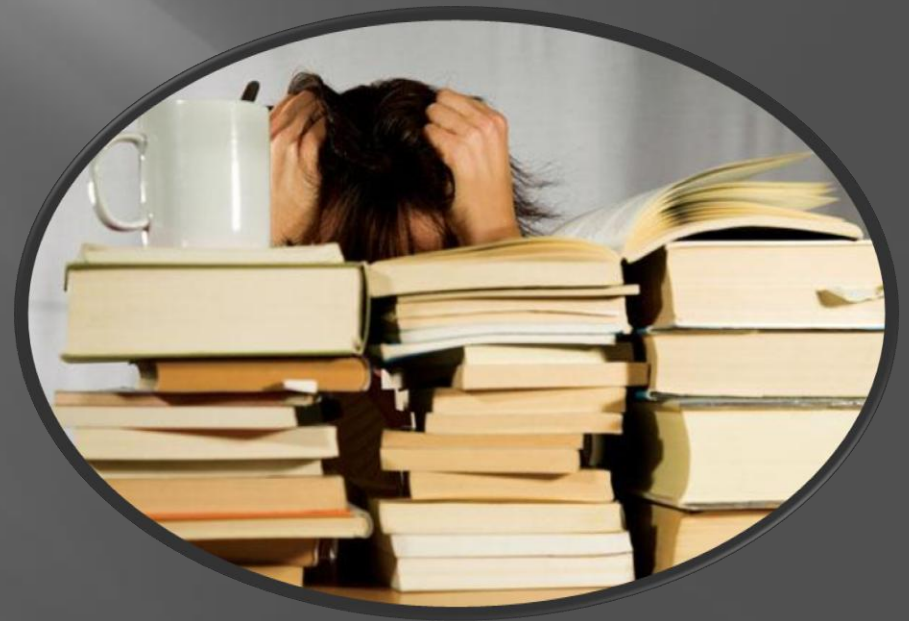


PROJECT

Η διαδικασία της αποτελεσματικής μελέτης και το άγχος των μαθητών λυκείου στη διάρκεια της προετοιμασίας του για τις πανελλαδικές εξετάσεις



Ο ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΣ ΕΚΓΕΦΑΛΟΣ

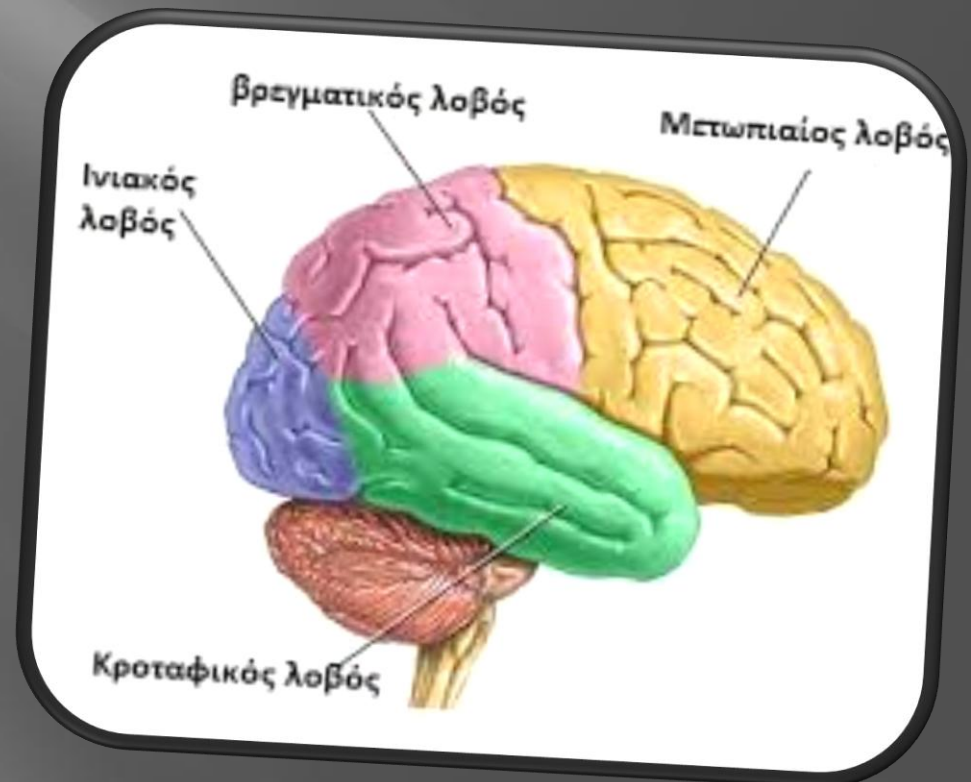
Το μεγαλύτερο και πιο πολύπλοκο τμήμα του νευρικού συστήματος. Αποτελείται από νευρώνες η λειτουργία των οποίων είναι η επεξεργασία και μεταφορά μηνυμάτων. Ο ανθρώπινος εγκέφαλος χωρίζεται σε:

- ❖ Εγκεφαλικά ημισφαίρια
- ❖ Στέλεχος
- ❖ Παρεγκεφαλίδα

ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΑ ΗΜΙΣΦΑΙΡΙΑ

Το σημαντικότερο μέρος του εγκεφάλου. Τα εγκεφαλικά ημισφαίρια αποτελούνται από ένα εξωτερικό στρώμα φαιάς ουσίας, τον φλοιό των ημισφαιρίων ο οποίος αποτελείται από σώματα νευρώνων. Σχισμές χωρίζουν τα ημισφαίρια σε λοβούς οι οποίοι είναι :

- ο Μετωπιαίος
- ο Βρεγματικός
- ο Κροταφικός
- ο Ινιακός

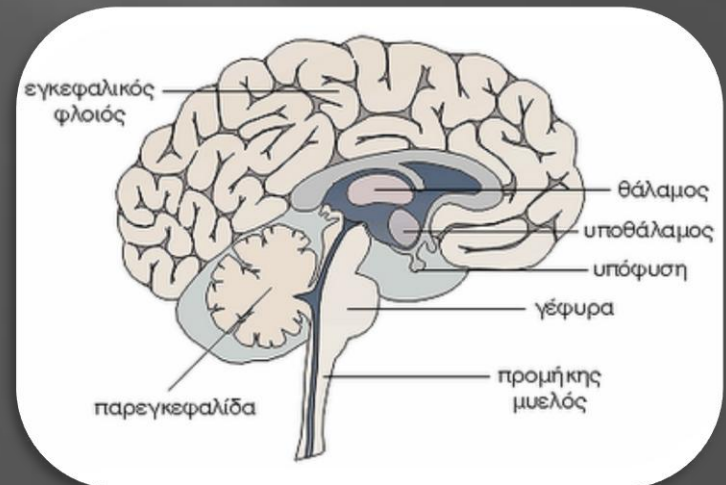


ΠΑΡΕΓΚΕΦΑΛΙΔΑ & ΣΤΕΛΕΧΟΣ ΤΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΟΥ

Η παρεγκεφαλίδα αποτελείται από δύο ημισφαίρια τα οποία συνδέονται με μια δομή που λέγεται σκώληκας. Η παρεγκεφαλίδα αποτελείται από λευκή ουσία και καλύπτεται από ένα λεπτό στρώμα φαιιάς ουσίας, τον φλοιό της παρεγκεφαλίδας. Αποτελεί το κέντρο ελέγχου και συντονισμού των κινήσεων των σκελετικών μυών, της διατήρησης του μυϊκού τόνου και της ισορροπίας του σώματος. Το στέλεχος συνδέει τα εγκεφαλικά ημισφαίρια με τον νωτιαίο μυελό.

Αποτελείται από:

- Τον θάλαμο
- Τον υποθάλαμο
- Τον προμήκη



ΟΡΙΣΜΟΣ ΜΝΗΜΗΣ

Μνήμη ονομάζουμε την ικανότητα των ζωντανών οργανισμών να διατηρούν και να χρησιμοποιούν την αποκτηθείσα μνήμη. Η μνήμη είναι μια σύνθετη λειτουργία του νευρικού μας συστήματος που χαρακτηρίζεται από την ικανότητα να αποτυπώνει την πραγματικότητα και συγχρόνως να την αποθηκεύει και να την επαναφέρει. Η μνήμη είναι ο πυρήνας της προσωπικής μας ιστορίας. Η μνήμη χωρίζεται σε βραχυπρόθεσμη και μακροπρόθεσμη.

ΒΡΑΧΥΠΡΟΘΕΣΜΗ

ΜΑΚΡΟΠΡΟΘΕΣΜΗ

Η βραχυπρόθεσμη μνήμη συγκρατεί πληροφορίες για περιορισμένο χρόνο σε μία κατάσταση ενεργούς συνείδησης. Ο εγκέφαλος έχει ένα σύστημα για να συγκρατεί και να επεξεργάζεται με μεγάλη ακρίβεια μικρές ποσότητες πληροφορίας

Η πολύ μεγαλύτερη και περισσότερο παθητική αποθήκευση πληροφορίας ονομάζεται μακροπρόθεσμη μνήμη και υποδιαιρείται σε διαφορετικά συστήματα που εντοπίζονται σε ευρύτατα διασκορπισμένα δίκτυα στον εγκέφαλο.

ΜΕΤΑΓΝΩΣΗ

Σύμφωνα με τον
Descartes

Ο όρος μεταγνώση, χρησιμοποιείται για να περιγράψει τη γνώση μας για τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε, θυμόμαστε, σκεφτόμαστε και ενεργούμε, με άλλα λόγια, τι γνωρίζουμε για το τι γνωρίζουμε.

Μοντέλο Flavell

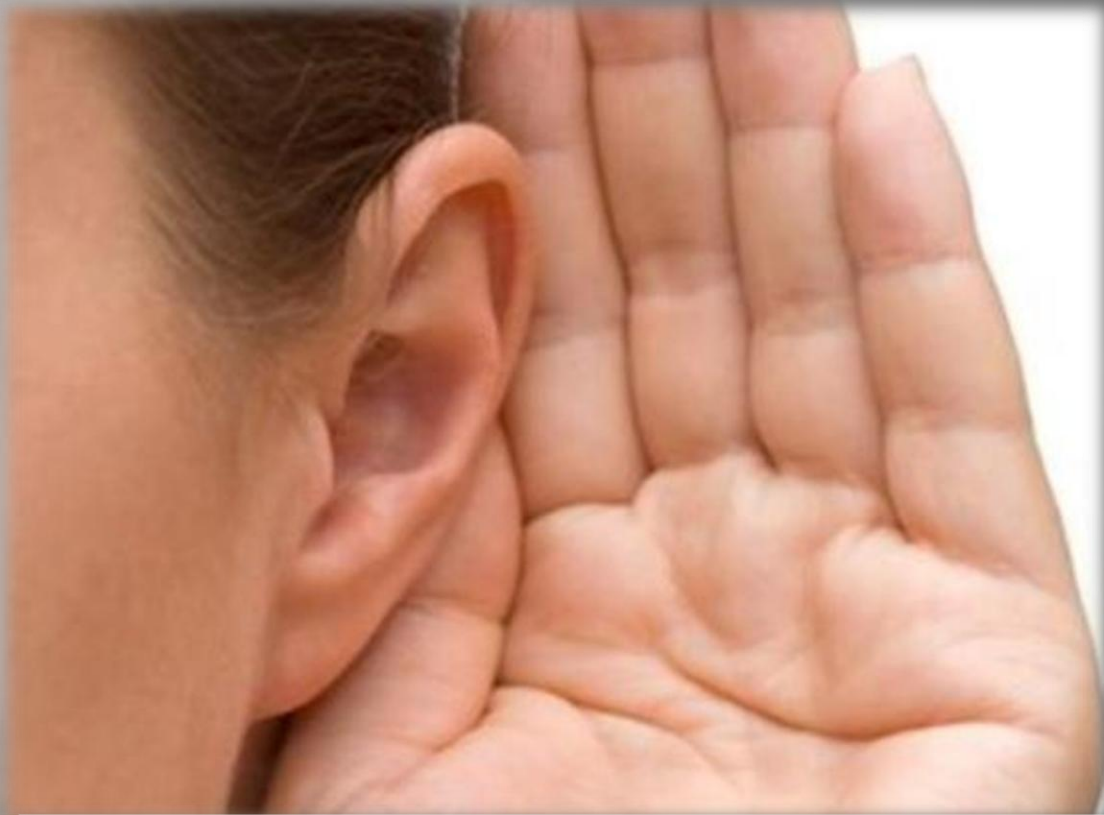
Διαμορφώνοντας το μεταγνωστικό του μοντέλο ο Flavell (1979) καταλήγει σε τέσσερις τάξεις φαινομένων, σε τέσσερις μορφές που αλληλεπιδρούν μεταξύ τους :

1. τη μεταγνωστική γνώση,
2. τη γνώση των στόχων ή έργων,
3. τη γνώση των ενεργειών και
4. τις μεταγνωστικές εμπειρίες.

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΤΥΠΟΙ

Οπτικό ή Τύπος Τόπος:

Ο οπτικός τύπος ανθρώπου προσλαμβάνουν ευκολότερα και γρηγορότερα την πληροφορία μέσω της οπτικής ενκωλύμενα καθότι ελαστικότητα περισσότερο μεσαία αναπαραστάσης. Προτιμούν τα οπτικά μέσα διδασκαλίας, πληροφορίες και διηρησισμολογούντο που λογισμα και στην κάνουν υπογραμμίσεις με πολλά χρώματα, καθόνται στις πιο ενεργά και πιο τακτοποιημένο κείμενα και ενκατέτελε. Μιθολογία και πρώτες θέσεις για να έχουν καλύτερη οπτική εικόνα, βρίσκονται από εικόνα τα γράμματα στα κείμενα κείμενα, μελετούν ατομικώς, μακριά από λεκτικές ενόχλησεις, κρατάνε σημειώσεις στην εγχείση και γενικά οπτικοποιούν τις πληροφορίες που απαιτούνται για τις δραστηριότητες τους. Αλλά για να μπορούν να διαβάσουν δυνατά τις εργασίες τους.



ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΤΗΣ ΜΝΗΜΗΣ

Κάποιες φορές και η μνήμη λανθάνει. Πλήθος ενδογενών και εξωγενών παραγόντων επηρεάζουν την καλή λειτουργία της μνήμης. Άνθρωποι κάθε ηλικίας παραπονούνται επίμονα για προβλήματα μνήμης, που είναι παροδικά και βελτιώνονται με την κατάλληλη θεραπεία. Συνήθως, οφείλονται σε αδυναμία συγκέντρωσης και εστίασης της προσοχής, σε βιασύνη, σε αδιαφορία για όσα συμβαίνουν γύρω, ή σε αφηρημάδα

ΝΟΣΟΣ Alzheimer



Τα εφτά στάδια

- ✓ Ξεχνάει το όνομα των οικείων του αλλά τους αναγνωρίζει.
- ✓ Δεν μπορεί να μιλήσει. Έχει ξεχάσει όλες τις λέξεις.
- ✓ Δεν μπορεί να χρησιμοποιήσει τον χάρτινο του ποπυ και τις εποχές.
- ✓ Φαίνεται να μην μπορεί να μιλήσει. μειωμένη αλδοσορφή του.
- ✓ Έχει ακραία ουρυν.
- ✓ Δεν μπορεί να φάει και βρέβια δεν το ζητάει.
- ✓ Δεν μπορεί να περπατήσει, αλλά μπορεί να αντικείμενα πρώτης ανάγκης στους άνω άκρες.
- ✓ Δεν μπορεί να περπατήσει, αλλά μπορεί να αντικείμενα πρώτης ανάγκης στους άνω άκρες.
- ✓ Δεν μπορεί να περπατήσει, ούτε να χρησιμοποιήσει τα χέρια του.
- ✓ Κάνει ανήσυχο ύπνο.
- ✓ Διακρίνει γνωστά από άγνωστά του πρόσωπα.
- ✓ Αλλοιώνεται ο χαρακτήρας του.

ΤΕΛΟΣ ΑΓΑΠΗΣ ΚΑΙ ΑΣΙΑΣΗΣ

Ανδρέικος Δημήτρης

Νέτος Γιωργής

Νεχωρίτης Κωνσταντίνος

Παναγόπουλος Δημήτριος

Παπακωνσταντίνου Φίλιππος

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ!

ΠΠΣΠΑ

Σχολικό έτος 2014-15

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Η διαδικασία της αποτελεσματικής μελέτης και το άγχος των μαθητών Λυκείου

στη διάρκεια της προετοιμασία τους για τις πανελλαδικές εξετάσεις.

Ομάδα Β

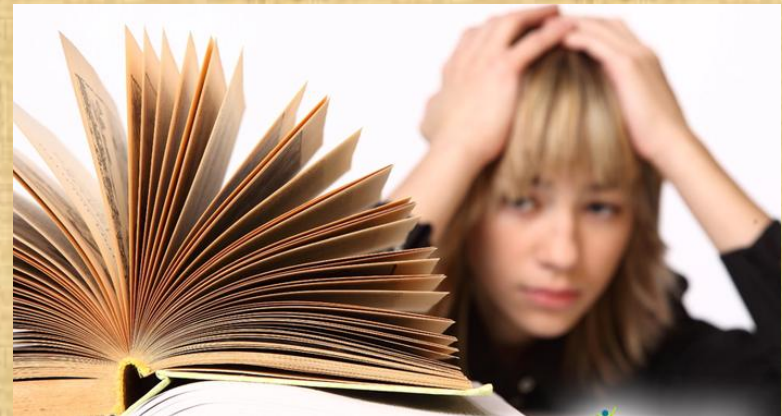
Μαθητές:

Μαρκοβιτς Κρούνα

Παρασκευοπούλου Κορίνα

Σκουλούδης Δημήτρης

Τάσσου Κωνσταντίνα





ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΤΥΠΟΙ

ΟΠΤΙΚΟΙ

ΑΚΟΥΣΤΙΚΟΙ

ΚΙΝΑΙΣΘΗΤΙΚΟΙ



Η Διαδικασία της Μάθησης



«Αποτελεσματική μελέτη».

Η μέθοδος ανάγνωση **SQ3R** για αποτελεσματικότερο διάβασμα καθιερώθηκε το 1946 από τον Francis Pleasant Robinson στο

Το όνομα είναι ακρωνύμιο των πέντε σταδίων της μεθόδου:

Survey: Επισκόπηση/Αξιολόγηση

Question: Ερώτηση

Read: Διάβασμα

Recite: Απαρίθμηση/Εξιστόρηση

Review: Ανασκόπηση/Αναθεώρηση

βήματα της μεθόδου SQ3R ;



(Preview · Questions · Read · Reflect · Recite · Review)

Τι θυμόμαστε

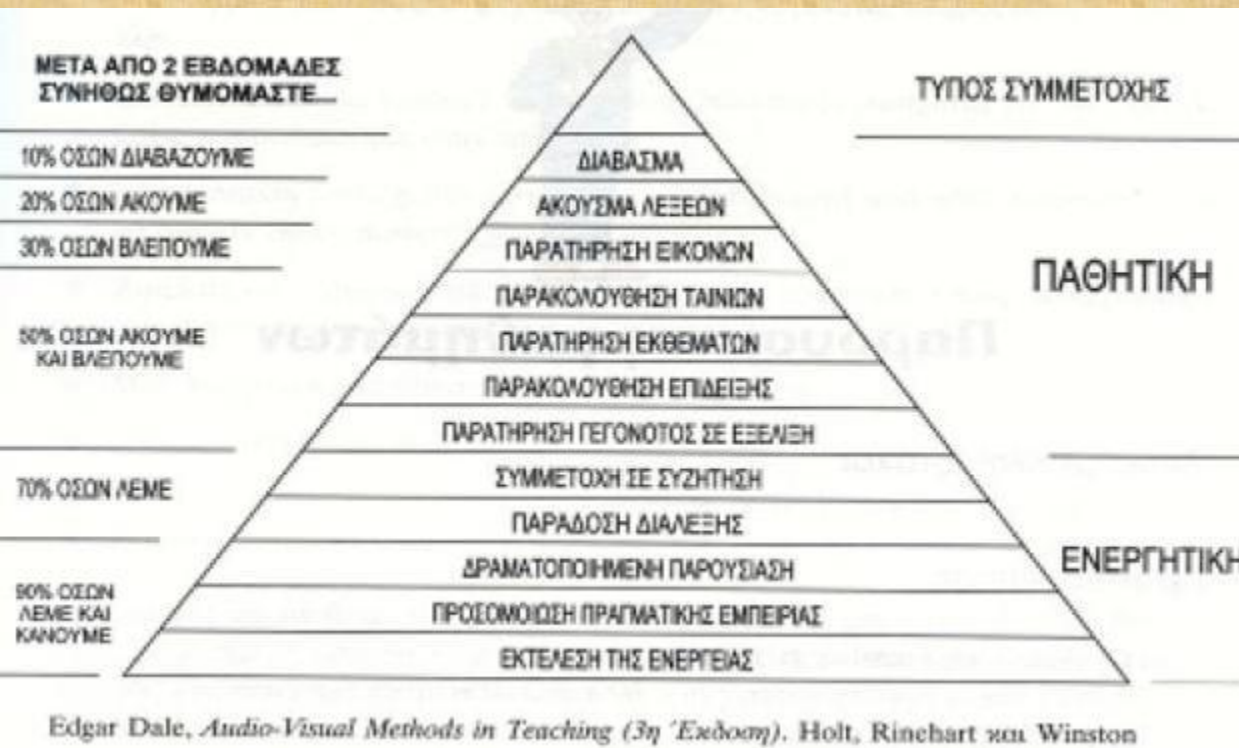
Ο ρόλος των αισθήσεων στη μάθηση
(Treichler, 1967)

Μαθαίνουμε

- 10% μέσω της γεύσης
- 1,5% μέσω της αφής
- 3,5% μέσω της όσφρησης
- 11% μέσω της ακοής
- 83% μέσω της όρασης

Θυμόμαστε

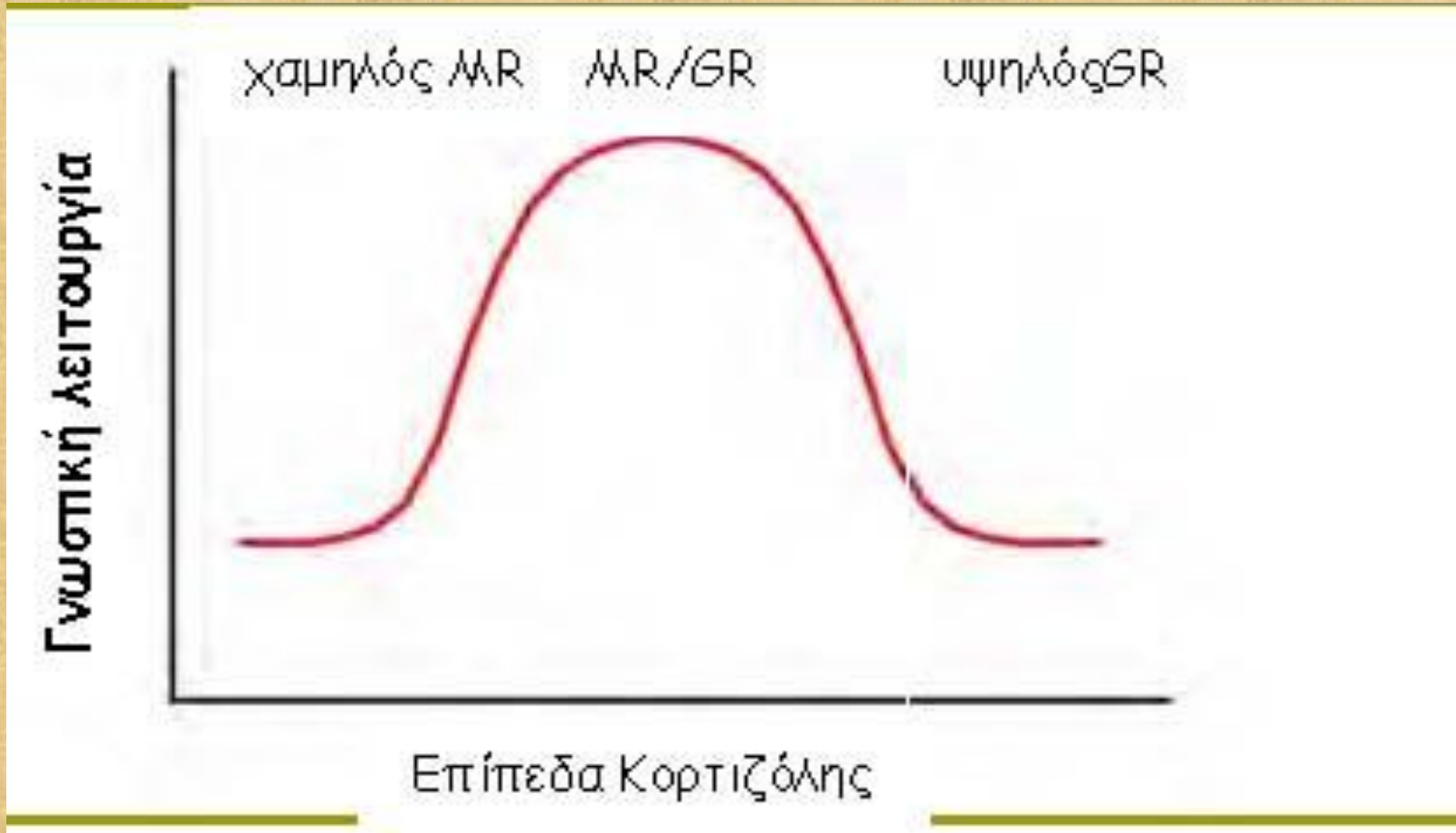
- 10% απ' αυτά που διαβάζουμε
- 20% απ' αυτά που ακούμε
- 30% απ' αυτά που βλέπουμε
- 50% απ' αυτά που βλέπουμε & ακούμε
- 70% απ' αυτά που λέμε όταν συζητούμε με άλλους
- 90% απ' αυτά που λέμε καθώς κάνουμε κάτι



Λίγο στρες μπορεί να κάνει τα πράγματα καλύτερα,

.....

.....**αλλά το υπερβολικό** τα κάνει χειρότερα.



Η κωδωνοειδής καμπύλη για το στρες.

ΕΡΕΥΝΑ ΜΑΘΗΤΩΝ ΠΠΣΠΑ

3

Πως μαθαίνετε καλύτερα την ύλη του μαθήματος όταν μελετάτε:

Response	Average	Total
β). Διαβάζοντας και υπογραμμίζοντας τις προτάσεις ή κύριες λέξεις-κλειδιά;	40%	19
γ). Χρησιμοποιώντας και εποπτικά μέσα ; (Βλέποντας και εικόνες, γραφήματα κλπ)	29%	14
α). Ακούγοντας ταυτόχρονα το περιεχόμενο; (Ακουστικός τύπος)	21%	10
δ). Καμιά από τις παραπάνω / Δεν απαντώ / Δεν ξέρω	10%	5

8

Γνωρίζετε ότι η ανοικτή τηλεόραση, οι ταυτόχρονα χρησιμοποιούμενες συσκευές τύπου iPod, τα λόγια των τραγουδιών της μουσικής αποτελούν ανταγωνιστικό ερέθισμα στη συγκέντρωση και στο διάβασμα;

Response	Average	Total
α). Ναι	83%	40
β). Όχι	10%	5
γ). Δεν ξέρω / Δεν απαντώ	6%	3

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ της έρευνας

11

Διαθέτετε χρόνο για επαναλήψεις;

Response	Average	Total
α). Ναι	77%	37
β). Όχι	19%	9
γ). Δεν ξέρω /Δεν απαντώ	4%	2

13

Δεν γράφω καλά στις εξετάσεις μολονότι διαβάζω πολύ.

Response	Average	Total
α). Ναι	15%	7
β). Όχι	73%	35
γ). Δεν ξέρω /Δεν απαντώ	12%	6

12

Πριν τη γραπτή εξέταση συνήθως αφιερώνω πολλές ώρες για μελέτη το προηγούμενο βράδυ.



Response	Average	Total
α). Ναι	58%	28
β). Όχι	40%	19
γ). Δεν ξέρω /Δεν απαντώ	2%	1

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ της έρευνας (2)

14






Δ. ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΜΑΘΗΣΗΣ

Διαβάζετε με χρονικά περιθώρια και είστε αποτελεσματικοί στη διαχείριση του χρόνου;

Response	Average	Total
α). Μερικές φορές.	 33%	16
β). Συχνά.	 31%	15
γ). Πολύ συχνά.	 33%	16
δ). Δεν ξέρω / Δεν απαντώ.	 2%	1




16

Η σωστή προετοιμασία, η ξεκούραση πριν τις εξετάσεις και η θετική σκέψη αντιμετωπίζουν το άγχος σου ;

Response	Average	Total
α) Πολύ.	 38%	18
β) Αρκετά	 40%	19
γ) Λίγο.	 10%	5
δ) Καθόλου.	 6%	3
ε) Δεν απαντώ / Δεν ξέρω.	 6%	3

17

Το διάβασμα όλης της εξεταστέας ύλης τη νύχτα πριν τις εξετάσεις είναι αποτελεσματική τεχνική μελέτης;

Response	Average	Total
α). Ναι	 25%	12
β). Όχι	 60%	29
γ). Δεν ξέρω / Δεν απαντώ	 15%	7

Ευχαριστούμε για την προσοχή σας!!!

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ Project B' Λυκείου: Η διαδικασία της αποτελεσματικής μελέτης

Αρχή Τα μαθήματά μου PROJECT B' Λυκείου: Ερωτηματολόγιο Η διαδικασία της αποτελεσματικής μελέτης και το άγ... Γενικά ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΤΟΥ PROJECT B' Λυκε... View All Responses Summary Descending order

Προχωρημένες ρυθμίσεις	Questions	Preview	Your responses	View All Responses	Non-respondents
Summary			List of responses		
View Default order	Ascending order	Descending order	Delete ALL Responses	Αποθήκευση σε μορφή κειμένου	

View All Responses. Όλοι οι συμμετέχοντες. Descending order ? Responses: **29**

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΜΑΘΗΤΩΝ ΠΠΣΠΑ Β

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΜΑΘΗΤΩΝ ΠΠΣΠΑ

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να εξετασθεί σε ποιο βαθμό η επηρεάζει τη σχολική επίδοση και τις διαδικασίες της μάθησης. Οι απαντήσεις είναι εμπιστευτικές, και θα τύχουν στατιστικής και ποιοτικής επεξεργασίας. Η ειλικρινής συμπλήρωση του ερωτηματολογίου θα βοηθήσει στην εξαγωγή αξιόπιστων αποτελεσμάτων, από τους μαθητές του Project E3.

Σας ευχαριστούμε για τη συνεργασία και για το χρόνο που θα διαθέσετε.

1 Φύλο:

Response	Average	Total
Θήλυ	<div style="width: 55%;"></div> 55%	16
Άρρεν	<div style="width: 45%;"></div> 45%	13

2 Ιδιότητα:

Response	Average	Total
ε). Μαθήτρια Γυμνασίου.	<div style="width: 31%;"></div> 31%	9
β). Μαθητής Γυμνασίου.	<div style="width: 28%;"></div> 28%	8
δ). Μαθήτρια Λυκείου.	<div style="width: 24%;"></div> 24%	7
α). Μαθητής Λυκείου.	<div style="width: 17%;"></div> 17%	5

3 Πως μαθαίνετε καλύτερα την ύλη του μαθήματος όταν μελετάτε:

Response	Average	Total
β). Διαβάζοντας και υπογραμμίζοντας τις προτάσεις ή κύριες λέξεις-κλειδιά;	<div style="width: 48%;"></div> 48%	14
α). Ακούγοντας ταυτόχρονα το περιεχόμενο; (Ακουστικός τύπος)	<div style="width: 24%;"></div> 24%	7
γ). Χρησιμοποιώντας και εποπτικά μέσα; (Βλέποντας και εικόνες, γραφήματα κλπ)	<div style="width: 24%;"></div> 24%	7
δ). Καμιά από τις παραπάνω / Δεν απαντώ / Δεν ξέρω	<div style="width: 3%;"></div> 3%	1

4 Ποιες από τις παρακάτω τεχνικές μελέτης γνωρίζετε

Response	Average	Total
δ). Καμιά από τις παραπάνω	<div style="width: 31%;"></div> 31%	9

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ
PROJECT μαθητών Β'
Λυκείου



«Η διαδικασία της αποτελεσματικής μελέτης και το άγχος των μαθητών Λυκείου στη διάρκεια της προετοιμασίας τους για τις πανελλαδικές εξετάσεις.»

Πλοήγηση

Αρχή

Η αρχική μου

eClass ΠΠΣΠΑ

Το προφίλ μου

Current course

Η διαδικασία της αποτελεσματικής μελέτης και το άγ...

Συμμετέχοντες

Badges

Γενικά

Ομάδα συζητήσεων ειδήσεων

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΜΑΘΗΤΩΝ ΤΟΥ PROJECT B' Λυκε...


Θέμα 1

Τα μαθήματά μου




Μαθήματα

ΠΠΣΠΑ



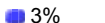


Response	Average	Total
γ). Τη μέθοδο CORNELL (Σύστημα λήψης σημειώσεων)	 28%	8
β). Την τεχνική SQ3R ή SQ4R*	 24%	7
α). Τη μέθοδο μελέτης 3Δ2Α (Διερεύνηση, Διερωτήσου, Διάβασε, Ανακάλεσε, Ανασκόπησε)	 10%	3
ε) Δεν ξέρω / Δεν απαντώ	 7%	2



- 5 Προσαρμόζετε τις διάφορες τεχνικές μελέτης στις δικές σας ανάγκες ώστε να βελτιώσετε το χρόνο της μελέτης αλλά και την κατανόηση και απομνημόνευση της ύλης;

Response	Average	Total
α) ΝΑΙ	 86%	25
β) ΟΧΙ	 10%	3
γ) Δεν απαντώ / Δεν ξέρω	 3%	1




- 6 Η υπογράμμιση των προτάσεων ή κύριων λέξεων-κλειδιών σας διευκολύνει στη μελέτη και στην επιτυχία στις σχολικές εξετάσεις;

Response	Average	Total
α).Ναι	 79%	23
β) Όχι	 17%	5
γ) Δεν απαντώ / Δεν ξέρω	 3%	1

- 7 Διαβάζετε σε κατάλληλες συνθήκες (π.χ. έχετε καλά οργανωμένο γραφείο, επαρκή φωτισμό κλπ);

Response	Average	Total
α).Ναι	 76%	22
β). Όχι	 24%	7




- 8 Γνωρίζετε ότι η ανοικτή τηλεόραση, οι ταυτόχρονα χρησιμοποιούμενες συσκευές τύπου iPod, τα λόγια των τραγουδιών της μουσικής αποτελούν ανταγωνιστικό ερέθισμα στη συγκέντρωση και στο διάβασμα;

Response	Average	Total
α).Ναι	 86%	25
γ). Δεν ξέρω /Δεν απαντώ	 7%	2
β). Όχι	 7%	2


9 Γ. ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ, ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΧΡΟΝΟΥ

Διάβασε το κάθε σχόλιο και σκέψου πώς και εάν σε εκφράζει. Εάν σε εκφράζει, τότε επέλεξε Ν (για το Ναι) ή Ο (για το Όχι)

9. Όταν διαβάζω πολλές ώρες δεν θα έχω ώρα για κοινωνική ζωή.

Response	Average	Total
β). Όχι	 59%	17
α). Ναι	 38%	11
γ). Δεν ξέρω /Δεν απαντώ	 3%	1

- 10 Αφιερώνω πολλή ώρα μελέτης για να μάθω κάτι

Response	Average	Total
β). Όχι	 52%	15

Διαχείριση

Questionnaire administration

- Ρυθμίσεις
- Προχωρημένες ρυθμίσεις
- Questions
- Preview
- Answer the questions...
- Your responses

View All Responses

Summary

- View Default order
- Ascending order
- Descending order**
- Delete ALL Responses
- Download in text format

List of responses

- Non-respondents
- Τοπικά αναθεμενώσιμους
- Δικαιώματα χρήσης
- Έλεγχος δυνατοτήτων
- Φίλτρα
- Αρχεία καταγραφής
- Αντίγραφο ασφαλείας
- Επαναφορά

Διαχείριση μαθήματος

Μετάβαση σε ρόλο...

Ρυθμίσεις προφίλ

Διαχειριστής του ιστοχώρου

Αναζήτηση

Συνδεδεμένος

χρήστης





Χώρα: Ελλάδα
Πόλη/χωριό: ΑΘΗΝΑ

Calendar




Ιανουάριος 2015						
Δευ	Τρι	Τετ	Πεμ	Παρ	Σαβ	Κυρ
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Υπόμνημα



- [Hide global events](#)
- [Hide course events](#)
- [Hide group events](#)
- [Hide user events](#)

Response	Average	Total
α). Ναι	 38%	11
γ). Δεν ξέρω /Δεν απαντώ	 10%	3




11 Διαθέτετε χρόνο για επαναλήψεις;

Response	Average	Total
α). Ναι	 83%	24
β). Όχι	 14%	4
γ). Δεν ξέρω /Δεν απαντώ	 3%	1

12 Πριν τη γραπτή εξέταση συνήθως αφιερώνω πολλές ώρες για μελέτη το προηγούμενο βράδυ.




Response	Average	Total
α). Ναι	 62%	18
β). Όχι	 38%	11

13 Δεν γράφω καλά στις εξετάσεις μολονότι διαβάζω πολύ.




Response	Average	Total
β). Όχι	 79%	23
γ). Δεν ξέρω /Δεν απαντώ	 14%	4
α). Ναι	 7%	2

14 Δ. ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΜΑΘΗΣΗΣ





Διαβάζετε με χρονικά περιθώρια και είστε αποτελεσματικοί στη διαχείριση του χρόνου;

Response	Average	Total
γ). Πολύ συχνά.	 34%	10
β). Συχνά.	 34%	10
α). Μερικές φορές.	 31%	9

15 Για τη διαχείριση του άγχους των εξετάσεων κάνετε ασκήσεις χαλάρωσης (π.χ. βαθιές αναπνοές ή χρήση της τεχνικής της διαφραγματικής αναπνοής) ;




Response	Average	Total
α) Καθόλου	 55%	16
β) Λίγο	 31%	9
γ) Πολύ	 14%	4

16 Η σωστή προετοιμασία, η ξεκούραση πριν τις εξετάσεις και η θετική σκέψη αντιμετωπίζουν το άγχος σου ;

Response	Average	Total
α) Πολύ.	 52%	15
β) Αρκετά	 34%	10
ε) Δεν απαντώ / Δεν ξέρω.	 10%	3
γ) Λίγο.	 3%	1

17 Το διάβασμα όλης της εξεταστέας ύλης τη νύχτα πριν τις εξετάσεις είναι αποτελεσματική τεχνική μελέτης;

Response	Average	Total
----------	---------	-------

Response	Average	Total
β). Όχι	 69%	20
α). Ναι	 21%	6
γ). Δεν ξέρω / Δεν απαντώ	 10%	3

Έχετε εισέλθει ως  (Εξοδος)

 Αρχεία βοήθειας για αυτήν τη σελίδα

[Η διαδικασία της αποτελεσματικής μελέτης και το άγχος των μαθητών Λυκείου](#)

Ερευνητική Εργασία με θέμα το άγχος

Υπεύθυνος Καθηγητής:
Μανωλάς Δ.
Π.Π.Σ.Π.Α
Αθήνα 2014-15

Ομάδα Γ
Αλμπάνη Βάλια, Γιδαράκου
Μαριλένα, Καραμήτρου
Ασημίνα, Ντουλάι Κρίστελ



* Άγχος

Τι είναι;

Ένα υποκειμενικό αίσθημα ψυχικής έντασης, ανησυχίας, ή αγωνιώδους αναμονής, επικείμενου αλλά απροσδιόριστου κινδύνου, που συχνά συνοδεύεται και από σωματικά συμπτώματα.

- * Ο βασικός παράγοντας πρόκλησης άγχους είναι το σχολείο και το εξεταστικοκεντρικό σύστημά του.
- * Το γεγονός ότι οι πανελλαδικές εξετάσεις δεν έχουν να κάνουν μόνο με τον κάθε μαθητή ξεχωριστά και το γραπτό του αλλά είναι ανταγωνιστικές για μία θέση σε μια σχολή που επιδιώκουν πολλοί ακόμη μαθητές κάτι το οποίο αγχώνει περισσότερο τους εφήβους.

* Γνωστικές συνέπειες άγχους

- * Μείωση της διάρκειας της συγκέντρωσης και της προσοχής: Ο εγκέφαλος παρουσιάζει δυσκολίες συγκέντρωσης σε κάτι συγκεκριμένο και η ικανότητα της παρατήρησης εξασθενεί.
- * Εξασθένηση της βραχυπρόθεσμης και μακροπρόθεσμης μνήμης: Η διάρκεια της μνήμης μειώνεται, η ανάκληση και η αναγνώριση γνωστικών πληροφοριών φθίνουν.
- * Αύξηση του ρυθμού των σφαλμάτων: Τα σφάλματα σε εργασία που απαιτεί νοητική εμπλοκή ή χειρονακτική συμμετοχή αυξάνονται.

* Συναισθηματικές συνέπειες

* Αύξηση των διαταραχών της σκέψης: μειώνονται οι δυνατότητες αντικειμενικής και κριτικής σκέψης.

* Αύξηση των ήδη υπαρχόντων προβλημάτων προσωπικότητας: η αμυντικότητα και το άγχος επιδεινώνονται.

* Εκδήλωση κατάθλιψης και αισθημάτων αδυναμίας

* Ραγδαία πτώση της αυτοεκτίμησης: Αναπτύσσονται συναισθήματα ανικανότητας και αναξιότητας.

* Συναισθηματικές συνέπειες

* Ελάττωση των ενδιαφερόντων: αγαπημένες δραστηριότητες εγκαταλείπονται.

* Αύξηση των απουσιών στην εργασία

* Αύξηση της κατάχρησης ουσιών

* Διαταραχή του ύπνου: δυσκολίες στην έλευση ή τη διατήρηση του ύπνου.

* Αναβλητικότητα

- * Η συνήθεια της αναβολής εργασιών
- * Η αρχή της ευχαρίστησης μπορεί να είναι υπεύθυνη για την αναβλητικότητα
- * Ορισμένοι ψυχολόγοι βλέπουν αυτή την συμπεριφορά ως μηχανισμό αντιμετώπισης.
- * Η αναβλητικότητα μπορεί να οδηγήσει σε άγχος, μια αίσθηση ενοχής, καθώς και κοινωνική αποδοκιμασία.



*Ειδικότερα για τον έφηβο

* Αν κάποιος έφηβος αναβάλλει διαρκώς το χρόνο του διαβάσματος, αυτό μπορεί να συνδέεται με έλλειψη συγκέντρωσης

Ορισμένες προτάσεις που μπορεί να διευκολύνουν τον έφηβο είναι:

- Να σημειώσει πόσο χρόνο καταναλώνει σε καθεμιά εργασία του
- Να δοκιμάσει να τις χωρίσει σε κατηγορίες περισσότερο και λιγότερο επειγόντων.

* Τρόποι αντιμετώπισης άγχους

* Η άσκηση

* Η φροντίδα του εαυτού μας, σε οργανικό και ψυχολογικό επίπεδο.

* Ο ύπνος, αφού η ξεκούραση είναι θαυματουργή στη καθημερινή λειτουργία του οργανισμού μας

* Η βοήθεια ή υποστήριξη, από φίλους, συγγενείς ή ακόμα καλύτερα από έναν επαγγελματία ψυχολόγο.

A young woman with glasses is sitting at a desk in a classroom, looking down with her hands on her head, appearing stressed or overwhelmed. The background shows rows of wooden desks and a blurred classroom setting.

* Ειδικότερα για το σχολικό άγχος

* Οργάνωση χρόνου

* Συχνές επαναλήψεις

* Διαλείμματα κατά τη διάρκεια της μελέτης

* Πρόγραμμα ξεκούρασης και ψυχαγωγίας

* Πίστη και εμπιστοσύνη στις ικανότητές σου



* Διαχείριση του χρόνου

- * Ένα από τα κλειδιά της σχολικής επιτυχίας είναι η ορθή διαχείριση του χρόνου.
- * Ως αποτέλεσμα της ορθής διαχείρισης του χρόνου , οι μαθητές μαθαίνουν να:
- * Καταγράφουν τις υποχρεώσεις τους
- * Εξοικειώνονται με τη δημιουργία προγράμματος
- * Συμπεραίνουν ποιές είναι οι ασχολίες που τους απορροφούν σημαντικό χρόνο από την μελέτη τους και ποιές αυτές που τους χαλαρώνουν.

*Τέλος

STOP

STRESS

*Ευχαριστούμε για την προσοχή σας!