

Κουίζ για να γνωρίσω τον εαυτό μου λίγο περισσότερο

Στοχευμένες μεταγνωστικές δεξιότητες: αυτοαναστοχασμός, κριτική σκέψη

Ηλικιακή ομάδα: 8

Περιγραφή Δραστηριότητας

Αυτό το σύντομο κουίζ σας βοηθάει να γνωρίσετε λίγο καλύτερα τον εαυτό σας και να καταλάβετε πώς μαθαίνετε.

Οι ερωτήσεις επικεντρώνονται στις **συνήθειες, τα συναισθήματα ή τις προτιμήσεις σας**.

Αυτό το τεστ δεν θα σας δώσει κάποιο αποτέλεσμα. Όλοι μαθαίνουμε διαφορετικά και δεν υπάρχει μια μέθοδος που να είναι καλύτερη από μια άλλη. Απλά πρέπει να βρείτε αυτή που ταιριάζει στις ανάγκες σας!

Ας αρχίσουμε!

Διαβάστε το κουίζ και απαντήστε στις ερωτήσεις.

Καμία απάντηση δεν είναι «λανθασμένη» - απλώς διαφορετικές μαθησιακές ανάγκες.

1/ Τι συμβαίνει όταν προσπαθώ να συγκεντρωθώ στη δουλειά μου;

- A. Μου αποσπάται η προσοχή από το θόρυβο ή την κίνηση γύρω μου.
- B. Αρχίζω να εργάζομαι γρήγορα, αλλά στη συνέχεια κουράζομαι ή τα παρατάω.
- C. Συγκεντρώνομαι καλά αλλά μερικές φορές χάνω λεπτομέρειες.

Η λύση μου για να αποφύγω αυτή την κατάσταση:

Συμβουλές: μπορείτε να δοκιμάσετε ακουστικά, χρονόμετρο, σύνταξη λίστας ελέγχου.

2/Όταν κάνω εργασίες για το σπίτι ή κάνω επανάληψη, συνήθως...

- A. Ξεκινώ αλλά δεν τελειώνω πάντα.
- B. Ξεχνάω τι έκανα την επόμενη μέρα.
- C. Δουλεύω καλά αλλά βαριέμαι.

Η λύση μου για να αποφύγω αυτή την κατάσταση:

Συμβουλές: Δοκιμάστε να θέσετε σύντομο στόχο, να το διδάξετε σε κάποιον ή να συνδυάσετε το γράψιμο και το σχέδιο.

3/ Τι με βοηθάει να θυμάμαι καλύτερα τα πράγματα;

- A. Το να τα λέω δυνατά ή να τα εξηγώ.
- B. Σχεδιάζοντας ή φτιάχνοντας έναν οπτικό χάρτη.
- C. Ξαναγράφοντάς το ή κάνοντας εξάσκηση με κάρτες μνήμης.

Η δική μου λύση για να αποφύγω αυτή την κατάσταση:

Συμβουλές: Δοκιμάστε να θέσετε σύντομο στόχο, να το διδάξετε σε κάποιον ή να συνδυάσετε τη γραφή και τη ζωγραφική

4/ Τι κάνω όταν νιώθω απογοήτευση στην τάξη;

- A. Τα παρατάω ή σταματάω να ακούω.
- B. Προσπαθώ να συνεχίσω, αλλά τα πράγματα χειροτερεύουν.
- C. Ζητώ βοήθεια, αλλά εξακολουθώ να νιώθω άσχημα.

Η λύση μου για να αποφύγω αυτή την κατάσταση:

Συμβουλές: Δοκιμάστε κάρτες χαλάρωσης, τη σκέψη με το φανάρι ή κάντε μια παύση 3 αναπνοών.

5/ Ποιο είναι το πιο δύσκολο μέρος μιας εργασίας για μένα;

- A. Να ξεκινήσω
- B. Να ξέρω τι να κάνω στη συνέχεια
- C. Να τελειώσω αυτό που ξεκίνησα

Η λύση μου για να αποφύγω αυτή την κατάσταση:

Συμβουλές: Δοκιμάστε το σχέδιο βήμα προς βήμα, επανάληψη της συνήθειας «αν-τότε», έλεγχος με τον συνεργάτη.

Επόμενα Βήματα

Τώρα που απαντήσατε στο κουίζ, μπορείτε να μοιραστείτε τις απαντήσεις σας με τον καθηγητή σας και να βρείτε μαζί τα εργαλεία που μπορούν να σας βοηθήσουν.

Μπορείτε επίσης να μοιραστείτε τις απαντήσεις σας με έναν φίλο σας και να συγκρίνετε τις απαντήσεις σας και να ανταλλάξετε τις συμβουλές σας