

Ημερολόγια μάθησης ή ημερολόγια αναστοχασμού

Στόχος μεταγνωστικής δεξιότητας: Αυτοπαρακολούθηση, αναστοχασμός, χάραξη στρατηγικής και ανασκόπηση της μαθησιακής διαδικασίας, διαχείριση συναισθημάτων, ενίσχυση της αυτοπεποίθησης

Ηλικιακή ομάδα

9+ ετών

Διάρκεια

Περίπου 20-30 λεπτά. Δεδομένου ότι η άσκηση αυτή αφορά τον προσωπικό αναστοχασμό και τη γραφή σχετικά με τη μαθησιακή και συναισθηματική διαδικασία του ατόμου (π.χ. στο τέλος της σχολικής ημέρας), η διάρκειά της εξαρτάται από τις προσωπικές ανάγκες των μαθητών όσον αφορά τον μεταγνωστικό αναστοχασμό.

Απαιτούμενα υλικά

Για αυτή την άσκηση αναστοχασμού θα χρειαστείτε μόνο ένα μολύβι και μερικές φωτοτυπίες του συνημμένου προτύπου. Καθώς αυτό το πρότυπο λειτουργεί σαν ημερολόγιο μάθησης/ημερολόγιο αναστοχασμού, μπορείτε επίσης να επιλέξετε τον δικό σας φάκελο στον οποίο θα επισυνάψετε κάθε φωτοτυπία. Με αυτόν τον τρόπο, μπορείτε να διατηρήσετε όλες τις ασκήσεις αναστοχασμού σας μαζί και να δημιουργήσετε το προσωπικό σας ημερολόγιο/ημερολόγιο.

Εναλλακτικά, μπορείτε να επιλέξετε το δικό σας σημειωματάριο/τετράδιο που θα χρησιμοποιήσετε ως ημερολόγιο μάθησης/ημερολόγιο αναστοχασμού. Μπορείτε να εκτυπώσετε το πρότυπο μία φορά, να κολλήσετε τις τρεις σελίδες του στην αρχή/στις πρώτες σελίδες του τετραδίου σας. Με αυτόν τον τρόπο, μπορείτε να ανατρέξετε στις καθοδηγητικές ερωτήσεις του προτύπου κάθε φορά που θέλετε να αναστοχαστείτε και να γράψετε για τη μαθησιακή σας διαδικασία και/ή την συναισθηματική σας κατάσταση πριν/κατά τη διάρκεια/μετά από αυτή τη διαδικασία.

Περιγραφή δραστηριότητας

Σκοπός αυτών των ημερολογίων/ημερολογίων είναι να καταγράφουν κάθε μαθησιακή συνεδρία, σημειώνοντας τις στρατηγικές που χρησιμοποιήθηκαν, τι λειτούργησε καλά και τι όχι, αλλά και να αναστοχάζονται τις συναισθηματικές δυσκολίες που προέκυψαν πριν/κατά τη διάρκεια/μετά από μια μαθησιακή διαδικασία (π.χ. άγχος κατά τη διάρκεια μιας γραπτής εργασίας). Θα πρέπει να σημειώνετε τις σκέψεις σας σχετικά με το περιεχόμενο και τη διαδικασία της μάθησης, απαντώντας στις ερωτήσεις του ημερολογίου/ημερολογίου και προσθέτοντας οποιεσδήποτε άλλες σκέψεις είχατε σχετικά με τη μάθηση και τα συναισθήματά σας που σχετίζονται με τη μάθηση.

Αυτή η συνεπής πρακτική αναστοχασμού θα σας βοηθήσει να εντοπίσετε μοτίβα στις στρατηγικές και τα αποτελέσματά σας, να καταγράψετε τη διαδικασία μάθησης, να εκτιμήσετε την εξέλιξή σας σε ένα χρονικό διάστημα και να αυξήσετε τη μεταγνωστική σας συνειδητοποίηση.

Οδηγίες

- Ακολουθήστε τις ερωτήσεις του προτύπου.
- Μην βιαστείτε και να είστε ειλικρινείς με τον εαυτό σας.
- Στο τέλος, μπορείτε να προσθέσετε τυχόν προσωπικές σκέψεις.
- Επιστρέψτε και ξαναδιαβάστε το ημερολόγιο μάθησης/ημερολόγιο αναστοχασμού σας μετά από δύο ημέρες, μία εβδομάδα ή ένα μήνα.

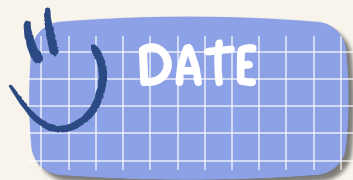
Χρήσιμες συμβουλές

- Μπορείτε να αναστοχαστείτε τη μαθησιακή σας διαδικασία στο τέλος της σχολικής ημέρας, στο σπίτι, ή ακόμα και να κρατάτε σημειώσεις κατά τη διάρκεια των μαθημάτων.
- Να θυμάστε ότι αυτή είναι η προσωπική σας άσκηση αναστοχασμού. Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις! Απλά πρέπει να είστε ειλικρινείς με τον εαυτό σας και με τις δικές σας μαθησιακές διαδικασίες. Γράψτε λοιπόν τις σκέψεις σας ακριβώς όπως σας έρχονται στο μυαλό, καθώς δεν υπάρχει σωστός ή λάθος τρόπος να κρατάτε ημερολόγιο. Οι απαντήσεις είναι σημαντικές για τη δική σας μαθησιακή διαδικασία.

- Ζητήστε από τον δάσκαλό σας να σας δώσει οδηγίες για το πώς να κρατάτε ένα ημερολόγιο μάθησης/αναστοχασμού, να σας δείξει πώς να κάνετε αυτή τη μεταγνωστική άσκηση και να σας δώσει ένα πρακτικό παράδειγμα μέσω μιας ομαδικής αναστοχαστικής άσκησης στην τάξη, είτε με ομαδική εργασία στον πίνακα είτε/και με μια γραπτή εργασία που θα ανατεθεί σε όλους και θα συνοδεύεται από προσωπικά σχόλια μετά την ολοκλήρωσή της.
- Ακολουθήστε τον τρόπο αναστοχασμού που σας ταιριάζει καλύτερα και δημιουργήστε το δικό σας ημερολόγιο μάθησης/αναστοχασμού. Μην διστάσετε να χρησιμοποιήσετε αυτή τη μεταγνωστική άσκηση προσαρμόζοντάς την στις δικές σας ανάγκες και προτιμήσεις. Αυτό σημαίνει ότι μπορείτε να προσαρμόσετε αυτή την αναστοχαστική άσκηση και να δημιουργήσετε το ημερολόγιο/ημερολόγιο που προτιμάτε.

Για παράδειγμα, μπορείτε να έχετε το δικό σας ημερολόγιο μάθησης σε ένα σημειωματάριο ή σε ένα ηλεκτρονικό ημερολόγιο. Μπορείτε επίσης να δημιουργήσετε το δικό σας ημερολόγιο επισυνάπτοντας φωτοτυπίες του συνημμένου προτύπου σε ένα φάκελο, είτε χειροποίητο είτε αγορασμένο.

Ημερολόγιο Αναστοχασμού



Ποιοι ήταν οι στόχοι για το σημερινό μάθημα;



Τι έμαθα/κατάλαβα ή δεν έμαθα/κατάλαβα;



Πώς μπορώ να χρησιμοποιήσω αυτά που έμαθα σήμερα;



Πώς θα βαθμολογούσα τη δραστηριότητα και την προσπάθειά μου σήμερα;

1

5

10



Co-funded by
the European Union



CogniQuest

Ημερολόγιο Αναστοχασμού



 ήρξε κάποια συναισθηματικά δύσκολη στιγμή; (π.χ. μια πολύ αγχωτική στιγμή)



Τι συνέβη, πώς με έκανε να νιώσω και γιατί;



Πώς αντέδρασα;
Πώς αντιμετώπισα αυτή τη δυσκολία;



Υπήρχε κάτι που θα μπορούσα να είχα κάνει
για να είμαι προετοιμασμένος για αυτό;
Υπήρχε κάποιος εναλλακτικός και καλύτερος τρόπος να αντιδράσω;



 Τι μπορώ να δοκιμάσω διαφορετικά την επόμενη φορά;



Γράψτε εδώ οποιαδήποτε άλλη προσωπική σκέψη σχετικά με τη μάθησή σας.



Προσπαθήστε να γράψετε ένα θετικό σχόλιο ή μια θετική παρατήρηση για τον εαυτό σας και την σημερινή σας προσπάθεια.

