαινόμενο, υπολογιστής, θετικός, νευρικός, συνειδητός, κόσμος.

Μπορεί να συμπληρώσατε τις υπογραμμισμένες λέξεις πιο γρήγορα από τις άλλες, επειδή τις διαβάσατε στο κείμενο. Αυτό το φαινόμενο ονομάζεται "αντιληπτική επεξεργασία" - η ασυνείδητη ανάκληση των προηγουμένως διαβασμένων λέξεων βοηθάει στον ταχύτερο εντοπισμό τους, παρόλο που ο στόχος σας δεν ήταν να εκπαιδεύσετε τη μνήμη σας ή να ανακαλέσετε τις πληροφορίες που θυμηθήκατε.

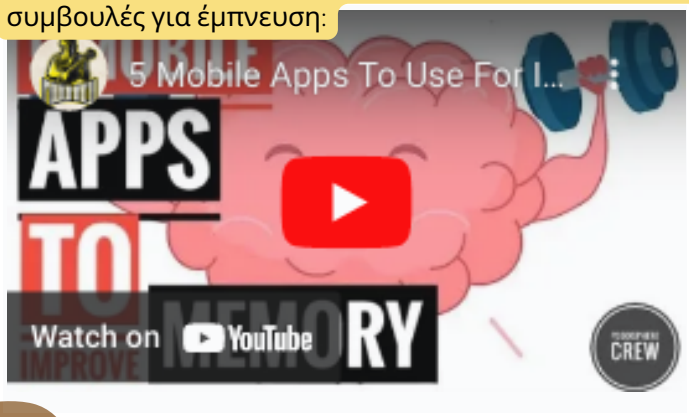
Φέρτε στο μυαλό σας την ημέρα που πέρασε. Σκεφτείτε πόσους ανθρώπους συναντήσατε σήμερα:

- ❑ ανθρώπους με ξανθά μαλλιά,
- ❑ γάτες,
- ❑ άνδρες,
- ❑ ανθρώπους με μηχανάκια ή ποδήλατα.

Παραπομπές:
B. Boral, T. Boral: *Techniki zapamiętywania.* Warszawa 2013.
Jak utrzymać umysł w dobrej formie? Red. D. Kassjanowicz. Ożarów Mazowiecki 2019.
Wiedzieć, rozumieć, reagować. Sprawny umysł. Warszawa 2011.

ΘΕΜΑ 4. ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΜΝΗΜΗΣ ΚΑΙ LIVEHACK

Τι θα λέγατε να χρησιμοποιούσατε μια εφαρμογή που θα βελτίωνε τη μνήμη σας; Ακολουθούν μερικές συμβουλές για έμπνευση:



Livehack για να θυμάστε καλύτερα

Η δύναμη του χιούμορ: οι αστείοι συνειρμοί μας κάνουν να θυμόμαστε ευκολότερα από τους φυσιολογικούς/συμβατικούς. Χρησιμοποιήστε το προς όφελός σας! Η δύναμη του χιούμορ υποστηρίζεται από επιστημονικές έρευνες. Γνωρίζατε ότι το χιούμορ σας κάνει να παράγετε περισσότερη ντοπαμίνη; Η ντοπαμίνη είναι υπεύθυνη για την καλύτερη απομνημόνευση. Και σκεφτείτε τι θα συμβεί όταν αρχίσετε να απομνημονεύετε με χιούμορ!

Εδώ μπορείτε να βρείτε περισσότερες εφαρμογές που θα σας βοηθήσουν να θυμάστε:

Το βασικό εργαλείο είναι η σειρά
Το να ψάχνεις για κάτι σημαντικό σε ένα ακατάστατο δωμάτιο είναι πραγματικό μαρτύριο! Επομένως, είναι καλύτερο να διατηρείτε τάξη όχι μόνο στο δωμάτιό σας αλλά και στη μνήμη σας. Χωρίστε τα πράγματα που πρέπει να θυμάστε σε κατηγορίες. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ψηφιακά εργαλεία γι' αυτό, e.g. Trello.

Επανάληψη
Η εξάσκηση είναι το ιδανικό! Επαναλάβετε αυτό που θέλετε να θυμάστε. Με αυτόν τον τρόπο, θα καταλήξετε στη μακροπρόθεσμη μνήμη. Θέλετε να έχετε μια εφαρμογή που θα σας βοηθά να θυμάστε πράγματα; Δοκιμάστε το Ankiapp!

Ένα σχέδιο προπόνησης για τη μνήμη σας;
Διατηρήστε το κίνητρο να εξασκείτε τη μνήμη σας χάρη στο κατάλληλο πρόγραμμα άσκησης και την παρακολούθηση των σχετικών αποτελεσμάτων. Το Peak θα λειτουργήσει τέλεια εδώ.
Peak.

Παραπομπές:
K.P. Madore, D.R. Addis, D.L. Schacter: *Creativity and Memory: Effects of an Episodic-Specificity Induction on Divergent Thinking* „Psychological Science" 2015, 26(9), p. 1461–1468.
S. Hou Chang: *Memory Strategies Used By Teachers*, „*Ohio Journal of Teacher Education*" 2015, 29(1), p. 5–19.

ΕΝΟΤΗΤΑ 3. SUPER ΜΝΗΜΗ – ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΤΗΝ ΑΠΟΚΤΕΙΣΕΤΕ!

Θέλετε να ενισχύσετε ακόμη περισσότερο τη μνήμη σας; Είναι εφικτό! Δοκιμάστε τις δραστηριότητες που έχουμε για εσάς. Οξυγονώστε τον εγκέφαλό σας, ενισχύστε τη μνήμη σας και βελτιώστε τη συγκέντρωσή σας φροντίζοντας την υγεία σας. Αποδεικνύεται ότι το τι κάνετε, τι τρώτε και πώς κινείστε έχει μεγάλη σημασία για την ομαλή λειτουργία της μνήμης σας. Ξεκινάμε!

ΘΕΜΑ 1. ΜΝΗΜΗ – ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥ ΧΩΡΟΥ

Δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους για καλύτερη μνήμη:

1. Όταν περπατάτε, προσπαθήστε να θυμάστε όσο το δυνατόν περισσότερες λεπτομέρειες από τη γύρω περιοχή ομαδοποιώντάς τες. Για παράδειγμα: κόκκινα πράγματα ή αντικείμενα με τετράγωνο σχήμα.

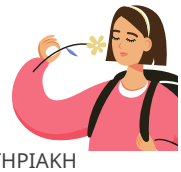
2. Δημιουργήστε έναν χάρτη. Για παράδειγμα του τοπικού σας πάρκου, κρύψτε ορισμένα αντικείμενα σε διάφορα σημεία του χάρτη και αφήστε τους φίλους σας να τα βρουν χάρη στις συμβουλές που θα τους δώσετε. Αυτό το παιχνίδι ενισχύει την συνεργασία και την ενσωμάτωση!

ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΣΕ ΠΕΡΙΠΑΤΟ

Η ΕΙΣΠΝΟΗ ΦΡΕΣΚΟΥ ΑΕΡΑ ΑΥΞΑΝΕΙ ΤΗΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΜΝΗΜΗΣ

Η ΒΙΤΑΜΙΝΗ **D** ΑΥΞΑΝΕΙ ΤΙΣ ΓΝΩΣΤΙΚΕΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ

ΜΟΛΙΣ **10** ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΘΑ ΒΕΛΤΙΩΣΟΥΝ ΤΗ ΜΝΗΜΗ ΣΑΣ



Η ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΑΚΗ ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΤΗΝ ΦΥΣΗ ΗΡΕΜΕΙ ΤΟ ΜΥΑΛΟ

1 ΩΡΑ ΣΤΗ ΦΥΣΗ=20% ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΒΡΑΧΥΠΡΟΘΕΣΜΗΣ ΜΝΗΜΗΣ

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ ΧΩΡΟ = ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟΣ ΙΠΠΟΚΑΜΠΟΣ

3. Ενώ ταξιδεύετε ή περπατάτε, εξετάστε προσεκτικά το περιβάλλον σας με όλες τις αισθήσεις σας. Να θυμάστε: Τι μπορείτε να μυρίσετε; Τι ήχους ακούτε; Τι μπορείτε να αγγίξετε; Τι βλέπετε;

4. Χρησιμοποιήστε χάρτινα πιάτα και δημιουργήστε με τους φίλους σας ένα τεράστιο παιχνίδι μνήμης που μπορείτε να παίξετε στο γρασίδι: δείτε πώς το έκαναν οι άλλοι - ΟΥΑΟΥ!

Τι θα λέγατε να δημιουργήσετε το δικό σας παιχνίδι (μνήμης) χρησιμοποιώντας τους θησαυρούς που βρίσκετε περπατώντας σε ένα δάσος ή ένα πάρκο;

Μπορείτε να εξασκήσετε τη μνήμη και τη συγκέντρωσή σας και έξω από το σπίτι σας. Για παράδειγμα, ενώ περπατάτε.

Βρίσκετε βαρετό το περπάτημα; Προκαλέστε τον εαυτό σας και ψάξτε για κουτιά ενώ περπατάτε! Μπείτε στο παιχνίδι στο **Geocaching** – θυμηθείτε μέρη, εξασκήστε την αντιληπτικότητά σας και ανακαλύψτε κρυψώνες γκάτζετ. Το μόνο που χρειάζεστε είναι: ένα smartphone με λειτουργία GPS, μια εφαρμογή με χάρτη (σας προτείνουμε π.χ. το C: geo) και διάθεση να ανακαλύψετε θησαυρούς. Τώρα ενδιαφέρεστε; Δείτε πώς λειτουργεί και αναζητήστε μαζί μας θησαυρούς: Δείτε πώς λειτουργεί και ψάξτε μαζί μας!

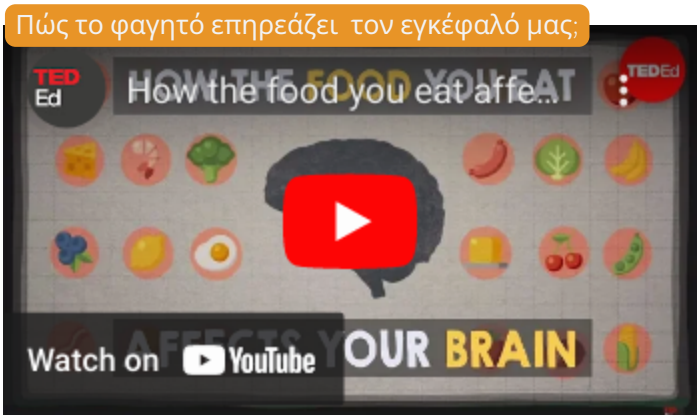
Παραπομπές:

S. Kühn, A. Mascherek, E. Filevich, N. Lisofsky, M. Becker, O. Butler, M. Lochstet, J. Mårtensson, E. Wenger, U. Lindenberger & J. Gallinat: *Spend time outdoors for your brain – an in-depth longitudinal MRI study*. „The World Journal of Biological Psychiatry" 2021, p. 1–7 (online), https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/15622975.2021.1938670 (ημερομηνία πρόσβασης: 15.12.2021).

S. Waite: *Teaching and learning outside the classroom: personal values, alternative pedagogies and standards*. „International Journal of primary, Elementary and Early Years Education" 2021, 39(1), p. 65–82.

ΘΕΜΑ 2. ΥΓΙΕΙΣ ΝΕΥΡΟΔΙΑΒΙΒΑΣΤΕΣ. ΜΙΑ ΚΑΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΟΥ ΜΥΑΛΟΥ

Πώς το φαγητό επηρεάζει τον εγκέφαλό μας;

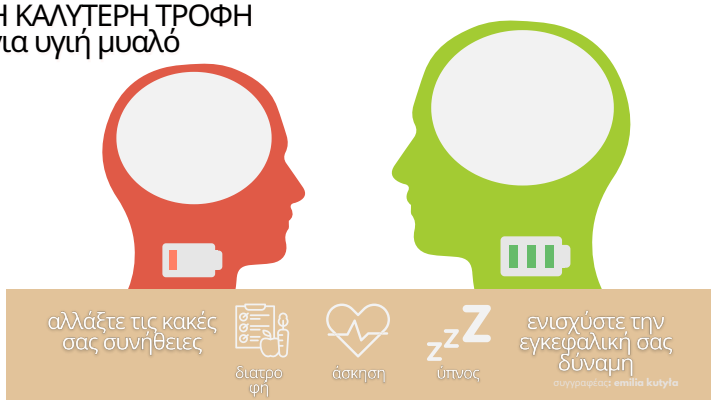


Πιείτε πράσινο τσάι!

Το τσάι, ειδικά το πράσινο, είναι πολύ καλό για την σωστή λειτουργία του εγκεφάλου. Αυτό οφείλεται στα αντιοξειδωτικά που περιέχει, τα οποία έχουν αντιφλεγμονώδη δράση και ενισχύουν τα αιμοφόρα αγγεία. Με τη σειρά του αυτό διεγείρει το κεντρικό νευρικό σύστημα, βοηθά στην αναζωογόνηση, μειώνει την κούραση και βελτιώνει τη συγκέντρωση. Απορροφάται από τον οργανισμό για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, επομένως λειτουργεί περισσότερο από την καφεΐνη που περιέχεται στον καφέ. Αν θέλετε το πράσινο τσάι να έχει διεγερτικές ιδιότητες, θα πρέπει να το βράσετε για 2-3 λεπτά. Ωστόσο, μην υπερβαίνετε τη συνιστώμενη ημερήσια ποσότητα. Τα 4/5 φλιτζάνια είναι ο ημερήσιος κανόνας, ο οποίος ενδείκνυται για την καλή υγεία.

Για να λειτουργεί σωστά ο εγκέφαλός μας, θα πρέπει να του παρέχουμε τα κατάλληλα συστατικά που του επιτρέπουν να αναγεννάται. Ο εγκέφαλος χρειάζεται **ωμέγα-3** λιπαρά οξέα, τα οποία περιέχονται στα λιπαρά ψάρια, και συστατικά όπως η λουτεΐνη, τα νιτρικά άλατα, η βιταμίνη K και το φυλλικό οξύ (τα οποία περιέχονται στα πράσινα λαχανικά: όπως το σπανάκι, τα σπαράγγια, το μπρόκολο, τα λαχανάκια Βρυξελλών, ο μαϊντανός και το λάχανο). Τα σάκχαρα αποτελούν επίσης σημαντικό καύσιμο για τον εγκέφαλο. Αυτά θα πρέπει να προέρχονται από φρούτα ή προϊόντα ολικής άλεσης και όχι από γλυκά που αποτελούνται κυρίως από ζάχαρη. Θα πρέπει επίσης να αποφεύγονται τα υψηλά επεξεργασμένα τρόφιμα που περιέχουν κορεσμένα λίπη. Οι ξηροί καρποί, τα αμύγδαλα, το κακάο και η μαύρη σοκολάτα, που υποστηρίζουν τη μνήμη και τη συγκέντρωση, είναι επίσης απαραίτητα για την σωστή λειτουργία του εγκεφάλου. Αξίζει επιπλέον να θυμάστε τη **βιταμίνη D**, η οποία προστατεύει τους νευρώνες. Σε κατάλληλα επίπεδα η βιταμίνη D προλαμβάνει την άνοια και τις γνωστικές διαταραχές. Εμπεριέχεται στους κρόκους αυγών, το συκώτι, το τυρί και τα ψάρια όπως το σκουμπρί, ο τόνος και ο σολομός. Η βιταμίνη αυτή ενεργοποιείται στο δέρμα υπό την επίδραση του ηλιακού φωτός, επομένως το φθινόπωρο και το χειμώνα αξίζει να λαμβάνετε συμπληρώματά.

Η ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΤΡΟΦΗ
για υγιή μυαλό



Μην υπερκαταναλώνετε!

Μια υπερβολικά θερμιδική διατροφή μπορεί να επιταχύνει τη διαδικασία γήρανσης ολόκληρου του σώματος, συμπεριλαμβανομένου και του εγκεφάλου, συμβάλλοντας στην καταστροφή των νευρώνων. Η υπερκατανάλωση τροφής επιβραδύνει τη λειτουργία του εγκεφάλου, μειώνει τη γνωστική λειτουργία, περιορίζει την παροχή αίματος στον εγκέφαλο και αυξάνει τον κίνδυνο ασθενειών όπως το Πάρκινσον και το Αλτσχάιμερ.

Παραπομπές:

K. Jaroszewicz: *Ponad 100 sposobów na pamięć*. Warszawa 2015.

11 Best Foods to Boost Your Brain and Memory, https://www.healthline.com/nutrition/11-brain-foods# (ημερομηνία πρόσβασης: 26.12.2021).

Αν θέλετε να θυμάστε καλύτερα - μυρίστε δεντρολίβανο!

Για να βοηθήσετε τον εαυτό σας να θυμάται πράγματα, χρειάζεται να να ενεργοποιήσετε τις αισθήσεις σας!

ΜΑΤΙΑ: αντιστοιχίστε σχήματα και χρώματα στις έννοιες που μαθαίνετε.

ΑΥΤΙΑ: η μουσική ενεργοποιεί και τα δύο ημισφαίρια του εγκεφάλου σας - χρησιμοποιήστε την!

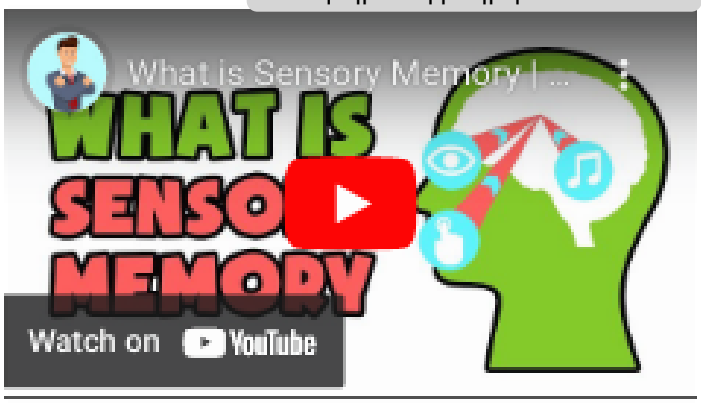
ΜΥΤΗ: ψεκάστε το ίδιο ευχάριστο άρωμα κατά τη διάρκεια της μελέτης και αμέσως πριν από ένα σημαντικό τεστ. Οι μυρωδιές έχουν τη δύναμη να ενεργοποιούν αναμνήσεις.

ΧΕΙΛΗ: αν μασάτε τσίχλα κατά τη διάρκεια της μελέτης και κατά τη διάρκεια ή πριν από τις εξετάσεις, θα θυμάστε πιο εύκολα αυτά που μάθατε.

ΧΕΡΙΑ: επιθυμείτε καλύτερη συγκέντρωση; Επιλέξτε ένα γκατζετάκι για τη μνήμη, όπως μια μπάλα ή μια χλαπάτσα.

Μάθετε ποια αίσθηση είναι η ισχυρότερη - συμπληρώστε αυτή τη σύντομη αξιολόγηση. Θα σας βοηθήσει να ανακαλύψετε ποια αίσθηση σας δίνει την υπερδύναμη να θυμάστε πράγματα πιο γρήγορα. Χρησιμοποιήστε αυτή την αίσθηση περισσότερο από οποιαδήποτε άλλη για να σας βοηθήσει να ανακαλέσετε, να θυμηθείτε και να μάθετε πιο αποτελεσματικά.

Αισθητηριακή μνήμη σε δύο λεπτά



Φωτογραφικό (eidetic)
η μνήμη είναι μια σπάνια ικανότητα να θυμάσαι εικόνες, λεπτομέρειες, αλλά και ήχους και άλλες εντυπώσεις με μεγάλη ακρίβεια.
Αυτός ο τύπος μνήμης μπορεί να παρατηρηθεί στο 2-10% των παιδιών, ωστόσο το χαρακτηριστικό αυτό εξαφανίζεται γύρω στην ηλικία των 6. Είναι σπάνιο στους ενήλικες και συνήθως συνοδεύει ασθένειες (γνωστικά ελλείμματα).

Παραπομπές:
M. Powell: *Potęga pamięci. Zagadki i triki, które poprawią twoją pamięć.* Ożarów Mazowiecki 2014.
Cognition (sensory memory), http://byuipt.net/564/2013/08/23/cognition-sensory-memory/ (ημερομηνία πρόσβασης: 26.12.2021).
Zapachy mogą wywoływać silne wspomnienia. Nowe badania tłumaczą dlaczego, https://dzienniknaukowy.pl/zdrowie/zapachy-moga-wywolywac-silne-wspomnienia-nowe-badania-tlumacza-dlaczego (ημερομηνία πρόσβασης: 26.12.2021).

Αισθητηριακή μνήμη – πρόκειται για μια εξαιρετικά βραχυπρόθεσμη μνήμη. Αποθηκεύει τις εντυπώσεις που σχηματίζονται από ερεθίσματα που αντιλαμβανόμαστε με όλες τις αισθήσεις μας.

Οπτική (iconic) μνήμη– χάρη σε αυτή είμαστε σε θέση να θυμόμαστε αντικείμενα και λεπτομέρειες μιας σκηνής ή κατάστασης μέσα σε λίγα δευτερόλεπτα.

Λιγότερο από μισό δευτερόλεπτο

Απτική μνήμη (haptic) – αυτή ενεργοποιείται με την επαφή, με βάση τα ερεθίσματα που αλληλεπιδρούν με το δέρμα μας.

Περίπου 3 δευτερόλεπτα

Ακουστική μνήμη (echoic) – αυτή μας επιτρέπει να παγιώνουμε και να ανακαλούμε υγιείς πληροφορίες. Για παράδειγμα: λέξεις, μελωδίες τραγουδιών.

Περίπου 10 δευτερόλεπτα

Πιθανότατα η αίσθηση της όσφρησης είναι η πιο στενά συνδεδεμένη με τη μνήμη. Οι μυρωδιές προκαλούν συγκεκριμένες αναμνήσεις - για παράδειγμα, ενός πευκοδάσους μετά από μια καλοκαιρινή βροχή, της κουζίνας της γιαγιάς που ψήνει χριστουγεννιάτικα μελομακάρονα. Μερικές φορές μια μυρωδιά μπορεί να ανακαλέσει ένα γεγονός που έχει ξεχαστεί από καιρό. Αυτό οφείλεται στην οσφρητική μνήμη, η οποία, σύμφωνα με τους επιστήμονες, δεν αλλάζει καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας. Καθορίζει τη συμπεριφορά και τα συναισθήματά μας. Υποσυνείδητα θυμόμαστε τις μυρωδιές, γεγονός που τις καθιστά ευχάριστες ή δυσάρεστες.

Παραπομπές:
M. Powell: *Potęga pamięci. Zagadki i triki, które poprawią twoją pamięć*. Ożarów Mazowiecki 2014.
Cognition (sensory memory), http://byuipt.net/564/2013/08/23/cognition-sensory-memory/ (dostęp 26.12.2021).
Zapachy mogą wywoływać silne wspomnienia. Nowe badania tłumaczą dlaczego, https://dzienniknaukowy.pl/zdrowie/zapachy-moga-wywolywac-silne-wspomnienia-nowe-badania-tlumacza-dlaczego (dostęp 26.12.2021).

ΘΕΜΑ 4. ΣΤΡΕΣΟΓΟΝΑ ΜΝΗΜΗ

Μια μικρή δόση άγχους έχει συνήθως θετικά αποτελέσματα- σας δίνει ενέργεια και κίνητρα. Το άγχος μπορεί επίσης να αυξήσει την απόδοση. Ωστόσο, το υπερβολικό και χρόνιο στρες μειώνει την εγκεφαλική δραστηριότητα και μπορεί να προκαλέσει ακόμη και απώλεια μνήμης.
Στις μέρες μας, το στρες είναι πολύ συνηθισμένο και μπορεί να προκαλέσει διάφορες διαταραχές. Ως εκ τούτου, θα πρέπει να εξουδετερώσετε αποτελεσματικά τις αρνητικές επιπτώσεις του, προκειμένου να προστατεύσετε τον εγκέφαλό σας από προβλήματα μνήμης.

Όταν ο εγκέφαλος βρίσκεται υπό πίεση, αρχίζει να χάνει φαιά ουσία. Η μεγαλύτερη απώλεια παρατηρείται στον προμετωπιαίο φλοιό. Αυτό είναι το τμήμα του εγκεφάλου που είναι υπεύθυνο για τις γνωστικές λειτουργίες (σχεδιασμός, συναισθήματα, λήψη αποφάσεων). Όταν είμαστε στρεσαρισμένοι, δυσκολευόμαστε να συγκεντρωθούμε και να θυμόμαστε απλά πράγματα. Αλλάζει επίσης η συμπεριφορά μας (παύουμε να ελέγχουμε τα συναισθήματά μας). Ευτυχώς, οι περισσότερες αλλαγές στον εγκέφαλο είναι αναστρέψιμες. με τη σωστή και έγκαιρη προσέγγιση μπορούμε να προλάβουμε τις αρνητικές επιπτώσεις που μπορεί να προκαλέσει το άγχος.

Ένα "ηχητικό μασάζ" θα βοηθήσει την στρεσαρισμένη μνήμη - μουσική χαλάρωσης. Μπορείτε να βρείτε μια μεγάλη ποικιλία τραγουδιών που έχουν θετική επίδραση στα εγκεφαλικά σας κύματα στο διαδίκτυο δωρεάν.

Σε σπάνιες περιπτώσεις πολύ έντονων στρεσογόνων στιγμών και τραυματικών εμπειριών, μπορεί να εμφανιστεί η λεγόμενη **ψυχογενής αμνησία**. Πρόκειται για μια κατάσταση κατά την οποία δεν θυμόμαστε καθόλου το γεγονός που ζήσαμε. Κατά έναν περίεργο τρόπο, το σώμα μας αντιδρά προστατεύοντάς μας από το να συνειδητοποιήσουμε γεγονότα που δεν θέλουμε να αποδεχτούμε.

ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ!

Η διατήρηση ή η ενασχόληση με την συστηματική σωματική δραστηριότητα και η **νευρογένεση** (η διαδικασία δημιουργίας νέων νευρικών κυττάρων) συνδέονται στενά με τη μείωση του στρες. Κάθε φορά που αναγκάζουμε το σώμα μας να ασκηθεί (π.χ. κολύμπι ή γυμναστική στο γυμναστήριο), τροφοδοτούμε με οξυγόνο τον εγκέφαλό μας.

Μόλις 15-30 λεπτά μέτριας έντασης άσκηση την ημέρα είναι αρκετά για να αναστείλουν την έκκριση της ορμόνης του στρες (**δηλαδή της κορτιζόλης**). Η συμμετοχή σε δραστηριότητες όπως: αεροβική, γιόγκα ή ακόμη και περπάτημα θα λειτουργήσει!!! Με τον τρόπο αυτό αυξάνονται τα επίπεδα των ενδορφινών, που είναι γνωστές ως η ορμόνη της ευτυχίας. Τα καλύτερα αποτελέσματα έρχονται από την έντονη αερόβια άσκηση που ανεβάζει τους καρδιακούς σας παλμούς για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Σε αυτές περιλαμβάνονται ακόμη και: το τρέξιμο, η ποδηλασία και η κολύμβηση.

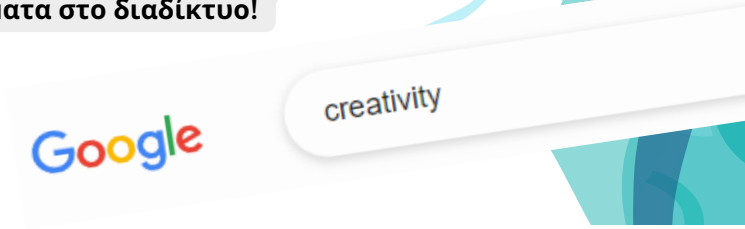
Το έντονο άγχος μπορεί να μας κάνει να ανακαλούμε επίμονα ένα (συνήθως πολύ δυσάρεστο) γεγονός στο οποίο ήμασταν μάρτυρες. Οι αναμνήσεις πυροδοτούνται από ουσίες που απελευθερώνονται υπό συνθήκες στρες - συμπεριλαμβανομένης της **νορ-ανδρεαναλίνης.**

Παραπομπές:
K. Jaroszewicz: *Ponad 100 sposobów na pamięć*. Warszawa 2015.
www.verywellmind.com (dostęp 27.12.2021)

ΠΡΟΚΛΗΣΗ 2 – ΜΑΘΕΤΕ ΠΙΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΑ

ΕΝΟΤΗΤΑ 1. ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΗΝ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ! [...ΚΑΙ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ!]

Πώς μπορείτε να εξηγήσετε την ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ; Χμμ...είναι παράξενο και συγχρόνως αστείο όταν μπορείς να βρεις 3 εκατομμύρια αποτελέσματα στο διαδίκτυο!



ΘΕΜΑ 1. ΝΑ ΕΙΣΑΙ [ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΗΣ] Ή ΝΑ ΜΗΝ ΕΙΣΑΙ; ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ!

Όταν σκεφτόμαστε για τη δημιουργικότητα, πρέπει να γνωρίζουμε τον κύριο πυρήνα της - την ιδέα. Είναι η δημιουργική διαδικασία παραγωγής νέων ιδεών. Ο Joy Paul Guilford πρότεινε πρώτος τη θεωρία της αποκλίνουσας σκέψης η οποία βασίζεται στην έννοια της ιδέας. Πίστευε ότι μπορούμε να διακρίνουμε τη δημιουργικότητα με βάση τέσσερις διαστάσεις:

1. **ευχέρεια** – η ικανότητα παραγωγής μεγάλου αριθμού ιδεών ή λύσεων προβλημάτων σε σύντομο χρονικό διάστημα,
2. **ευελιξία** – η ικανότητα ταυτόχρονης πρότασης ποικίλων προσεγγίσεων σε ένα συγκεκριμένο πρόβλημα,
3. **πρωτοτυπία** – η ικανότητα παραγωγής νέων, πρωτότυπων ιδεών,
4. **επεξεργασία** – η ικανότητα συστηματοποίησης και οργάνωσης των λεπτομερειών μιας ιδέας στο μυαλό και η υλοποίησή της.

Πώς μπορείτε να ελέγξετε το επίπεδο της δημιουργικότητάς σας; Δοκιμάστε τον εαυτό σας!
http://www.testmycreativity.com/
Και... τι πιστεύετε γι' αυτό;

TEST MY CREATIVITY

Ας δοκιμάσουμε!
Φανταστείτε ότι είστε μια κούπα. Ζωγραφίστε τον εαυτό σας ως κούπα και παρουσιάστε την προσωπικότητά σας...φυσικά - με δημιουργικό τρόπο.
Ένας μικρός νάνος, πραγματικός σοκολατομανής, θέλει να αλείψει το δάχτυλό του με σοκολάτα από την κούπα σας. Το πρόβλημα; Έχει ύψος ένα χιλιοστό...Η αποστολή σας: βρείτε τον τρόπο να βοηθήσετε τον σοκολατομανή μας νάνο!

Κοιτάξτε αυτή την εικόνα. Τι βλέπετε; Χμ...πρόκειται: για θέα, όπως την βλέπουν τα μάτια ενός πουλιού ή για θέα, όπως φαίνεται κοιτώντας από κάτω; παγόβουνα στον Καναδά ή ουρανός στην Πολωνία;Πίνακας ζωγραφικής ή φωτογραφία; Κι αν δεν είναι σημαντικό; Η δημιουργικότητα μας δίνει την ευκαιρία να διασχίσουμε τα σύνορα του μυαλού! Ίσως λοιπόν και να πρόκειται για ένα απλό μαλλί της γριάς! :)

Δημιουργός της Φωτογραφίας: Justyna Jopek

Τεστ δημιουργικότητας - σωστό ή λάθος;

1. Η δημιουργικότητα είναι κληρονομική και γενετικά καθορισμένη.
2. Δεν μπορούμε να μάθουμε να είμαστε πιο δημιουργικοί.
3. Οι άνθρωποι με υψηλότερο ψυχωτικό (ως χαρακτηριστικό προσωπικότητας) είναι πιο δημιουργικοί από τους ανθρώπους με χαμηλότερο ψυχωτικό.

Απαντήσεις!
1. ΛΑΘΟΣ! Η ανατροφή είναι εξίσου σημαντική, ιδίως η ανατροφή από γονείς ανοιχτόμυαλους απέναντι σε νέους ανθρώπους και προκλήσεις.
2. ΛΑΘΟΣ! Η δημιουργικότητα μπορεί να τελειοποιηθεί με ασκήσεις του νου.
3. ΣΩΣΤΟ! Είναι πιο ανθεκτικοί απέναντι στους άλλους ανθρώπους. Επιπλέον, συχνά ξεφεύγουν από την «νόρμα» και σκέφτονται «έξω από το κουτί».

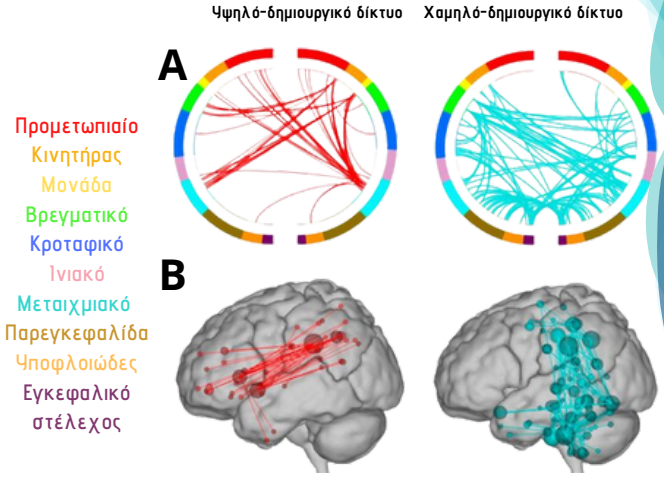
Παραπομπές:
The Creativity Test: http://www.testmycreativity.com/ (date of access: 11.12.2021).

Δημιουργός της Φωτογραφίας: Justyna Jopek

ΘΕΜΑ 2. ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΣ ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ Ή ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΣ ΚΑΤΑΙΓΙΣΜΟΣ ΙΔΕΩΝ;

Πώς μπορούμε να είμαστε ήρεμοι όταν ο εγκέφαλός μας αποτελείται από νευρικά κύτταρα; Η δημιουργικότητα δεν υπάρχει; Ίσως.

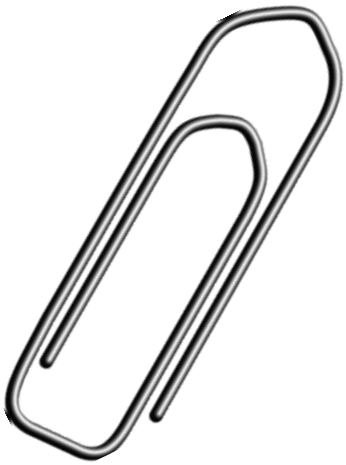
Ερευνητική μελέτη: οι ερευνητές προσέλκυσαν 163 Αυστραλούς συμμετέχοντες, βάζοντάς τους να εκπονήσουν δύο διαφορετικές γνωστικές εργασίες. Αυτή που μετρά την αποκλίνουσα σκέψη ονομάζεται "Εργασία εναλλακτικής χρήσης" (AUT-δημιουργική εργασία) και η συγκριτική, μη δημιουργική εργασία ονομάζεται "Εργασία χαρακτηριστικών αντικειμένων" (OCT). Κλήθηκαν, επίσης, να συμπληρώσουν μια σειρά ερωτηματολογίων σχετικά με την δημιουργικότητά τους.



Πηγή εικόνων: Beaty et al.(2018)

Συμπέρασμα αυτής της έρευνας: κατά τη διάρκεια της δημιουργικής εργασίας, οι πιο ενεργές περιοχές βρίσκονταν στις μετωπιαίες και βρεγματικές περιοχές σε αντίθεση με τη μη δημιουργική εργασία (βρίσκονταν κυρίως σε υποφλοιώδεις, βαθύτερες περιοχές του εγκεφάλου, στο εγκεφαλικό στέλεχος, τον θάλαμο και την παρεγκεφαλίδα).

Εκπαιδεύστε τους νευρώνες σας και τη διαδικασία της συναπτογένεσης μεταξύ τους!



Αυτός είναι ο Χένρι. Ο Χένρι είναι αναντικατάστατος στο γραφείο μου! Λειτουργεί ως συνδετήρας, σκουλαρίκι, παραμάνα, τσουλήθρα για τα μυρμήγκια...

Να γνωριστούμε μεταξύ μας και... να βρούμε όσο το δυνατόν περισσότερες δυνατότητες χρήσης/ λειτουργίας (του αγαπητού μου φίλου Χένρι).

Δοκιμάστε τον εαυτό σας! Σωστό ή λάθος;

1. Το δεξιό ημισφαίριο του εγκεφάλου είναι υπεύθυνο για τη δημιουργική σκέψη (αποκλίνουσα σκέψη).
2. Η νευροεπιστημονική έρευνα για τη δημιουργικότητα μας δίνει όλο και περισσότερες πληροφορίες για το πώς λειτουργεί ο εγκέφαλος κατά τη διάρκεια προκλήσεων.
3. Οι δημιουργικοί άνθρωποι έχουν περισσότερες συνδέσεις.

Απαντήσεις!

1. ΛΑΘΟΣ! Το δεξιό ημισφαίριο του εγκεφάλου δεν είναι ένα ξεχωριστό όργανο του οποίου η λειτουργία μπορεί να θεωρηθεί απομονωμένη από εκείνη του αριστερού ημισφαιρίου στα περισσότερα ανθρώπινα όντα.
2. ΣΩΣΤΟ! Η αυξανόμενη διαθεσιμότητα των τεχνικών νευροαπεικόνισης μας επιτρέπει να ανακαλύψουμε περισσότερα για τις ικανότητες του εγκεφάλου.
3. ΛΑΘΟΣ! Οι δημιουργικοί και οι μη δημιουργικοί άνθρωποι έχουν την ίδια ποσότητα δικτύων, αλλά σε διαφορετικό εντοπισμό.

Παραπομπές:

Biography of J.P. Guilford: https://en.wikipedia.org/wiki/J._P._Guilford (date of access: 11.12.2021).

R.E. Beaty, Y.N. Kenett, A.P. Christensen, M.D. Rosenberg, M. Benedek, Q. Chen, P.J. Silvia: *Robust prediction of individual creative ability from brain functional connectivity*. Proceedings of the National Academy of Sciences, 2018 (date of access: 30.03.2022).

ΘΕΜΑ 3. ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΚΑΙ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ

Δημιουργός της Φωτογραφίας: Justyna Jopek

Η δημιουργικότητα είναι ένας πολύτιμος θησαυρός που μπορεί να θαφτεί ή να ενισχυθεί, ανάλογα με τις επιλογές σας. Έχοντας αυτό κατά νου, ασχοληθείτε ενεργά και αναζητήστε πρακτικές στη ζωή σας που μπορούν να σας βοηθήσουν να γίνετε πιο δημιουργικοί!

Παρακολουθήστε ένα βίντεο για το φως στη Σουηδία και, στη συνέχεια, βγείτε για μια βόλτα ή ποδηλατάδα και σκεφτείτε τι σας αρέσει και τι εκτιμάτε ιδιαίτερα στη φύση κοντά στο σπίτι σας. Μοιραστείτε τις εντυπώσεις σας μαζί μας εδώ.

ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΤΕ ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΣΑΣ ΓΙΑ ΝΑ ΣΚΕΦΤΕΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΑ!

Πράγματα που δεν πρέπει να κάνετε:

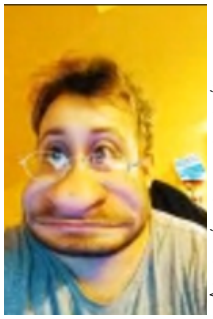
- να επαναλαμβάνετε συνεχώς αδιάφορες εργασίες,
- να περιμένετε την έμπνευση - αρχίστε να δουλεύετε τώρα. Όπως είπε ο Πάμπλο Πικάσο: «Η έμπνευση υπάρχει, αλλά πρέπει να σε βρει να δουλεύεις»,
- να παραπονιέστε για το πρόβλημα. Οι προκλήσεις που αντιμετωπίζετε είναι οι ευκαιρίες σας να μάθετε,
- να φοβάστε να πάρετε ρίσκα,
- να παραιτείστε - θα πρέπει να φαντάζεστε, και να αγωνίζεστε, και να ξαναφαντάζεστε ενώ εργάζεστε πάνω σε μια δημιουργική λύση,
- να φοβάστε να είστε διαφορετικοί, να σκέφτεστε διαφορετικά και να κάνετε διαφορετικά πράγματα.

Γνωρίστε τη δημιουργικότητα!

- Να είστε έτοιμοι να πάρετε ρίσκα και να βγείτε από τη ζώνη ψυχικής άνεσής σας - ωθήστε τον εαυτό σας σε άγνωστα μέρη, κάντε πράγματα που κανονικά, υπό άλλες συνθήκες δεν θα κάνατε.
- Να είστε περίεργοι - βρείτε κάτι ενδιαφέρον και ερευνήστε για να μάθετε περισσότερα γι' αυτό.
- Αφιερώστε χρόνο για να σκεφτείτε, να παίξετε, να χαλαρώσετε, να είστε ευτυχισμένοι.
- Επιτρέψτε στον εαυτό σας να κάνει λάθη. Το να μαθαίνετε τι λειτουργεί είναι εξίσου σημαντικό με το να μαθαίνετε τι δεν λειτουργεί.
- Εμπιστευτείτε τον εαυτό σας - έχετε όλες τις δυνατότητες που απαιτούνται για να πετύχετε και θα τα καταφέρετε!
- Εξερευνήστε και απολαύστε τη φύση - περπατήστε, τρέξτε, κάντε ποδήλατο.
- Να είστε ένας ατέρμων μαθητής - να μαθαίνετε συνεχώς διαβάζοντας, παρακολουθώντας εκπαιδευτικά βίντεο, ακούγοντας εκπαιδευτικά podcasts, επισκέπτοντας μουσεία ή γκαλερί.
- Αναζητήστε ένα θετικό, εμπνευσμένο και υποστηρικτικό περιβάλλον.

Γνωρίζετε τον Χάρι Πότερ;
Υποθέτω πως ναι.

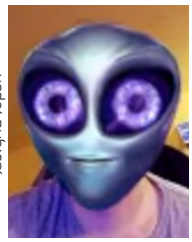
Μπόγκαρτ! Πρόκειται για ένα φάντασμα που παίρνει τρομακτικές μορφές. Αυτό το φάντασμα ζει σε σκοτεινά μέρη (κάτω από το κρεβάτι σας, στην ντουλάπα). Μπορείτε να το νικήσετε χρησιμοποιώντας το ξόρκι και φανταστείτε ξεκαρδιστικές, έξυπνες μεταμφιέσεις!



Δημιουργός της φωτογραφίας: Justyna Jopek

Δοκιμάστε!

Φανταστείτε και σχεδιάστε τον Μπόγκαρτ σε ένα χαρτί. Έπειτα «χτυπήστε» τον με έναν αστείο τρόπο!



Δημιουργός της φωτογραφίας: Justyna Jopek

Φανταστείτε ότι είστε 5 ετών (ναι! πάλι!).

Είχατε φανταστικούς φίλους;
Ποια ήταν η αγαπημένη σας διασκέδαση/παιχνίδι;
Πότε συμπεριφερθήκατε έτσι για τελευταία φορά;
ΓΙΑΤΙ;!

Παραπομπές:
R. Alhalabi: *Creative Thinking: What is it, Why is it important, and How to Develop it?*, 2021, https://www.potential.com/articles/creative-thinking/ (date of access:11.12.2021).

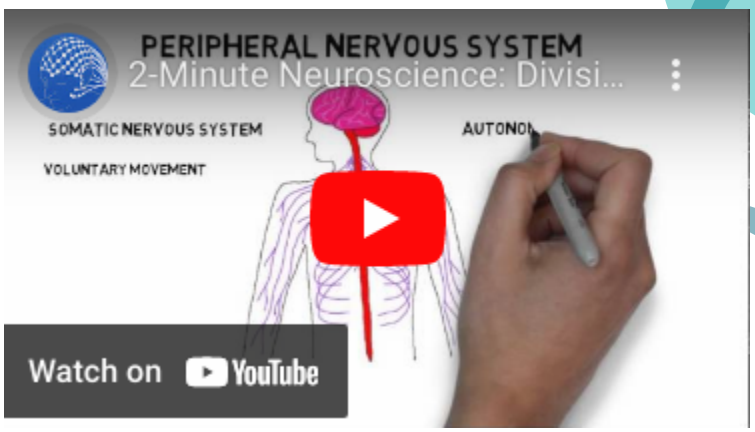
ΕΝΟΤΗΤΑ 2. ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΗΝ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΟΤΗΤΑ! [...ΣΤΗ ΖΩΗ ΣΑΣ!]

ΘΕΜΑ 1. Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΟΠΤΙΚΟΠΟΙΗΣΗΣ – Η ΜΕΓΑΛΗ ΜΑΧΗ: ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ VS. ΑΓΧΟΣ

Είναι δυνατόν να ζήσετε χωρίς άγχος;
Σίγουρα όχι! Κάθε ζωντανό πλάσμα στη γη αισθάνεται άγχος, το οποίο επιτρέπει την επιβίωση σε έναν ταχέως μεταβαλλόμενο κόσμο. Αρχικά, πρέπει να εξοικειωθούμε με το νευρικό σύστημα. Ας ξεκινήσουμε λοιπόν την περιπέτεια εξερεύνησης!

Είναι μια επικίνδυνη κατάσταση;
Αν φοβάστε τα σκυλιά -> **ΝΑΙ!**
Αν πιστεύετε ότι τα σκυλιά είναι επικίνδυνα και απρόβλεπτα -> **ΝΑΙ**
Αν σας έχει επιτεθεί σκύλος στο παρελθόν ->**ΝΑΙ**
Αν είστε μανιακός με τα σκυλιά και αγαπάτε τα σκυλιά χωρίς όρια -> **ΟΧΙ!**

Το άγχος ξεκινά από το κεφάλι σας. Γιατί; Επειδή εξαρτάται από προηγούμενες εμπειρίες και πεποιθήσεις σας. Το κερασάκι στην τούρτα είναι η δική σας ερμηνεία στην εκάστοτε στρεσογόνα κατάσταση.



Διαβάστε αυτό το άρθρο για τις επιπτώσεις του στρες στο σώμα και προκαλέστε τον εαυτό σας!
https://www.apa.org/topics/stress/body

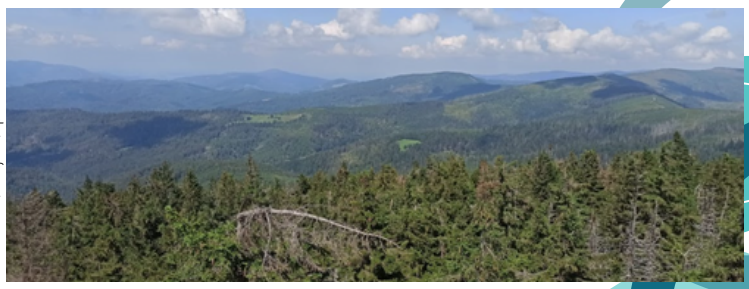
Σωστό ή λάθος;
Το ψυχικό στρες μπορεί να προκαλέσει...
- σωματικές επιπτώσεις, π.χ. πόνο στο στομάχι, ημικρανία.
- περιττή αύξηση ή μείωση της όρεξης.
- χαρακτηριστικά συμπτώματα είναι η σωματική αδυναμία, ο διαταραγμένος ύπνος, οι μειωμένες διανοητικές και ψυχικές ικανότητες και η μειωμένη ανοσία.

Κάθε πρόταση είναι σωστή!

Και τι γίνεται με τη δημιουργικότητα αναφορικά με το άγχος; Η σύνδεση μεταξύ άγχους και δημιουργικότητας μπορεί να φαίνεται να μην είναι προφανής, αλλά η σύνδεση είναι η νοητική οπτικοποίηση. Δεν έχουμε επίγνωση της δύναμης που έχουμε στην αντιμετώπιση του στρες! Το κύριο σημείο είναι να ηρεμήσουμε το συμπαθητικό νευρικό σύστημα και να τονώσουμε το παρασυμπαθητικό, χρησιμοποιώντας τόσο τη φαντασία όσο και τη δημιουργικότητά μας.
Κανόνας 1: Κάντε αυτή την άσκηση μερικές φορές από πριν, γιατί θα είναι πιο αποτελεσματική σε μια πραγματική κατάσταση άγχους.
Κανόνας 2: Επικεντρωθείτε στην αναπνοή σας (σε καταστάσεις στρες έχουμε την τάση να υπεραναπνέουμε).
Κανόνας 3: Προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε όλες σας τις αισθήσεις.

Βήμα 1. Συγκεντρωθείτε στην αναπνοή σας!

Βήμα 2. Δημιουργήστε ένα ασφαλές μέρος χρησιμοποιώντας τη φαντασία σας. Περιγράψτε το χρησιμοποιώντας όλες σας τις αισθήσεις.



Δημιουργός της φωτογραφίας: Justyna Jopek

Παραπομπές:
C. Vivyan: *Relaxing 'Safe Place' Imagery*, https://www.getselfhelp.co.uk/docs/SafePlace.pdf (date access 12.12.2021).
Stress inute Mindful Breathing Meditation (Relieve Stress), https://www.youtube.com/watch?v=SEfs5TJZ6Nk (date of access: 23.03.20022).
5-minute breathing exercises – guided mindfulness meditation, https://youtu.be/TXNECaIJPDI (date of access: 23.03.20022).
2-Minute Neuroscience: Divisions of the Nervous System, https://www.youtube.com/watch?v=q3OITaAZLNc (date of access 12.12.2021).

ΘΕΜΑ 2. ΠΩΣ ΝΑ ΕΚΠΛΗΡΩΣΕΤΕ ΤΑ ΟΝΕΙΡΑ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΣΑΣ; ΝΟΗΤΙΚΗ ΠΡΟΣΟΜΟΙΩΣΗ ΚΑΙ ΟΡΑΜΑΤΙΣΜΟΣ.

Αντίκρισα τον άγγελο στο μάρμαρο και σκάλισα μέχρι να τον ελευθερώσω.
– Michelangelo, γλύπτης και καλλιτέχνης

Νοητική Προσομοίωση είναι η ικανότητα του μυαλού μας να φαντάζεται την ανάληψη μιας συγκεκριμένης δράσης και να προσομοιώνει το πιθανό αποτέλεσμα προτού δράσει. Μοιάζει πολύ με τον οραματισμό! Αλλά χρησιμοποιούμε το MS για:

- να προβλέψουμε τα αποτελέσματα της ενέργειάς μας,
- να προετοιμαστούμε για την επίλυση προβλημάτων (μπορούμε να δοκιμάσουμε διαφορετικά σενάρια χρησιμοποιώντας τη φαντασία),
- να μειώσουμε το άγχος ή το φόβο για ένα άγνωστο μελλοντικό γεγονός.

Πώς λειτουργεί; 5 βήματα για να ξεκινήσετε:

1. Ξέρετε τι θέλετε. Μπορεί να έχετε πολλούς στόχους που θέλετε να πετύχετε, αλλά επιλέξτε τους συγκεκριμένους (αν δεν ξέρετε, δοκιμάστε να κάνετε τον τροχό της ζωής).

2. Περιγράψτε λεπτομερώς το όραμά σας. Αν είχα ένα μαγικό ραβδί για να κάνω τα πάντα να συμβούν, πώς θα ήταν η ζωή μου;

3. Αρχίστε να οραματίζεστε και να δημιουργείτε τα συναισθήματα. Τι θα ένιωθα αν όλοι οι οραματισμοί μου γίνονταν πραγματικότητα;

4. Αναλάβετε καθημερινές δράσεις. Ποιο είναι ένα πράγμα που θα μπορούσα να κάνω σήμερα και θα με βοηθούσε να έρθω πιο κοντά στη ζωή που θέλω;

5. Έχετε θάρρος και επιμονή. Τι θα με βοηθούσε να επιμείνω όταν αντιμετωπίζω μια πρόκληση;

Διανοητική προσομοίωση στον αθλητισμό ή αλλαγές στον εγκέφαλο;
Τι πιστεύετε; Διαβάστε αυτό!

Ανν, 17 χρονών, αντιμετωπίζει δυσκολίες στις συναναστροφές με τους συνομηλίκους της. Χθες την κάλεσαν σε ένα πάρτι γενεθλίων. Το πάρτι είναι την Παρασκευή. Φοβάται, αλλά θέλει να πάει...

Προσπαθήστε να βοηθήσετε την Ανν: εξηγήστε της τι είναι η νοητική προσομοίωση και δημιουργήστε μαζί της διαφορετικά σενάρια γνωριμίας με κάποιον (όσο το δυνατόν περισσότερο).

Ας δοκιμάσουμε!
Ίσως βιώνετε μια κατάσταση που είναι δύσκολη για εσάς; Εάν ναι – δημιουργήστε τουλάχιστον 6 λύσεις για το πρόβλημα αυτό (τόσο θετικές όσο και αρνητικές). Χρησιμοποιήστε τη φαντασία σας! Πώς αισθάνεστε μετά από αυτή την άσκηση;
Είναι η νέα κατάσταση πιο άνετη από την προηγούμενη;

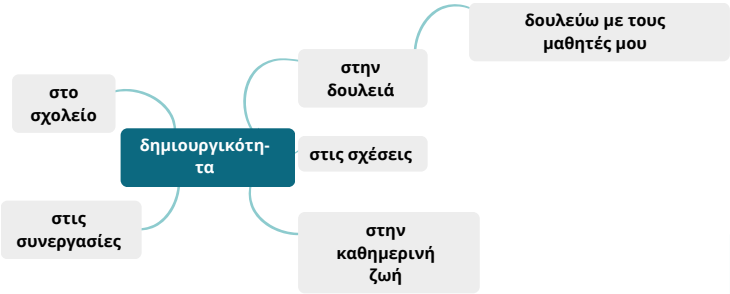
Κοιτάξτε κάποιον... Elon Musk – καινοτόμος, δημιουργός ή αλλόκοτος;
Κάντε κλικ εδώ Elon Musk: Person of the Year 2021 | Time
Elon Musk: Person of the Year 2021 | Time

Παραπομπές:
B. Gill: *New To Visualization? Here Are 5 Steps To Get You Started*, https://www.forbes.com/sites/bhaligill/2017/06/22/new-to-visualization-here-are-5-steps-to-get-you-started/?sh=2990f0846e3f (date of access: 12.12.2021).
How to use the wheel of life to achieve balance, https://www.youtube.com/watch?time_continue=48&v=-1w37m67fV4&feature=emb_logo (date of access: 12.12.2021).
M. Ball, J. Kluger, A. de la Garza: *Elon Musk. The person of the year 2021*, https://time.com/person-of-the-year-2021-elon-musk/ (date of access: 14.12.2021).
Brain games: how athletes' minds work, https://www.science.org.au/curious/people-medicine/brain-games (date of access: 14.12.2021).

ΘΕΜΑ 3. ΠΩΣ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΟΥΜΕ ΤΗΝ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ - ΧΑΡΤΕΣ ΜΥΑΛΟΥ, SKETCHNOTING, ΚΑΤΑΙΓΙΣΜΟΣ ΙΔΕΩΝ...

Στρατηγική καταιγισμού ιδεών – η πιο δημοφιλής μέθοδος είναι μια στρατηγική που χρησιμοποιείται για τη δημιουργία ενός αριθμού ιδεών που θα βοηθήσουν στην επίλυση ενός συγκεκριμένου προβλήματος. Γράφουμε ό,τι σας έρχεται στο μυαλό (να είστε δημιουργικοί!). Στη συνέχεια, διαλέγουμε την καλύτερη δυνατή και πιο ταιριαστή επιλογή. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή: https://www.mindmeister.com/.

Χάρτης μυαλού! Είναι μια ισχυρή μέθοδος καταγραφής και οργάνωσης πληροφοριών, μια "χαρτογράφηση" των ιδεών, η οποία δείχνει τις συνδέσεις από τις οποίες προκύπτει η κεντρική ιδέα. Μπορείτε να δημιουργήσετε χάρτες μυαλού με το χέρι ή να χρησιμοποιήσετε δωρεάν σχετικές εφαρμογές (π.χ. https://www.mindmup.com/).



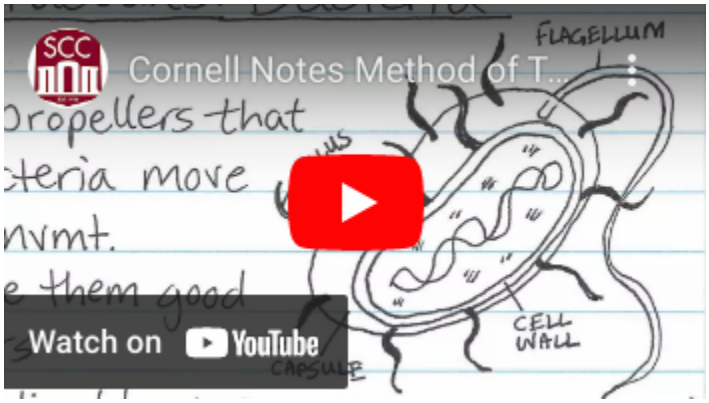
Δημιουργικότητα στη διαδικασία πρόσληψης; Τίποτα ασυνήθιστο! Τι λαμβάνουν υπόψη τους οι μεγαλύτερες επιχειρήσεις κατά την αναζήτηση εργαζομένων;

- Saatchi & Saatchi – διαφημιστική εταιρεία -> επιτεύγματα στο Diablo III (ειδικός πληροφορικής).
- Jung von Matt – διαφημιστική εταιρεία -> σταυρόλεξο στο The Brief Magazine με κωδικό QR και κωδικό πρόσβασης (κειμενογράφος).
- Luxsoft Poland – χρηματοοικονομικές υπηρεσίες -> δωρεάν ντόνατς με επιστολές (προσφορά εργασίας) που μοιράζονταν σε αντίπαλες εταιρείες (επιστήμονας πληροφορικής).

Πώς να διαβάσετε; https://learningcenter.unc.edu/tips-and-tools/studying-101-study-smarter-not-harder/

Sketchnoting – είναι μια μορφή σημείωσης, εξ ου και το συνθετικό «noting» «σημείωση», αλλά, όπως μπορείτε να μαντέψετε, περιλαμβάνει την εισαγωγή περισσότερων οπτικών στοιχείων στη διαδικασία σε σύγκριση με την τυπική σημείωση, εξ ου και το συνθετικό «sketch» «σκίτσο».
Υ.Γ. Σ' αγαπώ, Doug! :)

Cornell Μέθοδος Λήψης Σημειώσεων (Cornell Notes Method of Taking Notes) – η καλύτερη μέθοδος όταν πρέπει να προετοιμαστείτε για την προφορική εξέταση, το abc-test ή το ενδιάμεσο διαγώνισμα.



Παραπομπές:
D. Neill: *What is sketchnotings*, https://www.verbaltovisual.com/what-is-sketchnoting/ (date of access: 12.12.2021).
K. Kowalski: *Top 10 tips on how to study smarter, not longer*, https://www.sciencenewsforstudents.org/article/top-10-tips-study-smarter-not-longer-study-skills (date of access: 12.12.2021).
Cornell Notes Method of Taking Notes, https://www.youtube.com/watch?v=lsR-10piMp4 (date of access: 12.12.2021).

Μάθετε να χρησιμοποιείτε την τεχνική των 6 Καπέλων της Σκέψης του Edward de Bono! Εφεξής (6TH).

Όταν αντιμετωπίζετε οποιοδήποτε πρόβλημα στη ζωή σας, επεξεργαστείτε τα καπέλα ένα προς ένα και κρατήστε σημειώσεις από κάθε οπτική γωνία.

Προσπαθήστε να φοράτε ένα καπέλο κάθε φορά και αποφύγετε να μεταπηδάτε από το ένα καπέλο στο άλλο. Αυτό σας βοηθά να διατηρήσετε την εστίαση σε μια προοπτική χωρίς να επηρεάζεται από κάποια άλλη.

Διαβάστε <u>το ακόλουθο άρθρο</u> με θέμα τα 6 Καπέλα της Σκέψης και αποφάσεις καριέρας.

Φανταστείτε ότι αγαπάτε τη δουλειά σας, αλλά σας προσφέρεται δουλειά για περισσότερα χρήματα....

Ελέγξτε τη συνομιλία των καπέλων - είναι σωστή;

Λευκό: OMG! Λατρεύω τη δουλειά μου, είναι τόσο υπέροχη! Η ευτυχία είναι εδώ!

Μαύρο: Αυτή η δουλειά - 1000€, νέα δουλειά - 2900€... εύκολα.

Κόκκινο: Η μητέρα μου μάλλον λέει ότι είμαι τρελή. Τι ρωτάω συνέχεια τον εαυτό μου;!

Πράσινο: Η δουλειά μου μου δίνει μεγάλη ικανοποίηση παρά τα λίγα χρήματα.

Κίτρινο: ...και ίσως η τρίτη επιλογή στις Μπαχάμες... :D

Μπλε: Oh... είναι περισσότερα τα καθήκοντα και το αφεντικό είναι τόσο τσαντισμένο!

Παρακολουθήστε ένα βίντεο για τα 6 καπέλα της σκέψης και την επίλυση προβλημάτων.

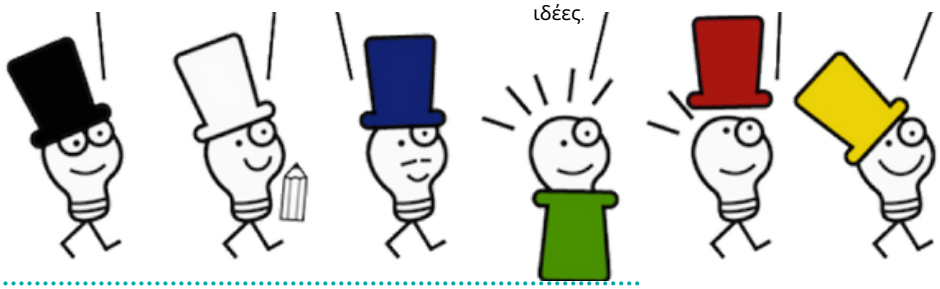
Συμβουλές

Προσέξτε να μην μένετε μόνο στη σκέψη του κόκκινου καπέλου - αν χρειάζεστε μια καινοτομία, ξεκινήστε με τη σκέψη του πράσινου καπέλου και μην επιτρέψετε σε καμία σκέψη του μαύρου καπέλου να σκοτώσει τις νέες ιδέες σας. Μόνο αφού λάβετε τον κατάλογο με τον καταιγισμό ιδεών, περάστε από τα άλλα καπέλα για να επιλέξετε τη νικητήρια ιδέα.

Παγκοσμίως γνωστά παραδείγματα στον ιδιωτικό τομέα όπου τα 6 Καπέλα της Σκέψης έχουν χρησιμοποιηθεί με επιτυχία, περιλαμβάνουν τις εταιρείες: Motorola, IBM και Boeing. Οι κυβερνήσεις της Γερμανίας και της Σρι Λάνκα χρησιμοποίησαν τα 6 Καπέλας της Σκέψης για να συνεργαστούν στην ανοικοδόμηση μετά το τσουνάμι.

ΤΑ ΕΞΙ ΚΑΠΕΛΑ ΤΗΣ ΣΚΕΨΗΣ

Μαύρο καπέλο	Λευκό καπέλο	Μπλε καπέλο	Πράσινο καπέλο	Κόκκινο καπέλο	Κίτρινο καπέλο
Είμαι η κρίση- του διαβόλου συνήγορος ή γιατί κάτι μπορεί να μην λειτουργεί	Είμαι πληροφορία γνωστή ή απαραίτητη	Είμαι διαχειριστής της διαδικασίας σκέψης	Είμαι η δημιουργικότητα, οι δυνατότητες, οι εναλλακτικές λύσεις και οι νέες ιδέες.	Είμαι το σημαίνον των συναισθημάτων, των προαισθήσεων και της διαίσθησης.	Είμαι η φωτεινότητα και αισιοδοξία



Παραπομπές:

The Open University: *How to break the career decision deadlock*, 2019, http://www.open.ac.uk/blogs/careers/?p=5079 (date of access: 12.12.2021).

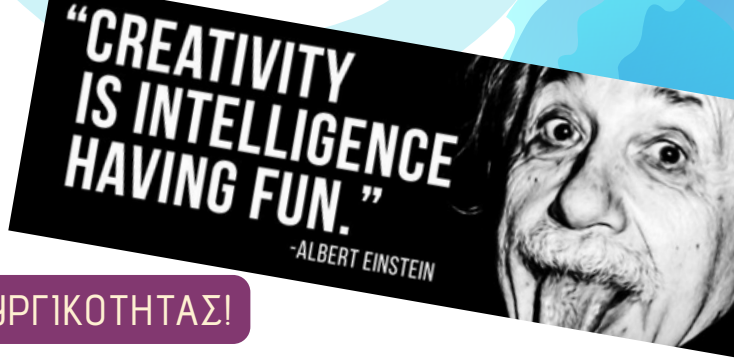
Y. Gyles: *Six Thinking Hats*, https://www.managementcentre.co.uk/learning-development/six-thinking-hats/ (date of access: 12.12.2021).

Educators Technology: *Two Great Classroom Posters on The Six Thinking Hats*, 2014, https://www.educatorstechnology.com/2014/07/two-great-classroom-posters-on-six.html (date of access: 12.12.2021).

M. Channell: *The Six Thinking Hats: How to Improve Decision Making, with Examples*, 2021, https://www.tsw.co.uk/blog/leadership-and-management/six-thinking-hats/ (date of access: 12.12.2021).

https://omec.pl/blog/technika-6-kapeluszy/ (date of access: 13.01.2021).

ΕΝΟΤΗΤΑ 3. ΕΞΑΣΚΗΣΤΕ, ΕΞΑΣΚΗΣΤΕ, ΕΞΑΣΚΗΣΤΕ ΤΗΝ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ!



ΘΕΜΑ 1. ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑΣ!

Κανόνες δημιουργικής εργασίας:

1. Γράψτε όλες τις ιδέες που στριφογυρίζουν στο κεφάλι σας - λογικές ιδέες αλλά και παράξενες, μισοψημένες, γελοίες, αστείες...
2. Επικεντρώστε την προσοχή σας στη δημιουργία ιδεών, όχι στην επαλήθευση του νοήματός τους.
3. Απαλλάξτε τον εαυτό σας από πράγματα που μπορούν να διακόψουν την δημιουργία ιδεών/λύση προβλημάτων.
4. Διαβάστε βιογραφίες ανθρώπων που εμπνέουν, π.χ. παγκοσμίου φήμης επιστήμονες, καινοτόμους, καλλιτέχνες - εμπνευστείτε από τη ζωή τους.
5. Μην σκέφτεστε το μέλλον ή τις εμπειρίες του παρελθόντος - να ζήτε το παρόν και να ξετρελαίνεστε όταν πέφτετε πάνω σε ιδέες!

Ας ξεκινήσουμε με τα δύο πυροβόλα όπλα!

DeSpeakDeTheDeLanguDeAgeDeOfDeCompleDeTelyDeDiffeDeRentDePlanetDeToDeSomeDeBody! Όχι... δεν είσαι παράξενος. Εκπαιδεύεις τον εγκέφαλό σου!

Φανταστείτε ότι αγαπάτε τα παιδιά και βρίσκετε δουλειά στο καλύτερο νηπιαγωγείο των ΗΠΑ (για τη νεαρή ελίτ της Ουάσιγκτον). Κερδίζετε ένα υπέρογκο χρηματικό ποσό (φυσικά)! Επιπλέον, περνάτε για δασκάλα με κύρος... και ξαφνικά, ένας από τους μικρούς σας μαθητές έρχεται σε εσάς με μια ερώτηση: "Τι σημαίνει να είσαι ακατάστατος;"
Προσπαθήστε να του εξηγήσετε αυτή τη λέξη με τρόπο κατάλληλο για την ηλικία του (4 ετών).

Πρόκληση!

Αυτά είναι τα δικά μου γράμματα. Σχεδιάστε τις κορυφογραμμές που λείπουν, ώστε να δημιουργηθεί η εικόνα δύο παιδιών που φωνάζουν.

Περίληψη; Ο εγκέφαλός μας λατρεύει την περίληψη!

Η ζωή μας δεν είναι ξέγνοιαστη! (Κάθε σύννεφο έχει και μια ασημένια επένδυση;:))
Μπορείτε να αναπτύξετε τη δημιουργικότητά σας! Γι' αυτό εξασκηθείτε τώρα!
Μην είσαι ο ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟΣ επικριτής του εαυτού σου!
Μη φοβάσαι το "τι θα πει κάποιος"!
Και ο τελευταίος στα δεξιά...

Να θυμάστε ότι... μερικές φορές η δημιουργικότητα μπορεί **ΝΑ ΜΗΝ ΕΙΝΑΙ ΤΕΛΕΙΑ!**

Δημιουργός της Φωτογραφίας: Justyna Łopek

Παραπομπές:
Albert Einstein's statement on creativity: https://www.bhwcares.com/einsteincreativity/#prettyPhoto/0/ (date of access: 11.12.2021).

ΘΕΜΑ 2. ΠΑΡΑΠΛΕΥΡΗ ΣΚΕΨΗ

Η Παράπλευρη Σκέψη (όρος που επινοήθηκε για πρώτη φορά από τον Edward de Bono το 1967) αμφισβητεί την τρέχουσα σκέψη σας. Είναι η ικανότητα να αναπτύσσετε πρωτότυπες απαντήσεις σε δύσκολα ερωτήματα προσεγγίζοντας την κατάσταση με διαφορετικό τρόπο, με λύσεις που δεν σας έρχονται αρχικά στο μυαλό. Με την παράπλευρη σκέψη μπορείτε να αξιοποιήσετε τη δημιουργικότητά σας, ώστε να μπορεί να λειτουργήσει για εσάς όταν την χρειάζεστε και κατά συνέπεια να μετατρέψετε τα προβλήματά σας σε ευκαιρίες.

Εξασκήστε την Παράπλευρη Σκέψη με τους ακόλουθους γρίφους: :
https://www.destination-innovation.com/the-top-ten-lateral-thinking-puzzles/

Ελέγξτε! Ο κατάλογος περιέχει μερικούς από τους πιο γνωστούς και αντιπροσωπευτικούς γρίφους παράπλευρης σκέψης.
Πώς σας φαίνεται;

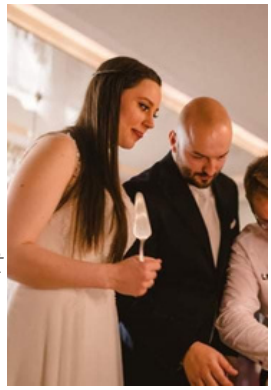
Τεχνικές Παράπλευρης Σκέψης:
1. "Μπείτε στα παπούτσια του άλλου" - αναλάβετε το ρόλο κάποιου άλλου, όπως μια ιστορική προσωπικότητα ή ένας κινηματογραφικός χαρακτήρας. Κοιτάξτε το πρόβλημα από την οπτική γωνία αυτού του ατόμου.
2. Πηγαίνετε στη λάθος απάντηση - ρωτήστε: Ποιο είναι το ένα πράγμα που δεν πρέπει οπωσδήποτε να κάνω σε αυτή την κατάσταση; Αυτό θα σας βοηθήσει να ανοίξετε το δρόμο για μια νέα σκέψη σχετικά με το τι είναι σωστό.
3. Μην προσθέτετε - αφαιρέστε. Ρωτήστε: "Τι θα συνέβαινε αν σταματούσα να κάνω - ή ζητούσα από τους άλλους να σταματήσουν να κάνουν κάτι";
4. Πείτε μια διαφορετική ιστορία. Αν βρίσκεστε σε κρίση, είναι φυσικό να ακολουθείτε την πλοκή μιας τραγωδίας. Δοκιμάστε να προσδιορίζετε τους αγώνες σας ως "αναζήτηση".

ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΤΕ, ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΤΕ, ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΤΕ... Ποια από αυτές τις φωτογραφίες είναι πιο πιθανό να είναι η καλύτερη φωτογραφία γάμου; 😄

Νούμερο 1 (γαμήλιο δώρο από την καλύτερή μου φίλη)

Πνευματική ιδιοκτησία: Justyna Jopek

Νούμερο 2 (από πραγματικό, επαγγελματία φωτογράφο)



Πνευματική ιδιοκτησία: Justyna Jopek

Νούμερο 3 (γαμήλια φωτογραφία των γονιών μου)

Πνευματική ιδιοκτησία: Justyna Jopek

Η αποστολή σας: Να πείσετε τους γονείς μου ότι οι γαμήλιες φωτογραφίες μου είναι λαμπρές (όπως και οι δικές τους) χρησιμοποιώντας την παράπλευρη σκέψη! 😄

Το στοιχείο είναι ένα - η παράπλευρη σκέψη δεν υπάρχει χωρίς αίσθηση του χιούμορ, απόσταση απέναντι από τον κόσμο και τον εαυτό μας. Κάθε πρόβλημα και η παραμικρή κατάσταση της πραγματικής ζωής χρειάζεται να γκρεμίσει τα σχήματα της σκέψης!

Παραπομπές:
M. Muxworthy: *50 Diverse and Extremely Powerful Lateral Thinking Examples*, https://michaelmuxworthy.com/classic-lateral-thinking-examples/ (date of acces: 12.12.2021).
Cambridge Dictionary, hasło: *lateral thinking*, https://dictionary.cambridge.org/pl/dictionary/english/lateral-thinking (date of access 12.12.2021).
P. Lewis: *The most valuable skill in Difficult Times Is Lateral Thinking - Here's How To Do It*, 2020, https://www.forbes.com/sites/forbes-personal-shopper/2021/12/10/best-laptop-deals/?sh=1439ef4a4624 (date of access: 12.12.2021).

ΠΡΟΚΛΗΣΗ 3 – ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ

ΓΝΩΡΙΖΑΤΕ ΟΤΙ... Ο σωστός τόπος μάθησης είναι εξίσου σημαντικός με τη σωστή ικανότητα μάθησης; Το περιβάλλον στο οποίο μελετάτε είναι σημαντικός παράγοντας για μια επιτυχημένη μελέτη. Το κλειδί είναι να δημιουργήσετε έναν χώρο ειδικά για εσάς! Αυτός ο χώρος μπορεί επίσης να είναι ο χώρος απομακρυσμένης εργασίας και εκπαίδευσης στο σπίτι.

ΕΝΟΤΗΤΑ 1. ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΩΣ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΕΤΕ ΕΝΑΝ ΕΙΔΙΚΑ ΔΙΑΜΟΡΦΩΜΕΝΟ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

ΘΕΜΑ 1. ΠΩΣ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΕΤΕ ΕΝΑΝ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΜΕΛΕΤΗΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

Ας γράψουμε τα χαρακτηριστικά των ιδανικών χώρων μελέτης σας. Παρακάτω θα βρείτε έναν σύνδεσμο για την πλατφόρμα Padlet. Όταν μπείτε στο Padlet απλά κάντε κλικ στο σύμβολο συν "+" για να γράψετε τις ιδέες σας ή ίσως να ανεβάσετε μια φωτογραφία του ιδανικού χώρου για εσάς.

https://padlet.com/projectcreatingspaces/ul0xi0dd97pzl79e

Πώς να δημιουργήσετε έναν τέλειο χώρο μελέτης/εργασίας;
Είτε δημιουργείτε το χώρο μελέτης / εργασίας σας σιγά-σιγά είτε όλον μαζί, τσεκάρετε τα στοιχεία καθώς τα ολοκληρώνετε. Πριν το καταλάβετε, θα ανυπομονείτε να καθίσετε να μελετήσετε στο νέο, βελτιωμένο χώρο σας.

Λίστα Ελέγχου

❑ Έχω έναν ειδικό χώρο για να μελετώ (π.χ. γραφείο, τραπέζι, κ.λπ.).
❑ Έχω μια καρέκλα που είναι άνετη, αλλά όχι πολύ άνετη.
❑ Βρίσκομαι κοντά σε παράθυρο που παρέχει φως ή έχω μια καλή λάμπα.
❑ Ο χώρος μου είναι ελεύθερος από περισπασμούς και ακαταστασία.
❑ Έχω χώρο για να απλωθώ.
❑ Βάζω μόνο τα πράγματα που χρησιμοποιώ καθημερινά στο γραφείο μου, όλα τα άλλα έχουν μια θέση αλλού.
❑ Έχω κουτιά αποθήκευσης ή δοχεία για τα πράγματα που δεν χρησιμοποιώ σε καθημερινή βάση, αλλά εξακολουθώ να τα χρειάζομαι κοντά μου.

Πηγαίνετε στο επόμενο επίπεδο!
❑ Έχω ένα ημερολόγιο κοντά μου για να είμαι προετοιμασμένος/-η για τις επερχόμενες προθεσμίες.
❑ Έχω κάτι που με εμπνέει στο γραφείο μου ή μπροστά από το γραφείο μου (π.χ. φράσεις εμψύχωσης ή ένα πίνακας οραματισμού).
❑ Ένα χρονόμετρο που με βοηθάει να παραμείνω στην εργασία μου για ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα.
❑ Μια λίστα με τα πράγματα που θέλω να κάνω, με αυτά που θέλω να επιτύχω.
❑ Φρέσκα λουλούδια ή ένα ζωντανό φυτό για οξυγόνο και για να δώσω ζωή στο χώρο μου.
❑ Ένα σνακ και ένα ρόφημα.

Εδώ: "Πώς να δημιουργήσετε ένα χώρο για μάθηση στο σπίτι;".

Είναι η σειρά σας!
Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα Floorplannner για να σχεδιάσετε τον φιλικό χώρο μάθησης του δικού σας μυαλού. Στη συνέχεια, εξάγετε το σχέδιο για να το μοιραστείτε μαζί μας: biuro@spatia.pl.

Οι μαθητές που ζουν στο σπίτι μπορεί να χρειαστεί να μάθουν να συμφωνούν με τους γονείς τους και άλλα μέλη της οικογένειας - φροντίστε να εξηγήσετε τη σημασία της δημιουργικής εργασίας. Να θυμάστε ότι δεν μπορείτε πάντα να είστε τα πάντα για όλους.

Λίστα ελέγχου

ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΜΙΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΔΗΛΩΣΕΣΙΣ,
ΓΡΑΨΤΕ Α ΓΙΑ ΑΛΗΘΕΣ ΚΑΙ Ψ ΓΙΑ ΨΕΥΔΕΣ:

❑ Το κρεβάτι σας είναι συνήθως ένα καλό μέρος για να μελετήσετε, αν μπορείτε να κρατήσετε το δωμάτιο ήσυχο.

❑ Για να μελετήσετε καλά, χρησιμοποιήστε το πιο μονότονο και βαρετό μέρος που μπορείτε να βρείτε.

❑ Μια άδεια τάξη μπορεί να είναι ένα καλό μέρος για να μελετήσετε, αν τύχει να έχετε μια ώρα κενή μεταξύ των μαθημάτων.

❑ Για να διατηρήσετε την συγκέντρωσή σας κατά τη διάρκεια της μελέτης, περιορίστε το χρόνο που ελέγχετε το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο και τα μηνύματά σας σε κάθε δέκα λεπτά περίπου. Βάλτε το κινητό σας τηλέφωνο στη λειτουργία δόνησης και κρατήστε το στην τσέπη σας, όπου μπορείτε να το αγνοήσετε πιο εύκολα.

❑Δεν πειράζει να έχετε ανοιχτή την τηλεόραση ή το ραδιόφωνο ενώ μελετάτε, αρκεί να μην τους δίνετε όλη σας την προσοχή.

❑ Το μυστικό για να αποφύγετε τις διακοπές και τους περισπασμούς από μέλη της οικογένειας ή τους συγκατοίκους σας είναι να προγραμματίσετε εκ των προτέρων για το πότε και πού θα μελετάτε.

ΛΥΣΗ: 1. ΨΕΥΔΕΣ, 2. ΨΕΥΔΕΣ, 3. ΑΛΗΘΕΣ, 4. ΨΕΥΔΕΣ, 5. ΨΕΥΔΕΣ, 6. ΑΛΗΘΕΣ.

Εργασία / Μελέτη διαδικτυακά

Η ευελιξία της διαδικτυακής εργασίας/μελέτης σας απαλλάσσει από τους περιορισμούς ενός φυσικού γραφείου/αίθουσας διδασκαλίας και σας επιτρέπει να προγραμματίζετε το χρόνο εργασίας σας γύρω από τις επαγγελματικές και οικογενειακές σας υποχρεώσεις.

Όμως όλη αυτή η ευκολία και η ευελιξία σας αφήνει με πάρα πολλές επιλογές για το πότε, πού και πώς θα εργαστείτε/μελετήσετε. Δεδομένου ότι μπορεί να μην έχετε φυσική επαφή, θα πρέπει να κρατάτε τον εαυτό σας σε εγρήγορση.

Αυτές οι συμβουλές οργάνωσης για τη διαδικτυακή μάθηση θα σας βοηθήσουν να βεβαιωθείτε ότι έχετε τα πάντα υπό έλεγχο και να εξισορροπήσετε με επιτυχία την εργασία, την οικογένεια και τα διαδικτυακά μαθήματα.

5 ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΔΙΑΤΗΡΗΣΤΕ ΤΑΚΤΙΚΟ ΩΡΑΡΙΟ

❑ Κρατήστε ένα εξαμηνιαίο και ένα εβδομαδιαίο ημερολόγιο. Την πρώτη ημέρα του μαθήματος, διαβάστε την ύλη του μαθήματος και καταχωρίστε όλες τις απαιτούμενες ημερομηνίες στο ημερολόγιό σας.

❑ Δώστε προτεραιότητα στην εργασία σας. Ποιες προθεσμίες είναι πρώτες; Ποιες πληροφορίες είναι οι πιο σημαντικές για εσάς να μάθετε;

ΠΑΡΑΜΕΙΝΕΤΕ ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΟΙ ΚΑΙ ΣΧΟΛΑΣΤΙΚΟΙ

❑ Να έχετε έναν καθορισμένο χώρο μελέτης.

❑ Οργανώστε τις πληροφορίες δημιουργώντας διαγράμματα, περιγράμματα, οδηγούς μελέτης, κάρτες μνήμης, χάρτες εννοιών και χάρτες κεφαλαίων.

❑ Δημιουργήστε πρακτικές εξετάσεις για να αξιολογήσετε τη γνώση σας επί της ύλης.

ΠΑΡΑΜΕΙΝΕΤΕ ΑΦΟΣΙΩΜΕΝΟΙ ΚΑΘ'ΟΛΗ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Προετοιμαστείτε και κάντε επανάληψη για κάθε μάθημα, παρακολουθήστε τα με φυσική παρουσία / διαδικτυακά μαθήματα και κρατήστε ενεργητικές σημειώσεις.

ΦΡΟΝΤΙΣΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ

❑ Αναζητήστε το κίνητρό σας. Το να θυμηθείτε το στόχο για τον οποίο εργάζεστε θα σας βοηθήσει καθώς βιώνετε τις προκλήσεις του να είστε φοιτητής.

❑ Μείνετε υγιείς με αρκετή ξεκούραση, διατροφή και άσκηση.

ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΗ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΑΠΑΙΤΗΣΕΩΝ

Παρέχετε το χώρο εργασίας, τον υπολογιστή και οποιοδήποτε άλλο στοιχείο χρειάζεστε, συμπεριλαμβανομένου ενός μηχανήματος με τις απαραίτητες τεχνικές απαιτήσεις.

Παραπομπές:
Extended University: The ways to organize your study space, 2017, https://www.utep.edu/extendeduniversity/utepconnect/blog/april-2017/7-ways-to-organize-your-study-space-for-success.html (ημερομηνία πρόσβασης: 16.12.2021).

ΘΕΜΑ 2. ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ - ΠΩΣ ΝΑ ΟΡΓΑΝΩΣΕΤΕ ΕΝΑΝ ΦΙΛΙΚΟ ΧΩΡΟ ΓΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑ ΚΑΙ ΜΕΛΕΤΗ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ;

ΑΣΚΗΣΗ

15 λεπτά

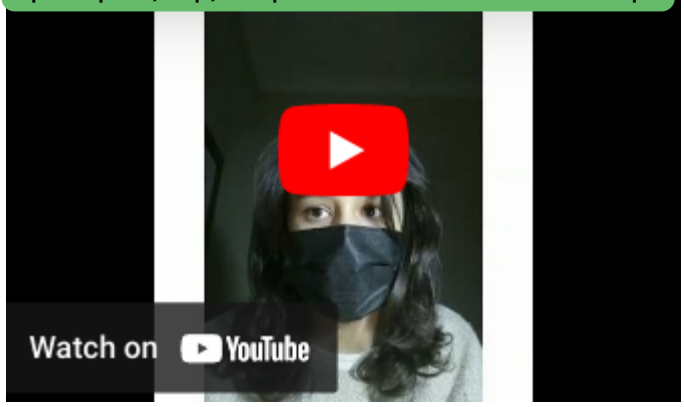
Αναλογιστείτε ποια είναι τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της κατ' οίκον εκπαίδευσης και της ηλεκτρονικής μάθησης;

Μάθετε περισσότερα για τις δυνατότητες της διαδικτυακής εκπαίδευσης!

"Σχολεία χωρίς αίθουσες διδασκαλίας: οι δυνατότητες της διαδικτυακής εκπαίδευσης και πώς να τις αξιοποιήσετε" του George Greenbury. Πατήστε εδώ.

""Από τους πολλούς λόγους για τους οποίους η οικογένειά μας επέλεξε την κατ' οίκον διδασκαλία, η δημιουργικότητα είναι ο αγαπημένος μου λόγος. Σε αντίθεση με τις παραδοσιακές αίθουσες διδασκαλίας, το περιβάλλον του σπιτιού είναι ιδιαίτερα ευνοϊκό για την ενθάρρυνση και την έμπνευση της δημιουργικότητας. Ακριβώς όπως σε ένα θερμοκήπιο όπου τα ευαίσθητα φυτά φροντίζονται ιδιαίτερα και τρέφονται με στόχο να φέρουν πλούσιους καρπούς ή όμορφα λουλούδια, έτσι και η εκπαίδευση των παιδιών μας καλλιεργείται για να αναδείξει τα κρυμμένα ταλέντα και τις δεξιότητες που κρύβουν μέσα τους". Λόγια μιας μαμάς που το παιδί της διδάσκεται στο σπίτι.

Ακούστε τη μαθήτρια να μιλάει για τις εμπειρίες της στην κατ' οίκον εκπαίδευση!



"Μόνο μία διδακτική πρακτική είχε θετική σχέση με τη δημιουργικότητα: ο χρόνος που τα παιδιά εργάζονταν ανεξάρτητα. Αυτή η σχέση μπορεί να ισχύει επειδή στα δημιουργικά παιδιά δίνεται μεγαλύτερη ελευθερία να εξερευνήσουν τα ενδιαφέροντά τους" (Dacey, 1989).

Ακολουθούν μερικές συμβουλές για να κάνετε τη δική σας μάθηση πιο δημιουργική στο σπίτι!

7 ΤΡΟΠΟΙ ΕΝΘΑΡΡΥΝΣΗΣ ΤΗΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑΣΣΑΣ

1 – ΑΦΗΣΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΛΑΘΟΣ

Αφήστε τον εαυτό σας να κάνει λάθη, ώστε να μάθετε δεξιότητες αντιμετώπισης, να αναπτύξετε αυτοπεποίθηση και να μάθετε να αναλαμβάνετε την ευθύνη για τις πράξεις σας. Κάνοντας λάθη μειώνεται ο φόβος της αποτυχίας, γεγονός που σας βοηθά να είστε πιο πρόθυμοι να δοκιμάσετε νέα πράγματα..

2 – ΞΑΝΑΠΡΟΣΠΑΘΗΣΤΕ

Ένας σοφός είπε κάποτε: "Αν στην αρχή δεν πετύχεις, προσπάθησε να ξαναπροσπαθήσεις". Προσπαθήστε λοιπόν ξανά για να βρείτε καλύτερες λύσεις από μόνοι σας.

3 – ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ

Μην θέτετε πολλές παραμέτρους για όλα τα σχολικά σας θέματα. Σκεφτείτε διαφορετικά. Μόλις συνηθίσετε να είστε δημιουργικοί, πιθανόν να σκεφτείτε κάθε είδους ιδέες που δεν είχατε καν ονειρευτεί.

4 – ΚΑΤΑΙΓΙΣΜΟΣ ΙΔΕΩΝ

Ο καταιγισμός ιδεών, τόσο μόνοι σας όσο και σε μια ομάδα, είναι μια σπουδαία δεξιότητα. Προσπαθήστε να συνηθίσετε να κάνετε καταιγισμό ιδεών στην αρχή πολλών μαθημάτων σας. Ακόμη και αν η πρώτη σας ιδέα για ένα έργο ή μια ιστορία είναι καλή, συχνά θα μπορέσετε να σκεφτείτε κάτι ακόμη καλύτερο αν αφιερώσετε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε άλλες ιδέες πριν ξεκινήσετε.

5 – ΕΞΑΣΚΗΘΕΙΤΕ ΣΤΗΝ ΑΠΟΚΛΙΝΟΥΣΑ ΣΚΕΨΗ

Αποκλίνουσα σκέψη είναι όταν το μυαλό παράγει ιδέες πέρα από τις προκαθορισμένες προσδοκίες και τη ρουτίνα της σκέψης. Σκεφτείτε μόνοι σας εναλλακτικές ιδέες αντί να πρέπει πάντα να κάνετε ακριβώς ό,τι σας λένε.

6 – ΩΡΑ ΓΙΑ ΕΞΕΡΕΥΝΗΣΗ

Χρειάζεστε ελεύθερο χρόνο για να είστε δημιουργικοί. Μερικές φορές αυτό ξεκινάει με την αίσθηση βαρεμάρας. Δημιουργήστε ένα σενάριο όπου έχετε χρόνο να κάνετε ό,τι θέλετε και δεν είναι βιντεοπαιχνίδι ή κάτι στις ηλεκτρονικές σας συσκευές.

7 – ΕΠΙΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

Δουλέψτε πάνω σε ένα πρόβλημα που έχει πολλαπλές απαντήσεις και προσπαθήστε να το λύσετε. Αναζητήστε εναλλακτικές απαντήσεις. Κάντε περισσότερες δραστηριότητες ανοιχτού τύπου που δεν έχουν συγκεκριμένη απάντηση.

Παραπομπές:

J.S. Dacey: *Discriminating characteristics of the families of highly creative adolescents*, "The Journal of Creative Behavior" 1989, no. 23(4), σ. 263–271.

ΘΕΜΑ 3. ΕΝΑΣ ΝΕΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

❑ Πώς η πανδημία έχει κανονικοποιήσει την εξ αποστάσεως εργασία και τι μπορεί να σημαίνει αυτό;
❑ Θα πηγαίνουμε στο γραφείο στο μέλλον, και αν ναι, πόσο συχνά;
❑ Τι αντίκτυπο θα έχει ένας "υβριδικός" τρόπος εργασίας στον τρόπο με τον οποίο επικοινωνούμε, συνδεόμαστε και δημιουργούμε;

Παρακολουθήστε ένα βίντεο με τίτλο "Οι νέες θέσεις εργασίας του μέλλοντος και άλλες ιδέες για το μεταβαλλόμενο εργατικό δυναμικό" από τον Ben Pring.

Τι είναι η υβριδική εργασία;
Η υβριδική εργασία έχει πολλές παραλλαγές. Ορισμένες εταιρείες μπορεί να επιτρέπουν σε κάθε εργαζόμενο την ευελιξία να εργάζεται δια ζώσης και εξ αποστάσεως κάποιες μέρες της εβδομάδας. Άλλες εταιρείες μπορεί να έχουν υπαλλήλους που εργάζονται είτε με πλήρη απασχόληση εξ αποστάσεως είτε με πλήρη απασχόληση δια ζώσης. Και άλλες μπορεί να επιτρέπουν ένα συνδυασμό αυτών των δύο.

Η πανδημία του COVID-19 έχει ήδη οδηγήσει σε βελτιώσεις σε ορισμένα αποτελέσματα βιωσιμότητας, όπως η μείωση των εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου και η βελτίωση της ποιότητας του αέρα. Η υβριδική εργασία έχει προταθεί ως αναπόσπαστο μέρος μιας πράσινης ανάκαμψης μετά την πανδημία.

Πολλοί οργανισμοί, όπως ο ΟΟΣΑ (OECD: Organisation for Economic Co-operation and Development), έχουν υποστηρίξει ότι οι υβριδικές πρακτικές εργασίας χρειάζεται να ενσωματωθούν ευρύτερα στις επιχειρηματικές διαδικασίες και στον κυβερνητικό σχεδιασμό. Αυτό δημιουργεί ευκαιρίες για τη συμβολή στην επίτευξη των στόχων της βιώσιμης ανάπτυξης.

Η υβριδική εργασία πραγματοποίησε μια σημαντική μετάβαση κατά τη διάρκεια της πανδημίας του COVID-19, από την αρχικά μικρό αριθμό των πρώτων εφαρμοστών της σε μια ευρέως διαδεδομένη και επικρατούσα υιοθέτηση μεταξύ των εργαζομένων.

ΥΒΡΙΔΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ - ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

Παραπομπές:
M. Moglia, J.L. Hopkins, A. Bardoel: *Telework, Hybrid Work and the United Nation's Sustainable Development Goals: Towards Policy Coherence*, 2021, https://www.researchgate.net/publication/353958683_Telework_Hybrid_Work_and_the_United_Nation's_Sustainable_Development_Goals_Towards_Policy_Coherence (ημερ. πρόσβασης: 10.12.2021).
B. Wang, Y. Liu, J. Qian, S.K. Parker: *Achieving Effective Remote Working During the COVID-19 Pandemic: A Work Design Perspective*, 2020, https://www.ncbi.nlm. nih.gov/pmc/articles/PMC7675760/ (ημερ. πρόσβασης: 10.12.2021).

ΕΝΟΤΗΤΑ 2. ΑΛΛΑΓΗ ΤΟΥ ΤΡΟΠΟΥ ΤΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ = ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ

ΘΕΜΑ 1. Η ΨΗΦΙΑΚΑ ΕΓΓΡΑΜΜΑΡΙΣΜΕΝΗ ΓΕΝΙΑ

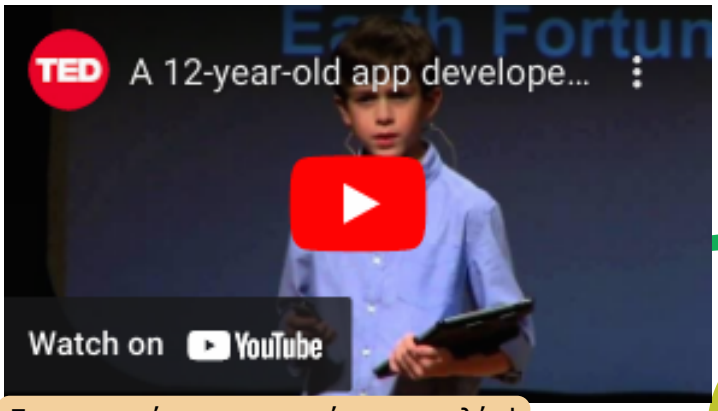
Η ψηφιακή δημιουργικότητα αφορά τη χρήση ψηφιακών εργαλείων και τεχνολογιών για τη διερεύνηση δημιουργικών ιδεών και νέων τρόπων προβολής των ιδεών, της έρευνας ή της εργασίας σας.

Κατανοήστε το ψηφιακό σας αποτύπωμα!
Μπορείτε να θεωρήσετε το ψηφιακό σας αποτύπωμα ως το ίχνος που αφήνετε πίσω σας καθώς αρχίζετε να χρησιμοποιείτε ιστότοπους και εφαρμογές και αρχίζετε να προβάλλετε τον εαυτό σας στο διαδίκτυο. Ό,τι δημοσιεύετε μπορεί να εντοπιστεί και δεν εξαφανίζεται ποτέ. Η κατανόηση του τρόπου με τον οποίο τα πράγματα που λέτε ή δημοσιεύετε στο διαδίκτυο μπορούν να επηρεάσουν την υπόλοιπη ζωή σας είναι βασικό στοιχείο του ψηφιακού αλφαβητισμού· όσο περισσότερο χρησιμοποιείτε ιστοτόπους και εφαρμογές, τόσο καλύτερα κατανοείτε το ίχνος που αφήνετε για να το δουν οι άλλοι. Ανάλογα με τις αξίες, τις προτεραιότητες, την ηλικία, το στάδιο της ζωής σας, το σχολείο, τις οικογενειακές προσδοκίες και άλλους παράγοντες, θα πρέπει να θέσετε και να διατηρήσετε τα όρια που σας εξυπηρετούν. Το να γνωρίζετε ποιο είναι το ψηφιακό σας αποτύπωμα, αποτελεί μέρος της διατήρησης της ασφάλειας και της υγείας σας.

Κατεβάστε το φύλλο εργασίας "Το ψηφιακό μου αποτύπωμα".

Τώρα εξερευνήστε τη δική σας διαδικτυακή παρουσία. Κοιτάξτε όλους τους ιστότοπους κοινωνικής δικτύωσης που χρησιμοποιείτε (Snapchat, Instagram, Facebook, LinkedIn, Twitter κ.λπ.) και κάντε επίσης μια αναζήτηση στο διαδίκτυο για τα ονόματά σας.

Σκεφτείτε:
1. Τι βρίσκετε;
2. Τι σκέφτεστε γι' αυτό; Υπάρχουν πράγματα που θα θέλατε να αλλάξετε;
3. Σας έχει επισημάνει / αναφέρει κάποιος σε κάτι που σας κάνει να νιώθετε άβολα ή έχει αποκτήσει πρόσβαση στους λογαριασμούς σας και έχει δημοσιεύσει για εσάς;



Επνευστείτε απο αυτή την ομιλία!

Ώρα για εξερεύνηση των ψηφιακών αποτυπωμάτων!

#1 **Κάντε μια διαδικτυακή αναζήτηση για διάσημα άτομα.** Είναι εύκολο να βρείτε περιεχόμενο για μεμονωμένα άτομα;

#2 **Φτιάξτε μία λίστα με λέξεις,** που περιγράφουν το είδος του περιεχομένου που βρίσκετε όταν αναζητάτε αυτά τα διάσημα άτομα. Φτιάξτε διαφορετικές λίστες για κάθε άτομο.

#3 **Σκεφτείτε αυτά: Είναι αυτές οι λέξεις ως επί το πλείστον θετικές; Αρνητικές;** Πώς νομίζετε ότι αισθάνονται αυτοί οι άνθρωποι για την παρουσία τους στο διαδίκτυο; Πώς θα αισθανόσασταν αν όλες αυτές οι πληροφορίες υπήρχαν εκεί έξω για εσάς;

Παραπομπές:
Your Digital Footprint, 2021, https://learnenglishteens.britishcouncil.org/skills/reading/upper-intermediate-b2-reading/your-digital-footprint (ημερ. πρόσβασης: 10.12.2021).

Τι είναι η εξατομικευμένη μάθηση;
Η εξατομικευμένη μάθηση καλύπτει πολλές δραστηριότητες που απευθύνονται σε διαφορετικές ανάγκες σας, όπως:
- ❑ διάφορα ενδιαφέροντα,
- ❑ δυνάμεις,
- ❑ φιλοδοξίες,
- ❑ πολιτισμικό υπόβαθρο.

Είναι ένας τρόπος σκέψης αλλά και μια πρακτική που στοχεύει να αλλάξει τον τρόπο με τον οποίο μαθαίνετε. Στην εξατομικευμένη μάθηση, εσείς βρίσκεστε στο επίκεντρο της εκπαίδευσης, μπορείτε να κάνετε μια επιλογή και να αποκτήσετε μεγαλύτερο έλεγχο της μαθησιακής σας εμπειρίας.

Πως μαθαίνω εγώ προσωπικά;
1. Πίνακες επιλογές – Χάρη στους πίνακες επιλογής μπορείτε να επιλέξετε μία από τις δραστηριότητες που εστιάζουν στις συγκεκριμένες μαθησιακές ανάγκες, τα ενδιαφέροντα και τις ικανότητές σας. Μπορείτε να αποφασίσετε ποια δραστηριότητα είναι πιο άνετη για εσάς να ολοκληρώσετε πρώτα, και μόλις την κατακτήσετε, μπορείτε να προχωρήσετε σε πιο απαιτητικές δραστηριότητες.

Παρακάτω υπάρχει ένα δείγμα πίνακα επιλογής για μια δραστηριότητα ανάγνωσης.
Πίνακας επιλογής για μία δραστηριότητα ανάγνωσης.

2. Γραφή – βοηθά στην εξατομίκευση της μάθησης. Το να διαβάζετε ή να ακούτε προσεκτικά το υλικό, να βρίσκετε πληροφορίες που θα σας βοηθήσουν να σκεφτείτε τις ιδέες σας και στη συνέχεια να γράφετε σύντομα για όσα μάθατε ή για το τι σκέφτεστε για ένα συγκεκριμένο θέμα θα σας διδάξει πολλά.

3.Τεχνολογίες που υποστηρίζουν την εξατομικευμένη μάθηση – Η τεχνολογία παρέχει τόσες πολλές ευκαιρίες για να ασχοληθείτε με την ύλη που μαθαίνετε με τον δικό σας ρυθμό, τόσο μέσα όσο και έξω από την τάξη. Μπορεί επίσης να είναι πολύ διασκεδαστική! Για παράδειγμα, μπορείτε να αναζητήσετε κάποια ιστοσελίδα και ενδιαφέροντα άρθρα ή βίντεο για να εξερευνήσετε τον τομέα που σας ενδιαφέρει με τον δικό σας ρυθμό.

Για να μάθετε περισσότερα για τα τεχνολογικά εργαλεία που υποστηρίζουν την εξατομικευμένη μάθηση πατήστε εδώ.

4. Σκέψεις για το YouTube – Δεν είναι μυστικό ότι οι νέοι σήμερα αγαπούν το YouTube. Ορισμένοι από αυτούς έχουν ακόμη και το δικό τους κανάλι - σίγουρα, μπορεί να χρησιμοποιούν το YouTube κυρίως για ψυχαγωγία, αλλά τουλάχιστον είναι μια πλατφόρμα που τους κάνει χαρούμενους και πρόθυμους να μοιραστούν περιεχόμενο. Γιατί να μην το εκμεταλλευτείτε αυτό για να αποκτήσετε τα γραπτά σας;
Υπάρχουν πολλά πραγματικά ωραία και εμπνευσμένα βίντεο στο YouTube που έχουν θετικά μηνύματα για τους μαθητές. Εδώ είναι ένα από αυτά: "Παρακινητική Ομιλία | Ποιος μαθητής είσαι εσύ;"

Απλά βάλτε το βίντεο να παίξει και γράψτε μια απάντηση. Είναι εκπληκτικό πόσο έντονα συναισθήματα μπορεί να έχει κάποιος/-α με αυτά τα κλιπ όταν σχετίζεται με αυτά! Στη συνέχεια, μπορείτε να διαβάσετε την απάντησή σας σε έναν από τους φίλους σας για να δώσετε ανατροφοδότηση ο ένας στον άλλον.

Παραπομπές:
Y. Akyuz: *Effects of Intelligent Tutoring Systems (ITS) on Personalized Learning (PL). Creative Education*, 2020, https://www.scirp.org/pdf/ce_2020062916523839.pdf (ημερ. πρόσβασης 3.12.2021).
S. Redding: *Through the Student's Eyes: A Perspective on Personalized Learning and Practice Guide for Teachers*, 2013, https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED558042.pdf (ημερ. πρόσβασης: 2.12.2021).

ΘΕΜΑ 3. ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ

Τι είναι η αναστοχαστική μάθηση;
Το να είστε ένας αναστοχαστικός μαθητής σας επιτρέπει να απομακρύνεστε από αυτό που μαθαίνετε και να αναπτύσσετε τις δεξιότητες κριτικής σκέψης σας αναλύοντας την εμπειρία σας και βελτιώνοντας τις μελλοντικές σας επιδόσεις.

Παρακολουθήστε ένα βίντεο με τίτλο "Μαθαίνοντας από τον εαυτό μας, για τον εαυτό μας: μια διαδικασία αυτοαναστοχασμού".

Υπάρχουν πολλά επίπεδα αναστοχασμού. Καθώς προχωράτε στις σπουδές σας, θα αναπτύξετε την αναστοχαστική σας πρακτική και σταδιακά θα μάθετε να αναστοχάζεστε σε ένα βαθύτερο, πιο κριτικό επίπεδο. Είναι χρήσιμο να έχετε κατά νου ότι ο κριτικός αναστοχασμός αποτελεί προέκταση της δημιουργικότητας.

Η στρατηγική 3-2-1 – είναι απλώς μία στρατηγική που μπορεί να πλαισιώσει καλά, πραγματικά οτιδήποτε. Η πιο συνηθισμένη χρήση της 3-2-1 είναι ως απάντηση σε μια ανάγνωση ή ένα μάθημα - συνήθως 3 πράγματα που μάθατε, 2 πράγματα που σας έκαναν περίεργους ή σας μπέρδεψαν και 1 πιο σημαντικό πράγμα που μάθατε ή που πρέπει να κάνετε με αυτά που μάθατε.

"WE DO NOT LEARN FROM EXPERIENCE WE LEARN FROM REFLECTING ON EXPERIENCE."
- JOHN DEWEY

Οφέλη από τον αναστοχασμό της μάθησής σας:
#1 Εξετάζει τι μάθατε και πώς το μάθατε.
#2 Δείχνει πώς η δημιουργικότητά σας αυξάνεται και αναπτύσσεται με την πάροδο του χρόνου.
#3 Σας βοηθάει στη δημιουργία συνδέσεων μεταξύ αυτών που ήδη γνωρίζετε και αυτών που μαθαίνετε.
#4 Σας βοηθούν να μάθετε από τα λάθη σας προσδιορίζοντας πώς θα κάνετε τα πράγματα διαφορετικά την επόμενη φορά.
#5 Σας ενθαρρύνουν να γίνετε ένας στοχαστικός επαγγελματίας στη μελλοντική σας σταδιοδρομία.

Παρακάτω θα βρείτε μερικές στρατηγικές προβληματισμού σχετικά με τη μάθησή σας:

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΥ ΤΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ ΣΑΣ ΓΙΑ ΝΑ ΕΝΙΣΧΥΣΕΤΕ ΤΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ ΣΑΣ

- **Απαντήσεις βασισμένες σε τμήμα του κειμένου**
- **Μοιρασμός σε ζεύγη**
- **Διαβαθμισμένο κείμενο**
- **Tweet**

- **3-2-1**
- **Συμπλήρωση κενού**
- **Σκίτσα**
- **Podcast**
- **Καταιγισμός ιδεών**

- **Παρουσιάσεις με το Prezi**
- **Κολάζ**
- **Vlog**
- **Πάζλ**
- **Ημερολόγιο**

Pair-Share – είναι μια κλασική στρατηγική μάθησης όπου μπορείτε να "μοιραστείτε" προφορικά κάτι που θα σας βοηθήσει να μάθετε νέο περιεχόμενο, να εμβαθύνετε την κατανόηση ή να επανεξετάσετε αυτό που ήδη γνωρίζετε..

Συμπλήρωση κενού – οι εργασίες συμπλήρωσης κενού απλά αφήνουν πίσω τους κάποιο κατάλοιπο μάθησης - μια σκέψη, έναν ορισμό, μια ερώτηση. Το να αφήσετε κάποιο ελάχιστο στοιχείο αναστοχασμού προς το τέλος της μάθησης δεν είναι καθόλου απίθανο.

- ❑ Πώς ανταποκριθήκατε συναισθηματικά στο κάτι με το οποίο δυσκολευτήκατε σήμερα;
- ❑ Τι σας εξέπληξε περισσότερο σχετικά με _____;
- ❑ Πως άλλαξε η κατανόησή σας σχετικά με _____ σήμερα;
- ❑ Τι σας μπερδεύει ακόμα ή σας κινεί την περιέργεια σχετικά με _____ ;

Ημερολόγιο – γράψτε ελεύθερα για τα βιώματά σας. Αυτό γίνεται συνήθως σε εβδομαδιαία βάση. Αυτά τα προσωπικά ημερολόγια μπορούν να υποβάλλονται σε τακτά χρονικά διαστήματα και να φυλάσσονται ως αναφορά για να τα χρησιμοποιήσετε στο τέλος της εμπειρίας αυτής όταν συντάσσετε μια ακαδημαϊκή έκθεση που θα αντικατοπτρίζει την εμπειρία σας.

Η σειρά σας τώρα!

Απαντήστε τις εξής ερωτήσεις αναστοχασμού:

#1 Ποιο είναι το πιο σημαντικό πράγμα που μάθατε στο σε αυτό το κεφάλαιο; Γιατί το πιστεύετε αυτό;

#2 Για ποιο θέμα θέλετε να μάθετε περισσότερα και γιατί;

#3 Τι μπορείτε / πρέπει να κάνετε με αυτά που ξέρετε;

#4 Για ποιο θέμα θέλετε να μάθετε περισσότερα;

#5 Πότε ήσασταν πιο δημιουργικοί;

Παρουσιάσεις με το Prezi – σκεφτείτε μια διασταύρωση μεταξύ σκίτσου, κολάζ και παρουσίασης, και έχετε ένα Prezi. Ενδιαφέρον - αν και αποσπασματικό και συντριπτικό αν ο αναστοχασμός που χρειάζεστε είναι μικρός - ένα εργαλείο αναστοχασμού που σας επιτρέπει να δημιουργήσετε ένα τεχνούργημα μάθησης για τα ψηφιακά σας χαρτοφυλάκια. Ας επισκεφτούμε το Prezi.

Κολάζ – θα μπορούσατε να κάνετε ένα κανονικό κολάζ μαθησιακών αναστοχασμών, αλλά ένα κολάζ πολυμέσων είναι επίσης πιθανό επίσης - ίσως ένα σκίτσο με φωνητική περιγραφή που έχει ηχογραφηθεί ως βίντεο στο YouTube για να το μοιραστείτε ως μια γρήγορη παρουσίαση με τους φίλους σας. Μερικά δείγματα κολάζ διατίθενται εδώ.

Vlog – αυτή η στρατηγική αναστοχασμού είναι κοντά στο "Podcasting" και έχει ακόμη και κάτι κοινό με το pair-sharing. Με τον αναστοχασμό μέσω του vlogging, απλά μιλάτε για τη μάθησή σας σε μια κάμερα.

Πάζλ: – Το παζλ είναι μια στρατηγική ομαδοποίησης όπου μια εργασία, μια έννοια ή κάτι "μεγαλύτερο" αναλύεται σε μικρά κομμάτια παζλ και οι μαθητές σε ομάδες αναλύουν κάθε μικρό κομμάτι του παζλ και στη συνέχεια το μοιράζονται για να δημιουργήσουν το μεγάλο παζλ. Η χρήση αυτής της προσέγγισης για τον αναστοχασμό είναι απρόσκοπτη: οι μαθητές σε ομάδες, συγκεντρώνουν και μοιράζονται τις ερωτήσεις που έχουν, και στη συνέχεια επιλέγουν μία ερώτηση που δεν μπόρεσαν να απαντήσουν μεταξύ τους με όλη την τάξη (ανώνυμα - κανείς δεν χρειάζεται να γνωρίζει ποιος έγραψε την ερώτηση). Για να μάθετε περισσότερα για τα παζλ επισκεφθείτε την ιστοσελίδα εδώ.

Παραπομπές:

D. Boud, R. Keogh, D. Walker: *Reflection: Turning Experience into Learning*, London 1985.

W. Branch, A. Paranjpe: *Feedback and reflection: Teaching methods for clinical settings*. „Academic Medicine" 2002, vol. 77, no. 12, σ. 1185–1188.

Cambridge Assessment International Education: Getting started with Reflective Practice, 2021, https://www.cambridge-community.org.uk/professional-development/gswrp/index.html (ημερ. πρόσβασης: 29.10.2021).

ΕΝΟΤΗΤΑ 3. ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΧΡΟΝΟΥ ΓΙΑ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΑΠΟΔΟΣΗ

ΘΕΜΑ 1. Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Ποια είναι τα οφέλη της διαχείρισης του χρόνου;
Η διαχείριση του χρόνου είναι η διαδικασία σχεδιασμού και ελέγχου του πόσου χρόνου χρειάζεται να αφιερώνετε σε συγκεκριμένες δραστηριότητες. Η καλή διαχείριση του χρόνου επιτρέπει στο άτομο να ολοκληρώσει περισσότερα σε μικρότερο χρονικό διάστημα, μειώνει το άγχος και οδηγεί σε επιτυχή αποτελέσματα..

Βασικά οφέλη

1. Ανακούφιση από το άγχος | 2. Περισσότερος χρόνος | 3. Περισσσότερες ευκαιρίες | 4. Περισσότερη ικανότητα υλοποίησης των στόχων και των καθηκόντων σας | 5. Αποτρέπει την αναβλητικότητα | 6. Μεγαλύτερη εστίαση και παραγωγικότητα| 7. Αυξημένη ενέργεια | 8. Καλύτερη ισορροπία μελέτης - καθημερινότητας

Τεχνική POMODORO:
1. Επιλέξτε την εργασία.
2. Ορίστε το χρόνο: 25 λεπτά.
3. Εργαστείτε σε αυτή την εργασία μέχρι να εξαντληθεί ο χρόνος.
4. Κάντε ένα διάλειμμα 5 λεπτών.
5. Κάθε 4ο pomodoro (χρονικό διάστημα 25 λεπτών) κάντε ένα μεγαλύτερο διάλειμμα 15-30 λεπτών.

Συμβουλές για αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου:
#1 Θέστε στόχους σωστά – **δείτε τη μέθοδο SMART**.
#2 **Βάλτε προτεραιότητες** με σύνεση.
#3 **Κάντε διάλειμμα** μεταξύ των εργασιών.
#4 **Δημιουργήστε ένα καθημερινό πλάνο**.
#5**Αφαιρέστε μη απαραίτητες** εργασίες / δραστηριότητες.
#6 **Προγραμματίστε εκ των προτέρων**, π.χ., προγραμματίστε την εβδομάδα σας την Κυριακή.
#7 **Μάθετε πως να αναγνώριζετε το** "Επείγον" και το "Σημαντικό".

Η μη αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου σας μπορεί να έχει κάποιες πολύ ανεπιθύμητες συνέπειες::

- χαμένες προθεσμίες,
- αναποτελεσματική ροή εργασίας,
- κακή ποιότητα εργασίας,
- υψηλότερα επίπεδα άγχους.

Πατήστε εδώ και παρακολουθήστε ένα βίντεο με τον τίτλο "Πως διαχειρίζομαι το χρόνο μου - 10 Συμβουλές διαχείρισης χρόνου".

Αν νομίζετε ότι προσπαθείτε να πετύχετε πάρα πολλά, δοκιμάστε να χρησιμοποιήσετε τη **μέθοδο 4D της διαχείρισης του χρόνου**: Do, Defer, Delegate και Delete (Κάντε, Αναβάλετε, Αναθέστε και Διαγράψτε). Αυτή η μέθοδος μπορεί να σας βοηθήσει να θέσετε προτεραιότητες, βάζοντάς σας να τοποθετήσετε τις εργασίες σας σε μία από τις 4 ομάδες: :
Α. **Do - Κάντε:** εργασίες που είναι σημαντικές και επείγουσες.
Β. **Defer - Αναβάλετε**: εργασίες που είναι σημαντικές αλλά όχι επείγουσες.
Γ. **Delegate - Αναθέστε**: εργασίες που είναι επείγοντες αλλά όχι σημαντικες.
Δ. **Delete - Διαγράψτε:** εργασίες που δεν είναι ούτε επείγουσες ούτε σημαντικές.
Η χρήση αυτών των μεθοδολογιών θα σας βοηθήσει να καθορίσετε ποιες εργασίες θα πρέπει να ιεραρχήσετε και ποιες εργασίες θα πρέπει να προγραμματίσετε και να σχεδιάσετε, να αναθέσετε ή να διαγράψετε.

Κερδίστε χρόνο – μάθετε πως να αναγνωρίζετε τι είναι:
Επείγουσες εργασίες που απαιτούν την άμεση προσοχή σας, αλλά το αν θα τους δώσετε πραγματικά αυτή την προσοχή μπορεί να έχει ή να μην έχει σημασία.
Σημαντικές εργασίες που έχουν σημασία και η μη εκτέλεσή τους μπορεί να έχει σοβαρές συνέπειες για εσάς ή για τους άλλους.

Παραπομπές:
A Brief Guide to Time Management, https://corporatefinanceinstitute.com/resources/careers/soft-skills/time-management-list-tips/ (ημερ. πρόσβασης: 2.12.2021).
E.C. Dierdorff: *Time Management Is About More Than Life Hacks*, 2020, https://hbr.org/2020/01/time-management-is-about-more-than-life-hacks (ημερ. πρόσβασης: 5.12.2021).
L. Scroggs: *The Pomodoro Technique*, https://todoist.com/productivity-methods/pomodoro-technique (ημερ. πρόσβασης: 24.01.2022).

Συμβουλές πριν ξεκινήσετε να δημιουργείτε τις σημειώσεις και τις λίστες εργασιών σας:

#1 **Χρησιμοποιήστε μια εφαρμογή ημερολογίου.** Καταγράψτε τις προθεσμίες των εργασιών και των ραντεβού - και κάντε το αμέσως μόλις προγραμματιστούν ή ζητηθούν. Βάλτε ετικέτες ή χρωματικούς κώδικες στις καταχωρήσεις (π.χ. εργασία, σχολείο, καθημερινότητα κ.λπ.).

#2 **Προγραμματίστε τον "προστατευμένο" χρόνο σας.** Κλείστε ραντεβού με τον εαυτό σας στο ημερολόγιο για να εξασφαλίσετε αδιάλειπτο χρόνο για να αφιερώσετε στα πιο σημαντικά έργα σας.

#3 **Μειώστε τα λάθη υποτίμησης χρόνου.** Κατά τη διαμόρφωση των σχεδίων, ζητήστε από ένα ουδέτερο άτομο ανατροφοδότηση σχετικά με τις προβλεπόμενες χρονικές απαιτήσεις σας.

#4 **Δοκιμάστε τους μισούς στόχους.** Όταν προσπαθείτε για την επίτευξη ενός στόχου που φαίνεται να είναι πολύ δύσκολος, ορίστε μια λιγότερο δύσκολη εκδοχή του στόχου.

#5 **Πειραματιστείτε με εφαρμογές παρακολούθησης χρόνου ή λίστας ελέγχου.** Να θυμάστε ότι το όφελος πρέπει να υπερβαίνει το κόστος όταν χρησιμοποιείτε αυτά τα εργαλεία. Τα κέρδη θα πρέπει να υπερτερούν του χρόνου που δαπανάται για τη χρήση της εφαρμογής.

Συμβουλές για τη δημιουργία λιστών εργασιών:

#1 **Καταγράψτε τα πάντα.**

#2 **Οργανώστε τη λίστα εργασιών** με βάση τη ροή εργασιών, την προτεραιότητα, ή την προθεσμία τους.

#3 **Κάντε την αξιοποιήσιμη.**

#4 **Τίτλοι** πρώτα, **λεπτομέρειες** αργότερα.

#5 **Δώστε προτεραιότητα** στις εργασίες σας.

#6 **Να περιλαμβάνετε πάντα μια προθεσμία.**

#7 **Αξιολογήστε** τη λίστα σας στο τέλος της ημέρας.

#8 **Παρακολουθήστε** τι δεν χρειάζεται να κάνετε.

Συμβουλές διαχείρισης χρόνου

❑ **Βάλτε ένα χρονικό όριο στις εργασίες.** Ρίξτε άλλη μια ματιά στον έλεγχο του χρόνου σας και εντοπίστε τις εργασίες που πήραν περισσότερο χρόνο από ό,τι περιμένατε και θέστε ένα χρονικό όριο σε αυτές τις εργασίες. Θέτοντας περιορισμούς θα βελτιώσετε τη συγκέντρωσή σας και θα εργαστείτε πιο αποτελεσματικά.

❑ **Ρυθμίστε το μία ημέρα νωρίτερα.** Ορίστε μια νωρίτερη προθεσμία για τον εαυτό σας και τηρήστε την. Σχεδιάστε να υποβάλλετε την εργασία σας μία ημέρα νωρίτερα από το πρόγραμμα.

❑ **Μην απαντάτε αμέσως.** Ακολουθώντας τον κανόνα τι είναι "Επείγον" και τι "Σημαντικό", κλείστε τις εφαρμογές μηνυμάτων ή κάντε σίγαση του τηλεφώνου σας για να αποφύγετε τις αποσπάσεις όταν μελετάτε σε εργασίες υψηλής προτεραιότητας και απαντήστε στα διαλείμματά σας.

❑ **Προγραμματίστε διαλείμματα μεταξύ των εργασιών.** Ο προγραμματισμός ενός διαλείμματος τουλάχιστον κάθε 90 λεπτά μπορεί να σας βοηθήσει να διατηρήσετε τη συγκέντρωση και να διατηρήσετε την παραγωγικότητά σας σε υψηλά επίπεδα καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας. Σκεφτείτε με την ίδια λογική όπως τα διαλείμματα μεταξύ των μαθημάτων στο σχολείο και χρησιμοποιήστε τα με σύνεση!

❑ **Εκμεταλλευτείτε στο έπακρο τους χρόνους αναμονής.** Υπάρχουν πολλές περιπτώσεις στην καθημερινή μας ζωή που περιμένουμε στην ουρά. Σκεφτείτε να χρησιμοποιήσετε αυτόν τον χρόνο για να ολοκληρώσετε μια εργασία ή να ενισχύσετε τη σκέψη σας, έχοντας μαζί σας ένα βιβλίο ή ένα ηλεκτρονικό αναγνώστη (e-reader) και βρείτε λίγο χρόνο για διάβασμα.

Για να χρησιμοποιήσετε τον κατάλογό σας, απλά προχωρήστε με τη σειρά, ασχοληθείτε πρώτα με τις εργασίες Α προτεραιότητας, μετά με τις Β, μετά με τις Γ και ούτω κάθε εξής. Καθώς ολοκληρώνετε τις εργασίες σας, σημειώστε τις για να παρακολουθείτε τι απομένει.

Πολλοί άνθρωποι βρίσκουν χρήσιμο να αφιερώνουν, για παράδειγμα, 10 λεπτά στο τέλος της ημέρας, οργανώνοντας τις εργασίες της λίστας τους για την επόμενη ημέρα.

Παραπομπές:
Website Toggl track: *32 Time Management Tips To Work Less and Play More*, https://toggl.com/track/time-management-tips/ (ημερ. πρόσβασης: 3.12.2021).
J. Martins: *15 secrets for making a to-do list that actually works*, 2021, https://asana.com/resources/make-better-to-do-lists (ημερ. πρόσβασης: 5.12.2021).

ΘΕΜΑ 3. Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΩΝ ΚΙΝΗΤΡΩΝ

Θεωρίες κινήτρων

Εσωτερικά κίνητρα Τα εσωτερικά κίνητρα είναι η πράξη της εκτέλεσης μιας δραστηριότητας καθαρά για τη χαρά της και εμφανίζονται με διάφορους τρόπους μεταξύ διαφορετικών προσωπικοτήτων.
Τα **εξωτερικά κίνητρα** εμφανίζονται όταν ολοκληρώνουμε μια εργασία ή επιδεικνύουμε μια συμπεριφορά λόγω εξωτερικών αιτιών, όπως η αποφυγή τιμωρίας ή η λήψη ανταμοιβής, π.χ. προκειμένου να λάβουμε καλούς βαθμούς.

Πώς επηρεάζει το κίνητρο τη μάθηση των μαθητών;
Τα κίνητρα καθορίζουν τους συγκεκριμένους στόχους προς τους οποίους οι άνθρωποι επιδιώκουν είτε αναφερόμαστε σε καταστάσεις εσωτερικής είτε σε καταστάσεις εξωτερικής παρακίνησης- συνεπώς, επηρεάζουν τις επιλογές που κάνετε και τους στόχους που θέτετε. Η παρακίνηση μπορεί να αυξήσει το χρόνο που αφιερώνουν οι μαθητές σε μια εργασία και αποτελεί επίσης σημαντικό παράγοντα που επηρεάζει τη μαθησιακή τους κατάσταση και την επίτευξη τους. Τα κίνητρα ενισχύουν επίσης τη γνωστική επεξεργασία.

Μην ξεχνάτε να επιβραβεύετε τον εαυτό σας!
Ανταμείψτε τον εαυτό σας **κάθε φορά που φτάνετε σε ένα σημαντικό ορόσημο ή πετυχαίνετε έναν συγκεκριμένο στόχο.** Το να έχετε κάτι να περιμένετε με ανυπομονησία, αυξάνει τα κίνητρά σας και σας διευκολύνει να ακολουθήσετε τα καθήκοντά σας, ενώ είναι ο καλύτερος τρόπος για να διατηρήσετε τα κίνητρά σας σε υψηλό επίπεδο.

Αυτενέργεια

Η αυτενέργεια (self - motivation) είναι μια σημαντική δεξιότητα καθώς είναι η ικανότητα του να βρίσκεις τον τρόπο να παρακινείς τον εαυτό σου. Ταυτόχρονα είναι ένας βασικός παράγοντας που βοηθά τους ανθρώπους να προχωρήσουν μπροστά στη ζωή τους.
.

Συμβουλές για την ανάπτυξη της αυτενέργειας:
Βρείτε στην παρακάτω λίστα μερικές χρήσιμες συμβουλές για να ενισχύσετε την κατάσταση της αυτενέργειας σας.
#1 Αφιερώστε χρόνο **να σκεφτείτε τι σας κινητοποιεί** περισσότερο.
#2 Χρειάζεται να **παραμείνετε με θετική σκέψη.**
#3 **Συγκρίνετε τον εαυτό σας με τον εαυτό σας** κάθε μέρα και όχι με τους άλλους.
#4 **Λεκτικοποιήστε και οπτικοποιήστε** τις προθέσεις σας. Το να δίνουμε μορφή σε αυτό που πραγματικά θέλουμε μας πάει ένα βήμα μπροστά για να το πετύχουμε.
#5 Το **περιβάλλον σας έχει σημασία.**
#6 Κατανοήστε ότι **τα κίνητρα είναι διαφορετικά για τον καθένα**. Αυτό που παρακινεί ένα άτομο είναι εξαιρετικά διαφορετικό μεταξύ των ανθρώπων και επίσης αλλάζει και εξελίσσεται με την πάροδο του χρόνου!

Παρακολουθήστε τη διάλεξη με τίτλο "Πως να αποκτήσετε περισσότερα κίνητρα;".

Παραπομπές:
The Education Hub: *The role of motivation in learning*, https://theeducationhub.org.nz/motivation/ (ημερ. πρόσβασης: 5.12.2021).
AICPA: *You Can Do It: Tips for Developing Self-Motivated Students*, https://www.startheregoplaces.com/teacher/professional-development/you-can-do-it-tips-developing-self-motivated-stude/ (ημερ. πρόσβασης: 6.12.2021).

ΘΕΜΑ 4. ΣΧΕΔΙΑΖΟΝΤΑΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΑ ΤΗΝ ΑΝΑΓΝΩΣΗ ΣΑΣ

Τι είναι η αποτελεσματική ανάγνωση και γιατί είναι σημαντική;
Το διάβασμα μπορεί σε πολλές περιπτώσεις να είναι μια κατάσταση που μας καταβάλλει, αλλά ταυτόχρονα είναι απαραίτητο για πολλούς λόγους και σκοπούς, όπως: απόλαυση, διατύπωση ιδεών, παρακολούθηση οδηγιών, επίλυση ενός προβλήματος, επιτυχία στις εξετάσεις, ανάπτυξη νέων ενδιαφερόντων και δεξιοτήτων.

Αποτελεσματική ανάγνωση είναι η διαδικασία κατά την οποία μπορείτε πραγματικά να καταλάβετε αυτό που διαβάζετε και στο και να είστε σε θέση να χρησιμοποιήσετε αυτό που έχετε μάθει με έξυπνο τρόπο! Η ικανότητα αποτελεσματικής ανάγνωσης είναι μια ανεκτίμητη δεξιότητα που μπορεί να χρησιμοποιηθεί καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής ενός ατόμου.

Τύποι ανάγνωσης
Η διαδικασία της ανάγνωσης διαφέρει από άνθρωπο σε άνθρωπο και ο καθένας μας έχει όχι μόνο το δικό του πρόγραμμα, το δικό του χρόνο αλλά και το δικό του μοναδικό τρόπο στη διαδικασία κατανόησης του περιεχομένου. Ωστόσο, σύμφωνα με μελέτες, 3 πρακτικές ανάγνωσης είναι οι επικρατέστερες, και συγκεκριμένα:

- **Επισκόπηση** – η τεχνική με την οποία ο αναγνώστης δημιουργεί πολύ γρήγορα ένα πρόχειρο περίγραμμα ενός κειμένου για το οποίο έχει ελάχιστες γνώσεις.
- **Σάρωση** – συνίσταται στη γρήγορη κάλυψη όλου του υλικού και τη σημείωση των κύριων σημείων..
- **Κράτηση σημειώσεων** – η πιο αποτελεσματική μέθοδος για την ανάκληση των όσων έχετε διαβάσει!

5 τρόποι για να διαβάζετε πιο γρήγορα και πιο έξυπνα

1. Γνωρίστε τι διαβάζετε - και γιατί.
2. Εντοπίστε τις βασικές πληροφορίες.
3. Αυξήστε την κατανόησή σας.
4. Ανακαλέστε και επανεξετάστε το κείμενο - χρησιμοποιήστε την τεχνική SQ3R.
5. Ελέγξτε το αναγνωστικό σας περιβάλλον.

Παρακολουθήστε ένα βίντεο με τον τίτλο "Ελέγξτε το αναγνωστικό σας περιβάλλον".

Στρατηγικές και συμβουλές ανάγνωσης
#1 Προγραμματίστε χρόνο για διάβασμα. Το διάβασμα είναι κάτι που αναβάλλεται εύκολα, επειδή συχνά δεν υπάρχει ακριβής προθεσμία.
#2 Προετοιμάστε τον εαυτό σας για επιτυχία. Διαλέξτε μια τοποθεσία που να ευνοεί το διάβασμα.
#3 Επιλέξτε και χρησιμοποιήστε μια συγκεκριμένη στρατηγική ανάγνωσης.
#4 Παρακολουθήστε την κατανόησή σας.
#5 Κρατήστε σημειώσεις καθώς διαβάζετε.
#6 Προετοιμάστε το μυαλό σας πριν από την ανάγνωση.
#7 Κάντε ερωτήσεις.
#8 Αναζητήστε απαντήσεις.
#9 Ξαναδείτε τις σημειώσεις σας άλλη μια φορά και διερευνήστε τι πραγματικά καταλαβαίνετε από αυτό που μόλις διαβάσατε.

Η ΜΕΘΟΔΟΣ SQ3R
SURVEY (ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ)
QUESTION (ΕΡΩΤΗΣΗ)
READ (ΑΝΑΓΝΩΣΗ)
RECITE (ΑΠΑΡΙΘΜΗΣΗ)
REVIEW (ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ)

Παραπομπές:
Mind Tools: Reading Strategies, https://www.mindtools.com/rdstratg.html (ημερ.πρόσβασης: 8.12.2021).
Weber Education: THE SQ3R METHOD, https://www.weber.edu/wsuimages/vetsupwardbound/StudySkills/SQ3Rmethod.pdf (ημερ. πρόσβασης: 8.12.2021).

ΠΡΟΚΛΗΣΗ 4 - ΔΗΜΙΟΥΡΓΩΝΤΑΣ ΕΝΑΝ ΧΩΡΟ ΠΟΥ ΕΥΝΟΕΙ ΤΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ

Έχουμε πολύ περισσότερη έμπνευση για εσάς! Ανακαλύψτε τη δύναμη του δημιουργικού περιεχομένου γύρω σας. Ακούστε, διαβάστε, βιώστε, εμπνευστείτε και... δημιουργήστε. Ξεκινάμε.

ΕΝΟΤΗΤΑ 1. ΠΩΣ ΝΑ ΑΝΑΠΤΥΞΕΤΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ ΣΚΕΨΗΣ;

ΘΕΜΑ 1. ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΤΥΠΩΝ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ

Ακόμα αναρωτιέστε πώς να αναπτύξετε δημιουργικές δεξιότητες;

Μπορείτε εύκολα να ξεκινήσετε με το περιεχόμενο με το οποίο έρχεστε σε επαφή καθημερινά, καθώς αυτό μπορεί να ωφελήσει σημαντικά τη δημιουργική σας σκέψη. Ως πρώτο βήμα, μπορείτε να αξιοποιήσετε τη μεγάλη ποικιλία τύπων περιεχομένου του διαδικτύου, όπως: ιστολόγια, κανάλια βίντεο, podcasts, ηλεκτρονικά βιβλία, διαδικτυακές εκδηλώσεις καθώς και μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Επιλέξτε περιεχόμενο που μπορεί να διεγείρει τη δημιουργικότητά σας και να σας βοηθήσει να σκεφτείτε έξω από τα συνηθισμένα! Για να το πετύχετε αυτό, προσπαθήστε να εξοικειωθείτε με περιεχόμενο που δεν έχετε συνηθίσει και προσπαθήστε να συνδυάσετε δημιουργικά τις πληροφορίες που απορροφάτε. Επαναχρησιμοποιήστε το με διάφορους τρόπους για να βρείτε καινοτόμες λύσεις.

Πώς να επιλέξετε το κατάλληλο περιεχόμενο για να ενισχύσετε τη δημιουργική σας σκέψη;

Όταν πρόκειται για δημιουργική σκέψη, μια από τις πιο κατάλληλες επιλογές περιεχομένου σχετίζεται με την τέχνη, ως μορφή μετάδοσης μηνυμάτων με πολύ εύκολο τρόπο. Ανάλογα με την προσωπικότητά σας μπορείτε να βρείτε διαφορετικά είδη τέχνης πιο κατάλληλα για αυτό που πραγματικά σας αρέσει, όπως η μουσική, η ζωγραφική, η φωτογραφία κ.λπ.
Επιλέξτε ένα είδος καλλιτεχνικής δημιουργίας με το οποίο δεν είστε εξοικειωμένοι. Ενώ κοιτάτε πίνακες ζωγραφικής, γλυπτά, αγάλματα, φωτογραφίες και άλλες μορφές τέχνης, προσπαθήστε να εξηγήσετε και να κατανοήσετε αυτό που βλέπετε, τον τρόπο που αυτό είναι δομημένο και τι σας κάνει να σκέφτεστε.

Πώς ενθαρρύνετε τη δημιουργικότητα σας σε καθημερινή βάση;

1. Διαβάστε ένα βιβλίο επιστημονικής φαντασίας.
2. Ακούστε μουσική.
3. Επισκεφθείτε ένα μουσείο τεχνών.
4. Ζωγραφίστε.
5. Οπτικοποιήστε τις σκέψεις σας μέσω γραφημάτων.
6. Φτιάξτε ένα DIY.
7. Κάντε μια άσκηση ανάμειξης χρωμάτων.
8. Γράψτε μια ιστορία.
9. Προσπαθήστε να παίξετε ένα μουσικό όργανο.
10. Χορέψτε.

ΘΕΜΑ 2. ΕΝΗΜΕΡΩΘΕΙΤΕ ΓΙΑ ΤΙΣ ΤΑΣΕΙΣ

Η κοινωνία μας έχει ευρεία διαθεσιμότητα πληροφοριών, σχεδόν υπερβολική. Το να συμβαδίζουμε και να αφομοιώνουμε όλες τις πληροφορίες που λαμβάνουμε αποτελεί μεγάλη πρόκληση για όλους μας. Είναι σημαντικό να διακρίνουμε ποιο είδος πληροφορίας έχει τη δυνατότητα να γίνει viral ή όχι. Η επιλογή μόνο αυτού του είδους των πληροφοριών / τάσεων μπορεί να επηρεάσει τη δημιουργική σας σκέψη, επηρεάζοντας τις τρέχουσες και μελλοντικές σας δραστηριότητες και αντιλήψεις. **Η παρακολούθηση των τάσεων δεν είναι πάντα εύκολη υπόθεση. Κάντε το με ισορροπημένο και υγιή τρόπο. Βρείτε παρακάτω μερικές χρήσιμες συμβουλές για το πώς να το κάνετε πιο αποτελεσματικά!**

Συμβουλές για να συμβαδίζετε με τις τάσεις:

#1 Μελετήστε **στατιστικά στοιχεία**.
#2 Δικτυωθείτε.
#3 Χρησιμοποιήστε ομάδες των **social media** (με σύνεση!)
#4 Χρησιμοποιήστε **εφαρμογές** που φιλτράρουν τις πληροφορίες σύμφωνα με τα προσωπικά σας ενδιαφέροντα και τις φιλοδοξίες σας.

Παραπομπές:
Rock Content Writer: *Creative thinking skills: definition and examples*, 2020, https://rockcontent.com/blog/creative-thinking-skills/ (ημερ. πρόσβασης: 10.12.2021).
SBDC: *10 Tips for Staying on Top of Trends*, https://cocsbdc.org/news/10-tips-for-staying-on-top-of-trends/ (ημερ. πρόσβασης: 10.12.2021).

ΘΕΜΑ 3. ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΤΕ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΕΙΤΕ ΚΑΤΙ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ

Η δημιουργικότητα έχει σημασία. Όχι μόνο για εσάς, αλλά και για τους άλλους. – **Nina Nelson**

Τα οφέλη της καθημερινής δημιουργικότητας

Όταν κάνετε πράξη τη δημιουργικότητά σας καθημερινά, γίνεται πιο εύκολο να το κάνετε, ακόμη και αν νομίζατε ότι δεν είστε δημιουργικοί. **Η "επανάληψη" είναι η μητέρα κάθε μάθησης!** Η εξάσκηση της δημιουργικότητας και η προσπάθεια να ασχολείστε με κάτι δημιουργικό κάθε μέρα δεν λειτουργεί μόνο ως ώθηση για τη δημιουργική σας κατάσταση, αλλά έχει και πολλά άλλα οφέλη. Αυτά περιλαμβάνουν:

1. καλύτερες επιδόσεις στην **επίλυση προβλημάτων**,
2. αυξάνει το **επίπεδο συγκέντρωσης** σας,
3. υποστηρίζει την καλύτερη **αυτογνωσία.**

Ακούστε τη διάλεξη του Stef Lewandowski με τίτλο "Γιατί πρέπει να δημιουργείτε κάτι κάθε μέρα"!

Εμπνευστείτε από τις καμπάνιες που υπάρχουν ήδη στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης!

Η αποστολή του "Daily Draw" είναι να ζωγραφίζουμε κάτι κάθε μέρα, είτε νιώθουμε έμπνευση είτε όχι. Μπορείτε ακόμα να συμμετάσχετε και να συνδεθείτε με άλλους ανθρώπους που κάνουν το **Daily Draw** στο Instagram, με το hashtag #**dailydraw**, το οποίο έχει σχεδόν 500 αναρτήσεις καθημερινά.

Ιδέες για το τι να δημιουργήσετε

Δώστε στον εαυτό σας την ευκαιρία να πειραματιστεί με διάφορες δημιουργικές δραστηριότητες και προσπαθήστε να κάνετε μια μικρή συνεισφορά ανά ημέρα. Ορισμένες ιδέες για να ξεκινήσετε είναι οι ακόλουθες:

1. Γράψτε (π.χ. ημερολόγιο, άρθρο, ιστολόγιο (blog), μυθιστόρημα).
2. Φτιάξτε βίντεο.
3. Ηχογραφήστε ένα podcast.
4. Τραβήξτε φωτογραφίες.
5. Σχεδιάστε.
6. Ζωγραφίστε.
7. Φτιάξτε μουσική ή παίξτε ένα νέο τραγούδι κάθε μέρα.
8. Προσπαθήστε να γράψετε ένα τραγούδι.
9. Φτιάξτε κάτι - κάντε ασκήσεις DIY.
10. Δημιουργήστε ένα διαδικτυακό κόμικ.
11. Δημιουργήστε ένα κίνημα ή μια νέα κοινωνική ομάδα.

Παραπομπές:
N. Nelson: *4 Benefits of Daily Creativity*, 2014, https://www.theartofsimple.net/create-every-day/ (ημερ. πρόσβασης: 12.12.2021).
C. Biesalski: *Create Something Every Day*, 2020, https://www.conni.me/blog/create-every-day (ημερ. πρόσβασης: 12.12.2021).

ΘΕΜΑ 4. ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΤΕ ΕΝΑ ΔΙΚΤΥΟ ΓΙΑ ΤΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ

Τι είναι ένα δημιουργικό δίκτυο;
Τα δίκτυα έχουν να κάνουν με τη γνωριμία με νέα άτομα, την ανταλλαγή κοινών ενδιαφερόντων, την επέκταση των υφιστάμενων γνώσεών σας και την εξεύρεση νέων ιδεών από τις εμπειρίες άλλων ατόμων. Τα δημιουργικά δίκτυα είναι βασικής σημασίας όσον αφορά την παροχή στα άτομα τρόπων διανομής περιεχομένου που σχετίζεται με δημιουργικούς τομείς· ένας κοινός χώρος για την επικοινωνία καινοτόμων και δημιουργικών ιδεών, την ανταλλαγή εμπειριών.

Γιατί όχι και για να βρείτε συνεργάτες για το επόμενο έργο σας!

Συμβουλές για την επιλογή / ανάπτυξη του κατάλληλου δικτύου:

#1 Δημιουργήστε ένα δίκτυο ανθρώπων με τους ίδιους στόχους. Κάντε όλες αυτές τις συμβουλές πράξη ως ομάδα.
#2 Είναι ακόμη καλύτερο όταν οι άνθρωποι αυτοί είναι επίσης δημιουργικά προσανατολισμένοι και συμβάλλουν με πρωτότυπες ιδέες ως δίκτυο.
#3 Προσέξτε να μην περιβάλλετε τον εαυτό σας με ανθρώπους που σκέφτονται και δημιουργούν ακριβώς όπως εσείς. Επιδιώξτε όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ποικιλομορφία κατά τη δημιουργία αυτού του δικτύου.
Όλη αυτή η ποικιλία μπορεί να είναι εξαιρετικά επωφελής για τις ιδέες όλων.
#4 Χρησιμοποιήστε τη δύναμη των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Στις μέρες μας οι άνθρωποι χρησιμοποιούν το διαδίκτυο προκειμένου να μοιραστούν τα επιτεύγματα και τις ιδέες τους προκειμένου να λάβουν ανατροφοδότηση από τους άλλους.

Διαβάστε παρακάτω για περισσότερες συμβουλές σχετικά με αυτό το θέμα!

Οφέλη από την ένταξη σε ένα δημιουργικό δίκτυο:
1. Μπορείτε να λάβετε βοήθεια από άλλους για να εξελίσσετε συνεχώς τη δημιουργική σας σκέψη. Μάθετε πώς αντιμετωπίζουν οι άλλοι την ανάπτυξη της δημιουργικότητας τους και εμπνευστείτε!
2. Η αλληλεπίδραση με άλλους είναι μια εξαιρετική άσκηση για τη δημιουργικότητά σας και μια σημαντική πηγή έμπνευσης.
3. Μπορείτε να βρείτε υποστήριξη προκειμένου να αναπτύξετε μεγαλύτερα σχέδια.
4. Τα δίκτυα μπορούν επίσης να σας βοηθήσουν να επεκτείνετε την αρχική σας ιδέα και μια μικρή συνήθεια καθημερινής ρουτίνας μπορεί να μετατραπεί σε μία μεγαλύτερη ιδέα που μπορεί να έχει αντίκτυπο και σε τοπικό επίπεδο.
Για παράδειγμα, αν ασχολείστε με τη ζωγραφική, φανταστείτε μια καλλιτεχνική εγκατάσταση που θα μπορούσε να αντιπροσωπεύει το έργο σας.
5. Η ανάπτυξη της δημιουργικότητας απαιτεί επίσης συνεχή εκπαίδευση και επιμόρφωση. Μέσω των δημιουργικών δικτύων μπορείτε να ανταλλάσσετε ιδέες για τη βελτίωση της εργασίας σας. Μάθετε από τις εμπειρίες και τις γνώσεις των άλλων. .

Δικτύωση και μέσα κοινωνικής δικτύωσης
Χρησιμοποιήστε hashtags. | Αναζητήστε υπάρχουσες ομάδες. | Ξεκινήστε μια νέα ομάδα. | Χρησιμοποιήστε λέξεις-κλειδιά στην αναζήτησή σας. | Εμπνευστείτε από άτομα που δραστηριοποιούνται ήδη στον τομέα των ενδιαφερόντων σας.

Ακούστε τη διάλεξη της Katherine Giuffre με τίτλο. "Πώς τα κοινωνικά δίκτυα καθορίζουν τη δημιουργικότητα".

Παραπομπές:
M.E. Sosa: *Where do creative interactions come from? The role of tie content and social networks*, "Organization Science" 2011, no. 22(1), σ. 1–21.

ΕΝΟΤΗΤΑ 2. ΤΕΧΝΗ ΚΑΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ

ΘΕΜΑ 1. Η ΣΧΕΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΤΕΧΝΗΣ ΚΑΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑΣ

Το πιο όμορφο πράγμα που μπορούμε να βιώσουμε είναι το μυστηριώδες.
Είναι η πηγή κάθε αληθινής τέχνης και επιστήμης.
– Albert Einstein

Τι εννοούμε με τον όρο "τέχνες";
Οι τέχνες περιλαμβάνουν τις οπτικές τέχνες: σχέδιο, ζωγραφική, γλυπτική, αρχιτεκτονική, φωτογραφία, ηλεκτρονικά μέσα, σχέδιο και βίντεο, καθώς και τις παραστατικές τέχνες, οι οποίες περιλαμβάνουν χορό, αφήγηση ιστοριών, ποίηση, μουσική, κινηματογράφο και θέατρο.

Συχνά λέγεται ότι οι καλλιτέχνες έχουν μεγάλη φαντασία και ως εκ τούτου είναι πιο δημιουργικοί από τους άλλους ανθρώπους. Ωστόσο, αρκετοί επιστήμονες σε όλο τον κόσμο δηλώνουν ότι η τέχνη δεν έχει καμία σχέση με τη δημιουργικότητα. Ισχυρίζονται μάλιστα ότι οι επιστήμονες είναι εξίσου δημιουργικοί με τους καλλιτέχνες. Στην πραγματικότητα, η αξία της δημιουργικότητας έχει αποκτήσει όλο και μεγαλύτερη σημασία.

Μπορείτε να δείτε σε αυτό το βίντεο τον συνδυασμό τέχνης και δημιουργικότητας: Theo Jansen "Οι δημιουργίες μου - μια νέα μορφή ζωής".

Οι τέχνες αναδεικνύουν ότι η ανθρώπινη εφαρμογή και η σωματική έκφραση μπορούν να παρουσιαστούν με δημιουργικό τρόπο. Αυτό συναντάται στους ανθρώπινους πολιτισμούς και κοινωνίες μέσω δεξιοτήτων, φαντασίας, περιβάλλοντος και εμπειριών.

Τι είναι η τέχνη, αν όχι η πραγμάτωση της διαφορετικότητας;

Όλες οι τέχνες, είτε πρόκειται για τις εικαστικές τέχνες, είτε για τις προφορικές ιστορίες, είτε για τον χορό, εκφράζουν την πλούσια ποικιλία της αυθεντικότητας του πολιτισμού· ένα μωσαϊκό της ανθρωπότητας που είναι ήδη ζωγραφισμένο για τα μάτια μας για να το διαβάσουμε ως σύμβολο και να το κατανοήσουμε με την καρδιά μας.

"Η εργασία αναδύεται από την ψυχή και, χρησιμοποιώντας τη δημιουργική φαντασία, σμιλεύει το μέλλον μας", δήλωσε η ιδρύτρια του Creativity at Work, Linda Naiman, σε συνέντευξή της σε περιοδικό.

"Οι εταιρείες που κατανοούν τη δημιουργική παρόρμηση του ανθρώπινου πνεύματος θα είναι οι αυριανοί ηγέτες".

Θεωρώ την τέχνη ως το υψηλότερο επίπεδο δημιουργικότητας.
Για μένα είναι μια από τις μεγαλύτερες πηγές απόλαυσης.
– David Rockefeller

Στο παρελθόν, οι άνθρωποι δεν ήταν σε θέση να χτίσουν ναούς ή να επικοινωνήσουν μεταξύ τους. Σήμερα, οι επιστήμονες είναι ικανοί να διαιρέσουν το άτομο (το μικρότερο σωματίδιο ενός στοιχείου) και να κατασκευάσουν τεράστιους πυραύλους που μπορούν να πάνε στο φεγγάρι. Πράγματι, οι Τέχνες έχουν παίξει καθοριστικό ρόλο στην ανάπτυξη της δημιουργικότητας. Στην πραγματικότητα χάρη στην τέχνη μπόρεσαν οι άνθρωποι να εξελιχθούν από την παλαιολιθική εποχή και αιώνες αργότερα να ζωγραφίσουν σε ναούς και να αναπτύξουν έναν τρόπο επικοινωνίας. Στην πραγματικότητα, οι Τέχνες βοηθούν τους ανθρώπους να έχουν ανοιχτό μυαλό και να σκέφτονται έξω από τα συνηθισμένα. Είναι οι Τέχνες που έχουν παρακινήσει πολυάριθμους ανθρώπους στο να δημιουργήσουν.
Σίγουρα, οι τέχνες έχουν, χωρίς αμφιβολία, ενισχύσει τη δημιουργικότητα.

Παραπομπές:
Scholastic: *Learning Through the Arts*, https://www.scholastic.com/teachers/articles/teaching-content/learning-through-arts/ (ημερ. πρόσβασης: 22.10.2021).
D. Zaidel: *Creativity, brain, and art: biological and neurological considerations*, 2014, https://doi.org/10.3389/fnhum.2014.00389 (ημερ. πρόσβασης: 24.10.2021).

ΘΕΜΑ 2. Η ΤΕΧΝΗ ΕΝΙΣΧΥΕΙ ΤΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ;

Οι τέχνες διεγείρουν την ανάπτυξη του εγκεφάλου.
Τα συναρπαστικά νέα για τον εγκέφαλο είναι ότι η συμμετοχή σε δραστηριότητες τέχνης, μουσικής, κίνησης και αφήγησης ιστοριών όχι μόνο αναπτύσσει γλωσσικές, μαθηματικές, επιστημονικές και κοινωνικές δεξιότητες, αλλά και ότι οι δραστηριότητες αυτές ενισχύουν επίσης τις συνάψεις μεταξύ των εγκεφαλικών κυττάρων.
Οι έρευνες δείχνουν ότι αυτές οι συνάψεις δυναμώνουν μέσω της ενεργού συμμετοχής στις τέχνες. Αυτές οι βασικές δραστηριότητες σε μικρή ηλικία μπορούν στην πραγματικότητα να δημιουργήσουν νέες νευρικές οδούς και να ενισχύσουν αυτές που ήδη υπάρχουν!
Για παράδειγμα, οι νευροεπιστήμες δείχνουν ότι οι συνδυασμένες τέχνες που χρησιμοποιούνται σε δραστηριότητες ρυθμικής κίνησης (λέξεις και μουσική) μπορούν να βοηθήσουν τους νεαρούς εγκεφάλους να αναπτυχθούν στο μέγιστο δυνατό βαθμό. Στη βρεφική ηλικία ένα παιδί διαθέτει όλες τις συνάψεις που απαιτούνται για να μιλήσει οποιαδήποτε γλώσσα, να μάθει και να εκτιμήσει τη μουσική και την κίνηση και να δημιουργήσει εικαστικά έργα τέχνης... αλλά αυτές οι συνάψεις χρειάζεται να χρησιμοποιηθούν για να αναπτυχθούν.

Οι δημιουργικοί άνθρωποι έχουν την ικανότητα να εντοπίζουν πολλαπλές λύσεις, να χρησιμοποιούν πρωτότυπες σκέψεις και να χρησιμοποιούν τη φαντασία τους. Οι τέχνες προάγουν αυτές τις δεξιότητες, ενθαρρύνοντας μοναδικές απαντήσεις και διαφορετικούς τρόπους θεώρησης των πραγμάτων....

Ο καθηγητής Semir Zeki (2004), κάτοχος της έδρας νευροαισθητικής στο University College του Λονδίνου, ο οποίος διεξήγαγε το πείραμα, δήλωσε: "Θέλαμε να δούμε τι συμβαίνει στον εγκέφαλο όταν κοιτάς όμορφους πίνακες ζωγραφικής. Αυτό που διαπιστώσαμε είναι ότι όταν κοιτάζετε κάποιο είδος τέχνης - είτε πρόκειται για τοπίο, είτε για νεκρή φύση, είτε για αφηρημένο έργο, είτε για πορτρέτο - υπάρχει έντονη δραστηριότητα στο τμήμα εκείνο του εγκεφάλου που σχετίζεται με την ευχαρίστηση. Βάλαμε ανθρώπους σε έναν σαρωτή και τους δείξαμε μια σειρά από πίνακες κάθε 10 δευτερόλεπτα. Η αντίδραση ήταν άμεση".

Η δημιουργικότητα ενισχύεται αναμφίβολα από τις τέχνες με τρεις διαφορετικούς τρόπους:
1. οι τέχνες δίνουν την ευκαιρία να βρεθούν πολλαπλές λύσεις σε ένα συγκεκριμένο πρόβλημα,
2. υπάρχει μεγαλύτερη χρήση της φαντασίας στον κόσμο των τεχνών,
3. οι τέχνες ενθαρρύνουν τα άτομα να αποκτήσουν κίνητρα.

Αυτά τα κίνητρα βοηθούν τους ανθρώπους να είναι δημιουργικοί και να κάνουν τις ιδέες τους να αναδυθούν.

"Όταν παρατηρείτε ένα βαθυστόχαστο έργο τέχνης, ενδεχομένως πυροδοτείτε τους ίδιους νευρώνες που πυροδοτήθηκαν στον καλλιτέχνη όταν το δημιούργησε, δημιουργώντας έτσι νέες νευρικές οδούς και διεγείροντας μια κατάσταση έμπνευσης. Αυτή η αίσθηση του ότι παρασύρεσαι από έναν πίνακα ονομάζεται "ενσώματη νόηση"" (Devaney, 2019).

Παραπομπές:
J. Devaney: *How Art Changes Consciousness*, https://www.naturalblaze.com/2019/09/how-art-changes-consciousness.html (ημερ. πρόσβασης: 23.10.2021).
S. Zeki, H. Kawabata: *Neural Correlates of Beauty*, 2004, https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15010496/ (ημερ. πρόσβασης: 23.10.2021).
Relationship Between Art and Creativity, https://www.ukessays.com/essays/arts/arts-enhance-creativity-6064.php?vref=1 (ημερ. πρόσβασης: 24.10.2021).

ΘΕΜΑ 3. ΚΡΙΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΤΕΧΝΗΣ

Πώς θα αξιολογούσατε την τάση σας για κριτική σκέψη;
Στις μέρες μας, η ικανότητα να αντιλαμβάνεται κάποιος τη λογική σύνδεση μεταξύ των ιδεών είναι μια απαραίτητη δεξιότητα. Το να μπορείτε να διακρίνετε ποιες πληροφορίες έχουν αξία - και ποιες δεν βασίζονται στην πραγματικότητα - απαιτεί κριτική σκέψη.

Η εκπαίδευση δεν είναι η εκμάθηση γεγονότων, αλλά η εκπαίδευση του νου να σκέφτεται.
– Albert Einstein

Τι ακριβώς είναι λοιπόν η κριτική σκέψη;
Τι είναι η κριτική σκέψη; Πώς παίζει ρόλο στην καθημερινή μας ζωή;
"Μου αρέσει να ορίζω την κριτική σκέψη με μια οπτική αναφορά: π.χ. ένα ελικόπτερο. Όταν εφαρμόζει κανείς τις δεξιότητες κριτικής σκέψης, πρέπει να αιωρείται πάνω από μια ιδέα ή ένα ζήτημα από όλες τις πλευρές και από όλες τις απόψεις. Το να αιωρείται κανείς πάνω από όλες τις γωνίες και να αποκτά προοπτικές και πληροφορίες από κάθε θέση βοηθά στη λήψη αποφάσεων. Μόλις εξεταστούν όλες οι προοπτικές, τότε, μπορεί να ληφθεί μια ισχυρότερη απόφαση". (O'Donnell, 2019).

***Αν μπορούσα να το πω με λόγια, δεν θα υπήρχε λόγος να ζωγραφίζω.*– Edward Hopper (καλλιτέχνης)**

Το να έχουμε τέχνη στη ζωή μας δεν μας προσφέρει μόνο ευχαρίστηση· η τέχνη μας προσφέρει την ευκαιρία να σκεφτούμε, να έχουμε περιέργεια, να εκπλαγούμε ή ακόμη και να μπερδευτούμε.

Τι κοιτάζω; Τι ακούω; Τι διαβάζω; Τι προσπαθεί να πει αυτός ο καλλιτέχνης; Πώς αισθάνομαι; Τι προσπαθεί να μου μεταδώσει ο συγγραφέας;

Οι αντιδράσεις μπορεί να ποικίλλουν σε μεγάλο βαθμό. Οι άνθρωποι χαλαρώνουν περισσότερο σε ένα δημιουργικό περιβάλλον. Όταν το μυαλό και το σώμα μας είναι χαλαρά, οι ιδέες και οι εμπνεύσεις μας έρχονται χωρίς προσπάθεια. Κάποιοι αναφέρονται σε αυτή την εμπειρία ως θεϊκή παρέμβαση ή ως το να βρίσκεσαι μέσα στα πράγματα.

Για περισσότερες στρατηγικές δείτε εδώ!

Ορισμένες στρατηγικές κριτικής σκέψης με βάση την τέχνη:

1) Αναπάντητα ερωτήματα:
Συζητήστε τα ερωτήματα.
α) Μπορείτε να δώσετε μερικά παραδείγματα από τα είδη των ερωτήσεων που θέτουν συχνά τα παιδιά;
β) Γνωρίζετε κάποιες ερωτήσεις που δεν μπορούν να απαντηθούν;
Παρακολουθήστε το βίντεο και γράψτε τρεις ερωτήσεις που θέτει ο ομιλητής:
α) .....
β) .....
γ) .....
Πώς θα απαντούσατε εσείς σε αυτές τις ερωτήσεις;

Φανταστείτε ότι είστε γονέας και το παιδί σας σας κάνει πολλές δύσκολες ερωτήσεις.
Προσπαθήστε να απαντήσετε στις παρακάτω ερωτήσεις:
α) Γιατί τα κουτιά της πίτσας είναι τετράγωνα, ενώ η πίτσα είναι στρογγυλή;
β) Πρέπει ο πρωθυπουργός μιας χώρας να πληρώνει φόρους;
γ) Γιατί τα ντόνατς έχουν τρύπες;
δ) Γιατί η θάλασσα είναι αλμυρή;

2) Κολάζ
Μπορείτε να συλλέξετε έργα τέχνης για ένα καταληκτικό έργο. Μέσω ψηφιακών οθονών, μοιραστείτε μια συλλογή έργων που θεωρείτε ότι αποτυπώνουν καλύτερα τις ενότητες, τις χρονικές περιόδους ή τα μυθιστορήματα που μελετήσατε κατά τη διάρκεια της χρονιάς. Στη συνέχεια, αντιστοιχίστε τα κομμάτια είτε με αποσπάσματα και δικαιολογήστε γιατί επιλέχθηκε το κομμάτι.

3) Αφήγηση επιστημονικών κανόνων
Αφηγηθείτε έναν επιστημονικό κανόνα αναπαριστώντας την περιπέτεια του "κύριου χαρακτήρα" του μέσα από ένα κόμικ, ένα ηλεκτρονικό βιβλίο ή ένα βίντεο.

Παραπομπές:
C. O'Donnell: *Arts Management: Art and Critical Thinking*, 2019, https://www.artsmanagement.net/ (ημερ. πρόσβασης: 26.10.2021).
The Edvocate: *Using The Arts To Develop Children's Critical Thinking Skills*, 2019, https://www.theedadvocate.org/using-the-arts-to-develop-childrens-critical-thinking-skills/ (ημερ. πρόσβασης: 26.10.2021).

ΘΕΜΑ 4. ΣΧΕΔΙΑΣΤΙΚΗ/ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗ ΣΚΕΨΗ

Η σχεδιαστική σκέψη είναι η συνδετική ουσία μεταξύ όλων των επιστημονικών κλάδων. – **Arne Van Oosterom**

Τι είναι η σχεδιαστική σκέψη;
Η σχεδιαστική σκέψη είναι μια μη γραμμική, συνεχής διαδικασία. Οι ομάδες χρησιμοποιούν αυτή την προσέγγιση για να κατανοήσουν τα άτομα που τις αποτελούν, να αμφισβητήσουν υποθέσεις, να επαναπροσδιορίσουν προβλήματα και να δημιουργήσουν καινοτόμες λύσεις για να τις πρωτοτυποποιήσουν και να τις δοκιμάσουν.

Περιλαμβάνει πέντε στάδια:
1. Ενσυναίσθηση.
2. Ορισμός.
3. Στοχασμός.
4. Πρωτότυπο.
5. Δοκιμή.

Είναι η σειρά σας. Δραστηριότητα: Δημιουργήστε ένα εκπαιδευτικό ενημερωτικό γράφημα που αφορά ένα κοινωνικό ζήτημα.

Τι πρέπει να κάνετε: εργαστείτε πάνω στο έργο αυτό στο πλαίσιο της σχεδιαστικής σκέψης που αναφέρθηκε παραπάνω:
- ενστερνιστείτε τις ανάγκες σχετικά με το κοινωνικό ζήτημα που αποφασίσατε,
- διεξάγετε έρευνα για το συγκεκριμένο θέμα / προσδιορίστε τις ανάγκες και τα προβλήματα,
- καταιγισμός ιδεών / δημιουργία ιδεών,
- δημιουργία πρωτοτύπου: εύρεση λύσεων για τα προβλήματα,
- δοκιμή: δοκιμάστε τις λύσεις σας.

Τα γραφικά στοιχεία είναι αναπόσπαστο μέρος της σχεδιαστικής μάθησης και παρέχουν έναν παραλληλισμό με τη μάθηση στα μαθήματα τέχνης, όπου στόχος είναι η κατανόηση των διαδικασιών της τέχνης και η εμβάθυνση της γνώσης του αντικειμένου. Θα αναπτύξετε μια ολιστική κατανόηση της αλληλένδετης φύσης της δημιουργικότητας, της έννοιας και της εικόνας με ένα συνδυασμό μεθόδων σκέψης τέχνης / σχεδιασμού.

Στην ομιλία του στο TED το 2009, ο πρωτοπόρος της Σχεδιαστικής Σκέψης Tim Brown αναλύει την αξία της Σχεδιαστικής Σκέψης στην επίλυση εξαιρετικά πολύπλοκων προκλήσεων.

ΤΑ ΠΕΝΤΕ ΣΤΑΔΙΑ ΤΗΣ ΣΧΕΔΙΑΣΤΙΚΗΣ ΣΚΕΨΗΣ

ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ
Εδώ, θα πρέπει να κατανοήσετε με ενσυναίσθηση το πρόβλημα που προσπαθείτε να λύσετε, συνήθως μέσω έρευνας σε άλλα άτομα. Η ενσυναίσθηση είναι ζωτικής σημασίας για μια ανθρωποκεντρική διαδικασία σχεδιασμού, όπως η σχεδιαστική σκέψη.

ΕΝΤΟΠΙΣΜΟΣ ΑΝΑΓΚΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ
Ήρθε η ώρα να συσσωρεύσετε τις πληροφορίες που συλλέξατε κατά το στάδιο της ενσυναίσθησης. Στη συνέχεια αναλύετε τις παρατηρήσεις σας και τις συνθέτετε για να ορίσετε τα βασικά προβλήματα που έχετε εντοπίσει.

ΣΤΟΧΑΣΤΕΙΤΕ–ΑΜΦΙΣΒΗΤΗΣΤΕ ΥΠΟΘΕΣΕΙΣ ΚΑΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΤΕ ΙΔΕΕΣ
Τώρα, είστε έτοιμοι να δημιουργήσετε ιδέες. Το στέρεο υπόβαθρο γνώσεων από τις δύο πρώτες φάσεις σημαίνει ότι μπορείτε να αρχίσετε να σκέφτεστε διαφορετικά, να εντοπίζετε καινοτόμες λύσεις στη δήλωση του προβλήματος που δημιουργήσατε. Ο καταιγισμός ιδεών είναι ιδιαίτερα χρήσιμος εδώ.

ΠΡΩΤΟΤΥΠΗΣΤΕ -ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ ΝΑ ΕΦΕΥΡΙΣΚΕΤΕ ΛΥΣΕΙΣ
Πρόκειται για μία πειραματική φάση. Στόχος είναι να προσδιοριστεί η καλύτερη δυνατή λύση για κάθε πρόβλημα που εντοπίζεται.

ΔΟΚΙΜΗ-ΔΟΚΙΜΑΣΤΕ ΤΙΣ ΛΥΣΕΙΣ ΣΑΣ
Αν και αυτή είναι η τελική φάση, η σχεδιαστική σκέψη επαναλαμβάνεται: Χρησιμοποιήστε τα αποτελέσματα για να επαναπροσδιορίσετε ένα ή περισσότερα περαιτέρω προβλήματα. Έτσι, μπορείτε να επιστρέψετε σε προηγούμενα στάδια για να κάνετε περαιτέρω επαναλήψεις, τροποποιήσεις και βελτιώσεις.

Αξιολόγηση: Αφού ολοκληρώσετε το γράφημά σας, παρουσιάστε το στους φίλους σας για να συζητήσετε για τις λύσεις και τις τεχνικές, τα χρώματα ή το σχεδιασμό που χρησιμοποιήθηκαν.
Συμπέρασμα: Η σχεδιαστική σκέψη περιλαμβάνεται ως ένα βιώσιμο μέσο για την ενίσχυση της δημιουργικής παραγωγής ιδεών και θα εξασκηθείτε στη χρήση του πλαισίου αυτού καθώς θα αναπτύσσετε καινοτόμες σχεδιαστικές λύσεις στο έργο σας.

Παραπομπές:
Interaction Design Foundation: *What is Design Thinking and Why Is It So Popular?*, 2020, https://www.interaction-design.org/literature/article/what-is-design-thinking-and-why-is-it-so-popular (ημερ. πρόσβασης: 25.11.2021).
M. Davis: *Interdisciplinarity and the education of the design generalist*. Nowy Jork 2015.

ΘΕΜΑ 1. ΠΟΙΗΤΙΚΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ

Διαβάστε ποίηση.
Οι ερευνητές του εγκεφάλου τονίζουν πόσο σημαντικό είναι να συνδέσουμε τα μονοπάτια των νευρώνων με την ποικιλία και τον πλούτο γλωσσικών αλληλεπιδράσεων. Με άλλα λόγια, όσο περισσότερο διαβάζετε, τόσο περισσότερο θα αναπτυχθεί ο εγκέφαλός σας. "Χρησιμοποίησέ το ή ξεχασέ το" φαίνεται να είναι το ζητούμενο συσπείρωσης για την ανάπτυξη του εγκεφάλου κατά τα πρώτα χρόνια της ζωής και "τα κύτταρα που λειτουργούν μαζί, συνδέονται μαζί" (Löwel, 1992).

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την ποίηση για να ενθαρρύνετε την επίλυση των προβλημάτων σας και να αναρωτηθείτε τι θα επακολουθήσει.
Πράγματι, η ποίηση μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε όλους τους επιστημονικούς κλάδους, επειδή είναι μια πραγματικά ευφάνταστη και δημιουργική δραστηριότητα (Eastwell 2002, Watts 2001).

Στα ταξίδια και στη ζωή, μερικές φορές υπάρχει μια ευθεία διαδρομή και άλλες φορές μπορεί να βρείτε μια εναλλακτική διαδρομή. Ίσως είναι μία διαδρομή που δεν είναι η συνηθισμένη. Μπορεί να κάνετε τη συνειδητή επιλογή να ακολουθήσετε ένα νέο μονοπάτι που μπορεί να σας αποκαλύψει νέα τοπία και εμπειρίες. Ένα νέο μονοπάτι μπορεί να σας οδηγήσει στον προορισμό σας εν τέλει, αλλά θα έχετε μια πιο πλούσια εμπειρία στα ταξίδια σας.

Να μια πρόκληση για να την αποδεχτείτε - γιατί να μην δοκιμάσετε να συνδυάσετε την ποίηση με τα επιστημονικά σας προγράμματα; Συζητήσαμε για τον θετικό αντίκτυπο που έχει αυτό στη μάθηση και για το πώς μπορεί να γίνει αυτό με τον Δρ Sam Illingworth, ανώτερο λέκτορα στην Επικοινωνία της Επιστήμης στο Πανεπιστήμιο της Δυτικής Αυστραλίας. . Ακούστε το podcast..

Μπορούμε να κάνουμε τη συνειδητή επιλογή να οδηγηθούμε σε αυτό το μονοπάτι στη διαδρομή μας προς τη μάθηση και την ανταλλαγή νέων πληροφοριών, την αφήγηση μιας ιστορίας, την ανακάλυψη ενός ιστορικού προσώπου, το να πείσουμε άλλα άτομα, το παιχνίδι με την (ελληνική) γλώσσα, την ανταπόκριση στην ανάγνωση, τις ευκαιρίες για συνεργασία και τις εναλλακτικές λύσεις στην πρωινή εργασία.

Η ποίηση σας βοηθά επίσης να εξερευνήσετε "ποιητικά μέσα όπως η μεταφορά, η παρομοίωση, η εικόνα, η αλληγορία και η ομοιοκαταληξία και κατά τη διαδικασία αυτή προωθεί την ανάπτυξη του λεξιλογίου σας" (Kane και Rule, 2004).

Ορισμένες ποιητικές στρατηγικές μάθησης:
#1 Ακροστοιχίδες

Οι ακροστιχίδες είναι ένα εξαιρετικό εργαλείο για να εξασκούν οι μαθητές το νέο τους λεξιλόγιο. Παρακάτω, θα βρείτε ένα δείγμα για να μάθετε πώς να γράψετε στα αγγλικά ένα ακροστιχίδα χρησιμοποιώντας επιστημονικό λεξιλόγιο!

Επιστημονικές ακροστοιχίδες στα Αγγλικά

Each person conserving energy (**Κάθε άτομο εξοικονομεί ενέργεια**)
Assisting in protecting our planet (**Βοηθώντας στην προστασία του πλανήτη μας**)
Reducing, reusing and recycling (**Μειώνοντας, επαναχρησιμοποιώντας και ανακυκλώνοντας**
Together we can save the earth (**Μαζί μπορούμε να σώσουμε τη Γη**)
Helping to heal our world (**Βοηθώντας να θεραπεύσουμε τον κόσμο μας**).

Makes 1 trip around earth aboth every 29 days (**Κάνει 1 γύρο γύρω από τη Γη κάθε 29 ημέρες**)
Orbits earth (**Περιστρέφεται γύρω από τη Γη**)
On the moon there are no plants or animals (**Στο φεγγάρι δεν υπάρχουν φυτά ή ζώα**)
No atmosphere (**Δεν υπάρχει ατμόσφαιρα**)

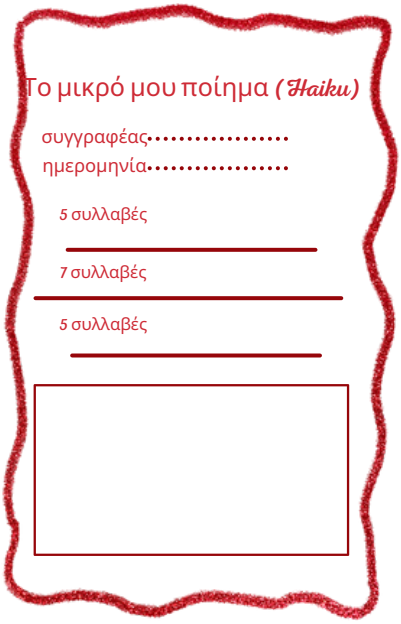
Sun is great with extragant light (**Ο Ήλιος είναι μεγάλος με υπέρμετρο φως**)
Planets big and cold spinning cold (**Πλανήτες μεγάλοι και ψυχροί που περιστρέφονται ψυχρά**)
Asteroids, comets, planets, stars, solar systems and galaxies are in our universe (**Στο σύμπαν μας υπάρχουν αστεροειδείς, κομήτες, πλανήτες, αστέρια, ηλιακά συστήματα και γαλαξίες**)
Comets consist of sand, ice and carbon dioxide (**Οι κομήτες αποτελούνται από άμμο, πάγο και διοξείδιο του άνθρακα**)
Explorations on space have been done for many years (**Εξερευνήσεις στο διάστημα γίνονται εδώ και πολλά χρόνια**)

ΠΡΟΚΛΗΣΗ
Δοκιμάστε τις δυνάμεις σας και δημιουργήστε τη δική σας ακροστιχίδα..

Παραπομπές:
P. Eastwell: *Poetry: Adding passion to the science curriculum.* "Science Education" 2002.
M. Watts: *Science and poetry: passion v. prescription in school science?* "International Journal of Science" 2001.
S. Löwel: *Selection of Intrinsic Horizontal Connections in the Visual Cortex by Correlated Neuronal Activity.* "Science Magazine" 1992, σ. 209–212.

#2 Poetweet

Το Poetweet που είναι μια μορφή σύντομης ποίησης μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη μελέτη πολλών σχολικών μαθημάτων. Η ποίηση περιγράφει δυνητικά ανθρώπινες συγκινήσεις, αόριστες ιδέες και σύνθετα συναισθήματα με τον περιορισμό λίγων λέξεων.
Ωστόσο, το poetweet απαιτεί απλώς μια περίληψη.
Για να ασκήσετε το κύριο σημείο των εννοιών του μαθήματος και των εμπειριών σας, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτή την τεχνική η οποία ονομάζεται επίσης haiku και είναι ο συντομότερος τύπος ποιήματος.



“"Η ποίηση χρησιμοποιεί περίτεχνες λέξεις, ζωντανές εικόνες, ενδιαφέροντα ομοιοκατάληκτα μοτίβα και καλεί τους μαθητές να πειραματιστούν με την ομοιοκαταληξία, τον ρυθμό, την επανάληψη και τη μορφή" (Kane, 1998).

Γράψτε ένα ποίημα τύπου tanka.

Τα ποιήματα τύπου tanka έχουν έκταση πέντε σειρών. Κάθε γραμμή έχει συγκεκριμένο αριθμό συλλαβών ή μονάδων ήχου και το πλήρες ποίημα αποτελείται από 31 συλλαβές. Ακολουθεί το συλλαβικό μοτίβο για κάθε γραμμή:

1η γραμμή - 5 συλλαβές,
2η γραμμή - 7 συλλαβές,
3η γραμμή - 5 συλλαβές,
4η γραμμή - 7 συλλαβές,
5η γραμμή - 7 συλλαβές.

Ας εξασκηθούμε στο να βρούμε τις συλλαβές πριν αρχίσουμε να γράφουμε. Ελέγξτε ξανά τα πρότυπα και μετρήστε τις συλλαβές τους αν έχετε πρόβλημα κατά τη διάρκεια της γραφής. Στη συνέχεια, κάντε έναν καταιγισμό ιδεών και γράψτε μια λίστα με θέματα ή θέματα για ποιήματα που μπορεί να δημιουργήσετε.

Ξεκινήστε να γράφετε.

1. Επιστημονικός κλάδος: κοινωνικές επιστήμες: ρύπανση.
2. Δείξτε! Μην πείτε με λέξεις! Χρησιμοποιήστε συγκεκριμένες λεπτομέρειες και φτιάξτε εικόνες με τις λέξεις σας.
3. Χρησιμοποιήστε λέξεις αισθήσεων (όραση, όσφρηση, ήχος, γεύση, αφή) για να τραβήξετε το ενδιαφέρον των αναγνωστών σας.
4. Συμπεριλάβετε μια παρομοίωση αν μπορείτε!
5. Τακτοποιήστε το ποίημά σας στη μορφή tanka 5-7-5-7-7-7. Παίξτε με τις λέξεις και αντικαταστήστε φράσεις με μεμονωμένες λέξεις όταν μπορείτε.
6. Όταν είστε ευχαριστημένοι με το ποίημά σας, γράψτε το ξανά σε ένα κομμάτι χαρτί αφίσας και κάντε το εικόνα.

#3 Αφηγηθείτε μια ιστορία

Η αφηγηματική ποίηση αφηγείται ιστορίες μέσα από στίχους. Όπως ένα μυθιστόρημα ή ένα διήγημα, ένα αφηγηματικό ποίημα έχει πλοκή, χαρακτήρες και σκηνικό. Συνθέστε ένα ποίημα που αφηγείται την ιστορία μιας ιστορικής σκηνής. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μια φωτογραφία ή έναν πίνακα που απεικονίζει μια ιστορική στιγμή ή ένα γεγονός και να γράψετε την ιστορία του τι συμβαίνει. Η ποίηση μπορεί να είναι μια επιλογή ή μια οδός προς την εξερεύνηση της ιστορικής μυθοπλασίας.

Παραπομπές:

N.C. Andreasen: *The Creating Brain: the Neuroscience of Genius*. New York, Washington 2005.
K. Simecek, K. Rumbold: *The Uses of Poetry, Changing English*, 2016, https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/1358684X.2016.1230300 (ημερ. πρόσβασης: 16.12.2021).
S. Kane: *Teaching skills within meaningful contexts: The Reading Teacher*, 1998, https://www.researchgate.net/publication/324652779_Interdisciplinary_curriculum_Using_poetry_to_integrate_reading_and_writing_across_the_curriculum (ημερ. πρόσβασης: 18.12.2021).

ΘΕΜΑ 2. ΣΧΕΔΙΑ ΚΑΙ ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΕΙΣ

Μια εικόνα αξίζει όσο χίλιες λέξεις.
– Frederick R. Barnard

Το ανθρώπινο χέρι φτιάχτηκε για να ζωγραφίζει.
Οι ερευνητές και οι ερευνητές των πρακτικών εφαρμογών (όχι οι καλλιτέχνες) συμφωνούν ότι η ζωγραφική αποτελεί θεμελιώδες συστατικό της εμπειρίας μάθησης και επικοινωνίας. Η έννοια του "σχεδίου ως τέχνη" έχει αφεθεί στους επαγγελματίες και σε όσους έχουν το ταλέντο για να ασχολούνται με αυτό το χόμπυ. Ωστόσο, ο καθένας από εμάς έχει συνεχίσει να ζωγραφίζει με μικρούς τρόπους:

- Κάνουμε αφηρημένα σχέδια (μουτζούρες) στα περιθώρια,
- σχεδιάζουμε οδηγίες,
- σκιτσάρουμε διαγράμματα της μαθησιακής διαδικασίας στο σημειωματάρια.

Αυτά τα σκίτσα αποτελούν μέρος της ανθρώπινης εμπειρίας μας, και κάθε ένα από αυτά είναι μια μέθοδος διδασκαλίας του εαυτού μας. Κανείς μας, ωστόσο, δεν θεωρεί αυτά τα παραδείγματα "μορφές τέχνης" - γιατί δεν είναι. Πρόκειται όμως για ζωγραφική.

Η δημιουργικότητα είναι μια διαδικασία που απασχολεί το σύνολο του εγκεφάλου και οι καλλιτέχνες και οι επιστήμονες χρησιμοποιούν τα ίδια μέρη του εγκεφάλου τους για να κάνουν σύνθετες, δημιουργικές εργασίες.
(Andreasen & Ramchandran).

Οι άνθρωποι είναι οπτικά πλάσματα· η ικανότητά μας να επεξεργαζόμαστε πληροφορίες οπτικά υπερβαίνει την ικανότητα των άλλων αισθήσεων. Στις μαθησιακές διαδικασίες, οι οπτικοί τρόποι αναπαράστασης γίνονται όλο και πιο διαδεδομένοι, λόγω και της ανάπτυξης των ψηφιακών περιβαλλόντων εργασίας και των τεχνολογιών παρουσίασης. Ωστόσο, η διαδικασία ανάπτυξης εικονογραφικών παρουσιάσεων παραδοσιακά θεωρούνταν απλώς ως ένα απαραίτητο σύνολο δεξιοτήτων σε εργασίες που σχετίζονται με το σχεδιασμό (Purcell & Gero, 1998).

Ορισμένες μορφές σχεδίασης:
Αφηρημένο σκίτσο – είναι η πράξη της δημιουργίας σχεδίων με ασυνείδητο ή μη εστιασμένο τρόπο. Έχει πολλά οφέλη για τον εγκέφαλο, τα οποία βοηθούν στη διαδικασία μάθησης για τους μαθητές. Για παράδειγμα, βοηθά στη συγκέντρωση, εμπνέει τη δημιουργικότητα, βελτιώνει τη συγκράτηση και υποστηρίζει όσους αφομοιώνουν γνώση με οπτικά μέσα. Όπως αναφέρει η Sunni Brown στην ομιλία της στο TED, που αναφέρεται παρακάτω, υπάρχει εδώ και καιρό "ένας ισχυρός πολιτιστικός κανόνας κατά του αφηρημένου σχεδίου σε περιβάλλοντα όπου υποτίθεται ότι πρέπει να μάθουμε κάτι", αλλά το αφηρημένο σκίτσο - και οι πιο επίσημες μορφές του: οι σημειώσεις με τη μορφή σκίτσου ("sketchnoting"), "με τη μορφή εικόνων ("visual notetaking") και με τη μορφή οπτικών διαγραμμάτων ("mind mapping") - θα μπορούσαν αντίθετα να θεωρηθούν ισχυροί και ενδιαφέροντες τρόποι για να "βοηθήσετε τον εαυτό σας να σκεφτεί".

Αφηρημένο σχέδιο, σκίτσο και σημειώσεις με οπτικά διαγράμματα ως εργαλεία μάθησης - παρακολουθήστε τη διάλεξη.

Ας ζωγραφίσουμε αφηρημένα:
#1 Χρησιμοποιήστε όποιο χαρτί έχετε και ένα στυλό ή μολύβι.
#2 Όταν διαβάζετε ένα απόσπασμα από ένα βιβλίο, ένα ποίημα κ.λπ. απλά σχεδιάστε αφηρημένα ενώ διαβάζετε. Μην ξεχνάτε ότι τα σχέδιά σας δεν θα βαθμολογηθούν και είναι μόνο για δική σας χρήση.
#3 Αντί να αγοράζετε ή να εκτυπώνετε αφίσες που ενισχύουν τη μάθηση - δημιουργήστε χάρτες, διαγράμματα.

Παραπομπές:
N.C. Andreasen, K. Ramchandran: *Creativity in art and science: Are there two cultures?* "PubMed" 2012, σ. 49–54.
A.T. Purcell, J. Gero: *Drawings and the design process.* "Design Studies" 1998, 19(4), σ. 389–429.

ΘΕΜΑ 3. ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΠΑΡΟΧΟΥΣ ΤΕΧΝΩΝ - ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΕΣ, ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ, ΣΧΕΔΙΑΣΤΕΣ

Συνεργασία Τεχνών-Εκπαίδευσης (Arts - Education: Arts-Ed): περιλαμβάνει τη συνεργασία με παρόχους τεχνών - καλλιτέχνες, συγγραφείς, σχεδιαστές, έτσι ώστε να μπορούν να σας παρέχουν καλλιτεχνική διδασκαλία· οι πάροχοι τεχνών θα σας εμπνεύσουν παρέχοντας συναρπαστικές, ενδιαφέρουσες ευκαιρίες μάθησης που αξιοποιούν το ενδιαφέρον σας για οπτικές εικόνες.

Ορισμένες ευκαιρίες!
Αν αφιερώσετε χρόνο για να εξερευνήσετε τις εκπαιδευτικές ευκαιρίες που σας προσφέρουν τα ιδρύματα τέχνης, οι δημιουργικές σας ικανότητες θα εκτοξευθούν στα ύψη.

Ακολουθούν ορισμένες προτάσεις για εσάς: Μπορείτε να επισκεφθείτε μουσεία καλών τεχνών ή εθνικά μουσεία, γκαλερί τέχνης για να συμμετάσχετε στα εργαστήρια που διοργανώνονται από αυτά τα ιδρύματα.

"Οι μελέτες για τη δημιουργικότητα που προκύπτουν από τις οπτικές της πολιτισμικής ψυχολογίας και της κοινωνικής ψυχολογίας αμφισβητούν τις ατομικιστικές αντιλήψεις για τη δημιουργικότητα και υποστηρίζουν ότι η κοινωνική αλληλεπίδραση, η επικοινωνία και η συνεργασία αποτελούν βασικά στοιχεία της δημιουργικότητας" (Barrett, Creech & Zhukov, 2021).

Επισκεφθείτε τα 61 εργαστήρια που προσφέρονται από το **Εθνικό Μουσείο της Κρακοβίας.**

Μπορείτε επίσης να συμμετάσχετε στις σπουδαίες μαθησιακές εμπειρίες που παρέχονται από το **Εθνικό Μουσείο της Ιρλανδίας.**

Απολαύστε τις δραστηριότητες του **Μουσείου της Ακρόπολης.**

Εάν κατοικείτε στην Τουρκία μην παραλείψετε τις δραστηριότητες που προσφέρονται απο την **Ακαδημία Τέχνης της Άγκυρας!**

Η συνεργασία με γκαλερί και επαγγελματίες καλλιτέχνες θα σας δώσει μια μεγάλη ευκαιρία να προωθήσετε τη δημιουργικότητα σας και να αποκτήσετε πολιτιστικό πλούτο. Μπορείτε επίσης να επισκεφθείτε τμήματα καλών τεχνών πανεπιστημίων για να λάβετε μέρος στα μαθήματα που παραδίδονται από τους διδάσκοντες για να ενισχύσετε τις γνώσεις σας στις τέχνες. Μερικές ακόμη ευκαιρίες;

Μπορείτε επίσης να συμμετάσχετε στα δωρεάν μαθήματα που διοργανώνονται από κρατικά ιδρύματα για να γνωρίσετε σχεδιαστές και να μάθετε για τα γραφιστικά και τα κινούμενα σχέδια ή τη μηχανική.

Η συνεργασία μεταξύ σχολείων και ιδρυμάτων τέχνης είναι το κλειδί για την επίτευξη μιας επιτυχημένης διδασκαλίας και μάθησης της τέχνης, όπου οι μαθητές και τα παιδιά αποκτούν διαφορετικές δεξιότητες όπως η επικοινωνία, η αυτοέκφραση, η κριτική και η αισθητική κρίση.

Παραπομπές:
M. Barrett, A. Creech, K. Zhukov: *Creative Collaboration and Collaborative Creativity: A Systematic Literature Review*, 2021, https://www.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2021.71344 (ημερ. πρόσβασης: 1.11.2021).
B.AL-Radaideh: *The Contribution of Art Museums to Art Education.* "Journal of Social Sciences" 2012, https://www.researchgate.net/publication/295920390_The_Contribution_of_Art_Museums_to_Art_Education (ημερ. πρόσβασης: 1.11.2021).

ΚΑΙ ΤΩΡΑ ΗΡΘΕ Η ΩΡΑ ΓΙΑ ΑΝΑΠΑΥΣΗ

Μετά από όλες τις δημιουργικές δραστηριότητες, ήρθε η ώρα για λίγη χαλάρωση που χρειαζόμαστε! Πιθανότατα το θυμάστε αυτό, και αν όχι, απλώς σας το υπενθυμίζουμε: η ανάπαυση είναι ένα πολύ σημαντικό μέρος της ανάπτυξης της δημιουργικότητας. Σας προσκαλούμε λοιπόν στον κόσμο της ανάπαυσης, όπου θα βρείτε πολλούς τρόπους για να ενισχύσετε τη δημιουργικότητά σας και να πάρετε μια ανάσα.

ΕΝΟΤΗΤΑ 1. Η ΤΕΧΝΗ ΤΗΣ ΑΝΑΠΑΥΣΗΣ

ΘΕΜΑ 1. ΕΧΕΤΕ ΠΟΤΕ ΑΝΑΡΩΤΗΘΕΙ ΤΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΑΝΑΠΑΥΣΗ;

Ορισμός #1
Σύμφωνα με τον ορισμό του λεξικού Cambridge Dictionary, η ανάπαυση είναι η κατάσταση (που προκαλεί σε κάποιον ή κάτι) να σταματήσει να κάνει μια συγκεκριμένη δραστηριότητα ή να σταματήσει να είναι ενεργός για ένα χρονικό διάστημα, προκειμένου να χαλαρώσει και να ανακτήσει τις δυνάμεις του.

Ορισμός #2
Ανάπαυση δεν σημαίνει ύπνος! Πολλά έχουν γραφτεί για τον ύπνο, αλλά η ξεκούραση είναι κάτι διαφορετικό· είναι ο τρόπος με τον οποίο χαλαρώνουμε, ηρεμούμε το μυαλό μας και επαναφορτίζουμε το σώμα μας.

Πρόσθετοι ορισμοί σχετικά με την "ανάπαυση":
#3 ξεκουράζομαι με την έννοια του ξαπλώνω· ειδικά: κοιμάμαι,
#4 παύση από τη δράση ή την κίνηση,
#5 να είναι κάποιος/-α ελεύθερος/-η από άγχος ή διαταραχή,
#6 να κάθεται ή να ξαπλώνει κάποιος/-α σταθερά ή υποστηριζόμενος,
#7 να παραμένει κάποιος/-α με αυτοπεποίθηση.

Ανάπαυση έναντι ύπνου
Ο ύπνος είναι μια κατάσταση του σώματος και του νου κατά την οποία βιώνουμε την αισθητηριακή απομάκρυνση από το περιβάλλον μας. Η ανάπαυση μας βοηθά να ανακάμψουμε από τη σωματική και πνευματική προσπάθεια και μπορεί να είναι είτε ενεργητική είτε παθητική.

Η τέχνη της ανάπαυσης παρουσιάζεται από την Claudia Hammond στο βιβλίο της: "Η τέχνη της ανάπαυσης: Πώς να βρείτε ανάπαυλα στη σύγχρονη εποχή!".
Παρακολουθήστε το παρακάτω βίντεο για πιο λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με την προσέγγισή της!

ΘΕΜΑ 2. ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΞΕΚΟΥΡΑΖΟΜΑΣΤΕ;

Τα οφέλη της ξεκούρασης.
Μειώνει το στρες και το άγχος | βελτιώνει τη διάθεση και την παραγωγικότητα | βελτιώνει τη μνήμη | χρησιμεύει για την τόνωση της ενέργειας | ενισχύει την απόδοση και τη δημιουργικότητα | βελτιώνει τη λήψη αποφάσεων | εξασφαλίζει τη συγκέντρωση | βοηθά στην κατανόηση κειμένου | μειώνει την αποκλίνουσα σκέψη | μειώνει την αρτηριακή πίεση | ανακουφίζει από χρόνιους πόνους | βελτιώνει το ανοσοποιητικό σύστημα | ενισχύει το καρδιαγγειακό σύστημα | τονώνει τη διαχείριση του σωματικού βάρους

Podcast! "Ύπνος, μάθηση και αυτοφροντίδα" από το Welcome Trust.,

Παρακολουθήστε ένα βίντεο με τίτλο "Επαναπροσδιορίζοντας την ανάπαυση - επιβραδύνοντας για να επιταχύνουμε!" από τον Bec Heinrich..

Παρσπομπές:
Cambridge Dictionary, hasło: *rest*, https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/resting (ημερ. πρόσβασης: 26.11.2021).
Sleep.org: *Reasting vs. Sleeping*, 2021, https://www.sleep.org/resting-vs-sleeping/(ημερ. πρόσβασης: 26.11.2021).

ΘΕΜΑ 3. ΠΟΤΕ ΝΑ ΞΕΚΟΥΡΑΣΤΕΙΤΕ;

Σχεδιάστε τη ρουτίνα ανάπαυσής σας.
Η ξεκούραση σημαίνει να παίρνετε χρόνο από το να κάνετε πράγματα που σας φαίνονται "παραγωγικά". Ναι, μπορεί να αισθάνεστε σαν να προλαβαίνετε τα μαθήματα και τις σχολικές εξετάσεις και τη συνεχή μάθηση και βελτίωση - αλλά στην πραγματικότητα, κινδυνεύετε να εξαντληθείτε εάν δεν κάνετε ένα διάλειμμα. Το διάλειμμα και η οργάνωση δραστηριοτήτων σε καθημερινή βάση που σας βοηθούν να αποσπάσετε την προσοχή σας από την καθημερινή ρουτίνα θα πρέπει να είναι επίσης μέρος του καθημερινού σας προγράμματος! Οι άνθρωποι έχουν διαφορετικές συνήθειες για το πώς ξεκουράζονται καλύτερα. Πρέπει να βρείτε τον καλύτερο τρόπο που ταιριάζει στη δική σας προσωπικότητα και να ασχοληθείτε με αυτόν.

Δεν αποτελεί έκπληξη το γεγονός ότι ο ύπνος είναι ένα πραγματικά σημαντικό μέρος της ξεκούρασης. Η δημιουργία θετικών και σταθερών συνηθειών ύπνου είναι ευεργετική, ειδικά για τους φοιτητές. Οι υγιείς συνήθειες όπως ο ύπνος, η σωματική άσκηση και η ρουτίνα είναι σημαντικές για εσάς ως φοιτητές. Μην παραλείπετε τον 8ωρο ύπνο σας.

Ξεκουραστείτε κατά τη διάρκεια του διαλείμματος:
1. Συναναστραφείτε με άλλα άτομα.
2. Αποφύγετε να κοιτάτε το κινητό σας τηλέφωνο.
3. Συμμετέχετε σε μια αθλητική δραστηριότητα.
4. Δοκιμάστε ασκήσεις εγκεφάλου - παιχνίδια παζλ.
5. Κάντε έναν περίπατο.
6. Ασχοληθείτε με δημιουργικές δραστηριότητες.
7. Διαβάστε ένα βιβλίο.
8. Κοιμηθείτε για λίγο.

10-20 λεπτά είναι αρκετά!

Προσέξτε τις ακόλουθες ενδείξεις:
1. Ο καρδιακός ρυθμός ηρεμίας σας είναι αυξημένος.
2. Είστε κουρασμένοι.
3. Είστε κακόκεφοι.
4. Είστε άρρωστοι.
6. Δυσκολεύεστε να συγκεντρωθείτε.
7. Αναβάλλετε την εργασία σας σε τακτική βάση.
8. Αισθάνεστε ότι χρειάζεστε μια ημέρα ξεκούρασης.

Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να εντάξετε την ουσιαστική ξεκούραση στην καθημερινότητά σας.

ΘΕΜΑ 4. ΠΩΣ ΝΑ ΞΕΚΟΥΡΑΣΤΕΙΤΕ;

Κάντε το αποτελεσματικά - 8 συμβουλές:
#1 Πηγαίνετε μια βόλτα.
#2 Διαλογιστείτε.
#3 Κλείστε το τηλέφωνό σας.
#4 Γυμναστείτε (ομαδικά ή ατομικά αθλήματα).
#5 Οργανώστε το χρόνο και το χώρο σας.
#6 Ακούστε μουσική.

Απομακρυνθείτε από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Γιατί;
Α. Ο εγκέφαλός σας δεν ξεκουράζεται.
Β. Έχετε περισσότερο στρες.
Γ. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης σας κρατούν ξύπνιους.
Δ. Βαριέστε.
Ε. Η εστίαση σε αυτό που πραγματικά σας αρέσει γίνεται δύσκολη.

Ώρα για διαλογισμό, βήμα προς βήμα!
❑ Κλείστε τα μάτια σας.
❑ Τοποθετήστε τα χέρια σας πάνω στα γόνατά σας.
❑ Πάρτε βαθιές αναπνοές και ακούστε την αναπνοή σας.
❑ Συγκεντρώστε το μυαλό σας στην αναπνοή.
❑ Μετρήστε την αναπνοή σας για να αποφύγετε να χάσετε την συγκέντρωσή σας.

Παραπομπές:
I. Panda: *How to Rest Effectively: 8 Practical Tips*, 2021, https://ivypanda.com/blog/how-to-rest-effectively/(ημερ. πρόσβασης: 1.12.2021).
Florida State University: *Rest is Essential for Learning and Productivity*, 2020, https://teaching.fsu.edu/tips/2020/10/02/rest-is-essential-for-learning-productivity/(ημερ. πρόσβασης: 1.12.2021).

ΘΕΜΑ 5. ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΤΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

Πώς ορίζεται το άγχος και γιατί να το αποφύγετε;
Το άγχος είναι ένα φυσικό φαινόμενο - συμβαίνει σε όλους μας.
Το στρες είναι η αντίδραση του σώματός μας στην πίεση. Πολλές διαφορετικές καταστάσεις ή γεγονότα της ζωής μπορούν να προκαλέσουν στρες. Όταν αντιμετωπίζουμε στρες, το σώμα μας παράγει ορμόνες του στρες που πυροδοτούν την αντίδραση μάχης ή φυγής και ενεργοποιούν το ανοσοποιητικό μας σύστημα. Αυτό μας βοηθά να αντιδράσουμε γρήγορα σε επικίνδυνες καταστάσεις.

Ποια είναι τα σημάδια του στρες;
Μπορεί να αισθάνεστε: αγχωμένοι, φοβισμένοι, θυμωμένοι ή επιθετικοί, λυπημένοι, ευερέθιστοι, απογοητευμένοι, καταθλιπτικοί.

Παρακολουθήστε ένα βίντεο με τίτλο "6 συμβουλές για την αντιμετώπιση του άγχους των σπουδών".

10 συμβουλές για να μειώσετε το άγχος κατά τη διάρκεια των σπουδών σας:
#1 **Δουλέψτε σε μικρές χρονικά περιόδους.**
#2 **Ασκηθείτε** και φάτε σωστά.
#3 3 **Δημιουργήστε** ένα **σχέδιο μελέτης.**
#4 **Αποφύγετε τους περισπασμούς.**
#5 **Ξεκουραστείτε** αρκετά.
#6 **Ζητήστε βοήθεια** αν χρειαστεί.
#7 **Αναπνεύστε**.
#8 **Φτιάξτε μια λίστα** με τις εργασίες σας.
#9 **Βάλτε προτεραιότητες.**
#10 Σταματήστε τη μελέτη και **περπατήστε.**

Βασικά στοιχεία αναπνοής
Αναπνεύστε μετρώντας με τα δάχτυλα - χρησιμοποιήστε τα δάχτυλά σας για να μετρήσετε την αναπνοή σας και γρήγορα θα νιώσετε ανακούφιση από το στρες!

Παρακολουθήστε ένα βίντεο με τίτλο "Η τεχνική της αναπνοής με πέντε δάχτυλα".

Καθαρίστε το χώρο μελέτης σας από αποσπάσεις
Αν αποσπάται η προσοχή σας από το τηλέφωνό σας, την τηλεόραση ή τις εφαρμογές των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, απαλλαγείτε από αυτά. Αυτές οι αποσπάσεις μπορεί να κάνουν τη μελέτη να διαρκεί περισσότερο και να αυξάνουν τα επίπεδα άγχους σας. Θα αγχωθείτε περισσότερο, καθώς δεν έχετε καλύψει όλη την ύλη που πρέπει να καλύψετε. Η δημιουργία μιας ζώνης / χώρου μελέτης χωρίς περισπασμούς θα σας δώσει περισσότερο ποιοτικό χρόνο μελέτης και καλύτερα αποτελέσματα μελέτης.

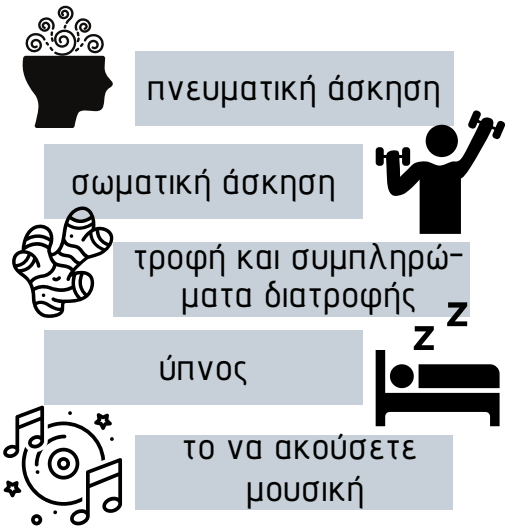
Για να το αποφύγετε αυτό, ξεκινήστε με τα εξής:
1. Αποσυνδεθείτε από τις εφαρμογές των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, ώστε να μην λαμβάνετε ειδοποιήσεις στο τηλέφωνο / συσκευή σας. Μπορείτε ακόμη και να εξετάσετε το ενδεχόμενο να χρησιμοποιήσετε μια εφαρμογή που μπλοκάρει αυτές τις ειδοποιήσεις για να σας βοηθήσει να παραμείνετε συγκεντρωμένοι και να μειώσετε τους περισπασμούς ενώ εργάζεστε στον υπολογιστή σας.
2. Απενεργοποιήστε το τηλέφωνό σας ή βάλτε το στο αθόρυβο και βάλτε το μακριά σας.
3. Κλείστε την τηλεόραση.

Παραπομπές:
J. Adams: *How to Get Rid of Study Stress*, 2021, https://www.wikihow.com/Get-Rid-of-Study-Stress (ημερ. πρόσβασης: 2.12.2021).
H. Scarr: *The Best Stress Relief Methods for Studying at Exam Time*, 2018, https://www.student.com/articles/the-best-stress-relief-methods-for-studying (ημερ. πρόσβασης: 2.12.2021).

ΕΝΟΤΗΤΑ 2. ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ ΤΟΥ ΝΟΥ

ΘΕΜΑ 1. ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗΣ

Η επίτευξη μιας υγιούς κατάστασης του εγκεφάλου δεν είναι πάντα εύκολη υπόθεση. Η αναγέννηση του μυαλού βασίζεται σε διάφορους παράγοντες που σχετίζονται με τις καθημερινές μας συνήθειες. Παραδόξως, είμαστε σε θέση να ενισχύσουμε τον εγκέφαλό μας μέσα από ένα ευρύ φάσμα επιλογών. Δείτε μερικές τεχνικές που μπορείτε να εντάξετε στο καθημερινό σας πρόγραμμα και οι οποίες θα σας βοηθήσουν να εξασφαλίσετε την αναζωογόνηση του εγκεφάλου σας.



Μια από τις πιο σημαντικές πρόσφατες ανακαλύψεις δείχνει ότι τα εγκεφαλικά κύτταρα **ΑΝΑΓΕΝΝΟΥΝΤΑΙ** καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας.
Η νευρογένεση - π.χ. ο σχηματισμός νέων εγκεφαλικών κυττάρων - δεν είναι μόνο δυνατή, αλλά συμβαίνει **ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ**.

Η φράση "χρησιμοποίησέ το ή ξέχασέ το" ισχύει και για τον εγκέφαλο όπως και για τους μύες. Οποιαδήποτε εγκεφαλικά κύτταρα ή νευρωνικές συνδέσεις που δεν χρησιμοποιούνται τακτικά αφήνονται να σβήσουν και να πεθάνουν σε μια διαδικασία που ονομάζεται

Πώς να οξύνετε τη φαντασία σας στο σχολείο;

Διαβάστε! Το διάβασμα μπορεί να ανοίξει έναν νέο κόσμο στις εμπειρίες και τις σκέψεις άλλων ανθρώπων. Συνεχίστε να διαβάζετε και θα ανοίξουν οι ορίζοντές σας. Μπορείτε να δημιουργήσετε έναν κόσμο στον οποίο τα πάντα είναι δυνατά μέσω της φαντασίας σας.

Κοινωνικοποιηθείτε! Η ανταλλαγή ιδεών, ο καταιγισμός ιδεών, η επικοινωνία και οι ενδιαφέρουσες συζητήσεις με τους συμμαθητές σας μπορούν να σας βοηθήσουν να διεγείρετε τη δική σας φαντασία.

Ρωτήστε! Μπορεί η περιέργεια να σκότωσε τη γάτα, αλλά για να πυροδοτήσετε τη φαντασία σας θα πρέπει πάντα να κάνετε ερωτήσεις. Γιατί; Πού; Ποιος; Τι; Και το πιο σημαντικό: πώς;

Δημιουργήστε! Τι μπορεί να διεγείρει περισσότερο τη φαντασία από το να δημιουργήσετε κάτι νέο ή δημιουργικό; Επιλέξτε πρακτικές εμπειρίες προκειμένου να αποδώσετε καλύτερα στην τάξη και να δώσετε μορφή στις ιδέες σας.

Μοιραστείτε! Εκφράστε τις ιδέες σας με τους συμμαθητές και τους καθηγητές σας. Μάθετε τι σκέφτονται και παρατηρήστε πώς αντιδρούν. Αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να επεκτείνετε τη σκέψη σας και να επικυρώσετε τις δικές σας ιδέες για συγκεκριμένα θέματα.

Απολαύστε τη μουσική! Ακούστε νέα μουσική και αφήστε την να σας εμπνεύσει.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ!

Τι κάνει μια δραστηριότητα μια **ΑΣΚΗΣΗ ΤΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΟΥ**; Αναδιοργανώστε τις καθημερινές σας ρουτίνες. Οι δραστηριότητες του εγκεφάλου πρέπει να είναι τόσο πρωτότυπες όσο και σύνθετες.

Ώρα για μια άσκηση εγκεφάλου!
Η ιδέα προέρχεται από τους οδηγούς ταξί του Λονδίνου, οι οποίοι πρέπει να απομνημονεύσουν έναν χάρτη του Λονδίνου - ένα κατόρθωμα γνωστό ως "Η Γνώση", που περιλαμβάνει 320 κύριες διαδρομές, 25.000 δρόμους και τη θέση 20.000 ορόσημων. Ως αποτέλεσμα, ο ιππόκαμπος - τμήμα του εγκεφάλου που είναι υπεύθυνο για τη μάθηση και τη μνήμη - ενός οδηγού ταξί του Λονδίνου είναι σημαντικά μεγαλύτερος από τον μέσο όρο. Την επόμενη φορά προσπαθήστε να αφήσετε στην άκρη το GPS σας για να εξασκήσετε τις νοητικές σας ικανότητες πλοήγησης. Χρησιμοποιώντας τη μνήμη σας αντί να βασίζεστε σε χάρτες ή GPS θα βοηθήσετε να αυξήσετε και την ικανότητα της μνήμης σας.

Παραπομπές:
D. Alban: *Do Brain Cells Regenerate? Yes, and You Can Help*, https://bebrainfit.com/brain-cells-regenerate/ (ημερ. πρόσβασης: 2.12.2021).
E. Santos, C.A. Noggle: *Synaptic Pruning*. W: S. Goldstein, J.A. Naglieri (red.): *Encyclopedia of Child Behavior and Development*. Boston 2011.

ΘΕΜΑ 2. ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ

Η μουσική είναι θεραπευτική

Σύμφωνα με μελέτες, η μουσική μπορεί να ενθαρρύνει τη δημιουργικότητα και να μας βοηθήσει να γίνουμε πιο παραγωγικοί. Μας βοηθά να συγκεντρωθούμε καλύτερα μέσω της ανακούφισης των συναισθημάτων άγχους μας. Για την ακρίβεια, η **θεραπευτική επίδραση της μουσικής** είναι τόσο ισχυρή που μπορεί να βοηθήσει στην αποκατάσταση εγκεφαλικών βλαβών. Ασθενείς με εγκεφαλική βλάβη στην αριστερή πλευρά του εγκεφάλου που δεν μπορούν πλέον να μιλήσουν είναι συχνά σε θέση να τραγουδήσουν λέξεις, συχνά χωρίς πρόβλημα ή εκπαίδευση.

Πώς η μουσική βοηθά στην επούλωση του εγκεφάλου;
Η μουσική κάνει περισσότερα από το να μας κάνει απλώς να έχουμε καλή διάθεση. Είναι ένα θαυματουργό φάρμακο που ρυθμίζει πολλά πράγματα: ενεργοποιεί το μυαλό, χαλαρώνει το άγχος, προκαλεί συναισθήματα και καταπραΰνει την ψυχή .
Έρευνες έχουν δείξει ότι η ακρόαση μουσικής μπορεί να μειώσει το άγχος, την αρτηριακή πίεση και τον πόνο, καθώς και να βελτιώσει την ποιότητα του ύπνου, τη διάθεση, την πνευματική εγρήγορση, τη **συγκέντρωση και τη μνήμη**.

Αυτά είναι τα **6 είδη μουσικής** που είναι γνωστό ότι βελτιώνουν σημαντικά την παραγωγικότητα:
1) κλασική μουσική - μάθετε για το φαινόμενο του Μότσαρτ,
2) μουσική της φύσης - προτιμήστε απαλούς ήχους όπως το νερό ή η βροχόπτωση,
3) κινηματογραφική μουσική - επιλέξτε μουσικούς ήχους που σας εμπνέουν,
4) μουσική για βιντεοπαιχνίδια - στα παιχνίδια η μουσική χρησιμοποιείται για να ενισχύσει την εμπειρία των παικτών και να τους βοηθήσει να συγκεντρωθούν,
5) μουσική μεταξύ 50 και 80 μπιτ ανά λεπτό - αποδεδειγμένα ενισχύει και διεγείρει τη δημιουργικότητα και τη μάθηση,
6) η αγαπημένη σας μουσική - εσείς ξέρετε καλύτερα!

Γνωρίζατε ότι υπάρχουν συγκεκριμένα είδη ήχων που πραγματικά διεγείρουν τη συγκέντρωση;
Δοκιμάστε να ακούσετε τον παρακάτω ήχο ενώ μελετάτε και βρείτε ποιος σας ταιριάζει καλύτερα!

ΗΧΟΣ Α **ΗΧΟΣ Β**

ΘΕΜΑ 3. ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΠΑΖΛ

Τα παιχνίδια παζλ κινητοποιούν τον εγκέφαλό μας;
Τα παιχνίδια όπως τα παιχνίδια παζλ, η αναζήτηση λέξεων, τα σταυρόλεξα, το mix and matching, το scrabble κ.λπ. είναι ασκήσεις που κινητοποιούν τον εγκέφαλο και δοκιμάζουν τη δημιουργικότητά του. Αυτά τα παιχνίδια αυξάνουν την εγκεφαλική ισχύ, γεγονός που τα καθιστά κατάλληλη επιλογή για χρήση για εκπαιδευτικούς σκοπούς εκτός από την απλή ψυχαγωγία.

Ιδανικά Παιχνίδια για τον Εγκέφαλο

1. SUDOKU
2. Lumosity
3. Σταυρόλεξα
4. Clevermind
5. Παιχνίδια αναζήτησης λύσης
6. Scramble
7. Κύβος του Rubik

Παραπομπές:
C. Hammond: *Does listening to Mozart really boost your brainpower?*, 2013, https://www.bbc.com/future/article/20130107-can-mozart-boost-brainpower (ημερ. πρόσβασης: 2.12.2021).
D. Patel: *These 6 Types of Music Are Known to Dramatically Improve Productivity*, 2019, https://www.entrepreneur.com/article/325492B (ημερ. πρόσβασης: 4.12.2021).
M. Stibich: *9 Great Brain Games and Brain Training Websites*, 2021, https://www.verywellmind.com/top-websites-and-games-for-brain-exercise-2224140 (ημερ. πρόσβασης: 1.12.2021).

Με τη χρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Creating
Spaces
for Creativity
Erasmus+