



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Ο λαβύρινθος των αναμνήσεων

Μια σύντομη ιστορία για
να μάθω πώς να μαθαίνω



Ο λαβύρινθος των αναμνήσεων

- **Θέμα:** Κατανόηση της μνήμης, πώς λειτουργεί και πώς επηρεάζει τη συμπεριφορά μας
- **Χρόνος ανάγνωσης:** 10-15 λεπτά
- **Επίπεδο:** 8-12 ετών

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η Μυρίνα είναι ένα γεμάτο περιέργεια παιδί που βρίσκει ένα παράξενο μενταχιόν σε μια υπαίθρια αγορά. Την επόμενη νύχτα βλέπει στο όνειρό της ότι περιπλανιέται μέσα σε έναν μυστηριώδη λαβύρινθο, όπου συναντά τη Μνημοσύνη, τη θεά της μνήμης. Για να βγει από αυτόν πρέπει να εξερευνήσει τις αναμνήσεις της, τα συναισθήματά της και τον τρόπο με τον οποίο μαθαίνει τον κόσμο γύρω της και τις πληροφορίες του. Ανακαλύπτει ότι κάθε εμπειρία αφήνει ένα ίχνος και ότι η καλύτερη κατανόηση του τρόπου με τον οποίο λειτουργεί η ίδια, μπορεί να τη βοηθήσει να αναπτυχθεί.

ΛΕΞΕΙΣ-ΚΛΕΙΔΙΑ

Μνήμη, αναμνήσεις, λαβύρινθος, συναισθήματα, προσοχή, παρατήρηση

Κεφάλαιο 1: Το εύρημα

Η Μυρίνα είναι ένα κορίτσι με έντονη περιέργεια για τα πάντα γύρω της. Από μικρή ήταν έτσι. Το αγαπημένο της χόμπι είναι να συνοδεύει τη μητέρα της στις υπαίθριες αγορές τα κυριακάτικα πρωινά. Οι δυο τους περνούν ώρες ψάχνοντας και χαζεύοντας κάθε λογής μικροπράγματα: σπασμένες κούπες, καρφίτσες σε σχήμα πουλιού και συλλογές κουταλιών, η μία πιο διασκεδαστική από την άλλη.

Σήμερα το πρωί το βλέμμα της Μυρίνας καρφώθηκε σε ένα παλιό μενταγιόν που πουλήθηκε σχεδόν τζάμπα. «Αν σου αρέσει, είναι δικό σου. Θα χαρώ πολύ να το χαρίσω σε κάποιον άλλον!» λέει η ηλικιωμένη κυρία που είχε στην ιδιοκτησία της τον πάγκο. Συγκινημένη από αυτή την ευγενική χειρονομία, η Μυρίνα βάζει περήφανα το μενταγιόν στον λαιμό της.

Εκείνο το βράδυ, το νεαρό κορίτσι βλέπει ένα παράξενο όνειρο: στέκεται στην είσοδο ενός λαβύρινθου και ακούει μια ευγενική φωνή. Η φωνή αυτή την καλεί να περάσει το κατώφλι του λαβύρινθου λέγοντάς της: **«Καλωσήρθες, Μυρίνα! Αυτό το μενταγιόν ανοίγει πολύ περισσότερα από μια πόρτα... Θα τολμήσεις να διεισδύσεις στα μυστήρια της μνήμης σου;»**.

Κεφάλαιο 2: Ο λαβύρινθος

Η Μυρίνα, γεμάτη περιέργεια ως συνήθως, μπαίνει μέσα στον λαβύρινθο, καθοδηγούμενη από ένα φως που τρεμοπαίζει. Σύντομα φτάνει σε ένα μεγάλο δωμάτιο με πλακόστρωτο δάπεδο. Στο κέντρο του βρίσκεται ένα τεράστιο γλυπτό. Αναπαριστά έναν εγκέφαλο, τα μέρη του οποίου είναι σχολαστικά και περίτεχνα χαραγμένα. Ξαφνικά, εμφανίζεται μια γυναίκα τυλιγμένη με έναν ασημένιο χιτώνα. Τα πόδια της μόλις και μετά βίας αγγίζουν το πάτωμα. «Είμαι η Μνημοσύνη, η θεά της **μνήμης**. Ακολούθησέ με και θα ανακαλύψεις όλα τα μυστήρια της μνήμης σου» λέει η θεά στη Μυρίνα που, αν και σε όνειρο, την κοιτάζει σαστισμένη.

Οι πέτρες στο δάπεδο φωτίζονται, σχηματίζοντας ένα ελικοειδές μονοπάτι προς το γλυπτό. Σε κάθε πέτρα εμφανίζεται μια λέξη: **προσοχή, συναισθήματα, μνήμη**. «Ο εγκέφαλος είναι ένας **λαβύρινθος**. Όλα τα μέρη του λειτουργούν μαζί, αλλά δε μιλούν πάντα την ίδια γλώσσα. Για να βγεις από αυτόν, επέλεξε μία από τις λέξεις» εξηγεί η Μνημοσύνη.



Κεφάλαιο 3: Ξεχασμένες αναμνήσεις

Η Μυρίνα διστάζει, μα στη συνέχεια πατάει πάνω στο πλακίδιο με την επιγραφή «μνήμη». Ευθύς, στους τοίχους εμφανίζονται εικόνες, σκηνές που είχε ζήσει αλλά δεν μπορούσε να θυμηθεί. Ένα πικνίκ με τους γονείς της, μια καλοκαιρινή καταιγίδα, ένας καυγάς με τον αδελφό της, η πρώτη φορά που έκανε ποδήλατο.

– Πώς μπόρεσα να τα έχω ξεχάσει όλα αυτά; αναφώνησε η Μυρίνα.

– Όταν ορισμένες αναμνήσεις είναι πολύ επώδυνες ή άχρηστες για την παρούσα στιγμή, ο εγκέφαλός σου τις κρατά μακριά. Κάτι σαν χρηματοκιβώτιο. Αλλά ποτέ δεν είναι πολύ αργά για να τις πάρεις πίσω! εξηγεί η θεά.

Εκείνη τη στιγμή μια επιγραφή εμφανίζεται στον τοίχο:

**«Πώς δημιουργούνται οι αναμνήσεις στο μυαλό σου;
Είναι εξαιτίας αυτών που βλέπεις, αυτών που ακούς ή αυτών
που αισθάνεσαι;»**



Η Μυρίνα σκέφτεται. Θυμάται τη μυρωδιά της βροχής και το μυρμήγκιασμα στο γόνατό της μετά από μια πτώση.

– Ίσως ισχύουν και τα τρία; λέει δυνατά.

– Ακριβώς! Οι αναμνήσεις σχηματίζονται μέσω των **αισθήσεων** μας: μια εικόνα, μια μυρωδιά ή ακόμη και ένας ήχος μπορεί να επαναφέρει στη μνήμη μας μια στιγμή από το παρελθόν, αποκρίνεται η Μνημοσύνη.

Αναπολώντας αυτές τις αναμνήσεις, η Μυρίνα αρχίζει να νιώθει ένα μικρό κύμα ευτυχίας και χαμογελά. Θυμάται όμως ότι η θεά της είχε δώσει άλλες δύο επιλογές. Έτσι, προχωρά στο πλακάκι με την επιγραφή «**συναισθήματα**».

Κεφάλαιο 4: Κύμα συναισθημάτων

Μια νέα σκηνή εμφανίζεται μπροστά της, σαν κάποιος να άλλαξε διαφάνεια σε αυτό που προβάλλει ο προτζέκτορας. Η Μυρίνα βλέπει τώρα μια νεότερη εκδοχή του εαυτού της, με πρόσωπο κατακόκκινο και έντονο θυμό μετά από μια ήττα σε ένα παιχνίδι. Κρύβεται κάτω από ένα τραπέζι, με δάκρυα να τρέχουν στα μάγουλά της.

Η Μυρίνα στην ανάμνηση αυτή κοκκινίζει. Θυμάται ότι εκείνη τη στιγμή ήταν αρκετά αναστατωμένη κι ότι είχε αισθανθεί πολύ θυμωμένη, αλλά βλέποντας τώρα τη στιγμή αυτή σαν σε ταινία, όλο αυτό της φαίνεται σαν κάτι τόσο μικρό κι ανούσιο. Αναρωτιέται μέσα της γιατί είχε αντιδράσει τόσο έντονα για κάτι τόσο ασήμαντο;

Η θεά κουνάει το χέρι της και ένα **βαρόμετρο συναισθημάτων** εμφανίζεται δίπλα στη νεότερη εκδοχή της Μυρίνας, με τη βελόνα του να ταλαντεύεται έντονα

ανάμεσα στις λέξεις «απογοήτευση» και «θλίψη». «Τα συναισθήματα επηρεάζουν τις αναμνήσεις μας. Αντί να κρίνεις τον εαυτό σου, προσπάθησε να τον **παρατηρήσεις**. Τι θα γινόταν αν είχες παρακολουθήσει τα συναισθήματά σου τότε; Τι θα έδειχνε το βαρόμετρο;» εξηγεί η θεά στο κορίτσι.



Η Μυρίνα παρακολουθεί τη βελόνα να ηρεμεί. Ίσως αν είχε παρατηρήσει την απογοήτευσή της να ανεβαίνει, να είχε ηρεμήσει πριν την κυριεύσει. Η θεά Μνημοσύνη παίρνει το βαρόμετρο και το δίνει στη Μυρίνα.

– Κράτησέ το! Την επόμενη φορά που θα βιώσεις ένα έντονο συναίσθημα, σταμάτα για λίγο και ρώτα τον εαυτό σου τα εξής: **«Γιατί αισθάνομαι έτσι; Αυτό το συναίσθημα με βοηθάει ή με εμποδίζει; Πώς μπορώ να αντιδράσω διαφορετικά;»**. Το **βαρόμετρο της προσοχής** θα σε βοηθήσει να αξιολογήσεις πότε εμφανίζονται αυτά τα συναισθήματα, ώστε να μπορείς να τα προβλέψεις καλύτερα!

– Δηλαδή, αν δώσω προσοχή στα συναισθήματά μου, μπορώ να κατανοήσω καλύτερα τις αναμνήσεις μου; ρωτάει η Μυρίνα τη θεά.

– Ακριβώς! **Η προσοχή** είναι το κλειδί!

«Το κλειδί;» αναρωτιέται μέσα της η Μυρίνα. Έχοντας έντονη περιέργεια, κινείται προς τα εμπρός. Μια νέα πέτρα φωτίζει κάτω από τα πόδια της που έχει επάνω την επιγραφή **«προσοχή»**.

Κεφάλαιο 5: Το δωμάτιο της στρατηγικής

Η θεά Μνημοσύνη, παρατηρώντας τη Μυρίνα να συνεχίζει να προχωρά πάνω σε αυτό το φτιαγμένο από φωτεινές πέτρες ελικοειδές μονοπάτι, λέει:

– Η **προσοχή** είναι το κοινό στοιχείο. Φαντάσου τη σαν έναν φακό: ο εγκέφαλός σου καταγράφει και αποθηκεύει αυτό στο οποίο «ρίχνεις φως», αυτό δηλαδή που κοιτάς, σκέφτεσαι κι επεξεργάζεσαι εκείνη τη στιγμή, ενώ ξεχνάει και διαγράφει αυτό που βρίσκεται εκτός του οπτικού σου πεδίου.

Η Μυρίνα κοιτάζει γύρω της. Το δωμάτιο αλλάζει και πάλι. Μπροστά της βρίσκεται τώρα ένα ξύλινο τραπέζι καλυμμένο με έναν μεγάλο τροχό που χωρίζεται σε πέντε τμήματα. Σε κάθε τμήμα λάμπουν λέξεις: εστίαση, συναισθήματα, αξιολόγηση, αναστοχασμός, παρακολούθηση.

– Αυτός είναι ένας **«Τροχός Μεταγνώσης»**. Η **μεταγνώση** σε βοηθά να καταλάβεις πώς μαθαίνεις και πώς θυμάσαι, της εξηγεί η Μνημοσύνη.

Από περιέργεια, η Μυρίνα γυρίζει τον τροχό. Σταματώντας, ο δείκτης δείχνει τη λέξη **«εστίαση»**. Το δωμάτιο σείεται και ξαφνικά το νεαρό κορίτσι βρίσκεται ξανά στην παλιά της τάξη. Ο δάσκαλος εξηγεί τα κλάσματα, αλλά η Μυρίνα κοιτάζει έξω από το παράθυρο. Τότε το βλέμμα της πέφτει πάνω στο τετράδιό της: η μισή σελίδα είναι κενή.

– Αν στρέφεις την προσοχή σου στους περισπασμούς, χάνεις σημαντικές πληροφορίες. Πριν ξεκινήσεις μια εργασία, αξιολόγησε το επίπεδο της προσοχής σου και κάνε στον εαυτό σου τις εξής ερωτήσεις: «Αισθάνομαι κουρασμένη; Ενδιαφέρομαι για την εργασία; Έχω κίνητρο;». Αυτό θα σε βοηθήσει να βρεις τρόπους για να επικεντρωθείς περισσότερο στην εργασία που έχεις να κάνεις! συμπληρώνει η θεά.

– Άρα, η προσοχή μου είναι το κλειδί για τις αναμνήσεις μου. Πρέπει να δίνω προσοχή στις αισθήσεις μου, στα συναισθήματά μου και στις πληροφορίες στις οποίες θέλω να εστιάσω, σωστά; συμπεραίνει η Μυρίνα.

Με ένα χαμόγελο, η Μνημοσύνη εξαφανίζεται και μια φωτεινή πόρτα ανοίγει στο πίσω μέρος του δωματίου.

Κεφάλαιο 6: Ο λαβύρινθος των αναμνήσεων

Η Μυρίνα βρίσκεται αυτή τη φορά αντιμέτωπη με ένα δίλημμα. Πρέπει να διαλέξει ανάμεσα σε τρία διαφορετικά μονοπάτια. Μια πινακίδα τής θέτει την ακόλουθη ερώτηση: «**Ποιες τεχνικές χρησιμοποιείς για να θυμάσαι νέες πληροφορίες;**». Κάτω από την ερώτηση, εμφανίζονται τρεις επιλογές:

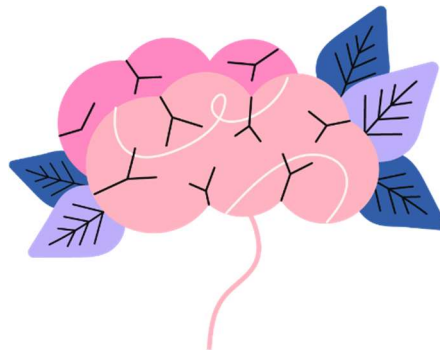


- Τις **επαναλαμβάνω** αρκετές φορές στο μυαλό μου ή φωναχτά.
- Φαντάζομαι μια **εικόνα** ή μια **ιστορία** για να μπορέσω να τις θυμηθώ.
- Τις **συνδέω** με κάτι που ήδη γνωρίζω.

Η Μυρίνα διστάζει. Αισθάνεται ότι όλες αυτές οι απαντήσεις είναι σωστές. Αυτό που τη βοηθάει είναι να χρησιμοποιεί διαφορετικές τεχνικές ανάλογα με το τι χρειάζεται να μάθει.

«Να ένα μυστικό:

Όσο περισσότερο καταλαβαίνεις πώς σκέφτεσαι, τόσο πιο εύκολο είναι να μάθεις».



Το νεαρό κορίτσι παίρνει μια βαθιά ανάσα και αποφασίζει να προχωρήσει μπροστά. Καθώς συνεχίζει να περπατά μέσα στον λαβύρινθο, εικόνες και λέξεις στροβιλίζονται γύρω της, σαν ο ίδιος ο λαβύρινθος να προσπαθεί να της δείξει κάτι.

«Ό,τι θυμάμαι είναι μέρος του εαυτού μου. Αλλά αυτά που δε θυμάμαι; Τα έχω ξεχάσει παντελώς; Είναι πραγματικά χαμένα;» ψιθυρίζει σαν να συνομιλεί με τον εαυτό της.

Καθώς διατυπώνει αυτή τη σκέψη, οι τοίχοι του λαβυρίνθου εξαφανίζονται σιγά σιγά, αποκαλύπτοντας έναν απέραντο χώρο που λούζεται από ένα υπέρλαμπρο φως. Στο κέντρο, ένας σπασμένος καθρέφτης αιωρείται με έναν μυστηριώδη τρόπο. Κάθε θραύσμα του αντανakλά ένα κομμάτι του εαυτού της: μια ιδέα που είχε, μια στιγμή που έχει ξεχάσει, ένα συναίσθημα που είχε βιώσει. Έχει φτάσει στην καρδιά του λαβυρίνθου...

Κεφάλαιο 7: Το φως της αλήθειας

**«Αυτός ο καθρέφτης είναι η αντανάκλαση της μνήμης σου.
Για να τον συναρμολογήσεις,
θυμήσου τα μονοπάτια που έχεις ακολουθήσει».**

Η Μυρίνα αναλογίζεται τον χρόνο που πέρασε εδώ: έμαθε **να παρατηρεί** τις σκέψεις της, **να κάνει ερωτήσεις** στον εαυτό της, **να εντοπίζει** τι τη βοηθά να θυμάται και να κατανοεί. Σιγά σιγά, ενώνει τα κομμάτια. Τη στιγμή που συναρμολογεί και ταιριάζει και το τελευταίο κομμάτι, ο καθρέφτης φωτίζεται.

Μέσα στον καθρέφτη η Μυρίνα βλέπει τώρα ξεκάθαρα το είδωλό της. Χαμογελάει. Ξαφνικά, το κρεμαστό κόσμημα που φοράει στον λαιμό της φωτίζει κι αυτό, σαν πολλές μικρές πυρολαμπίδες να έχουν μαζευτεί κάτω από το πηγούνι της. Ήταν το κλειδί αυτής της περιπέτειας από την αρχή...

Η έντονη λάμψη του μενταχιόν δημιουργεί στο κορίτσι την επιθυμία να το αγγίξει. Καθώς βάζει το χέρι της πάνω του, νιώθει τον κόσμο των ονείρων να σβήνει. Η Μυρίνα ανοίγει τα μάτια της και συνειδητοποιεί ότι είναι ξαπλωμένη στο κρεβάτι της, με το μενταχιόν να βρίσκεται μέσα στην παλάμη της. Ήταν όλα ένα όνειρο; Ίσως... Αλλά αυτό που έμαθε μέσα από αυτό το αισθάνεται πολύ αληθινό.

Τι μάθαμε σήμερα και τι είναι καλό να θυμόμαστε...

Η Μυρίνα ανακάλυψε ότι η μνήμη είναι σαν λαβύρινθος: μερικές φορές σε μπερδεύει, αλλά είναι γεμάτη με θησαυρούς. Κατανοώντας πώς λειτουργεί η μνήμη της, έμαθε λοιπόν:

- Να χρησιμοποιεί τις αισθήσεις της για να ανακαλεί παλιές αναμνήσεις.
- Να παρατηρεί πώς μαθαίνει.
- Πόσο σημαντικό είναι να διαχειρίζεται τα συναισθήματά της, να αξιολογεί δηλαδή και να τα ελέγχει.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

Ερώτηση 1: Κατανοώντας τις μνήμες

Η Μυρίνα ανακαλύπτει ότι ορισμένες ξεχασμένες αναμνήσεις της επανήλθαν χάρη σε όσα βίωσε: στους ήχους, τις μυρωδιές και τα αγγίγματα.

Υπάρχει κάποια μυρωδιά, κάποιος ήχος ή κάποια γεύση που σας φέρνει στο μυαλό μια ευχάριστη ανάμνηση;



Οι αναμνήσεις μας σχηματίζονται με διαφορετικούς τρόπους και ο καθένας έχει τον δικό του τρόπο να τις επαναφέρει στη μνήμη του. Κάποιοι θυμούνται καλύτερα μέσω εικόνων, άλλοι μέσω ήχων ή συναισθημάτων. Εσείς ποια μέθοδο χρησιμοποιείτε;

Ερώτηση 2: Παρατηρώντας τα προσωπικά συναισθήματα

Τα συναισθήματα της Μυρίνας επηρεάζουν τις αναμνήσεις της και μερικές φορές τις παραμορφώνουν. Κάνοντας όμως ένα βήμα πίσω και παίρνοντας απόσταση, μπορεί να τις αναλύσει καλύτερα.

Όταν εσείς βιώνετε ένα έντονο συναίσθημα, πώς αντιδράτε;

- Σταματάτε και παίρνετε για μια στιγμή λίγη απόσταση από το έντονο συναίσθημα που βιώνετε για να μπορέσετε να καταλάβετε τι αισθάνεστε και γιατί.
- Βρίσκετε έναν τρόπο να εκφράσετε το συναίσθημά σας αυτό με τρόπο δημιουργικό (π.χ. ζωγραφίζοντας, γράφοντας ημερολόγιο, συνθέτοντας ένα ποίημα, διαβάζοντας μερικές σελίδες από ένα βιβλίο ή κάνοντας κάτι άλλο).
- Μιλάτε σε κάποιον γι' αυτό το συναίσθημα.
- Προσπαθείτε να το αγνοήσετε, ώστε να μην το σκέφτεστε.



Δεν υπάρχει ένας και μοναδικός τρόπος για να διαχειριστείτε τα συναισθήματά σας: κάποιοι άνθρωποι θέλουν να απομονωθούν για να σκεφτούν και να ηρεμήσουν, άλλοι νιώθουν άνετα και θέλουν να μιλούν γι' αυτά. Το να παρατηρείτε τα συναισθήματά σας δε σημαίνει απαραίτητα ότι τα ελέγχετε αμέσως, αλλά ότι μαθαίνετε να τα «ακούτε».

Ερώτηση 3: Πώς μαθαίνω;

Η Μυρίνα ανακαλύπτει ότι υπάρχουν διάφοροι τρόποι μάθησης και συγκράτησης πληροφοριών.

Χωρισμένοι σε ζευγάρια, ρωτήστε τον συμμαθητή/τη συμμαθήτριά σας ποια είναι η αγαπημένη του/της τεχνική για να θυμάται σημαντικές πληροφορίες για ένα τεστ.



Δεν υπάρχει μία μόνο μέθοδος για να μάθουμε. Κάποιες πληροφορίες τις θυμόμαστε πιο εύκολα μέσω της **επανάληψης**, αν δηλαδή τις επαναλάβουμε φωναχτά ή σιωπηρά μέσα στο μυαλό μας. Άλλες πάλι τις θυμόμαστε μέσω της **συσχέτισης**, αν δηλαδή τις συνδέσουμε με προηγούμενες γνώσεις ή με άλλες έννοιες και ιδέες που έχουμε στο μυαλό μας. Τέλος, κάποιες άλλες πληροφορίες τις μαθαίνουμε καλά και μπορούμε και τις θυμόμαστε μέσω της **εξάσκησης**.

ΕΡΓΑΛΕΙΑ

Αυτά τα εργαλεία μπορούν να σας βοηθήσουν στον τρόπο που μαθαίνετε. Όλοι μαθαίνουμε με διαφορετικούς τρόπους. Επιλέξτε το εργαλείο που ταιριάζει καλύτερα στις ανάγκες σας. Μπορείτε να κατεβάσετε τα εργαλεία από την ιστοσελίδα του έργου

1/ Παρακολούθηση των συναισθημάτων (Βαρόμετρο συναισθημάτων) [Tracking of emotion – Emotions' barometer]

Στόχος: Παρακολούθηση και ρύθμιση των συναισθημάτων

Το βαρόμετρο των συναισθημάτων μάς επιτρέπει να παρακολουθούμε τα συναισθήματά μας και να τα κατανοούμε καλύτερα. Χρησιμοποιήστε το βαρόμετρο κάθε φορά που βιώνετε ένα έντονο συναίσθημα.

2/ Τροχός μεταγνώσης [Metacognition Wheel]

Στόχος: Κατανόηση των μεταγνωστικών στρατηγικών

Ο τροχός της μεταγνώσης χρησιμεύει στον αναστοχασμό γύρω από τον τρόπο με τον οποίο σκέφτεστε. Με αυτόν μπορείτε να κατανοήσετε τις μεταγνωστικές στρατηγικές που εσείς οι ίδιοι χρησιμοποιείτε.

3/ Βαρόμετρο προσοχής [Attention barometer]

Στόχος: Αξιολόγηση του επιπέδου της προσοχής

Το βαρόμετρο της προσοχής είναι χρήσιμο, καθώς σας βοηθά να αξιολογήσετε το επίπεδο της ίδιας σας της προσοχής πριν ξεκινήσετε μια εργασία. Αφού κάνετε με ειλικρίνεια την αξιολόγηση αυτή, στη συνέχεια μπορείτε να την αναλύσετε και να τη συζητήσετε μαζί με τον δάσκαλο/τη δασκάλα σας για να αποφασίσετε πώς μπορείτε να προσαρμόσετε τη δραστηριότητα και τα ζητούμενά της, ώστε να ταιριάζει με τις ανάγκες και το επίπεδο στο οποίο βρίσκεται η προσοχή σας τη δεδομένη στιγμή.



Το CogniQuest είναι ένα έργο που δημιουργήθηκε από
οργανισμούς
και σχολεία από το Βέλγιο, την Κροατία, τη Γαλλία, την Ελλάδα
και την Πολωνία.
Μαζί ανέπτυξαν εργαλεία που θα σας βοηθήσουν να σκεφτείτε τη
σκέψη σας. Αυτό ονομάζεται μεταγνώση -
μια φανταχτερή λέξη που σημαίνει «μαθαίνω πώς να μαθαίνω».

Μέσα από αυτές τις ιστορίες, θα ανακαλύψετε διαφορετικούς
τρόπους να λύνετε προβλήματα, να μένετε συγκεντρωμένοι και
να προβληματίζεστε για το πώς
μαθαίνετε καλύτερα.

Εξερευνήστε το σύνολο των συλλογών CogniQuest στο
ιστοσελίδα του έργου:

www.cogniquest.com



Με τη συγχρηματοδότηση
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.

Κωδικός έργου: 2023-1-FR01-KA220-SCH-000158225