

Διδασκαλία Δεξιοτήτων Ζωής

Σημειώσεις

ΜΚ 1020

Μάριος Γούδας

Σημασία Καταγραφής Σημειώσεων

- Ενίσχυση της μάθησης
- Συμβάλλει στην ενεργή συμμετοχή σε μια διάλεξη
- Πηγή για μελλοντική χρήση

Καταγραφή Σημειώσεων & Μάθηση

- Η «σωστή» καταγραφή σημειώσεων ενισχύει τη μάθηση:
- Η καταγραφή ενισχύει την απομνημόνευση
- Η καταγραφή ευνοεί τη δημιουργία συνδέσεων
- «Generation Effect» ή «φαινόμενο δημιουργικής υπεροχής»
 - Τα άτομα κατανοούν καλύτερα και διατηρούν περισσότερο στη μνήμη υλικό που έχουν δημιουργήσει

Φαινόμενο δημιουργικής υπεροχής

Οι δραστηριότητες του φαινομένου δημιουργικής υπεροχής μπορεί να διαφέρουν ως προς τη μορφή και να χρησιμοποιούν διαφορετικά επίπεδα γνωστικής επεξεργασίας:

Επιφανειακή Επεξεργασία:

- Αναδιάταξη γραμμάτων ή συμπλήρωση γραμμάτων που λείπουν σε μια λέξη
- Τεστ αναγνώρισης

Βαθιά επεξεργασία:

- Συσχέτιση δύο εννοιών μεταξύ τους
- Δημιουργία μιας ιεραρχίας σχέσεων μεταξύ των στοιχείων του μαθησιακού υλικού
- Δημιουργία και απάντηση ερωτήσεων για το μαθησιακό υλικό
- Περίληψη αποσπασμάτων του μαθησιακού υλικού

Διατύπωση ερωτήσεων από το εκπαιδευόμενο

- Η Διατύπωση ερωτήσεων από το εκπαιδευόμενο κατά τη διάρκεια ή μετά το διάβασμα ενός κειμένου είναι πιο ωφέλιμη στρατηγική για τη διατήρηση τη μάθησης από τη δημιουργία μιας περίληψής μετά την ανάγνωση του (King, 1992).
- Ωστόσο νεότερη έρευνα έδειξε ότι ερωτήσεις που αναπαράγουν απλά μια πληροφορία δεν είναι αποτελεσματικές.
- Αντίθετα οι εννοιολογικές ερωτήσεις (ερωτήσεις που διερευνούν την εννοιολογική γνώση και απαιτούν από τον εκπαιδευόμενο να ενσωματώσει πληροφορίες από δύο ή περισσότερες προτάσεις από ένα δεδομένο απόσπασμα) οδηγούν σε αποτελεσματική μάθηση (Bugg & McDaniel, 2012)

Απαιτητική Διαδικασία

- Η αποτελεσματική καταγραφή σημειώσεων απαιτεί **μεγάλη γνωστική προσπάθεια** γιατί απαιτεί ταυτόχρονα:
 - Κατανόηση όσων λέγονται & παρουσιάζονται
 - Αξιολόγηση όσων λέγονται & παρουσιάζονται
 - Ταξινόμηση/οργάνωση
 - Καταγραφή

Απαιτητική Διαδικασία

- Απαιτεί ένα αποτελεσματικό συνδυασμό
- Επεξεργασίας και κατανόησης
- Παραγωγής κειμένου

- Η δραστηριότητα καταγραφής μπορεί να εστιαστεί:
- **στην κατανόηση (ακούω/κατανοώ) και σημειώνω τα απολύτως απαραίτητα**
- στην καταγραφή όσο το δυνατόν περισσότερων πληροφοριών χωρίς ιδιαίτερη έμφαση στην κατανόηση

Πρακτικά Θέματα

- Χρησιμοποιήστε τετράδια μεγάλου μεγέθους (πχ A4)
- Χρησιμοποιήστε ένα τετράδιο για κάθε μάθημα (ή 1 θέμα για κάθε μάθημα)
- Αφήστε μεγάλα κενά όταν σημειώνετε
- Αναπτύξτε συντομογραφίες που θα χρησιμοποιείτε συστηματικά

Απαραίτητες ενέργειες πριν τη διάλεξη

- - Να φτάσετε εγκαίρως στην αίθουσα
- - Να βρείτε μια θέση από την οποία θα βλέπετε και ακούτε καθαρά
- - Προετοιμαστείτε από πριν για αυτά που θα ακούσετε
- - Έχετε μαζί σας όποιο σχετικό υλικό έχει δοθεί από πριν από τον/την διδάσκοντα
- - Σιγουρευτείτε ότι έχετε τα απαραίτητα (χαρτί , μολύβι, στίλο διαφορετικά χρώματα) για να γράψετε.

Απαραίτητες ενέργειες κατά τη διάρκεια της διάλεξης

- Βάλτε ημερομηνία και αριθμήστε τη σελίδα
- **Αφήστε μια στήλη από αριστερά ή από δεξιά για περιθώριο.**
 - Σ' αυτή την στήλη μετά τη διάλεξη προσπαθήστε να σημειώσετε: είτε α) κατάλληλες ερωτήσεις που θα σας βοηθήσουν να κάνετε μια σύντομη ανασκόπηση σε όσα ακούσατε είτε β) επισημάνσεις για τις σημειώσεις πχ με τι συνδέεται κάποιο μέρος της διάλεξης ή σε τι αφορά ένα παράδειγμα
- Οργανώστε την δομή των σημειώσεων. Σημειώστε τον τίτλο της διάλεξης και προσπαθήστε να επικεντρωθείτε στα εξής:
 - Στα κύρια σημεία της διάλεξης
 - Στις συγκεκριμένες πληροφορίες
 - Στον τρόπο με τον οποίο συνδέονται οι διάφορες απόψεις
 - Στις υποενότητες της διάλεξης
- Προσπαθήστε να αντισταθείτε σε εξωτερικές και εσωτερικές επιρροές που σας αποσπούν την προσοχή.
- Προσπαθήστε να επεξεργάζεστε ενεργητικά αυτά που ακούτε. Δηλαδή, να σκέφτεστε, **τι λέγεται, πως λέγεται, το πλαίσιο μέσα στο οποίο λέγεται**
- Ακούτε προσεκτικά ό,τι λέγεται πριν προχωρήσετε σε κριτική.
- **Επικεντρωθείτε** στ κύριο θέμα και από όλα όσα ακούγονται μέσα στην αίθουσα δώσε ιδιαίτερη έμφαση σε ό,τι έχει σχέση με το περιεχόμενο του μαθήματος.
- Κρατήστε περιεκτικές σημειώσεις. Μην σημειώνετε οτιδήποτε λέγεται από τον ομιλητή.
- Χρησιμοποιείτε συντομογραφίες για να εξοικονομήσετε χρόνο
- Μη διστάζετε να ρωτάτε για ό,τι δεν καταλαβαίνετε



Σημειώσεις από 1 διάλεξη του μαθήματος της Ειδικής Αγωγής, για την ειδικότητα

11/12/19

<< Άνοια >>

	<ul style="list-style-type: none"> > όρος που περιγράφει μεγάλη ομάδα ασθενειών > εκφυλισμός ή απώλεια διανοητικής λειτουργίας σε καθε όπως ο προφορικός λόγος, η μνήμη, η ικανότητα κίνησης κ.α.
	<ul style="list-style-type: none"> ★ Νόσος Άλτσχάιμερ > 60% των περιπτώσεων άνοιας > μη αναστρέψιμη > απαιτείται φαρμακευτική αγωγή
Τι είναι; Δώστε έναν ορισμό.	<ul style="list-style-type: none"> > Ορισμός: αμετάλητη, εφελισόμενη αθρόα που προσβάλλει εγκέφαλο ή υποθάλαμο σε πλήρη αποδιάρθρωση των γνωστικών & λειτουργικών ικανοτήτων. > Παράγοντες κινδύνου εμφάνισης: κληρονομικότητα, τρόπος ζωής, τραυματισμοί
Πώς επηρεάζει σήμερα την υγεία; Γιατί;	<ul style="list-style-type: none"> > ΣΗΜΕΡΑ, είναι σημαντικό πρόβλημα για τη δημόσια υγεία αφού έχει επηρεαστεί το προσδόκιμο ζωής.
Πόσα είναι τα στάδια εξέλιξης του Άλτσχάιμερ; Ποια είναι τα στάδια αυτά;	<ul style="list-style-type: none"> > Στάδια εξέλιξης α) προανοϊκή περίοδος <ul style="list-style-type: none"> • αφορά 10-20 χρόνια πριν φανούν τα πρώτα συμπτώματα • ο εγκέφαλος συρρικνώνεται, αφού πεθαίνουν νεύρα ή ταρα • το άσχημο ξεκινά να ξεκινά.
Τι συμβαίνει στο προανοϊκό στάδιο;	

Απαραίτητες ενέργειες μετά τη διάλεξη

- Κάντε μια επανάληψη των σημειώσεων όσο το δυνατό γρηγορότερα μετά από τη διάλεξη
-
- Ελέγξτε την ακρίβεια των σημειώσεων σας
-
- Προσπαθήστε να ελέγξετε αν είναι κατανοητές σε σας.
-

- **Σημασία**
 - Ενίσχυση της μάθησης
 - Έμφαση της διάλεξης
 - Πηγή για μελλοντική χρήση
- **Πριν τη διάλεξη**
 - Να φτάσετε εγκαίρως στην αίθουσα
 - Να βρείτε μια θέση από την οποία θα βλέπετε και ακούτε καθαρά
 - Προετοιμαστείτε από πριν για αυτά που θα ακούσετε
 - Έχετε μαζί σας όποιο σχετικό υλικό έχει δοθεί από πριν από τον/την διδάσκοντα
 - Σιγουρευτείτε ότι έχετε τα απαραίτητα (χαρτί , μολύβι) για να γράψετε.
- **Κατά τη διάρκεια της διάλεξης**
 - Βάλτε ημερομηνία και αριθμήστε τη σελίδα
 - Αφήστε μια στήλη από αριστερά ή από δεξιά για περιθώριο. α) κατάλληλες ερωτήσεις που θα σας βοηθήσουν να κάνετε μια σύντομη ανασκόπηση σε όσα ακούσατε είτε β) επισημάνσεις για τις σημειώσεις πχ με τι συνδέεται κάποιο μέρος της διάλεξης ή σε τι αφορά ένα παράδειγμα
 - Οργανώστε την δομή των σημειώσεων.
 - **Στα κύρια σημεία της διάλεξης**
 - Στις συγκεκριμένες πληροφορίες
 - Στον τρόπο με τον οποίο συνδέονται οι διάφορες απόψεις
 - **Στις υποενότητες της διάλεξης**
- **Μετά τη διάλεξη**
 - Κάντε μια επανάληψη των σημειώσεων όσο το δυνατό γρηγορότερα μετά από τη διάλεξη
 - Ελέγξτε την ακρίβεια των σημειώσεων σας
 - Προσπαθήστε να ελέγξετε αν είναι κατανοητές σε σας.

Απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις για να αξιολογήσετε τις προσωπικές σας σημειώσεις. Να είστε ειλικρινείς!
Βαθμολογείτε την κάθε ερώτηση από 0 έως 10. Στο μηδέν αντιστοιχεί το 'ΟΧΙ' και στο 10 το 'ΝΑΙ'.

		Βαθμολογία
1	Οι σημειώσεις έχουν ημερομηνία	
2	Ο τίτλος της διάλεξης δηλώνεται καθαρά	
3	Επιπρόσθετες επικεφαλίδες σημειώνονται καθαρά	
4	Τα διαφορετικά σημεία και οι ιδέες της διάλεξης διακρίνονται ξεκάθαρα μεταξύ τους	
5	Οι σημειώσεις είναι έτσι οργανωμένες έτσι ώστε να μπορείτε να διακρίνετε πως συνδέονται οι κύριες ιδέες με τις λεπτομέρειες	
6	Υπάρχει επαρκές κενό μεταξύ των σημειώσεων για να μπορώ να προσθέσω και άλλες κατά τη μελέτη	
7	Υπάρχουν συνδετικές φράσεις που δείχνουν πως συνδέονται οι διαφορετικές ιδέες	
8	Έχω αφήσει αρκετό περιθώριο δεξιά ή αριστερά στο οποίο έχω βάλει ερωτήσεις ή επισημάνσεις	
9	Οι σημειώσεις είναι ευανάγνωστες	
10	Οι σημειώσεις είναι σε μορφή που μπορούν να αρχειοθετηθούν	
ΣΥΝΟΛΟ		

Προσωπικές Εργασίες		Σχετική Διάλεξη	Συμπλήρωση από Επιβλεπόμενους	
Περιγραφή	Ημ/νία Παράδοσης		Περιγραφή	Ημ/νία Παράδοσης
Αποτίμηση Πορείας στο ΤΕΦΑΑ	29/10			
Φόρμες Συμφωνίας (2: Μία από κάθε επιβλεπόμενο/η)	29/10	-	Φόρμες Συμφωνίας (2) (1 για κάθε φοιτητή/τρια)	29/10
		Κίνητρα	Δραστηριότητα 1	26/11
			Δραστηριότητα 2	26/11
			Δραστηριότητα 4	26/11
			«Στόχοι Ζωής»	26/11
		Στόχοι	Δραστηριότητα 6 «Εκπαιδευτικοί Στόχοι»	26/11
Διαχείριση Χρόνου Έντυπο 2	10/12	Διαχείριση Χρόνου	Διαχείριση Χρόνου Έντυπο 1	21/1/2022
			Διαχείριση Χρόνου Έντυπο 2	21/1/2022
Σημειώσεις από 1 Διάλεξη	10/12	Σημειώσεις	Σημειώσεις από 2 Διαλέξεις + Δραστηριότητα 8	21/1/2022
		Δεξιότητες Μελέτης	Δραστηριότητα 9	21/1/2022
		Επίδοση στις Εξετάσεις	Δραστηριότητα 10	21/1/2022
Ημερολόγιο Συναντήσεων με 1ετείς	21/1/2022		Δραστηριότητα 11	21/1/2022
Έκθεση Αποτίμησης του μαθήματος	21/1/2022			