

You are viewing Spyros Avdimiotis' screen

ΕΥΡΗΜΑΤΑ

- Επίσης, απέδωσε καλύτερα σε περιπτώσεις όπου το κυρίαρχο συναίσθημα (με βάση την επαγωγική ανάλυση) υπερίσχυσε του στρες

Στην πλειονότητα των περιπτώσεων, το ενδιαφέρον είναι το κυρίαρχο συναίσθημα, το οποίο λειτουργήσε σε συνδυασμό με τον ενθουσιασμό. Το άγχος έχει τη μεγαλύτερη κεντρική θέση της αναμενόμενης επίδρασης στο σχηματισμένο δίκτυο συναισθημάτων (με βάση την ανάλυση δικτύου), υποδεικνύοντας ότι παίζει βασικό ρόλο στην απόδοση του δείγματος.

3ο ΓΕΛ - Γ2

Zoom Meeting

3ο ΓΕΛ - Γ2

3ο ΓΕΛ - Γ4

3ο ΓΕΛ - Γ1

3ο ΓΕΛ - Γ2

3ο ΓΕΛ - Γ3

3ο ΓΕΛ - Γ4

Spyros Avdimiotis

Zoom meeting interface showing a grid of participants. The main video feed shows Spyros Avdimiotis speaking. The Zoom toolbar at the bottom includes Unmute, Stop Video, Participants (6), Chat, Share Screen, Record, Reactions, Apps, Whiteboards, Notes, and Leave.

You are viewing Spyros Avdimiotis' screen

Τι συμβαίνει στο σώμα μας όταν αγχωνόμαστε;

Οι κόρες των ματιών διαστέλλονται, (καλύτερη όραση)
 Περιορίζεται η παραγωγή σάλιου (εξοικονόμηση νερού στο σώμα, ξεροκαταπίνουμε)
 Οι μύες σφίγγονται (ετοιμότητα για να δράσουν)
 Η κυκλοφορία του αίματος γίνεται γρηγορότερη (τροφοδοτείται το μυϊκό σύστημα με αίμα)
 Το πεπτικό σύστημα υπολείπεται (εξοικονόμηση ενέργειας)

3ο ΓΕΛ - Γ4

3ο ΓΕΛ - Γ1

3ο ΓΕΛ - Γ2

3ο ΓΕΛ - Γ3

3ο ΓΕΛ - Γ4

Spyros Avdimiotis

3ο ΓΕΛ - Γ2

You are viewing Spyros Avdimiotis' screen

Μια συμβουλή από δύο ερευνητές που ασχολούνται με τη διαδικασία μάθησης

- Η επανάληψη βοηθά πολύ στην ενσωμάτωση της γνώσης
- Πολλές φορές λύνουμε τις ασκήσεις....
- Αν δεν το καταφέρνουμε λόγω χρόνου (δημιουργία στρες) επιμένουμε στις ασκήσεις που γνωρίζουμε καλά και εντείνουμε το focus (συγκέντρωση) το ενδιαφέρον, τη δέσμευση.
- Δημιουργούμε (εσω και με την αυθυποβολή) αίσθημα ενθουσιασμού
- Προσπαθούμε να ανακάμψουμε όταν νιώθουμε εντονο στρες... θυμόμαστε μια ωραία εικόνα, ένα αγαπημένο πρόσωπο, μια ευχάριστη στιγμή μας.. Το σημαντικό είναι να ανακόψουμε την αυτοσυσχέτιση του στρες

31

3ο ΓΕΛ - Γ4

3ο ΓΕΛ - Γ1

3ο ΓΕΛ - Γ2

3ο ΓΕΛ - Γ3

3ο ΓΕΛ - Γ4

Spyros Avdimiotis

3ο ΓΕΛ - Γ2