



ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΡΙΑ
“ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ-BIRDS”

“BIRDS” ΝΗΣΙΑΓΩΓΕΙΟ-ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ

Νικοδήμου 2 & Μαβίλη, ΚΑΣΤΕΛΛΑ – Τηλ. 210 - 41 73 341

“ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ” ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Διστόμου 7-9, Πειραιάς – Τηλ. 210 - 41 10 595-6

www.pedagogiki-birds.gr · e-mail: pedbirds@otenet.gr

Κέντρο Εξειδικευμένης Εκπαιδευτικής Παρέμβαση και Συμβουλευτικής (Κ.Ε.Ε.Π.Σ.)

Ψηφιακή αμνησία & Διαδικτυακή Υγιεινή

A' ΜΕΡΟΣ

Η διαχείριση του υπερβολικού όγκου πληροφοριών.

Οι ηλεκτρονικές συσκευές μας ως προέκταση του εγκεφάλου.

Ψηφιακή αμνησία.

Ο εγκεφάλός μας : Πώς λειτουργεί η μνήμη μας.

Πώς βελτιώνεται.

Πώς βελτιώνονται οι συνέπειες της υπερφόρτωσης της μνήμης .

Ηλίας Νέλλας, Σχολικός ψυχολόγος

B' ΜΕΡΟΣ Πώς μπορούμε να προστατευτούμε οι ίδιοι και να προστατέψουμε τα παιδιά μας από τους κινδύνους του Διαδικτύου

Μαρία Γκότση, Msc Πληροφορικής, Τμήμα Πληροφορικής «ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ – BIRDS»

- ❖ **Μνήμη** : λειτουργία του εγκεφάλου μας και στοιχείο της προσωπικότητας κάθε ατόμου. Περιλαμβάνει την **ικανότητα για την οργάνωση και την αναδόμηση παλαιών βιωμάτων, εντυπώσεων και μαθήσεων** για να υπηρετηθούν ανάγκες, ενδιαφέροντα ή φόβοι του παρόντος, αλλά και του μέλλοντος.
- ❖ Περιλαμβάνει : την **Αντιληπτική μνήμη** : αυτόματη καταγραφή και ανάκληση χωρίς δυσκολία ενός πλούτου λεπτομερειών ή χιλιάδων μικροσυμβάντων, ...και την **Εννοιολογική μνήμη** : συκρατούνται μεγάλες ποσότητες σκέψεων και πληροφοριών.
- ❖ **Η μνήμη** κάθε ατόμου δεν αποτελεί απλώς μια βάση πληροφοριών σχετικά με όσα βλέπει, ακούει ή αισθάνεται. Είναι και αντίδραση σε διάφορα γεγονότα και βιώματα η οποία διαφέρει από άτομο σε άτομο, αλλά και στο ίδιο το άτομο από μία στιγμή σε άλλη.
- ❖ **Η μνήμη του παιδιού** ξεκινά από τότε που βρίσκεται στην κοιλιά της μητέρας του. Το μωρό που γεννιέται κουβαλάει μνήμες από τη φωνή της μητέρας του, από τη μουσική που η ίδια άκουγε όσο αυτό ήταν ακόμη στην κοιλιά της.
- ❖ **Μεγάλο μέρος της μνήμης ενός μωρού** βασίζεται στην **επανάληψη** εικόνων προσώπων, μηνυμάτων και βιωμάτων, ωστόσο με την κατάκτηση της ομιλίας και της ικανότητας να **θυμάται**

λέξεις οι οποίες συσχετίζονται κάθε σημειούμενο, αυξάνεται η μνήμη του και η ικανότητά του να θυμάται.

- ❖ **Η εξάσκηση και οι επαναλήψεις** είναι αυτά που κάνουν δυνατή τη μνήμη κάθε ατόμου.
- ❖ Ένα άτομο 20 ετών μαθαίνει τις πληροφορίες που διαβάζει πιο γρήγορα από ένα άτομο 70 ετών.
- ❖ Και ένα άτομο 70 ετών διαβάζοντας νέες πληροφορίες θυμάται το ίδιο καλά με το άτομο των 20 ετών.
- ❖ **Η απόδοση της μνήμης** δεν επιδεινώνεται με το πέρασμα της ηλικίας. Η απόδοση της μνήμης εξαρτάται από τη ροή αίματος και οξυγόνου στον εγκέφαλο. **Καλή διατροφή και σωματική άσκηση υποστηρίζουν τη μνήμη,**
- ❖ Ένα ηλικιωμένο άτομο μαθαίνει πιο αργά μια νέα πληροφορία από ό,τι το νεαρό άτομο το οποίο απορροφά ευκολότερα τις γνώσεις.
- ❖ **Η μνήμη μας μπορεί να εξασθενεί προσωρινά** από παράγοντες οι οποίοι επηρεάζουν τη συγκέντρωσή μας όπως είναι το άγχος ή η κούραση.
- ❖ **Η αμνησία – μερική ή ολική μακροχρόνια απώλεια μνήμης – συνήθως προκαλείται** από ψυχολογικό τραύμα ή βλάβη στον εγκέφαλο εξ αιτίας κτυπήματος στο κεφάλι ή παθήσεων όπως ένας όγκος ή εγκεφαλικό.
- ❖ **Συνήθως η μνήμη επανέρχεται σταδιακά.**
- ❖ **Η εξυπνάδα ενός ατόμου μπορεί να αυξηθεί** εξασκώντας τη μνήμη.
- ❖ «Είμαστε αυτό που κάνουμε κατ' επανάληψη. Επομένως, η τελειότητα δεν είναι πράξη, αλλά συνήθεια». Αριστοτέλης.
- ❖ Είναι λάθος αυτό που πιστεύαμε ότι η εξασθένηση της μνήμης οφείλεται στην απώλεια εγκεφαλικών κυττάρων. Ένα άτομο 70 ετών διαθέτει το 97% των εγκεφαλικών κυττάρων που είχε στην ηλικία των 25 ετών.
- ❖ Ο ανθρώπινος εγκέφαλος ζυγίζει περίπου 1.300 gr, έχει υφή σφιχτοβρασμένου αυγού και διαθέτει 10 δισεκατομμύρια κύτταρα ή νευρώνες, αλλά καθένας από τους νευρώνες διαθέτει 10.000 ακτινωτές προεξοχές (νευράζονες και δενδρίτες). Όλο αυτό το σύνολο δημιουργεί μια ασύλληπτη σε μέγεθος επικοινωνιακή και αποθηκευτική δύναμη.
- ❖ Γενικώς ο εγκέφαλός μας χωρίζεται σε τρία μέρη :
 - Το κάτω μέρος ή **παρεγκεφαλίδα** : συντονίζει τις κινήσεις,
 - Τον **διάμεσο εγκέφαλο** ο οποίος περιλαμβάνει τον **θάλαμο και τον υποθάλαμο** : μεταδίδει τις πληροφορίες από τις αισθήσεις και ρυθμίζει τα συστήματα του σώματος,
 - Τον **εγκεφαλικό φλοιό**, την πτυχωτή εξωτερική στοιβάδα η οποία διαθέτει τη μεγαλύτερη συγκέντρωση νευρώνων και επεξεργάζεται σύνθετες πληροφορίες.
- ❖ Δεν υπάρχουν όρια στις δυνατότητες του εγκεφάλου μας. **Διαθέτει ασύλληπτες ικανότητες.** Αρκεί να τον κατευθύνουμε σωστά και να τον εκπαιδεύσουμε κατάλληλα Μπορούμε να δημιουργήσουμε τον εκπληκτικότερο υπολογιστή του κόσμου.
- ❖ **Η μνήμη** χρησιμοποιεί διάφορα τμήματα του εγκεφάλου μας, τα οποία αναπτύσσονται με τις **τεχνικές βελτίωσης της μνήμης** οι οποίες δημιουργούν περισσότερες συνδέσεις και **ενδυναμώνεται η μνήμη.**
- ❖ Το **ηλεκτροχημικό σύστημα μετάδοσης σημάτων** (με νευροδιαβιβαστές) ανάμεσα στα εγκεφαλικά κύτταρα μάς επιτρέπει να **δημιουργούμε μνήμες με απίστευτη ταχύτητα.**
- ❖ Οι πληροφορίες από τις αισθήσεις μας – **όραση, ακοή, όσφρηση, γεύση, αφή** – στέλνονται σε διαφορετικές περιοχές του εγκεφάλου και αποθηκεύονται εκεί το πολύ για 1/10 του δευτερολέπτου μέχρι τη λήψη της επόμενης πληροφορίας. Αν η επόμενη έρθει νωρίτερα, τότε δημιουργείται κάποια σύγχυση και ο εγκέφαλός μας δυσκολεύεται στην καταγραφή. **Για να καταγραφεί κάθε πληροφορία**

θα πρέπει : να προσεχθεί, να εξεταστεί, να φιλτραριστεί και να σταλεί για αποθήκευση στην ονομαζόμενη **βραχύχρονη ή λειτουργική μνήμη**. Λέμε τότε ότι μετατρέπεται και σε ανάμνηση **μόνο όταν έχει κάποια ιδιαίτερη σημασία. Όλη αυτή η διαδικασία αποτελεί την αντιληπτική ή αισθητηριακή μνήμη**. Και κατανοούμε εύκολα ότι η ταχύτητα δεν εννοεί τη δημιουργία της. Χρειάζεται κάποιος χρόνος.

- ❖ Η βραχυπρόθεσμη ή λειτουργική μνήμη μπορεί να συγκρατεί μέχρι επτά πληροφορίες κάθε φορά για 10 – 20 δευτερόλεπτα.
- ❖ Αν κάτι αποθηκευμένο στη βραχυπρόθεσμη μνήμη είναι πολύ δυνατό, - για παράδειγμα η γέννηση ενός παιδιού ή ένας φοβερός σεισμός - μπορεί αυτόματα να γίνει μια αξέχαστη **μακροπρόθεσμη ανάμνηση**.
- ❖ Για να εμπεδωθούν οι πληροφορίες στη **μακροπρόθεσμη μνήμη** δεν αρκεί μόνο να είναι σημαντικές ή πολύ δυνατές. Θα πρέπει να γίνει **επεξεργασία τους, με επανάληψη, οργάνωση, ταξινόμηση**.
- ❖ Αν θέλουμε να βελτιώσουμε την ικανότητά μας να μαθαίνουμε, **θα πρέπει να αναπτύξουμε τη μακροπρόθεσμη μνήμη μας**.
- ❖ Συνοπτικά : **κάθε νέα πληροφορία πηγαίνει στη βραχυπρόθεσμη μνήμη και αποθηκεύεται εκεί για 10 – 20 δευτερόλεπτα. Μετά ξεχνιέται. Για να πάει στη μακροπρόθεσμη μνήμη και να αποτελέσει το λεγόμενο αποκτημένο κεφάλαιο γνώσεων θα πρέπει να την επεξεργαστούμε.**
- ❖ Κάθε πληροφορία ή εμπειρία μεταφέρεται στη μακροπρόθεσμη μνήμη :
 - Με επανάληψη,
 - Με εξάσκηση του εγκεφάλου μας να κωδικοποιεί (κάποιοι οργανώνουν συνειδητά τους αριθμούς τηλεφώνων με τρόπους που να τους θυμούνται εύκολα).
 - Με διαμόρφωση ισχυρών διαδρομών οι οποίες βοηθούν να ανακαλείται εύκολα,
 - Με συσχέτισή της με άλλες πληροφορίες ή βιώματα που είναι ήδη εκεί,
 - Με καλή οργάνωσή τους,
 - Με δημιουργία κινήτρων για τα θετικά του να θυμόμαστε,
 - Με αποδοχή της πραγματικότητας ότι κάποια πράγματα ξεχνιούνται και κάποια άλλα, ίσως είναι καλό, να ξεχνιούνται !
- ❖ Η μνήμη βελτιώνεται, όπως και κάθε άλλη ανθρώπινη ικανότητα. Ωστόσο για να ασχοληθούμε με τη βελτίωση της μνήμης πρέπει μέσα μας να έχουμε **ξεκαθαρισμένους στόχους**.
- ❖ Οι στόχοι που θέτουμε μας βοηθούν να συγκεντρωνόμαστε και αυξάνουν την ενέργειά μας ώστε να πετυχαίνουμε την απόδοση που θέλουμε.

Στόχοι για βελτίωση μνήμης

- ❖ **Μερικοί από τους στόχους μας μπορεί να είναι :**
 - Να αποδίδουμε καλύτερα στις εξετάσεις,
 - Να βελτιώνουμε τις ικανότητες μελέτης,
 - Να κατανοούμε καλύτερα πληροφορίες, να τις αποθηκεύουμε και να τις έχουμε διαθέσιμες κάθε φορά που θα τις χρειαζόμαστε για τον εαυτό μας και τους άλλους,
 - Να ενεργούμε γρήγορα και να εξοικονομούμε χρόνο κατά την εκτέλεση διαφόρων ενεργειών (π. χ. εκτέλεση υπολογισμών από μνήμης, απομνημόνευση και όχι αναζήτηση τηλεφώνου ενός συγγενή μας στον κατάλογο, εκτέλεση μιας συνταγής μαγειρικής, ή συναρμολόγησης ενός παιχνιδιού ή λύσης ενός προβλήματος στο κινητό μας) χωρίς να χρειαζόμαστε βοήθεια από εργαλεία ή άλλους.
 - Να γινόμαστε αποδοτικότεροι και αποτελεσματικότεροι στην εργασία μας,
 - Να μη δυσκολευόμαστε να θυμούμαστε ονόματα,
 - Να μην φορτωνόμαστε με άγχος,

- Να έχουμε καλή ποιότητα ύπνου,
 - Να βλέπουμε τη ζωή με αισιοδοξία,
 - Να έχουμε κίνητρα για βελτίωση του εαυτού μας,
 - Να μην αποτυγχάνουμε στους στόχους μας,
 - Να έχουμε τον έλεγχο της ζωής μας,
 - Να μπορούμε να θυμούμαστε νέους κωδικούς, τόσο απαραίτητους στη σύγχρονη ζωή,
 - Να βελτιώνουμε την κοινωνική μας ζωή (με το να θυμόμαστε τα ονόματα των φίλων μας ή των συνεργατών στην εργασία μας ή των ανθρώπων που ζητούμε κάτι, αυτό μας βοηθάει να έχουμε πιο αρμονικές σχέσεις μαζί τους και να πετυχαίνουμε ευκολότερα τους στόχους μας).
 - Να μην παραλούμε από έλλειψη εμπιστοσύνης στη μνήμη μας,
 - Να γινόμαστε το κέντρο προσοχής του περίγυρού μας με το να καταφεύγουν οι άλλοι σε εμάς για βοήθεια ή επιβεβαίωση κάποιου περιστατικού ή πληροφορίας,
 - Να αυξάνουμε την εμπιστοσύνη στον εαυτό μας, την αυταξία μας, την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμησή μας.
- ❖ Έχουμε ή καταστρώνουμε σχέδιο δράσης.
 - ❖ Βάζουμε στόχους, όχι μόνο για να έχουμε κίνητρα για να το κάνουμε, αλλά και για να αυξάνουμε την ενεργητικότητά μας και να πετυχαίνουμε αποδόσεις.
 - Αποφασίζουμε να κάνουμε κάτι συγκεκριμένο
 - Καταγράφουμε τους στόχους μας σε ένα ημερολόγιο ή σε ένα σημειωματάριό μας,
 - Οι στόχοι μας κάθε φορά να είναι λίγοι και εφικτοί (να μπορούμε να τους πετυχαίνουμε εύκολα). Αν χρειαστεί, τους αλλάζουμε ώστε να εξασφαλίζουμε επιτυχίες,
 - Βρίσκουμε τρόπους να υπολογίζουμε, να μετράμε την απόδοσή μας,
 - Ορίζουμε ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα μέσα στο οποίο θα έχουμε πετύχει έναν στόχο,
 - Οι στόχοι μας μπορεί να είναι βραχυχρόνιοι ή μακροχρόνιοι,
 - Θέτουμε κοινούς στόχους μαζί με φίλο ή φίλη, αδελφό ή αδελφή ώστε να υπάρχει συντροφικότητα, αλληλοπαρακίνηση και αλληλοϋποστήριξη,
 - ❖ Εφαρμόζουμε, κάνουμε πράξη ό,τι αποφασίσαμε. Δεν μένουμε στα σχέδια.
 - ❖ Ο νους μας να είναι συγκεντρωμένος στην εξέλιξη, στη βελτίωση.
 - ❖ Να έχουμε εμπιστοσύνη στις ικανότητές μας. Η αυτοπεποίθηση και η αυτοεκτίμηση είναι που κάνουν τη διαφορά ανάμεσα στην επιτυχία και την αποτυχία.
 - ❖ Το δυνατό μυαλό, από μόνο του, δεν είναι αρκετό. Πρέπει και να το χρησιμοποιούμε σωστά.
 - ❖ Είναι προτιμότερο να εξασκούμαστε λίγο και συχνά. 15 λεπτά καθημερινά είναι προτιμότερα από δυο μεγάλες εξασκήσεις την εβδομάδα.
 - ❖ Φροντίζουμε να εξασκούμαστε σε κάθε ευκαιρία : την ώρα της βόλτας, όταν είμαστε στο λεωφορείο ή το αυτοκίνητο που το οδηγεί άλλος, στο μπάνιο ή όταν ανεβοκατεβαίνουμε μια σκάλα ή ... ή ...
 - ❖ Προσαρμόζουμε τις τεχνικές ώστε να ταιριάζουν στις ανάγκες μας.
 - ❖ **ΜΑΘΑΙΝΟΥΜΕ ΤΕΧΝΙΚΕΣ → ΕΞΑΣΚΟΥΜΑΣΤΕ → ΚΑΝΟΥΜΕ ΧΡΗΣΗ.**
 - ❖ Σε κάθε εμπειρία επιστρατεύουμε περισσότερες αισθήσεις και φροντίζουμε να οξύνονται, να βελτιώνονται : φανταζόμαστε τη μυρωδιά, τη γεύση, την αφή, τον ήχο, την όψη κάθε αντικειμένου (εφόσον υπάρχει).
 - ❖ Θυμούμαστε πάντα αυτό που είπαμε πιο πάνω : μαθαίνουμε το **20%** από ό,τι ακούμε, το **30%** από ό,τι βλέπουμε, το **50%** από ό,τι βλέπουμε και ακούμε, το **70%** από ό,τι συζητάμε , το **80%** από όσα βιώνουμε (προσωπικές εμπειρίες).
 - ❖ Οι παλιοί έλεγαν : **ακούω και ξεχνώ, βλέπω και καταλαβαίνω, κάνω και μαθαίνω.**

- ❖ Φροντίζουμε να αναπτύξουμε μεθοδικά τη συγκέντρωσή μας σε παντός είδους ερεθίσματα (ακουστικά, οπτικά, γευστικά, απτικά, οσφρητικά), χωρίς να το παρακάνουμε και να χανόμαστε στις λεπτομέρειες.
- ❖ Για τη βελτίωση των αισθήσεών μας θα πρέπει να προσπαθούμε συνειδητά να παρατηρούμε κάθε λεπτομέρεια. Όταν συναντούμε κάποιον για πρώτη φορά παρατηρούμε το χρώμα των ματιών του, τη φωνή του (ένταση, χροιά ή κάτι ασυνήθιστο ως προς την προφορά), τη μύτη, τα αυτιά του, τα ρούχα του, κάτι που κρατάει ή κάτι σχετικό με το όνομά του.
- ❖ Η χρήση όλων των αισθήσεων παίζει σημαντικό ρόλο.
- ❖ Φροντίζουμε να αναπτύξουμε **Σωστές Συνήθειες Δουλειάς**. Αυτό σημαίνει :
 - **συγκεντρωνόμαστε σε αυτό που κάνουμε,**
 - **προσέχουμε,**
 - **αφοσιωνόμαστε,**
 - **παραμένουμε προσηλωμένοι,**
 - **εργαζόμαστε μεθοδικά,**
 - **θέλουμε να βελτιώνουμε τις δεξιότητές μας,**
 - **δίνουμε τον καλύτερο εαυτό μας σε αυτό που κάνουμε,**
 - **προσπαθούμε να ξεπερνάμε κάθε φορά τον εαυτό μας,**
 - **επιμένουμε στα δύσκολα και δεν τα παρατάμε,**
 - **φροντίζουμε να έχουμε αποτελέσματα,**
 - **απολαμβάνουμε την όλη δραστηριότητα.**
- ❖ Κάνουμε αυτοέλεγχο. Δηλαδή βάζουμε κάποιον που εμπιστευόμαστε να μας διαβάσει κάτι, μετά ζητάμε να μας γράψει μια ερώτηση (ή το κάνουμε μόνοι μας), γράφουμε την απάντηση, συγκρίνουμε αυτό που γράψαμε με εκείνο που μας διάβασαν και μετά κρίνουμε πόσο αποτελεσματικοί είμαστε. Είναι κάτι δύσκολο και θέλει επιμονή γιατί στην αρχή τα αποτελέσματα μπορεί να μην είναι τόσο ευχάριστα.
- ❖ Όταν ο εγκέφαλός μας δέχεται μια νέα πληροφορία, ψάχνει στη μακροπρόθεσμη μνήμη για κάτι παρόμοιο, ώστε να την κατανοήσει και να την οργανώσει εκεί. Αυτό λέγεται **δημιουργία συνειρμών**, συμβαίνει στιγμιαία και ασυνείδητα και βοηθάει πολύ στη βελτίωση της μνήμης.
- ❖ Αποδεχόμαστε την αλήθεια ότι **η μνήμη μας δεν είναι μια νοητική αρχειοθήκη ούτε ένα φωτοτυπικό μηχάνημα για ακριβή αναπαραγωγή συμβάντων του παρελθόντος. Ο εγκέφαλός μας, ως μηχανή συνειρμών, επεξεργάζεται κάτι από το παρόν – μια ιδέα, ένα συναίσθημα, μια μυρωδιά, μια εικόνα – και τη συνδέει με άλλες παρόμοιες του παρελθόντος.**
- ❖ Οι εμπειρίες του παρελθόντος επηρεάζουν έντονα τον τρόπο με τον οποίο κατανοούμε ό,τι βλέπουμε ή ό,τι ακούμε.
- ❖ **Οι αναμνήσεις διαστρεβλώνονται, άλλοτε ελαφριά και άλλοτε σημαντικά.**
- ❖ **Υπάρχει η άδηλη μνήμη και η έκδηλη μνήμη.**
- ❖ Υποστηρίζουμε τα παιδιά μας για **εξάσκηση της μνήμης τους και για το πέρασμα από την άδηλη στην έκδηλη μνήμη** με ερωτήσεις που βοηθούν στην ανάκληση κυρίως άδηλων αναμνήσεων. Οι ερωτήσεις αυτές θα πρέπει να είναι ανοιχτού τύπου και να μη βοηθούν το παιδί να υπεκφεύγει με κοινότοπες απαντήσεις. Παράδειγμα : κατά την παραλαβή του παιδιού μας από το σχολείο του δεν λέμε «πώς πέρασες σήμερα;» που οδηγεί στη στερεότυπη απάντηση «μια χαρά» αλλά **Χρειάζονται δημιουργικότερες προσεγγίσεις.** «Πες μου δυο δύο πράγματα που συνέβησαν σήμερα στα' αλήθεια και ένα που δεν συνέβη και άφησέ με να μαντέψω» ή «Ποια ήταν η καλύτερη στιγμή της ημέρας σου;» και αφού γίνει η αναφορά του παιδιού - στην οποία φροντίζουμε να αντιδρούμε με ένα επικοινωνιακό σχόλιο - στη συνέχεια περνάμε και στην ερώτηση «και ποια ήταν η πιο δύσκολη

στιγμή;». Ακόμει προσεκτικά και δεν μπαίνουμε στον πειρασμό να νουθετήσουμε. Βοηθάει περισσότερο την απρόσκοπτη επικοινωνία να κάνουμε ένα εποικοδομητικό σχόλιο με αναφορά στα συναισθήματα του παιδιού, του τύπου «Πο-πό ! καταλαβαίνω πως θα ένιωσες εκείνη τη στιγμή» ή οτιδήποτε άλλο ταιριάζει.

- ❖ Εξασκούμε την ικανότητα του συνειρμού. Ένα καλό παιχνίδι είναι να αξιοποιούμε το χρόνο ενός ταξιδιού με το να ρωτάμε τα παιδιά μας : «ποιο είναι το πρώτο πράγμα που σου έρχεται στο νου όταν ακούς μια συγκεκριμένη λέξη» ή «τι σου έρχεται στη σκέψη βλέποντας αυτό το βουνό ή αυτή την κορυφογραμμή» και ό,τι άλλο επινοήσουμε.
- ❖ Υποστηρίζουμε τον εγκέφαλό μας να θυμάται με το να συνδυάζουμε τις νέες πληροφορίες με κάτι που μας είναι ήδη γνωστό, οικείο και τις οργανώνουμε και τις αποθηκεύουμε – τις αρχειοθετούμε - με τρόπο που να τις επεξεργάζεται και να τις ανακαλεί εύκολα.
- ❖ Στηριζόμαστε σε αυτό που ειπώθηκε πιο πριν ότι μαθαίνουμε καλύτερα ό,τι βλέπουμε και ακούμε ταυτόχρονα. Μαθαίνουμε να δημιουργούμε εικόνες που να έχουν αξέχαστα χαρακτηριστικά (παράξενες, κινούμενες, τρισδιάστατες, έγχρωμες, αστείες, τεράστιες).
- ❖ Η απομνημόνευση ονομάτων (ατόμων, πόλεων, ποταμών, βουνών αλλά και καταστημάτων ή ναών) είναι κάτι δύσκολο. Είναι γνωστό ότι τα κύρια ονόματα ξεχνιούνται πρώτα. Αντιθέτως θυμούμαστε ιδιότητες. Μπορούμε, επομένως, να συνδυάζουμε το όνομα με την ιδιότητα του ατόμου ή του σημεινόμενου δίνοντας μεγαλύτερη προσοχή στο όνομα.(ο Σπερχειός ποταμός, από το ρήμα σπέρχω= ορμώ, βιάζομαι)
- ❖ Όταν θυμόμαστε το όνομα κάποιου που έχουμε συναντήσει μόνο μία φορά, τον κάνουμε να αισθάνεται ξεχωριστός και κερδίζουμε τη συμπάθειά του.
- ❖ Δημιουργούμε μια εικόνα μαζί με την ιδιότητά του, αν τη γνωρίζουμε, και επαναλαμβάνουμε το όνομά του κατά τις πρώτες στιγμές της συνάντησής μας.
- ❖ Κοιτάζουμε προσεκτικά το πρόσωπό του – παρατηρώντας τυχόν ασυνήθιστα χαρακτηριστικά, όπως χρώμα ματιών, μαλλιών, τυχόν ζωηρόχρωμο ρούχο, ασυνήθιστες κινήσεις, τόνος και χροιά ομιλίας ή ό,τι άλλο –και προσπαθούμε να αποτυπώσουμε στο μυαλό μας μια ιδιαίτερη εικόνα του.
- ❖ Για να θυμόμαστε ονόματα πόλεων, ποταμών ή βουνών, φροντίζουμε να τα μαθαίνουμε πάνω σε ένα χάρτη και κατά την ανάκληση στη μνήμη μας φέρνουμε στη σκέψη μας το χάρτη και τον περνάμε, τον σαρώνουμε με μια κάποια σειρά.
- ❖ ΑΚΟΥΜΕ ΟΝΟΜΑ → ΤΟ ΕΠΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΥΜΕ → ΚΑΝΟΥΜΕ ΕΙΚΟΝΑ →ΣΥΝΔΕΟΥΜΕ ΤΗΝ ΕΙΚΟΝΑ
- ❖ Ένας άλλος τρόπος για να μάθουμε να απομνημονεύουμε ονόματα είναι η τεχνική που ονομάζεται ΠΑΧΕ και σημαίνει : Παρατείνουμε τη στιγμή της γνωριμίας (Αυξάνονται οι πιθανότητες να συγκρατήσουμε το όνομα), Ακούμε το όνομα (Ίσως το όνομα να μην ειπωθεί ξανά κατά τη διάρκεια της συζήτησης), Χρησιμοποιούμε το όνομα (Με τη χρήση – έστω και 3 φορές - το όνομα εμπεδώνεται καλύτερα στη μνήμη), Επαναλαμβάνουμε το όνομα (Αν δεν το επαναλάβουμε, θα έχει ξεχαστεί μέσα σε 48 ώρες).
- ❖ Συνδυάζοντας την Τεχνική του Συνειρμού με την Τεχνική ΠΑΧΕ έχουμε καλύτερα αποτελέσματα.
- ❖ Το 80% των νέων πληροφοριών που δέχεται ο εγκέφαλός μας ξεχνιέται στις επόμενες 48 ώρες.
- ❖ Για την εξάσκηση της μνήμης μας ζητούμε από κάποιο δικό μας άτομο να βρει και να μας διαβάσει σύντομα **κείμενα περιγραφικά** – κινούνται στο χώρο – και **αφηγηματικά** – κινούνται στο χρόνο και έχουν **εξέλιξη, κορύφωση και τέλος** – και εμείς προσπαθούμε να γράψουμε ό,τι ακούσαμε. (Παράδειγμα : «Ανοίγοντας την πόρτα του σαλονιού το πρώτο πράγμα που είδε ήταν ο εαυτός της σε έναν τεράστιο καθρέφτη με σκαλιστό ξυλόγλυπτο πλαίσιο στον απέναντι τοίχο. Στα δεξιά του καθρέφτη ήταν ο μεγάλος καναπές όπου κάθονταν ο παππούς Δημήτρης με την Ελεάνα, την εγγονή

του. Της διάβαζε ένα παραμύθι. Τους χαιρέτησε εγκάρδια και πήγε και κάθισε στην πολυθρόνα απέναντι από την κλειστή τηλεόραση. Δεν υπήρχε κανείς άλλος εκεί. Περίμενε ώσπου να τελειώσει ο παππούς το παραμύθι και για να περνά η ώρα της άνοιξε και περιεργαζόταν ένα άλμπουμ φωτογραφιών». Αυτό είναι ένα περιγραφικό κείμενο. (Υπάρχουν : 68 λέξεις εκ των οποίων οι 19 είναι ΟΥΣ., οι 5 ΕΠΘ., οι 15 Ρ οι 5 ΕΠΡ., οι 7 ΑΝΤ και άλλες). Και ένα δείγμα Αφηγηματικού κειμένου : «Κατέβηκε τρέχοντας τα σκαλιά και βρέθηκε κάτω από τη γέφυρα. Εκεί τον περίμεναν ο Μάνος, ο Ιεροκλής και ο Αργύρης, οι τρεις φίλοι του. Συμφώνησαν να πάνε στο κτήμα του κυρ-Τάσου για να πάρουν μερικά πεπόνια από το περιβόλι του και να τα πάνε στον καταυλισμό των προσφύγων. Ήθελαν και αυτοί να κάνουν κάτι καλό για τα παιδιά που ήταν εκεί και σκέφτηκαν αυτή τη λύση. Βγαίνοντας από το κτήμα έπεσαν πάνω στον κυρ-Σταύρο τον αγροφύλακα. Ταράχτηκαν, πάγωσαν και ...»). (Υπάρχουν : 79 λέξεις εκ των οποίων οι 17 είναι ΟΥΣ., οι 2 ΕΠΘ., οι 15 Ρ οι 4 ΕΠΡ., οι 6 ΑΝΤ. και άλλες).

- ❖ Δεν θα πρέπει να ξαφνιαστούμε από τις δυσκολίες που θα συναντήσουμε και τις παραμορφώσεις που θα γίνουν στο κείμενο που ακούσαμε συγκρίνοντας τα δύο κείμενα. Είναι αναμενόμενο. Ωστόσο, αυτό θα μας βοηθήσει να κατανοήσουμε πολλά : πώς πρέπει να ακούμε, πόσο πρέπει να προσέχουμε, τι να προσέχουμε κι πώς να διατυπώσουμε αυτό που μας έρχεται στη σκέψη.
- ❖ Μια άλλη ενέργεια που μπορούμε να κάνουμε είναι να διαβάσουμε εμείς σε ένα τρίτο άτομο αυτό που καταλάβαμε, να του ζητήσουμε να γράψει ό,τι κατάλαβε και στο τέλος να συγκρίνουμε τα τρία κείμενα. Οι **αναδιηγήσεις** δίνουν αποτελέσματα που ξαφνιάζουν για το πώς αλλάζουν τα στοιχεία ενός κειμένου και μας βοηθούν να κατανοήσουμε την κατεύθυνση που παίρνει η μνήμη μας ή η λήθη.
- ❖ Για αποτελεσματικότερη μνήμη :
ΑΚΟΥΜΕ → ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ → ΑΝΑΣΚΟΠΟΥΜΕ δηλαδή ξανασκεφτόμαστε.
- ❖ Μια παλιά μέθοδος για την απομνημόνευση μιας λίστας ονομάτων είναι τα **ακρωνύμια** δηλαδή παίρνουμε τα αρχικά των λέξεων ή φράσεων και φτιάχνουμε μια μόνο καινούργια λέξη (παράδειγμα : έστω ότι θέλουμε να ψωνίσουμε **Κ**ολοκυθάκια, **Α**λεύρι, **Π**ιπεριές, **Ε**λιές **Λ**άδι, **Ό**σπρια). Τα αρχικά τους κάνουν τη λέξη **ΚΑΠΕΛΟ**.
- ❖ Μπορούμε τον κατάλογο των λέξεων να τον οργανώσουμε με πολλούς τρόπους : **κατά χρώμα, κατά είδος, κατά σχήμα, κατά χώρο** (αν είναι να πάμε για ψώνια στο supermarket αρχίζουμε από συγκεκριμένο χώρο π.χ. στο υπόγειο θα πάρω ... στο ισόγειο θα πάρω ... στον πρώτο όροφο παίρνω ...). Αφιερώνουμε λίγο χρόνο από πριν να οργανώσουμε τη σκέψη μας ανάλογα με το χώρο, την εικόνα των πάγκων, τους διαδρόμους. Αυτή την άσκηση την εφαρμόζουμε σε χώρους που επισκεπτόμαστε συχνά και μας είναι γνώριμοι.
- ❖ Τα δύο μεγάλα έργα του Ομήρου η **ΙΛΙΑΔΑ** (15 693 στίχοι) και η **ΟΔΥΣΣΕΙΑ** (12 110 στίχοι), αλλά και πιο πρόσφατα η Δημοτική Ποίηση εξιστορήθηκαν, μέσω της μνήμης. Για αυτά τα ποιήματα, ως μέρος της προφορικής παράδοσης, και για τη διευκόλυνση της απομνημόνευσής τους οι άνθρωποι εκείνης της εποχής **επινόησαν εργαλεία απομνημόνευσης** όπως είναι : ο στίχος, η μουσική, το μέτρο, η ομοιοκαταληξία, οι σύντομες φράσεις, οι χτύποι της ράβδου συγκεκριμένοι και επαναλαμβανόμενοι συνδυασμοί ουσιαστικού και επιθέτου (π. χ. γοργοπόδαρος ή φτεροπόδαρος Αχιλλέας ή πολυμήχανος Οδυσσέας ή άναξ ανδρών Αγαμέμνων), μεμονωμένες και επαναλαμβανόμενες φράσεις στο στίχο με ομοιότητα ή αντίθεση (π.χ μοιρολογούν οι μάστοροι, κλαίνει οι μαθητάδες ή ολημερίς το χτίζανε, το βράδυ γκρεμιζόταν). Όλα αυτά βοηθούσαν τον ραψωδό ή τον αφηγητή να συνεχίζει το δύσκολο για τη μνήμη του έργο.
- ❖ Ο **Πλάτωνας** έγραψε όλους τους διαλόγους του Σωκράτη από μνήμης, αλλά δεν μας δίνει καμιά πληροφορία για τις μνημονικές τεχνικές που τον βοηθούσαν να ανασυνθέτει τις ατελείωτες ερωταποκρίσεις του Σωκράτη με τους συνομιλητές του.
- ❖ Αντιθέτως ο **Αριστοτέλης** μας πληροφορεί ότι η **μνήμη** είναι αδύνατη χωρίς εικόνα (φάντασμα). Επομένως, η **μνήμη** είναι μια λειτουργία του μέρους της ψυχής στο οποίο ανήκει η φαντασία και

υποστήριζε ότι η **ανάμνηση** διακρίνεται τόσο από τη συνεχή ενεργό μνήμη, όσο και από τη δεύτερη μάθηση εκείνου που έχει τελείως ξεχαστεί.

- ❖ Ο **συνειρμός των ιδεών** προκύπτει από ομοιότητα, εναντιότητα ή συνάφεια.
- ❖ Συνοπτικά : η **τέχνη της μνήμης** την οποία εγκαινίασε ο Σιμωνίδης αναφέρεται : σε **εικόνες, στη διάταξη αυτών των εικόνων κατά έναν ορισμένο τρόπο και στο συνειρμό.**
- ❖ Αργότερα, με τη γραφή αλλά χωρίς το χαρτί, οι ρήτορες για να πείθουν θα έπρεπε να απαγγέλλουν ενώπιον του κοινού λόγους με διάρκεια και επιχειρήματα. Παρατήρησαν ότι η μνήμη λειτουργεί πιο αποτελεσματικά χωροστατικά και χωροθετικά. Έφτιαχναν με τη φαντασία τους έναν χώρο, φανταζόταν ότι τον επισκέπτονταν και τοποθετούσαν με μια συγκεκριμένη σειρά σε κάθε χώρο τα επιχειρήματά τους για να τα θυμούνται και να μην τα ξεχνούν. Δανείστηκαν και αυτοί μνημονικές τεχνικές από τους ποιητές αλλά συμπλήρωσαν και δικές τους.
- ❖ Και κατέληξαν στο ότι η μνήμη λειτουργεί χωροστατικά συνδυάζοντας εικόνες και σχήματα, με πληροφορίες και σύμβολα.
- ❖ Στον Σιμωνίδη τον Κείο, ο οποίος θεωρείται πρωτοπόρος στην εξάσκηση της μνήμης, επειδή επινόησε την **τεχνική των χώρων**, επέστρεψαν και οι Ρωμαίοι και την εξέλιξαν σε **τεχνική των δωματίων**. Τοποθετούμε νοερά ορισμένες πληροφορίες σε χώρους ή δωμάτια ή ορόφους ή διαδρόμους. [Παράδειγμα : ξεκινώ για το μπάνιο στη θάλασσα και γράφω ό,τι θα χρειαστώ : μαγιό, αντιηλιακό, καπέλο, γυαλιά ηλίου, βιβλίο, χρήματα, βατραχοπέδιλα, τσάντα, μπουρνούζι. Σχεδιάζω στη σκέψη μου τους χώρους του σπιτιού που θα τα πάρω. ΚΡΕΒΒΑΤΟΚΑΜΑΡΑ (μαγιό, καπέλο) - ΜΠΑΝΙΟ (αντιηλιακό, μπουρνούζι) - ΚΟΥΖΙΝΑ (τσάντα, βατραχοπέδιλα) – ΣΑΛΟΝΙ (βιβλίο, χρήματα, γυαλιά ηλίου).ή σκέφτομαι τα ψώνια στο Supermarket και τα γράφω : (τυρί, κιμά, σαπούνι πλυντηρίου, μήλα, ντομάτες, καφέ, αντιηλιακό, ψωμί, αυγά, χαρτομάντιλα, μέλι, γάλα. Σκέφτομαι τους χώρους όπως τους γνωρίζω : ΥΠΟΓΕΙΟ (κιμά, τυρί, αυγά, γάλα) – ΙΣΟΓΕΙΟ (μήλα, ντομάτες, καφέ, μέλι, ψωμί) - ΟΡΟΦΟΣ(χαρτομάντιλα, σαπούνι πλυντηρίου, αντιηλιακό)].
- ❖ Κάνω έλεγχο του εαυτού μου να δω τι θυμάμαι, γράφοντας τι έχω να πάρω με το να «ταξιδεύω» στους χώρους, χωρίς να βλέπω τον κατάλογο. Συγκρίνω τους δύο καταλόγους. Φεύγω χωρίς τον αρχικό κατάλογο. Το να ξεχάσω κάτι, δεν θα πρέπει να κατακρίνω τον εαυτό μου. Ίσα-ίσα αυτό με βοηθάει να οργανώνομαι και να βελτιώνομαι. **Τα λάθη μας μάς κάνουν καλύτερους. Πόσο καλά τα πήγα τη δεύτερη φορά ; Επικεντρώνουμε την προσοχή μας στις επιτυχίες μας και όχι στα λάθη μας.**
- ❖ Αν χρειαστεί να μάθουμε μια λίστα από λέξεις για πάντα τότε επινοούμε πολύ διαφορετικούς τρόπους. Ας πάρουμε για παράδειγμα τις αρχαίες προθέσεις : **εν, εις, εκ, ή εξ, συν, προς, προ, ανά, κατά, διά, μετά, παρά, αντί, επί, περί, αμφί, από, υπό, υπέρ**. Αυτές μάς είναι χρήσιμες γιατί χρησιμοποιούνται στο να φτιάχνουμε σύνθετες λέξεις και μας βοηθούν στην ορθογραφία (αν ρίζουμε μια ματιά σε ένα καλό λεξικό θα βρούμε εκατοντάδες λέξεων οι οποίες αρχίζουν από αυτές όπως π. χ. η **περί** - **περιβάλλον, περιαιτολογώ, περιγελώ, περιγράφω, περίεργος, περιεχόμενο, περιθώριο, περικυκλώνω, περιορίζω, περίπατος, περίπτερο, περίπτωση, περίφημος, ...στο δικό μου λεξικό βρήκα 360 περίπου λέξεις που αρχίζουν από περί...**). Για να μάθω τις αρχαίες προθέσεις και να τις θυμάμαι για πάντα τις οργανώνω σε : ΜΟΝΟΣΥΛΛΑΒΕΣ (εν, εις, εκ ή εξ **συν, προς, προ**), ΔΙΣΥΛΛΑΒΕΣ : σε α τονιζόμενες στη λήγουσα (**ανά, κατά διά, μετά, παρά**), ΔΙΣΥΛΛΑΒΕΣ : σε ι τονιζόμενο (**αντί, επί, περί, αμφί**), ΔΙΣΣΥΛΛΑΒΕΣ : με π ΣΤΟ ΜΕΣΣΟΝ (**από, υπό, υπέρ**). **ΣΥΝΟΛΟ 18 !** Έτσι όπως είναι οργανωμένες τις μαθαίνω τμηματικά, τις επαναλαμβάνω, ξαναδοκιμάζω μετά από μια εβδομάδα, μετά από έναν μήνα, μετά από έναν χρόνο.
- ❖ Στην καθημερινή μας ζωή έχουν μπει για τα καλά οι διάφορες σειρές αριθμών : από κωδικούς διάφορων συσκευών ή καρτών μέχρι αριθμοί τηλεφώνου. Βελτιώνοντας την ικανότητα απομνημόνευσης αριθμών αναπτύσσουμε όλες τις πλευρές της πνευματικής μας απόδοσης.

- ❖ Υπάρχουν πολλοί τρόποι να μάθουμε να απομνημονεύουμε αριθμούς. Τους **μονοψήφιους** τους συνδυάζουμε με εικόνες ή χώρους ή τοπία ή σχέδια. Τους **διψήφιους**, ομοίως. Τους **πολυψήφιους** τους οργανώνουμε σε απομνημονεύσιμα υποσύνολα ή ομάδες. [Παράδειγμα τον αριθμό τηλεφώνου 2106716715 μπορούμε να τον οργανώσουμε είτε 210 671 671 5 (όμοια υποσύνολα και μόνο του το 5) ή 210 6 7 16 7 15. Στη δεύτερη περίπτωση τον λέμε φωναχτά και προσέχουμε τη ρίμα (6 7- 7) που δημιουργείται και την επανάληψη (16-15)].
- ❖ Οι κωδικοί που έχουμε να απομνημονεύσουμε είναι πολλοί. Διαλέγουμε κωδικούς που μπορούμε να τους θυμηθούμε εύκολα πάνω στο ίδιο το πληκτρολόγιο. Παράδειγμα : διαλέγουμε το πρώτο κεφαλαίο γράμμα από το όνομά μας και παίρνουμε τα ακραία ψηφία δηλ. για το Η μπορούμε να πάρουμε τα ψηφία 1,7 (τα δύο ακραία αριστερά κατακόρυφα), 5 (το μεσαίο), 3, 9 (τα δεξιά ακραία κατακόρυφα) ή για το Ζ τα ψηφία : 1, 3 (τα δύο ακραία οριζόντια επάνω), 5 (το μεσαίο) και τα 7 και 9 (τα δύο ακραία οριζόντια κάτω).
Εάν προσπαθήσουμε, βρίσκουμε πολλούς συνδυασμούς που να μας ταιριάζουν.
Άλλες ιδέες για ενίσχυση της μνήμης μας
- ❖ Φροντίζουμε να αναγνωρίζουμε τις φωνές όσο το δυνατόν περισσότερων ζώων.
- ❖ Εξηγούμε σε τρίτους κανόνες διαφόρων παιχνιδιών : πως παίζουμε κρυφτό, γερμανικό, αμπάριζα ...
- ❖ Εξηγούμε σε τρίτους διάφορες συνταγές μαγειρικής.
- ❖ Δίνουμε οδηγίες σε κάποιον για το πώς γίνεται κάτι, π, χ, ένα ανεμιστηράκι με χαρτί, πινέζα, ξυλάκι.
- ❖ Εξηγούμε σε έναν τρίτο τι κάνουμε σε κάποιο συγκεκριμένο χρόνο : ξυπνώντας το πρωί ή πριν το σχολείο ή την πρώτη ώρα μετά την επιστροφή από το σχολείο ή ό,τι άλλο κάνουμε (αρκεί να μην αναφέρεται σε μεγάλα χρονικά διαστήματα).
- ❖ Εξηγούμε σε κάποιον την αγαπημένη μας μουσική: τι είδος είναι, πότε και πώς την απολαμβάνουμε.
- ❖ Μιλάμε σε κάποιον για ένα άθλημα που εκτελούμε συχνά : πότε, πώς, πόσο, πώς νιώθουμε.
- ❖ Διηγούμαστε σε κάποιον δικό μας τι κάναμε το προηγούμενο βράδυ πριν τον ύπνο.
- ❖ Αναφέρουμε το πώς περάσαμε τα τελευταία μας γενέθλια και τι δώρα πήραμε.
- ❖ Κάνουμε ανασκόπηση του τι κάναμε το περασμένο Σαββατοκύριακο.
- ❖ Αναφέρουμε τι συνήθως περιλαμβάνει το καθημερινό μας πρωινό, τι απολαμβάνουμε και τι θα θέλαμε να αλλάξει.
- ❖ Συζητούμε με κάποιον κάποιο δικό μας τι είχαμε για μεσημεριανό την περασμένη Κυριακή, την προηγούμενη Κυριακή.
- ❖ Προσπαθούμε να πούμε την άλφα-βήτα αντίστροφα (από το τέλος προς την αρχή). Αυτό μπορεί να γίνει και ένα καλό παιχνίδι για δύο ή τρία άτομα : έχουμε ένα χρονόμετρο και συμφωνούμε να καταγράφουμε πόσα γράμματα είπε κάποιος σε ένα λεπτό. Μετά έχει σειρά το άλλο άτομο και μετά το τρίτο. Καταγράφουμε τις επιδόσεις σε δύο ή περισσότερους γύρους και συζητούμε τα αποτελέσματα.
- ❖ Με παρέα κάνουμε αναδιηγήσεις σύντομων ιστοριών, όπως το περιγράψαμε πιο πάνω.
- ❖ Συζητούμε με δικά μας άτομα κανόνες γραμματικής και εφαρμογές τους : παράδειγμα όλα τα ρήματα που τελειώνουν σε (-ενω) γράφονται με αι , εξαιρούνται τα _____
- ❖ Διαλέγουμε να μάθουμε τους στίχους αγαπημένων τραγουδιών, τους γράφουμε και τους απαγγέλλουμε.
- ❖ Διαλέγουμε να απομνημονεύσουμε σύντομα ποιήματα και τα απαγγέλλουμε. Φροντίζουμε να αυξάνονται σταδιακά οι στροφές που καταφέρνουμε να απομνημονεύουμε.