

Τι κάνουμε για να μάθουμε

Για να μάθουμε , ή να προσπαθήσουμε να μάθουμε , χρειάζονται τα παρακάτω βήματα με τελικό σκοπό την **βελτίωση της υγείας μας , και της δικής μας ζωής και των άλλων.**

1. Προσέχω στη τάξη, το μάθημα..(**δεν μιλάω χωρίς άδεια** , δεν ενοχλώ συμμαθητές).
2. **Συμμετέχω** στη τάξη .Φέρνω βιβλία, τετράδια , σημειώσεις . Στη τάξη : παρακολουθώ , αναρωτιέμαι , συνεργάζομαι με συμμαθητές , ακούω , γράφω , λέω απορίες και τη γνώμη μου χωρίς να με αποτρέπει η σκέψη ότι θα πιάω κάτι λάθος, κάνω ανάγνωση, σηκώνω χέρι στα πολλαπλής επιλογής.
3. **Σχεδιάζω , αντιγράφω** σχήματα και τις εικόνες (πειραματικές διατάξεις) , και τα κύρια σημεία – συμπεράσματα (νόμοι) των πειραμάτων
4. Κάνω τις ερωτήσεις , ασκήσεις , εργασίες βλέπω τα βίντεο και ασχολούμαι με τις προσομοιώσεις ,**μαθαίνω τις αντιγραφές** , τους νόμους , τους ορισμούς ,
5. **Ξαναγράφω** τις αντιγραφές , τα σχέδια , τα πειράματα , τους νόμους , τους ορισμούς που δεν κατανόησα , μέχρι να τα κατανοήσω και να μπορώ να τα εφαρμόζω σε νέες ασκήσεις.
6. **Προσπαθώ να είμαι προετοιμασμένος κάθε μέρα και ιδιαίτερα στο τεστ** , στο διαγώνισμα
7. **Προαιρετικό** : Κάνω επιπλέον πειράματα , εργασίες , κατασκευές , έρευνες πάνω στην ύλη του βιβλίου

Στα παραπάνω θα αξιολογηθούμε , και θα αυτοαξιολογηθούμε , σημειώνοντας , την απόδοση μας , με τις λέξεις : **καθόλου, λίγο , αρκετά , πολύ , πάντα.**

1. Το πιο σημαντικό είναι το πρώτο. Ίσως και το δυσκολότερο για όλους μας , διότι χρειάζεται το εξής : Αναγνωρίζω, δείχνοντας εμπιστοσύνη ότι α) **υπάρχουν θέματα , που δεν τα ξέρω** , και καλό είναι να τα μάθω_β) το βιβλίο, ο διδάσκων , η αίθουσα .. είναι **εδώ ως βοηθοί στην απόκτηση** της γνώσης που ακριβώς..... δεν μπορώ να ξέρω τι είναι . Είναι **αδύνατον** να ανακαλύψει κανείς **μόνος του** αυτά που θα διδαχθεί , διότι πέρασαν χιλιάδες χρόνια για να ανακαλυφτούν , μελετήθηκαν από χιλιάδες ανθρώπους για να τα έχουμε εμείς έτοιμα γραμμένα, και απαιτείται και προσπάθεια για να τα κατανοήσουμε. Ιδιαίτερα στα μαθήματα των φυσικών επιστημών και των μαθηματικών. Ίσως έχετε ακούσει λέξεις όπως **μαύρες τρύπες , χωρόχρονος , κβαντομηχανική, πυρηνική , μικρόβια, DNA , μεταβολισμός , χημική αντίδραση, καύση , ηλεκτρόνιο, φωτόνιο.... ΑΝΑΚΑΛΥΨΕΙΣ** που πραγματικά ,**ούτε στα όνειρά μας ή την φαντασία μας** θα μπορούσαν να υπάρχουν, μιας και όπως είπαμε δεν εμφανίστηκαν στο μυαλό ενός ανθρώπου , μία στιγμή αλλά , με το πέρασμα αιώνων και με την σκέψη- συμβολή- δημιουργία, εκατομμυρίων ανθρώπων. Έχει παρατηρηθεί ότι υπάρχει ένα ποσοστό μαθητών πολύ μικρό, που δεν μπορεί να αναγνωρίσει την αναγκαιότητα του πρώτου βήματος μάθησης .(Ενδεχομένως να δημιουργεί αναστάτωση στην αίθουσα , εμποδίζοντας την μαθησιακή διαδικασία και για τους άλλους !)

2. **Αντιγραφή** : Η γνώση που θα αποκτήσουμε , υπάρχει διότι έγινε η πιο σημαντική ανακάλυψη **Η γραφή** , οι τρόποι γραφής και η τυπογραφία. Ότι μαθαίνουμε κάποιος το έχει γράψει και το έχει δημοσιεύσει σε εργασία είναι κοινές αποφάσεις συνεδρίων , πάλι γραπτές. Με την αντιγραφή από την μια μεριά μπαίνουμε στην θέση του συγγραφέα ,και από την άλλη μεριά διευκολυνόμαστε στην κατανόηση και χρήση της γνώσης. **Η επανάληψη είναι η μήτηρ της**

μαθήσεως. Αν κάποιος θέλει να βάλει καλάθι στο μπάσκετ ,από μία θέση , πρέπει να εκτελέσει εκατοντάδες φορές το ίδιο σουτ από την ίδια θέση. Επαναλήψεις του ίδιου πράγματος πρέπει να κάνει αν θέλει να βάλει γκολ στο ποδόσφαιρο, ή να κάνει μία κίνηση στο χορό ή να μάθει να οδηγεί ή οτιδήποτε θέλει να *κάνει*. *Παρόμοια και στη Φυσική και Μαθηματικά* . Η επανάληψη στην ανάγνωση , στη γραφή , η αναζήτηση άλλης πληροφόρησης από βιβλία , γνωστούς , internet και η σκέψη , βοηθούν στην μάθηση. Δεν χρειάζεται να γίνουμε όλοι πρωταθλητές στα 100 μέτρα αλλά **απλά όλοι να τρέξουμε και να προσπαθήσουμε !**

Και αν δεν ασχοληθούμε επαγγελματικά με μαθηματικούς τύπους ,νόμους , πειράματα ,συσκευές , θα γνωρίζουμε ότι υπάρχουν , θα μπορούμε ίσως αργότερα να ασχοληθούμε..

Τι κάνουμε στην τάξη - σχολείο

1.Α Γιατί ερχόμαστε στο σχολείο; Για να μάθουμε . Τι ; **Να είμαστε πιο υγιείς σωματικά, πνευματικά, ψυχικά όλοι μας** , όχι ένας ή μία ομάδα. **Η ενημέρωση μας πάνω σε όλα τα μαθήματα , τις ανακαλύψεις που έχουν γίνει ,συμβάλλει σε αυτό το σκοπό.** Δεν ερχόμαστε για να επιβληθούμε σε κάποιον άλλο , να αντιπαρατεθούμε με μένος (με συμμαθητή ή καθηγητή) ή να μαλώσουμε . Αντίστροφα ερχόμαστε για να συνεργαστούμε και να ανταπεξέλθουμε στη φύση , και τους νόμους της. Η προσπάθεια κατανόησης της λειτουργίας του κόσμου που μας περιβάλλει, έμψυχο και άψυχο , απαιτεί αρκετή προσπάθεια και δυσχεραίνεται αν δεν σεβόμαστε την σωματική και ψυχική ακεραιότητα του συμμαθητή μας.

1Β . Δεν βρίζουμε ,ούτε προσβάλλουμε. Όταν χρησιμοποιούμε **Λεκτική βία** , στενοχωριέται ο εξυβριζόμενος αλλά και αυτός που βρίζει , μειώνει τον εαυτό του , χάνοντας ικανότητες από το μυαλό του (το αντίστροφο από αυτό που νομίζουμε συνήθως, ότι εξυψώνουμε τον εαυτό μας σε σχέση με τον άλλον που βρίζουμε , σα «μαγκιά» ή αισθανόμενοι ανώτεροι), χάνει από τη δυνατότητα επικοινωνίας με τους γύρω του , της κατανόησης του κόσμου και αίσθηση της αλληλοβοήθειας.

2. Για να μιλήσουμε στην αίθουσα , σηκώνουμε το χέρι και παίρνουμε την άδεια από τον καθηγητή. Δεν μιλάμε με συμμαθητές παρά μόνο όταν έχει δοθεί άδεια για συνεργασία σε ομάδες .Δεν σχολιάζουμε κάτι ξαφνικά. Δεν έχει κανείς το δικαίωμα να μιλάει ερήμην των συμμαθητών του. Έτσι διασφαλίζεται η ισονομία στην τάξη και η ίση ευκαιρία στην διατύπωση των σκέψεων μας. Επίσης, δεν κάνουμε ήχους , συρσίματα με πόδια , θρανία ή καρέκλες.

3. Δεν σηκώνομαστε ποτέ να πετάξουμε χαρτάκι ή να ξύσουμε μολύβι. Αν έχουμε ένα λεκιασμένο χαρτί , το βάζουμε κάτω από το θρανίο ή στη τσάντα τυλιγμένο αν χρειάζεται σε άλλο χαρτί. Στο διάλειμμα ή στο σπίτι το πετάμε.

4. Όταν μπαίνουμε στην αίθουσα μετά το διάλειμμα, σταματάει το παιχνίδι , το κυνηγητό, και **καθόμαστε κατευθείαν στη θέση μας.** Δεν γίνεται να παίξουμε ή να τρέξουμε σε μία αίθουσα γεμάτη θρανία και καρέκλες. Οι τραυματισμοί είναι συχνοί. Τι κάνουμε; Καθόμαστε κατευθείαν στη θέση μας , βγάζουμε τα βιβλία μας , κάνουμε επανάληψη και συμπληρώνουμε ότι εργασία δεν έχουμε κάνει.

5. Οι θέσεις των θρανίων και καρεκλών καθορίζονται αποκλειστικά από τον διδάσκοντα , όπως και οι θέσεις των μαθητών .Οι διδάσκοντες που έχουν πολλές ώρες σε ένα τμήμα, συνεργάζονται ώστε να μην υπάρχουν πολλές αλλαγές θέσεων μαθητών , στις διάφορες διδακτικές ώρες.

6. Δεν κάθεται ποτέ κάποιος άλλος στην θέση κάποιου μαθητή που απουσιάζει.

7. Όταν χτυπήσει κουδούνι για είσοδο στην αίθουσα , οι μαθητές προσέρχονται χωρίς αργοπορία στην αίθουσα. Αργοπορημένοι μαθητές προκαλούν αναστάτωση με το ανοιγοκλείσιμο της πόρτας. Επαναλαμβανόμενη αργοπορία, συνεπάγεται παρατήρηση, ενημέρωση της διεύθυνσης του σχολείου και πιθανή απουσία .

8. Προσπαθούμε να μην παρουσιαστεί ανάγκη τουαλέτας κατά την διδακτική ώρα. Εξήγηση : Δημιουργείται αναστάτωση με το το ανοιγοκλείσιμο της πόρτας, διακόπτεται η συνέχεια του μαθήματος για όλους τους μαθητές).Έτσι στο διάλειμμα , φροντίζουμε να μην ξεχνιόμαστε με το παιχνίδι ή τη συζήτηση και να πηγαίνουμε τουαλέτα. Αν παρόλα αυτά ,κάποιος μαθητής , ζητά ή έχει κάποια ανάγκη συχνά κατά την διάρκεια της διδακτικής ώρας , θα ενημερώνει τον καθηγητή και τη διεύθυνση του σχολείου ώστε να γίνει σωστή διαχείριση.

9. Κανένας μαθητής και ποτέ δεν αγγίζει τις πόρτες και τα παράθυρα της αίθουσας παρά μόνο με άδεια από τον καθηγητή (όπως π.χ. για να κλείσει την πόρτα , όταν έχει μπει ο διδάσκων στην αίθουσα). Εξήγηση: Έχουν γίνει σοβαροί τραυματισμοί σε δάχτυλα , όταν ένας

κλείνει την πόρτα και ο άλλος έχει τα δάχτυλά του στο ενδιάμεσο χώρο μεταξύ κάσας και πόρτας , καθώς είναι σύνηθες το παιχνίδι να κλείσω την πόρτα , όταν με κυνηγάνε ή για να μην μπουν οι άλλοι.... Το άνοιγμα και το κλείσιμο της πόρτας , από μαθητή θα γίνεται μόνο κατόπιν άδειας από κάποιον καθηγητή.

10. Τα παράθυρα πρέπει γενικά να είναι ανοιχτά, εκτός αν κάνει κρύο ή έχει πολύ θόρυβο έξω από την αίθουσα.(Εξήγηση : α) όταν η αίθουσα είναι κλειστή, συσσωρεύεται στον αέρα από τους τοίχους και την οροφή , το **ραδόνιο** ένα στοιχείο που υπάρχει πάντα στις πέτρες (από τις οποίες είναι και τα υλικά κατασκευής) και εκπέμπει πάντα λίγη ακτινοβολία (είναι **ραδιενεργό**). Σε ανοιχτό χώρο διαχέεται παντού οπότε είναι πολύ μικρή η ποσότητα που αναπνέουμε και εισέρχεται στο σώμα μας ,αλλά σε κλειστό χώρο συσσωρεύεται πιο πολύ και είναι πιο πιθανό να το αναπνεύσουμε. β) Όταν αναπνέουμε , εισέρχεται οξυγόνο και **εκπνέουμε διοξείδιο του άνθρακα** και νερό , τα οποία δεν είναι τοξικά , αλλά μειώνεται το ποσοστό του οξυγόνου στην αίθουσα και έτσι δημιουργείται δυσφορία στην αναπνοή. γ) Αν κάποιος είχε ασθενήσει και επιστρέφει είναι πιθανό να διαχυθούν μικρόβια στην αίθουσα. Με ανοιχτά τα παράθυρα διασπείρονται εκτός αίθουσας.

11. Οι κασετίνες , μπουκαλάκια με νερό , θα είναι κλειστά , μέσα στις τσάντες οι οποίες θα είναι κλειστές και όχι πάνω σε καρέκλα ή θρανίο. Πολλές φορές αντικείμενα που είναι μέσα σε κασετίνες ή και στην τσάντα , πέφτουν κάτω από απροσεξία καθώς μετακινούμαστε στην αίθουσα ή από παιχνίδι και δημιουργείται αναστάτωση .

12. Τα θρανία και οι καρέκλες (όπως και όλο το κτίριο του σχολείου) είναι δημόσια περιουσία που σημαίνει ότι δεν ανήκει σε κάποιο μαθητή κάτι. Δεν έχει λοιπόν κανένας δικαίωμα να γράψει ή να σκαλίζει κάτι , πάνω σε καρέκλες ή θρανία. Μάλιστα αντιστρόφως, είναι υπεύθυνος για τη διατήρηση της καλής κατάστασης των θρανίων και των καρεκλών που διαχειρίζεται. Έτσι δεν γράφουμε ούτε σκαλίζουμε θρανία ή καρέκλες. Προκαλείται φθορά των υλικών ή αναγκάζονται οι άλλοι να βλέπουν σχέδια ή μηνύματα που δεν θέλουν. Αν όλοι γράφανε στα θρανία και τις καρέκλες σε λίγο καιρό, θα είχαν όλα καταστραφεί .