



ΙΟ1/Α3. ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΗΡΙΞΗΣ (ΠΡΟΤΥΠΟ)



SEE FIRST

SEE FIRST

Επίλυση προβλημάτων: ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΗ
ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΑ

Συγγραφείς: DLEARN



Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή αυτής της έκδοσης δεν αποτελεί έγκριση του περιεχομένου, που αντικατοπτρίζει, παρά μόνο τις απόψεις των συγγραφέων, και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΗΡΙΞΗΣ

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΕΡΓΟΥ

ΑΚΡΟΝΥΜΜΑ ΕΡΓΟΥ: SEE FIRST

ΤΙΤΛΟΣ ΕΡΓΟΥ: Seeking first job equipped with proper soft skills

ΑΡΙΘΜΟΣ ΕΡΓΟΥ: 2019-3-EL02-KA205-005437

ΥΠΟ-ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ Ή ΚΑ: KA205

ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ: [HTTPS://SEEFIRST.EU/](https://seefirst.eu/)

ΚΟΙΝΟΠΡΑΞΙΑ: AKNOW, CIVIC, FEUZ, IDEC, EMHHASYS, DLEARN



TABLE OF CONTENTS

Contents

1. Guidelines	3
1. Επίλυση Προβλημάτων	4
1.1 Προσοχή στη λεπτομέρεια	4



1. GUIDELINES

GUIDELINES

- Prepare 6 goal cards per skill subcategory. For example, 6 goal cards for Active listening and 6 for Negotiation.
- Fill in all the fields and maintain the formatting and structure
- Each proposed activity should be in a separate card – don't combine 2 activities in one card and don't divide 1 activity into 2 cards.
- To add a new goal card, copy and paste one of the existing goal cards
- At the end of each skill subcategory, prepare 6-8 assessment questions.



1. Επίλυση Προβλημάτων

1.1 Προσοχή στη λεπτομέρεια

1.1.1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΑΣ

Η προσοχή στη λεπτομέρεια μπορεί να οριστεί **ως εμπειριστατωμένη επίτευξη μιας εργασίας μέσω ενδιαφέροντος για όλους τους εμπλεκόμενους τομείς, όσο μικροί και αν είναι**. Η έντονη προσοχή στη λεπτομέρεια σας κάνει πιο αποτελεσματικούς στο χώρο εργασίας, αυξάνοντας την παραγωγικότητά σας και μειώνοντας την πιθανότητα σφάλματος. Το να σκεφτείτε τα ωραία σημεία οποιουδήποτε έργου ή εργασίας θα σας βοηθήσει και εσάς και την ομάδα σας να δείτε τη μεγαλύτερη εικόνα και να καταλάβετε καλύτερα πώς μπορεί να μοιάζει το τελικό προϊόν. Η διατήρηση της προσοχής στη λεπτομέρεια εξασφαλίζει επίσης τη διατήρηση της αποτελεσματικότητας καθώς εργάζεστε σε έργα, αυξάνετε την παραγωγικότητά σας και μειώνετε τις πιθανότητες λαθών και σφαλμάτων, διευκολύνοντας τη δουλειά σας μακροπρόθεσμα. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο η προσοχή στη λεπτομέρεια είναι επιθυμητή δεξιότητα που αναζητούν οι εργοδότες.

1.1.2. ΚΑΡΤΕΣ ΣΤΟΧΟΥ

Θυμάστε όλες τις λέξεις:

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Αυτή η άσκηση μπορεί να βοηθήσει στη διδασκαλία μιας σειράς σημαντικών θεμάτων που σχετίζονται με τη μνήμη και τη διατήρηση αυτής. Είναι μάλλον απλό. Απλώς απαιτείται από τους συμμετέχοντες να περάσουν από μια λίστα λέξεων και να θυμηθούν όσες βρίσκονται εκεί. Ωστόσο, ο τρόπος δομής της λίστας καλύπτει διάφορα ενδιαφέροντα θέματα που σχετίζονται με τη μνήμη, όπως:

- Επίδραση της πρωτοκαθεδρίας/ υπεροχής στη μνήμη (Η τάση να θυμόμαστε πληροφορίες που παρουσιάζονται στην αρχή μιας λίστας, καλύτερα από τις πληροφορίες στη μέση ή στο τέλος).
- Επίδραση της πρόσφατης μνήμης (Η τάση να θυμόμαστε τις πιο πρόσφατες πληροφορίες που παρουσιάζονται καλύτερα).
- Επανάληψη
- Στοιχείο έκπληξης



- Ψευδής Μνήμη

Μέσω αυτής της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες θα κατανοήσουν τις επιπτώσεις αυτών των χαρακτηριστικών στη μνήμη τους και, κατανοώντας τα, θα βελτιώσουν την εστίαση και την προσοχή τους στη λεπτομέρεια.

Τα βήματα για την εκτέλεση αυτής της άσκησης είναι τα παρακάτω:

- Πάρτε χαρτιά και στυλό
- Ένας από τους συμμετέχοντες θα διαβάσει σύντομα μια λίστα με λέξεις (λίστα που παρέχεται στην ενότητα "Εργαλεία και πόροι που χρειάζονται"). Οι υπόλοιποι πρέπει να ακούσουν χωρίς να σημειώσουν και να προσπαθήσουν να θυμηθούν όσες περισσότερες λέξεις μπορούν. Μόλις ο συμμετέχων διαβάσει όλες τις λέξεις, οι άλλοι μπορούν να αρχίσουν να γράφουν όσες λέξεις μπορούν να θυμηθούν.
- Μόλις όλοι είναι έτοιμοι, ο συμμετέχων μπορεί να αρχίσει να διαβάζει τις λέξεις από τη λίστα.
- Μόλις τελειώσουν, όλοι οι συμμετέχοντες θα πρέπει να γράψουν στο χαρτί τις λέξεις που θυμούνται.

Οι συμμετέχοντες διαβάζουν τη λίστα, τώρα πρέπει να κάνουν τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- **Πρωτοκαθεδρία/ Υπεροχή. "Ποιος θυμήθηκε την «πόρτα»;"**
 - Πολλοί από εσάς θυμήθηκαν αυτή τη λέξη. Αυτό οφείλεται στο φαινόμενο της υπεροχής που μας επηρεάζει να θυμόμαστε τα πρώτα πράγματα που ακούμε.
- **Πρόσφατη. "Ποιος θυμήθηκε το «πιρούνι»;"**
 - Πολλοί από εσάς θυμήθηκαν αυτή τη λέξη. Αυτό οφείλεται στο φαινόμενο της πρόσφατης επίδρασης που σημαίνει ότι είναι πιθανό να θυμόμαστε τις πιο πρόσφατες πληροφορίες. Σε αυτή την περίπτωση, μία από τις τελευταίες λέξεις στη λίστα.
- **Επανάληψη. "Ποιος θυμήθηκε την «καρέκλα»;"**
 - Πολλοί από εσάς το θυμάστε αυτό επειδή επαναλήφθηκε τρεις φορές στη λίστα.
- **Εκπληξη. "Ποιος θυμήθηκε το «λιοντάρι»;"**
 - Πολλοί από εσάς θυμήθηκαν αυτή τη λέξη γιατί ξεχώριζε από την υπόλοιπη λίστα. Είναι επίσης μια ασυνήθιστη λέξη που το καθιστά εύκολο να το θυμάστε σε σύγκριση με ένα σωρό άλλες γενικές λέξεις που μόλις ακούσατε.
- **Ψευδής Μνήμη. "Ποιος θυμήθηκε το «τραπέζι»;"**
 - Αυτή η λέξη δεν ήταν στη λίστα, αλλά μπορείτε να δείτε αν κάποιος διακρίνει αυτήν τη λέξη. Μερικοί από εσάς μπορεί να πίστευαν ότι ήταν επειδή υπήρχαν πολλές σχετικές λέξεις όπως "καρέκλα", "δείπνο", "πιρούνι" και "πίατο" που οδήγησαν στην εσφαλμένη αναγνώριση της λέξης



"τραπέζι" και οδήγησαν σε ψευδή -μνήμη.

- Παρακάτω υπάρχουν πολλές ερωτήσεις στις οποίες οι συμμετέχοντες μπορούν να απαντήσουν μόλις ολοκληρώσουν τη δραστηριότητα:
 - Σας βοήθησε αυτή η άσκηση να καταλάβετε τα διαφορετικά αποτελέσματα της μνήμης;
 - Πώς μπορείτε να εφαρμόσετε ό, τι μάθατε σε αυτήν τη δραστηριότητα σε πρακτικές εφαρμογές απομνημόνευσης;
 - Αυτά τα αποτελέσματα σχετίζονται με την εργασία;
 - Πώς σχετίζεται η δραστηριότητά του με τη λήψη αποφάσεων;

ΤΥΠΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Απλή δραστηριότητα που μπορεί να εφαρμοστεί αμέσως χωρίς να απαιτείται η ολοκλήρωση μιας άλλης δραστηριότητας

ΣΥΝΔΕΔΕΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

-

ΕΡΓΑΛΕΙΑ & ΠΟΡΟΙ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ

Μερικά χαρτιά, ένα στυλό και μια λίστα με λέξεις. Θεωρήστε τα παρακάτω ως λίστα λέξεων :

- Πόρτα
- Τσάντα
- Πληκτρολόγιο
- Λιοντάρι
- Καρέκλα
- Τηγάνι
- Κουλουράκι
- Ρολόι
- Πλάκα
- Καρέκλα
- Κούπα
- Λουλούδι
- Λεωφορείο
- Στυλό
- Καρέκλα
- Παράθυρο



- Βραδινό
- Γύψος
- Ντομάτα
- Πιρούνι
- Χαρτιά

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ

20-30 λεπτά

ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ/-ΟΥΣΩΝ

2 ή περισσότεροι

ΣΧΕΤΙΚΟΙ ΤΟΜΕΙΣ

- Γεωργία
- Μαγειρική
- Οικονομικά
- Εκπαίδευση
- Μηχανική
- Διαχείριση
- Στρατός
- Διοίκηση Γραφείου
- Δημόσια διοίκηση
- Αθλητισμός

ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΟΙ ΠΟΡΟΙ

-

ΠΗΓΕΣ

Cuncic, Arlin. (2020) Understanding the Primacy Effect. [Online] Διαθέσιμο στο: <[verywellmind.com](https://www.verywellmind.com)> Τελευταία πρόσβαση [16th Φεβρουαρίου 2021]

(2020) What Are the Basic Principles of Memory. [Online] Διαθέσιμο στο: <[Skillsconverged.com](https://www.skillsconverged.com)> Τελευταία πρόσβαση [16th Φεβρουαρίου 2021]



ΕΙΚΟΝΑ

<https://EIKONAs.app.goo.gl/defNnzgGVux9nUAD6>

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ανοίξτε τα αυτιά σας! Θα θυμάστε όλες τις λέξεις; Σε αυτή τη δραστηριότητα, θα μάθετε για 5 θέματα που σχετίζονται με τη μνήμη (Επίδραση πρωτοκαθεδρίας στη μνήμη, Επίδραση επανάληψης στη μνήμη, Επανάληψη, Στοιχείο έκπληξης, Ψευδής μνήμη) και πώς επηρεάζουν την απομνημόνευση και την προσοχή μας.

Τι υπάρχει στο κουτί?

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Η αισθητηριακή μνήμη επιτρέπει στα άτομα να ανακαλέσουν πληροφορίες σχετικά με ένα σύνθετο ερέθισμα αμέσως μετά τη διακοπή του αρχικού ερεθίσματος. Η αισθητηριακή μνήμη είναι μια αυτόματη απόκριση και δεν αποτελεί μέρος ενός γνωστικού ελέγχου. Οι πληροφορίες που συλλέγονται σε αυτόν τον τύπο μνήμης είναι τα «ακατέργαστα δεδομένα» της συνολικής αισθητηριακής εμπειρίας ενός ατόμου.

Στην αισθητηριακή μνήμη, οι εισερχόμενες πληροφορίες μεταφέρονται γρήγορα στη λειτουργική μνήμη. Λόγω της περιορισμένης χωρητικότητας της μνήμης εργασίας, ο όγκος των πληροφοριών που φτάνουν μειώνεται σημαντικά.

Υπάρχουν 3 τύποι αισθητηριακής μνήμης που μπορούν να οριστούν ως εξής:

- **Εικονική μνήμη**
«Η αισθητηριακή είσοδος στο οπτικό σύστημα πηγαίνει στην εικονική μνήμη, που ονομάστηκε έτσι επειδή οι νοητικές αναπαραστάσεις των οπτικών ερεθισμάτων αναφέρονται ως εικόνες».
- **Ηχητική μνήμη**
«Η ηχητική μνήμη είναι ο κλάδος της αισθητηριακής μνήμης που χρησιμοποιείται από το ακουστικό σύστημα».
- **Απτική μνήμη**
«Η απτική μνήμη είναι ο κλάδος της αισθητηριακής μνήμης που χρησιμοποιείται από την αίσθηση της αφής. Οι αισθητήριοι υποδοχείς σε όλο το σώμα ανιχνεύουν αισθήσεις όπως πίεση, κνησμό και πόνο, οι οποίες διατηρούνται για λίγο στην απτική μνήμη πριν εξαφανιστούν ή μεταφερθούν στη βραχυπρόθεσμη μνήμη».

Αυτή η δραστηριότητα στοχεύει να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να εξασκήσουν την απομνημόνευση και την προσοχή στη λεπτομέρεια χρησιμοποιώντας διαφορετική αισθητηριακή



μνήμη. Η δραστηριότητα ακολουθεί ένα επαναλαμβανόμενο μοτίβο που μπορεί να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να εστιάσουν στο περιβάλλον τους. Αυτή η δραστηριότητα ανέδειξε επίσης τη σημασία της χρήσης όλων των μη λεκτικών αισθήσεων, όπως η άσκηση αισθητηριακής μνήμης. Η άσκηση είναι επίσης χρήσιμη για ομαδική εργασία, δεξιότητες επικοινωνίας και δεξιότητες ηγεσίας.

Το παιχνίδι "Τι υπάρχει στο κουτί;" παίζεται ως εξής:

- Ένας συμμετέχων (συμμετέχων ν1) πρέπει να επιλέξει ορισμένα αντικείμενα, να τα χωρίσει σε δύο ομάδες και να τα τοποθετήσει σε διαφορετικούς χώρους. Μόλις τα τοποθετήσει, θα πρέπει να τα καλύψει με ένα κομμάτι ύφασμα, έτσι ώστε οι υπόλοιποι συμμετέχοντες να μην μπορούν να δουν τα αντικείμενα.
- Ο συμμετέχων ν1 πρέπει να δείξει στους υπόλοιπους συμμετέχοντες την πρώτη σειρά αντικειμένων και να έχουν 5 λεπτά για να τα παρατηρήσουν χωρίς να τα αγγίξουν ή να κρατήσουν σημειώσεις.

Αφού περάσουν τα 5 λεπτά, ο συμμετέχων ν1 πρέπει να καλύψει τα αντικείμενα και να ρωτήσει τους συμμετέχοντες μια σειρά ερωτήσεων για να δοκιμάσουν τη μνήμη τους. Για παράδειγμα:

- Ο συμμετέχων ν1 πρέπει να ζητήσει από άλλους να ανακαλέσουν και να ονομάσουν όλα τα αντικείμενα που είδαν. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα flipchart για να γράψετε όλα τα αντικείμενα που ανακαλούνται από τους συμμετέχοντες.
- Ο συμμετέχων ν1 μπορεί να κάνει συγκεκριμένες ερωτήσεις σχετικά με τα χαρακτηριστικά των αντικειμένων και να δει αν οι συμμετέχοντες μπορούν να ανακαλέσουν σωστά. Για παράδειγμα, "Ποιο ήταν το χρώμα του βιβλίου;", "Ποια ήταν η μάρκα του στυλό;"
- Μόλις τελειώσετε με τις ερωτήσεις, ο συμμετέχων ν1 θα πρέπει να κάνει το ίδιο για το δεύτερο σύνολο αντικειμένων. Θα πρέπει να αποκαλύψουν τα αντικείμενα και να διαθέσουν άλλα 5 λεπτά για να τα παρατηρήσουν οι συμμετέχοντες. Αλλά αυτή τη φορά, επιτρέπεται στους συμμετέχοντες να αγγίζουν τα αντικείμενα.
- Όπως και πριν, αφού περάσει ο διαθέσιμος χρόνος, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να συζητήσουν λεπτομερώς τα αντικείμενα που είδαν.

Μετά το τέλος, οι συμμετέχοντες μπορούν να συζητήσουν τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Πόσο επιτυχημένος/-η ήσασταν στην ανάκληση;
- Πόσα αντικείμενα θυμηθήκατε;
- Ήταν εύκολο να θυμηθείτε τα αντικείμενα και τα χαρακτηριστικά τους;
- Συνεργαστήκατε για να θυμηθείτε τα αντικείμενα;
- Είχε κάποιος πρωταγωνιστικό ρόλο;
- Ήταν πιο εύκολο στον δεύτερο γύρο να ανακαλέσεται μετά το άγγιγμα των αντικειμένων;
- Με τη συμμετοχή σας σε αυτή τη δραστηριότητα είναι πιο εύκολο για εσάς να εξηγήσετε την αισθητηριακή αντίληψη και τη μνήμη;
- Τι μάθατε από αυτήν την άσκηση;



Απλή δραστηριότητα που μπορεί να εφαρμοστεί αμέσως χωρίς να απαιτείται η ολοκλήρωση μιας άλλης δραστηριότητας
ΣΥΝΔΕΔΕΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
-
ΕΡΓΑΛΕΙΑ & ΠΟΡΟΙ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Δύο σύνολα αντικειμένων. Αυτά μπορεί να είναι αντικείμενα του σπιτιού ή του γραφείου. Συμπεριλάβετε περίπου 30 αντικείμενα σε κάθε σετ. Ορισμένα αντικείμενα πρέπει να είναι οικεία σε όλους. Επίσης, συμπεριλάβετε αντικείμενα που δεν είναι πολύ προφανή ή συνηθισμένα. ▪ Άδεια κουτιά όπου μπορείτε να τοποθετήσετε τα αντικείμενα. ▪ Δύο κομμάτια υφάσματα. ▪ Flipchart (δεν είναι απαραίτητο)
ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ
30-40 λεπτά
ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ/-ΟΥΣΩΝ
2 ή περισσότεροι
ΣΧΕΤΙΚΟΙ ΤΟΜΕΙΣ
<ul style="list-style-type: none"> • Αισθητική • Γεωργία • Τέχνες • Μαγειρικές τέχνες • Οικονομικά • Εκπαίδευση • Μηχανική • Πληροφορική • Νόμος • Διαχείριση • Ιατρική και υγειονομική περίθαλψη (συμπεριλαμβανομένης της κτηνιατρικής) • Στρατός • Φυσικές επιστήμες • Διοίκηση Γραφείου • Δημόσια διοίκηση



- Κοινωνικές επιστήμες
- Αθλητισμός
- Τουρισμός

ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΟΙ ΠΟΡΟΙ

-

ΠΗΓΗ

Lumen (2021). Types of memory. [Online] Διαθέσιμο στο <https://courses.lumenlearning.com/>. [Τελευταία πρόσβαση 18-02-2021]

ΕΙΚΟΝΑ

<https://www.pexels.com/photo/white-quote-paper-cutout-1111370/>

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Θα θυμάστε όλα τα αντικείμενα στο κουτί;

Σε αυτή τη δραστηριότητα θα μάθετε για την αισθητηριακή μνήμη και ασκήσεις για να βελτιώσετε την προσοχή σας στη λεπτομέρεια.

Έξω από το παράθυρο

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Η τεχνολογία και ο γενικά ταραχώδης τρόπος ζωής μας φαίνεται να έχουν αρνητικό αντίκτυπο στο εύρος της προσοχής μας. Είναι εύκολο για το μυαλό μας να τείνει να συντονίζεται σε πολλά κανάλια ταυτόχρονα, και αυτό συμβαίνει επειδή λαμβάνουμε συνεχώς μεγάλη ποσότητα ερεθισμάτων. Δυσκολευόμαστε να μείνουμε εκεί, να κρατήσουμε την προσοχή μας στραμμένη σε αυτό που κάνουμε ή βλέπουμε, χωρίς να αισθανόμαστε την επιθυμία να αποσπάμε συνεχώς την προσοχή μας για να διαβάσουμε τα μηνύματα στο τηλέφωνο, να ρίχνουμε μια ματιά στις ειδήσεις, να περιηγηθούμε για δύο λεπτά στα κοινωνικά δίκτυα ή οτιδήποτε άλλο. Η ύπαρξη πολλαπλών εργασιών είναι μια απαίτηση στον σύγχρονο κόσμο, αν και αυτό το χαρακτηριστικό δεν είναι πάντα σκόπιμο όταν πρόκειται να βελτιωθεί η προσοχή στη λεπτομέρεια και η ικανότητα εστίασης και συγκέντρωσης.



Αυτό ισχύει ιδιαίτερα όταν πρόκειται για τη χρήση ψηφιακής τεχνολογίας.

Η προσοχή μας διαιρείται συνεχώς μεταξύ του φυσικού κόσμου στον οποίο βρισκόμαστε και εκείνου στον οποίο μας συνδέουν οι συσκευές μας. Μια τέτοια διχοτόμηση αποδυναμώνει τις αλληλεπιδράσεις με το εδώ και τώρα, με τους ανθρώπους και με τα πράγματα που είναι κοντά μας αυτή τη στιγμή.

Αυτό το πρόβλημα μπορεί να γίνει αισθητό λίγο πολύ ανάλογα με το άτομο και μπορεί να συνδέεται ή όχι με καταστάσεις άγχους και στρες των εμπλεκόμενων ατόμων.

Μελέτες αναφέρουν ότι η ανθρώπινη προσοχή είναι εξαιρετικά εύθραυστη αφού το 50% του χρόνου που δεν περνάμε για δίνεται στη σκέψη. Η έλλειψη προσοχής έχει σοβαρές συνέπειες για όλους εμάς, αλλά κυρίως για άτομα που εργάζονται σε τομείς υψηλού κινδύνου (γιατροί, στρατιωτικοί και ποινικοί δικηγόροι, για παράδειγμα). Η προσοχή στη λεπτομέρεια είναι ζωτικής σημασίας και όταν το μυαλό μας δεν είναι συγκεντρωμένο μια τέτοια δεξιότητα γίνεται ανέφικτη. Υπάρχουν, ωστόσο, κάποιες στρατηγικές και τεχνικές που μπορείτε να αποκτήσετε για να διατηρήσετε το μυαλό σας συγκεντρωμένο και παρόν, αντί να μετακινηθείτε από τη μια σκέψη στην άλλη, από μια δράση σε κάτι άλλο. Εντυπωσιακά απλές ασκήσεις όπως η δραστηριότητα που προτείνεται, που ονομάζεται "Έξω από το παράθυρο", έχουν ισχυρή θετική επίδραση στην ενίσχυση της ικανότητάς σας να πιάσετε κάθε λεπτομέρεια και να είστε παρόντες εδώ και τώρα.

Η δραστηριότητα βασίζεται στην τεχνική του mindfulness: το mindfulness περιγράφεται ως ένα είδος διαδικασίας και πρακτικής που - μέσω της εφαρμογής συγκεκριμένων τεχνικών διαλογισμού - οδηγεί το άτομο να έχει επίγνωση των προβλημάτων, των σκέψεών του, των συναισθημάτων και της πραγματικότητάς που το περιβάλλει, κατανοητό ως «εδώ και τώρα».

Η δραστηριότητα «Έξω από το παράθυρο» προβλέπει έναν σόλο παίκτη που:

-κάθεται άνετα δίπλα σε ένα παράθυρο σε γνωστό μέρος (τοποθεσία μπορεί να είναι το γραφείο ή το σπίτι).

-παρατηρεί έξω από το παράθυρο σιωπηλά για τουλάχιστον 10 λεπτά, μελετώντας τη θέα, παρατηρώντας τι συμβαίνει στο χώρο στον οποίο του δίνει το παράθυρο πρόσβαση.

-κλείνει τα μάτια του για τουλάχιστον 3 λεπτά

-γράφει σε ένα φύλλο χαρτιού όλα όσα παρατήρησε

Εναλλακτικά, η συνεδρία παρατήρησης μπορεί να γίνει σε ζευγάρια και μετά από αυτήν να πραγματοποιηθεί μια καταιγίδα ιδεών για να συγκρίνουν ποια στοιχεία έχει παρατηρήσει και αποτυπώσει ο κάθε παίκτης.

Η δραστηριότητα «Έξω από το παράθυρο» είναι μια πρακτική προσοχής που βοηθά τα άτομα να εστιάσουν σε μια εικόνα, διατηρώντας το εύρος της προσοχής τους υψηλό και ταυτόχρονα χαλαρώνει και ηρεμεί τον εγκέφαλο. Η άσκηση, επομένως, έχει καλό αντίκτυπο όχι μόνο στην προσοχή των παικτών στη λεπτομέρεια και κατά συνέπεια στις ικανότητες επίλυσης προβλημάτων, αλλά και στη γενική ευημερία και την ψυχική τους υγεία.

ΤΥΠΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Απλή δραστηριότητα που μπορεί να εφαρμοστεί αμέσως χωρίς να απαιτείται η ολοκλήρωση μιας άλλης δραστηριότητας



ΣΥΝΔΕΔΕΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
Δ/Υ
ΕΡΓΑΛΕΙΑ & ΠΟΡΟΙ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ
Μια καρέκλα ή ένα άνετο κάθισμα δίπλα σε ένα παράθυρο καλά φωτισμένο. Ένα στυλό και ένα φύλλο χαρτί.
ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ
25-30 λεπτά (10 λεπτά παρατήρησης, 3 με κλειστά μάτια, 10 ή ελαφρώς περισσότερα για αντιπαράθεση και γραφή)
ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ/-ΟΥΣΩΝ
1 (σόλο έκδοση) ή 2
ΣΧΕΤΙΚΟΙ ΤΟΜΕΙΣ
<ul style="list-style-type: none"> • Γεωργία • Μαγειρική • Οικονομικά • Εκπαίδευση • Μηχανική • Διαχείριση • Στρατός • Διοίκηση Γραφείου • Δημόσια διοίκηση • Αθλητισμός
ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΟΙ ΠΟΡΟΙ
<p>https://www.ted.com/talks/amishi_jha_how_to_tame_your_wandering_mind (2017)</p> <p>Ο Amishi Jha μελετά πώς δίνουμε προσοχή: η διαδικασία με την οποία ο εγκέφαλός μας αποφασίζει τι είναι σημαντικό από τη συνεχή ροή πληροφοριών που λαμβάνει. Τόσο οι εξωτερικοί περιστασιαμοί (όπως το άγχος) όσο και οι εσωτερικοί (όπως η περιπλάνηση του μυαλού) μειώνουν τη δύναμη της προσοχής μας, λέει ο Jha-αλλά μερικές απλές τεχνικές μπορούν να το ενισχύσουν. "Δώστε προσοχή στην προσοχή σας", λέει ο Jha.</p>
ΠΗΓΕΣ



Barnett, R. 2018. *4 simple exercises to strengthen your attention and reduce distractibility* (online). Διαθέσιμο στο: <https://ideas.ted.com/4-simple-exercises-to-strengthen-your-attention-and-reduce-distractibility/> Τελευταία πρόσβαση 18 Φεβρουαρίου 2021

Innorta, M. 2020. *12 + 2 modi non convenzionali per esercitare l'attenzione* (online). Διαθέσιμο στο: <https://www.mywayblog.it/attenzione/> Τελευταία πρόσβαση 18 Φεβρουαρίου 2021

ΕΙΚΟΝΑ

<https://pixabay.com/photos/building-window-glass-establishment-2560843/>

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Παρατηρήστε τον κόσμο από το παράθυρο! Θα πιάσετε κάθε λεπτομέρεια αυτού που περνάει από το βλέμμα σας; Σε αυτή τη δραστηριότητα, θα μάθετε πώς να εξασκείτε την προσοχή και να ενισχύετε την ικανότητα εστίασης.

Το παιχνίδι του παπαγάλου

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Η προσοχή είναι μια σημαντική δεξιότητα που μπορεί να εκπαιδευτεί και να βελτιωθεί. Η εκπαίδευση της προσοχής μας θα μπορούσε να αποφέρει οφέλη στη ζωή μας.

Στην πραγματικότητα, το καλό επίπεδο προσοχής κάνει τους ανθρώπους πιο παραγωγικούς χωρίς να καθυστερούν τις υποχρεώσεις τους. Αυτό επιτρέπει στα άτομα να εξισορροπήσουν τον χρόνο που αφιερώνουν στην εργασία και το καθήκον και τον χρόνο που μπορούν να αφιερώσουν στον ελεύθερο χρόνο.

Όταν πρέπει να θυμόμαστε κάτι, η προσοχή παίζει θεμελιώδη ρόλο. Εάν δεν είμαστε προσεκτικοί όταν λαμβάνουμε κάποια πληροφορία, ο εγκέφαλός μας δεν θα συλλέξει ποτέ αυτές τις πληροφορίες και δεν θα μπορούμε να τις θυμόμαστε.

Ας πάρουμε το παράδειγμα της "λειτουργικής μνήμης". Είναι ένα είδος μνήμης που χρησιμοποιούμε για να θυμόμαστε κάτι σημαντικό στην παρούσα στιγμή (π.χ. μια λίστα πραγμάτων, έναν αριθμό τηλεφώνου κ.λπ.). Οι πληροφορίες είναι χρήσιμες για σύντομο χρονικό διάστημα, αλλά όχι στο μέλλον.

Η λειτουργική μνήμη έχει περιορισμένη χωρητικότητα αποθήκευσης, επομένως είναι σημαντικό να επιλέγουμε και να διατηρούμε τις σωστές πληροφορίες για να έχουμε ό, τι χρειαζόμαστε για την απαραίτητη περίοδο. Το επίπεδο προσοχής για αυτήν τη δραστηριότητα είναι θεμελιώδες.



Για να κατανοήσουμε καλύτερα αυτόν τον γνωστικό μηχανισμό, θα χρησιμοποιήσουμε ένα παιχνίδι που δοκιμάζει αυτό το είδος δεξιοτήτων.

Το «παιχνίδι του παπαγάλου» παίζεται σε ζευγάρια.

Το παιχνίδι είναι στημένο ως εξής:

- Ο πρώτος παίκτης (Α) θα πρέπει να κάνει μια σειρά ερωτήσεων στον άλλο σχετικά με την προσωπική του ζωή. Μερικά παραδείγματα ερωτήσεων θα μπορούσαν να είναι:
 - ο «Από που είσαι;»
 - ο «Πόσοι άνθρωποι υπάρχουν στην οικογένειά σου;
 - ο «Είχες ποτέ κατοικίδια;»
 - ο «Τί σπούδασες;»
 - ο «Ποιά είναι τα χόμπι σου;»
- Ο άλλος παίκτης (Β) απαντά στις ερωτήσεις για τον εαυτό του.
- Ο παίκτης Α ακούει αλλά δεν μπορεί να κρατήσει σημειώσεις. Πρέπει να θυμάται όσο το δυνατόν περισσότερες πληροφορίες.
- Όταν τελειώσει η συνομιλία, ο παίκτης (Α) έχει 5 λεπτά για να σημειώσει όλα όσα είπε ο άλλος συμμετέχων, χωρίς τη δυνατότητα να ζητήσει άλλες πληροφορίες ή να ζητήσει να επαναλάβει κάτι.
- Όταν ο παίκτης (Α) είναι έτοιμος, παρουσιάζεται ότι υποδύοντας τον άλλο παίκτη (Β) και προσπαθεί να επαναλάβει όλα όσα θυμάται.
- Στο τέλος, οι δύο παίκτες συζητούν μαζί για να επαληθεύσουν πόση πληροφορία επανέλαβε σωστά ο παίκτης Α.
- Το παιχνίδι μπορεί να ξεκινήσει για δεύτερο γύρο, στον οποίο οι συμμετέχοντες αντιστρέφουν τους ρόλους τους.

ΤΥΠΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Απλή δραστηριότητα που μπορεί να εφαρμοστεί αμέσως χωρίς να απαιτείται η ολοκλήρωση μιας άλλης δραστηριότητας.

ΣΥΝΔΕΔΕΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Δ/Υ

ΕΡΓΑΛΕΙΑ & ΠΟΡΟΙ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ

- Ένα κομμάτι χαρτί
- Ένα στυλό

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ

30-40 λεπτά



ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ/-ΟΥΣΩΝ
2
ΣΧΕΤΙΚΟΙ ΤΟΜΕΙΣ
<p>Συμπεριλάβετε έναν ή περισσότερους τομείς για τους οποίους αυτή η ικανότητα είναι σχετική. Επιλέξτε από τους παρακάτω τομείς:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Γεωργία • Τέχνη • Οικονομικά • Εκπαίδευση • Μηχανική • Διαχείριση • Στρατός • Διοίκηση Γραφείου • Δημόσια διοίκηση • Αθλητισμός
ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΟΙ ΠΟΡΟΙ
Δ/Υ
ΠΗΓΕΣ
<p>Burmester A. (2017) Working Memory: How You Keep Things “In Mind” Over the Short Term. The Conversation US. [Online] Διαθέσιμο στο: https://www.scientificamerican.com/article/working-memory-how-you-keep-things-ldquo-in-mind-rdquo-over-the-short-term/ Τελευταία πρόσβαση [04th Μαρτίου 2021].</p> <p>Wigmore I. (2018) Attention training. [Online] Διαθέσιμο στο: < https://whatis.techtarget.com/definition/attention-training> Τελευταία πρόσβαση [04th Μαρτίου 2021].</p>
ΕΙΚΟΝΑ
https://pixabay.com/illustrations/ear-auricle-listen-listen-to-2973126/



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Πιστεύετε ότι είστε καλός ακροατής;

Δοκιμάστε τον εαυτό σας μέσα από τις εμπειρίες ενός άλλου ατόμου.

Βαλίτσα ταξιδιού

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Η καλή προσοχή στη λεπτομέρεια είναι σημαντική για να είμαστε πιο αποτελεσματικοί στην προσωπική μας ζωή και στη δουλειά. Αυτή η ικανότητα θα μπορούσε να βελτιωθεί μέσω παιχνιδιών και δραστηριοτήτων.

Ένας από τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους για να κεντρίσουμε την προσοχή είναι μέσω της εκπαίδευσης της μνήμης μας. Στο παιχνίδι "βαλίτσα ταξιδιού", οι συμμετέχοντες βρίσκονται μπροστά σε διάφορα αντικείμενα που αφαιρούνται σταδιακά από το οπτικό πεδίο.

Το κατώφλι της προσοχής μας είναι πολύ περιορισμένο, ποτέ όπως σήμερα δεν περιτριγυριζόμασταν από τόσα πολλά διαφορετικά ερεθίσματα. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο πρέπει να βελτιώσουμε την επιλεκτική μας προσοχή.

Είναι σημαντικό να μάθουμε πώς να εστιάζουμε σε πράγματα που είναι πραγματικά σημαντικά για την εκτέλεση των καθηκόντων μας, χωρίς να μας αποσπών την προσοχή και να επιτυγχάνουμε τους στόχους μας. Για να γίνει αυτό πρέπει να αναπτύξουμε την ικανότητα να αγνοούμε ορισμένα ερεθίσματα και να επικεντρωνόμαστε σε άλλα.

Αυτό το είδος δραστηριότητας μας βοηθά να τονώσουμε την επιλεκτική προσοχή: οι συμμετέχοντες πρέπει να επιλέξουν μόνο αντικείμενα που ανήκουν σε μια κατηγορία (δηλαδή καλοκαιρινές διακοπές) και να θυμηθούν μια ακολουθία αντικειμένων που έχουν επιλέξει οι άλλοι παίκτες, αποφεύγοντας να αποσπών την προσοχή από το περιβάλλον.

Το παιχνίδι είναι στημένο ως εξής:

- Μια βαλίτσα γεμάτη αντικείμενα τοποθετείται στη μέση του χώρου παιχνιδιού. Μπορείτε να επιλέξετε αντικείμενα που πραγματικά θα θέλατε να πάρετε σε διακοπές. Για παράδειγμα, φανταστείτε να ετοιμάσετε τη βαλίτσα για διακοπές στην παραλία, τι θα πάρετε μαζί σας; Μαγιό, καπέλο, αντηλιακό, γυαλιά ηλίου, πετσέτες κλπ. Ταυτόχρονα, πρέπει να επιλέξετε και αντικείμενα που δεν θα παίρνατε σε τέτοιου είδους διακοπές (π.χ. χειμερινές μπότες, κασκόλ, γάντια, πουλόβερ)
- Όλα τα αντικείμενα τοποθετούνται στο πάτωμα
- Ο πρώτος παίκτης επιλέγει ένα αντικείμενο και το βάζει μέσα στη βαλίτσα και μετά το κλείνει.
- Στη συνέχεια, επιλέγει έναν συμμετέχοντα και τον ρωτά ποιο αντικείμενο έβαλε ο παίκτης



<p>στη βαλίτσα. Εάν ο συμμετέχων μαντέψει, το παιχνίδι συνεχίζεται και ο επόμενος παίκτης επιλέγει ένα άλλο αντικείμενο και το τοποθετεί στη βαλίτσα (πρέπει να επιλέξει μόνο καλοκαιρινά αντικείμενα!). Ο συμμετέχων επιλέγει έναν άλλο παίκτη και τους ζητά να προσδιορίσουν ποια αντικείμενα έχουν κρυφτεί.</p> <ul style="list-style-type: none">• Ο επόμενος συμμετέχων θα πρέπει να μαντέψει τα αντικείμενα και τη σωστή ακολουθία με την οποία έχουν κρυφτεί. Εάν ο παίκτης μαντέψει σωστά, συνεχίζει το παιχνίδι με τον ίδιο τρόπο: κρύβει ένα αντικείμενο και ούτω καθεξής.• Το παιχνίδι συνεχίζεται μέχρι να κερδίσει ένας συμμετέχων μαντεύοντας σωστά όλα τα αντικείμενα ή τα αντικείμενα έχουν τελειώσει.
ΤΥΠΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ
Απλή δραστηριότητα που μπορεί να εφαρμοστεί αμέσως χωρίς να απαιτείται η ολοκλήρωση μιας άλλης δραστηριότητας.
ΣΥΝΔΕΔΕΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
Δ/Υ
ΕΡΓΑΛΕΙΑ & ΠΟΡΟΙ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ
<ul style="list-style-type: none">• Μια βαλίτσα όπου μπορείτε να τοποθετήσετε τα αντικείμενα.• Ένα σύνολο αντικειμένων, όπως η ακόλουθη λίστα:<ul style="list-style-type: none">○ Μαγιό○ Σαγιονάρες○ Βιβλίο○ καπέλο ηλίου○ Αντηλιακό○ Lip balm○ Γυαλιά ηλίου○ Φιάλη νερού○ πετσέτες παραλίας○ Χειμωνιάτικες μπότες○ Κασκόλ○ Γάντια○ Πουλόβερ
ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ
20 - 30 λεπτά
ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ/-ΟΥΣΩΝ
2 ή περισσότεροι



ΣΧΕΤΙΚΟΙ ΤΟΜΕΙΣ
<ul style="list-style-type: none"> • Γεωργία • Τέχνη • Οικονομικά • Εκπαίδευση • Μηχανική • Διαχείριση • Στρατός • Διοίκηση Γραφείου • Δημόσια διοίκηση • Αθλητισμός
ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΟΙ ΠΟΡΟΙ
-
ΠΗΓΕΣ
<p>Breda L., Fiorentino S., Sartori S. (2018) L'inclusione per me. [Online] Διαθέσιμο στο: <http://www.provincia.bz.it/formazione-lingue/scuole-infanzia/downloads/quaderno_attivita_convegno.pdf> Τελευταία πρόσβαση [27 Φεβρουαρίου 2021].</p> <p>Cerry. K. (2020) How We Use Selective Attention to Filter Information and Focus. [Online] Διαθέσιμο στο: <https://www.verywellmind.com/what-is-selective-attention-2795022#:~:text=Selective%20attention%20is%20the%20process,and%20focus%20on%20what%20matters> Τελευταία πρόσβαση [27 Φεβρουαρίου 2021].</p>

ΕΙΚΟΝΑ
<p>https://pixabay.com/photos/luggage-travel-sunlight-vacations-1149289/</p>
ΕΙΣΑΓΩΓΗ
<p>Είστε έτοιμοι για το ταξίδι; Έχετε ετοιμάσει τη βαλίτσα σας; Σε αυτό το παιχνίδι, πρέπει να δώσετε προσοχή στα αντικείμενα και να δοκιμάσετε την ικανότητά σας να τα απομνημονεύσετε!</p>



Η «ακατάστατη» ιστορία

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Σήμερα, τα προβλήματα που σχετίζονται με την έλλειψη προσοχής είναι κοινά, ειδικά επειδή οι νέες τεχνολογίες μας εκθέτουν σε διάφορα ερεθίσματα. Αυτή η υπερφόρτωση πληροφοριών μας οδηγεί να μειώσουμε το όριο προσοχής μας. Για αυτό, είναι σημαντικό να βελτιώσουμε τις γνωστικές λειτουργίες που σχετίζονται με την προσοχή και τη μνήμη, οι οποίες μας βοηθούν να επιλέξουμε και να εστιάσουμε σε συγκεκριμένα στοιχεία και όχι σε άλλα.

Αυτή η δραστηριότητα θα πρέπει να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να εκπαιδεύσουν τη συγκέντρωσή τους και να δοκιμάσουν το επίπεδο προσοχής και μνήμης τους.

Η ανθρώπινη προσοχή μπορεί να είναι διαφορετικού τύπου, αφού η γνωστική διαδικασία συμβαίνει στον εγκέφαλο σε πολλά επίπεδα και είναι εξαιρετικά πολύπλοκη. Υπάρχουν:

- Εστιασμένη προσοχή: χάρη σε αυτό το είδος προσοχής, μπορείτε να επιλέξετε μόνο τα σχετικά ερεθίσματα, απορρίπτοντας τα περισπαστικά.
- Διαρκής προσοχή: χάρη σε αυτόν τον τύπο προσοχής, μπορείτε να διατηρήσετε τη συγκέντρωση για να επιτύχετε ένα συγκεκριμένο έργο ή στόχο που χρειάζεται πολύς χρόνος για να επιτευχθεί.
- Διαιρεμένη προσοχή: χάρη σε αυτόν τον τύπο προσοχής, μπορείτε να κρατήσετε την προσοχή για να εκτελέσετε πολλές εργασίες ταυτόχρονα.
- Εναλλασσόμενη προσοχή: χάρη σε αυτό το είδος προσοχής, κάνετε πολλές εργασίες μετακινώντας την προσοχή από τη μία στην άλλη.

Η προσοχή και η μνήμη συσχετίζονται αλληλεπιδρώντας. Συχνά, αν δεν είμαστε προσεκτικοί σε αυτό που κάνουμε ή σε αυτά που μας λέει κάποιος, ξεχνάμε γρήγορα το περιεχόμενο ή κάποια στοιχεία. Αντ' αυτού, εάν έχετε ένα καλό όριο προσοχής, θα μπορούσατε να απομνημονεύσετε τα στοιχεία με καλύτερο τρόπο.

Τα βήματα για την εκτέλεση αυτής της άσκησης είναι τα ακόλουθα:

- Πριν ξεκινήσει τη δραστηριότητα, ένας από τους παίκτες επιλέγει μια ιστορία για να διαβάσει κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού και πρέπει να σχεδιάσει τις κύριες σκηνές της ιστορίας σε διαφορετικά κομμάτια χαρτιού: χρονογραφήματα που αντιπροσωπεύουν τις κύριες δράσεις της ιστορίας
- Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε διαφορετικές ομάδες ανάλογα με τον αριθμό
- Ο παίκτης διαβάζει μια ιστορία και όλοι οι συμμετέχοντες την ακούν χωρίς να μπορούν να κρατούν σημειώσεις
- Όταν ο παίκτης τελειώσει την ανάγνωση, παραδίδει σε κάθε ομάδα ένα φάκελο, ο οποίος περιέχει τα σχέδια της ιστορίας (το ίδιο για όλες τις ομάδες)
- Οι συμμετέχοντες έχουν στη διάθεσή τους 5 λεπτά για να βάλουν σε σειρά τα σχέδια
- Η ομάδα που βάζει για το πιο σωστό αριθμό σχεδίων κερδίζει το παιχνίδι.



<p>Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να συζητήσουν τους τέσσερις τύπους προσοχής που αναφέρθηκαν παραπάνω και να προβληματιστούν σχετικά.</p> <p>Οι συμμετέχοντες θα προσπαθήσουν να δώσουν μερικά παραδείγματα απαντώντας στις ακόλουθες προτάσεις: τι είδους προσοχή χρησιμοποιείτε κάθε μέρα; Θα μπορούσατε να δώσετε ένα παράδειγμα δραστηριότητας στην οποία πρέπει να χρησιμοποιήσετε τουλάχιστον έναν από τους τύπους προσοχής;</p>
<p>ΤΥΠΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ</p>
<p>Απλή δραστηριότητα που μπορεί να εφαρμοστεί αμέσως χωρίς να απαιτείται η ολοκλήρωση μιας άλλης δραστηριότητας.</p>
<p>ΣΥΝΔΕΔΕΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</p>
<p>-</p>
<p>ΕΡΓΑΛΕΙΑ & ΠΟΡΟΙ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ</p>
<p>Τα απαραίτητα για αυτήν τη δραστηριότητα είναι πολύ απλά:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μια ιστορία για να διαβάσετε • Βινιέτες με διαφορετικά κομμάτια της ιστορίας • Ένα στυλό • Ένας φάκελος
<p>ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ</p>
<p>30/40 λεπτά</p>
<p>ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ/-ΟΥΣΩΝ</p>
<p>2 ή περισσότεροι</p>
<p>ΣΧΕΤΙΚΟΙ ΤΟΜΕΙΣ</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Αισθητική • Γεωργία • Τέχνες • Μαγειρική • Οικονομικά • Εκπαίδευση • Πληροφορική • Διαχείριση • Στρατός • Φυσικές επιστήμες • Διοίκηση Γραφείου



- Δημόσια διοίκηση
- Κοινωνικές επιστήμες
- Αθλητισμός

ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΟΙ ΠΟΡΟΙ

-

ΠΗΓΕΣ

Borraccia S. (2018) Migliorare l'attenzione nei bambini: ecco qualche strategia vincente! [Online] Διαθέσιμο στο: < <https://www.sabrinaborraccia.it/migliorare-lattenzione-nei-bambini/> > Τελευταία πρόσβαση [28 Φεβρουαρίου 2021].

Exploringyourmind (2020) [Online] Διαθέσιμο στο: <<https://exploringyourmind.com/the-four-types-of-attention/>> [28 Φεβρουαρίου 2021].

ΕΙΚΟΝΑ

<https://pixabay.com/illustrations/pirate-one-eyed-one-legged-2123313/>

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Είστε περίεργοι να ακούσετε μια ιστορία; Πρόσεχε! Σε αυτή τη δραστηριότητα, θα δοκιμάσετε τη μνήμη σας για να συγκεντρώσετε μερικά σχέδια μιας ιστορίας.

1.1.6 ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

1. Η απτική μνήμη είναι ο κλάδος της αισθητηριακής μνήμης που χρησιμοποιείται από το ακουστικό σύστημα.

- a) Σωστό
- b) Λάθος

2. Η επιλεγμένη προσοχή είναι η δυνατότητα εστίασης σε όλες τις πτυχές του περιβάλλοντος χωρίς φιλτράρισμα των πιο σημαντικών στοιχείων.

- a) Σωστό
- b) Λάθος

3. Η λειτουργική μνήμη μας βοηθά να θυμόμαστε πληροφορίες για μεγάλο χρονικό διάστημα.

- a) Σωστό
- b) Λάθος



4. Ποια είναι τα τέσσερα είδη προσοχής;

- a) Οπτική προσοχή, εστιασμένη προσοχή, διαιρεμένη προσοχή, διαρκής προσοχή.
- b) Εστιασμένη προσοχή, διαιρεμένη προσοχή, διαρκής προσοχή, εναλλασσόμενη προσοχή.

5. Τι είναι το mindfulness;

- a) Η τάση να ελέγχετε τι συμβαίνει γύρω σας σε πραγματικό χρόνο.
- b) Η διαδικασία και η πρακτική που μέσα από μια ποικιλία τεχνικών σας κάνει να παραμείνετε στην παρούσα στιγμή.
- c) Η ικανότητα να θυμάστε πολλά δεδομένα εξασκώντας τον εγκέφαλό σας.

6. Είναι σημαντικό να δοθεί μεγαλύτερη προσοχή στις πληροφορίες που έρχονται πρώτες, γιατί συχνά ξεχνιούνται

- a) Σωστό
- b) Λάθος

7. Η τεχνολογία μας ωθεί να κάνουμε πολλαπλές εργασίες (multitasking).

- a) Σωστό
- b) Λάθος

8. Ποια είναι η επίδραση της επαναληπτικότητας στη μνήμη;

- a) Η τάση να θυμόμαστε καλύτερα τις πληροφορίες που παρουσιάστηκαν λιγότερο πρόσφατα
- b) Η τάση να θυμόμαστε καλύτερα τις πιο πρόσφατες πληροφορίες
- c) Η τάση να ξεχνάμε τις πιο πρόσφατες πληροφορίες που παρουσιάστηκαν