

# ΜΑΘΑΙΝΩ ΠΩΣ ΜΑΘΑΙΝΩ

ΕΝΑΣ  
ΒΙΩΜΑΤΙΚΟΣ  
ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΟ  
ΠΩΣ ΝΑ  
ΔΙΕΥΡΥΝΕΤΕ ΚΑΙ  
ΝΑ ΔΙΑΤΗΡΗΣΕΤΕ  
ΤΙΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΣΑΣ





# PROJECT

Project < proiectum < pro+iacere (ίημι)

***Alea jacta est***

Αυτό που πετιέται μπροστά, που εκτινάσσεται

Τεντώνω, καταστρώνω, ρίχνω μπροστά στο μυαλό

Ένα έργο υπονοεί:

- εσκεμμένη κίνηση προς τα εμπρός
- δομή και σχεδιασμό
- μετασχηματισμό



# MANAGEMENT

Manage < menager < manus

«Χειρίζομαι ένα άλογο»

Από τον φυσικό χειρισμό στον οργανωτικό έλεγχο και συντονισμό

Διαχείριση πόρων • Κατεύθυνση προς έναν στόχο

- Έλεγχος και χειρισμός με επιδεξιότητα
- Συντονισμός και συνένωση διαφορετικών στοιχείων.

# CELESTIAL WAR PLAN



## STRATEGY

στρατηγός = αυτός που άγει τον στρατό

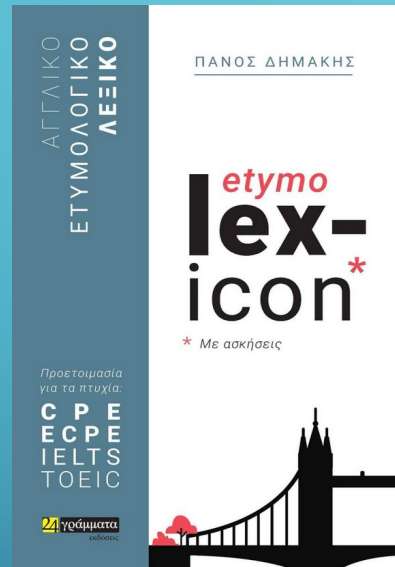
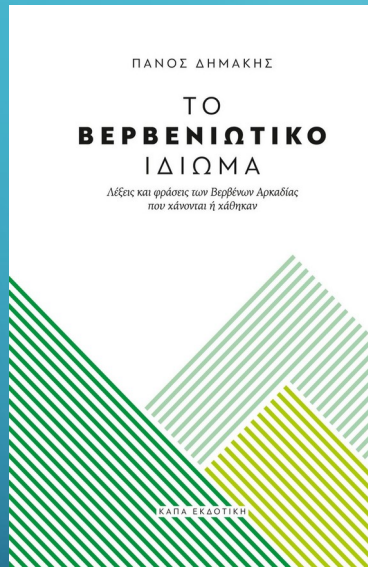
### Στρώννυμι / στόρνυμι

Στρώμα, στρώνω, κατάστρωμα

Ο στρατός δεν είναι απλώς «πολλοί άνθρωποι με όπλα». Είναι παραταγμένο σώμα με:

- δομή και ιεραρχία
- συντονισμό κινήσεων
- σχέδιο πριν από τη δράση

# LET'S TALK ABOUT LOVE... FOR LANGUAGE



# ΓΛΩΣΣΑ=ΓΝΩΣΗ

Γιατί έμαθα πρώτα τη λέξη  
απόψυξη και μετά τη λέξη  
άλογο  
Να είναι καλά οι οδηγίες  
χρήσης  
Γίνετε εφευρετικοί!



## CASHEW CHICKEN

SERVES 1 | PREP: 5 MINUTES | COOK: 15 MINUTES

Cashew Chicken for one: easy to make and so much better than takeout! Tender cooked chicken and cashews are served with a sweet garlic sauce. The recipe calls for using ground ginger for convenience, but you can use 1/2 teaspoon of freshly grated ginger instead if preferred. This single-serving version of Cashew Chicken is full of flavor, healthy, and can be ready in minutes!

### INGREDIENTS

**For Sauce**  
2 tablespoons low-sodium soy sauce  
2 tablespoons pure honey  
1 teaspoon olive oil  
1/2 teaspoon ground ginger  
1 tablespoon water

**For Chicken**  
1 (6-ounce) boneless, skinless chicken breast, cut into 1" cubes  
1/2 teaspoon kosher salt  
1/2 teaspoon freshly ground black pepper  
1/2 tablespoon olive oil  
1/2 cup peeled and thickly chopped yellow onion  
1/2 cup fresh broccoli florets  
1 clove garlic, peeled and minced  
1/2 cup unsalted cashews  
1 cup cooked white rice

**PER SERVING**  
Calories: 899    Fiber: 4g  
Fat: 32g    Carbohydrates: 103g  
Protein: 53g    Sugar: 40g  
Sodium: 1,541mg

- To make Sauce:** Whisk together soy sauce, honey, oil, ginger, and water in a small bowl. Set aside.
- To make Chicken:** Season chicken with salt and pepper. Heat oil in a 10" skillet over medium-high heat 30 seconds. Add chicken and sauté until cooked through, about 4 minutes.
- Add onions, broccoli, and garlic to skillet. Cook, stirring occasionally, one minute until vegetables are crisp-tender.
- Add cashews and sauce. Cook until mixture comes to a light boil, then reduce heat to low and simmer 3 minutes.
- Enjoy on a medium plate with cooked rice.

**Cooking Rice for One Tip**  
Cook a large batch of brown or white rice and freeze it in individual portions using a muffin pan. Once frozen, pop the rice discs out of the muffin pan and freeze in a zip-top bag. Whenever you need a single serving of rice, just heat up one of the frozen discs.

Chapter Four: Chicken Main Dishes | 73

# ΓΛΩΣΣΑ=ΓΝΩΣΗ

Άμα θες, όλα γίνονται  
Διάχυση της πληροφορίας  
Πάμε από το Άλφα





Η ΑΞΙΑ ΤΗΣ  
ΓΝΩΣΗΣ ΩΣ  
ΚΙΝΗΤΗΡΙΟ  
Σ ΜΟΧΛΟΣ

Προάγει την ψυχή και τον  
κόσμο

Βασικός πυλώνας της  
μάθησης

Είτε γεμίζει την ψυχή σας είτε  
όχι

Γνώση+πάθος=LOVE



## HOW IRELAND TAUGHT ME HOW TO LEARN

Ο καλύτερος τρόπος  
ανάκλησης της γνώσης και  
δόμησης μιας λογικής  
σειράς

The more, the better!

# STORYTELLING IS THE NEW BLACK

Οι χαράδρες του μυαλού

Ο διττός σκοπός του storytelling:

Δεν ξεχνώ - Διδάσκω



# THE NEED TO SHARE

Οι 3 κατηγορίες ανθρώπων  
Η ανάγκη να μοιραζόμαστε  
Γιατί έγινα συγγραφέας





# STORYTELLING IS EVERYWHERE

Κι αυτός που τα  
λέει,

κι αυτός που τα  
ακούει

Ο πομπός κι ο  
δέκτης

25% πάνω

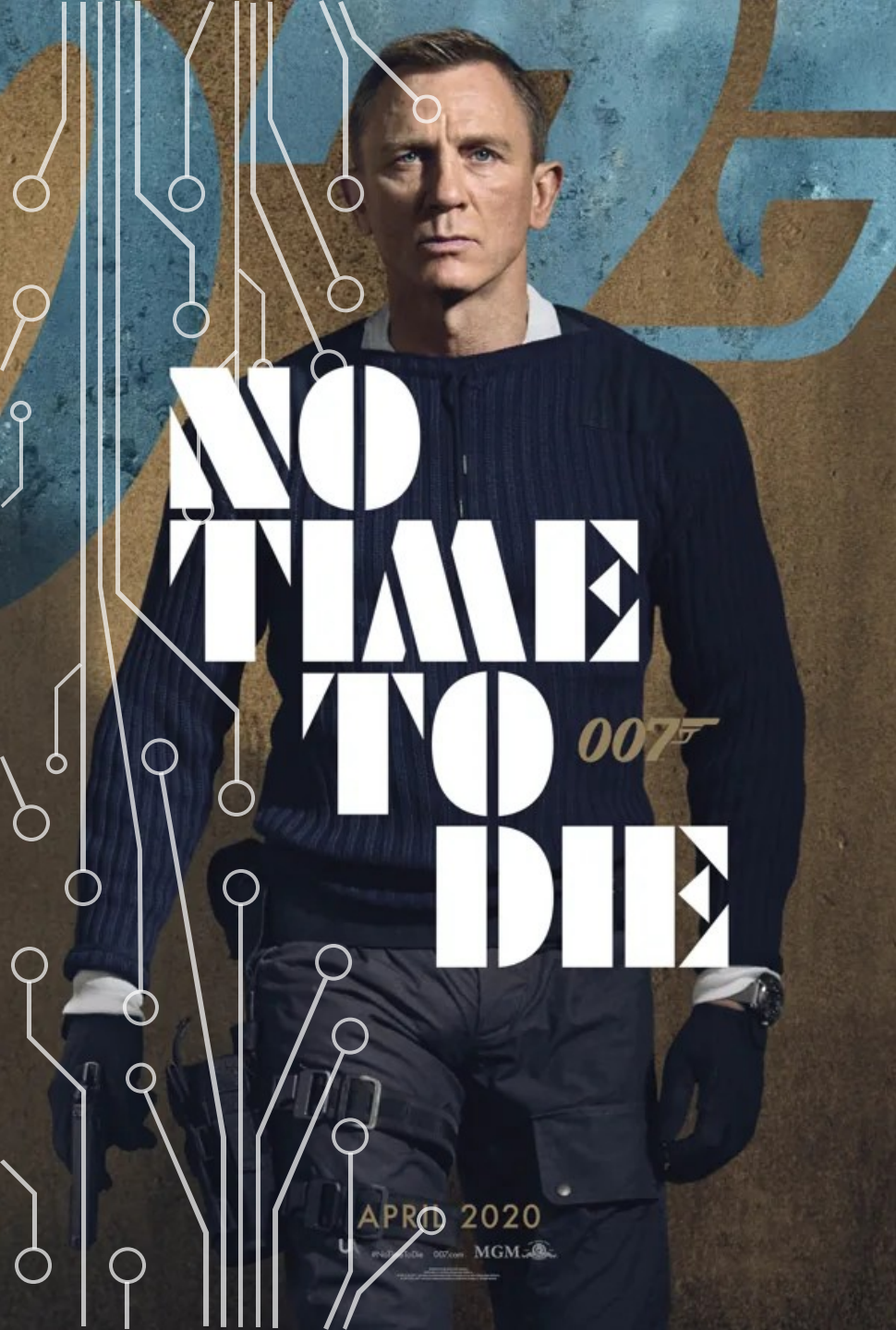
# JUST LOOK FOR IT

Podcast, my love!

Υπερπροσφορά

Ό,τι θες να μάθεις, υπάρχει εκεί έ






## ΑΝΑΖΗΤΩΝΤΑΣ ΤΟΝ ΧΑΜΕΝΟ ΧΡΟΝΟ

Όταν δεν σου φτάνουν οι ώρες  
Πάθος ΝΑΙ! Τεχνολογία ΝΑΙ! Χρόνος;  
Το να είσαι ενήλικας δεν είναι εύκολο  
πράγμα

# GET LOST ON YOUR WAY TO WORK.



Every morning you go through the same routine. The same old train. The same old newspaper. The same old faces. And by the time you get to the office, you're ready to turn around and go home.

Now Sony has a way for you to avoid all this. We call it the Sony Soundabout. And you've never heard something so small sound so big. Even though it fits inside your pocket, it has the same high-fidelity sound of a stereo system many times its size!

Believe it or not, that's because there aren't any speakers. Instead you listen through top-quality light-weight, electrostatic headphones that let you close your ears to the rest of the world. That means you can get lost in a symphony. Or listen to a private concert by The Rolling Stones.

It comes with a convenient carrying case with straps. So you can slip it over your shoulder or attach it to your belt. You can even plug in an extra set of headphones and share your favorite music with your favorite people.

The beauty of our little beauty is that it can give you some time alone. In a crowded restaurant at lunchtime. In the middle of the beach on a hot Sunday afternoon. On the train or bus during rush hour.

So next time you make that long journey to work, just turn up the Sony and close your eyes.

Because getting lost is sometimes the best way to find yourself.

**SONY**  
THE ONE AND ONLY

© 1993 Sony Corporation of America.  
Sony and Soundabout are trademarks of Sony Corporation.

Model shown: TFE-12

## FIND TIME WHERE THERE'S NONE

Μη θυσιάζετε τις στιγμές χαλάρωσης

Φαγητό, ύπνος και άσκηση

Τα μαγικά χαρτιά και τα φανάρια

scambiarsi - anisich  
appellare - hany  
tanti auguri  
Babbo Natale  
Capodanno - New Year  
l'abete - fir  
panettone.  
mi metto a dieta.  
dopo che verrai sfut.  
fare colazione.  
per colazione  
volendo o noledo.  
come vorrà tu - rumour  
come sarebbe a dire -  
u nia u nia u nia  
fammi attenzione.  
bagnarsi - poibarsi  
al più presto possibile

plenaat  
remette = put of  
prension  
remarque - notice  
faire référence à  
répète - rri yrt  
repugner à - loath  
soins médicaux  
prendre du retard -  
slow down  
il saute aux yeux.  
en soi  
simple comme boisj.  
le taux - rate.  
le tournant.

from - from  
proviant - tyōto  
fiende - enemy  
fiertlig - exelent  
fiendship - xelpe.  
belate - axaxerapim  
Sahvetzgrann = fuwvndun  
3  
sindul /ysel = jidi  
bli yr - jardi) am  
rynka - jipa  
med trång - pt u jier  
pastor - pasta  
od ygd = jidie  
avundar = jidie

nemir - an buxio.  
povlačiti = 2pali  
mrmeljati = korporej  
plitak - enxi  
zakon - vjpa  
sarent - buvndun  
poraz - vna.  
uzuzetaki = 2fap tim  
kućni ljubima - pet.  
ispitivati = (2ra) u  
tenxi  
odnosno - 6X671na

popa = navea (niva)  
poner todo partes arriba  
empotrado = 2no xipit  
trabajos = us naxen  
que te voy a contar?  
- 2i va buv ndun  
estoy metido en lío  
placa vitrocerámica.  
pintar = kaxedax  
el bote - tin / can  
de par en par - wide open  
hacer limpieza general.  
enjuagar = 2ndiv

from has expired  
replenish - anandun  
therapon - ndis etlin  
obstruct - naxun  
head the poll - naxun  
zur Saksun  
envoy - anndaxen  
eligible - Sunti  
refute - axaxerapim  
null is void - riu  
universal ballot = nado } fuis  
trax  
henceforth = no etis  
out of wedlock - curi jibe

# ΣΥΝΑΨΕΙΣ

Οι πολλές πηγές και οι συνάψεις  
Απαγωγή εις άτοπο  
Διεπιστημονική θέαση  
Η μεγάλη εικόνα





# AI

- Πλατφόρμες όπως το Duolingo χρησιμοποιούν AI για να υπενθυμίζουν πληροφορίες τη σωστή στιγμή (μέσω του spaced repetition)
- Βάλτε το AI να σας φτιάξει συγκεντρωτικούς πίνακες
- Συγκεντρώστε πληροφορίες από διάφορες πηγές, όπως mail, κείμενα και ημερολόγια, για να ανασυνθέσετε δεδομένα που σχετίζονται με την καθημερινή σας ζωή, π.χ. το AI αντλεί πληροφορίες από το calendar σας για να βγάλει μια περίληψη ή to-do lists και να σας θυμίσει ραντεβού



ΜΝΗΜΗ

ΚΩΔΙΚΟΠΟΙΗΣΗ  
ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ  
Η ΑΝΑΚΤΗΣΗ

**Κωδικοποίηση ή εγγραφή:** λήψη, επεξεργασία και συνδυασμός των νέων πληροφοριών

**Αποθήκευση:** δημιουργία μιας μόνιμης καταγραφής της κωδικοποιημένης πληροφορίας

**Ανάκτηση:** ανάκληση της αποθηκευμένης πληροφορίας ως απάντηση σε κάποιο ερέθισμα/σήμα για χρήση

# ΕΙΔΗ ΜΝΗΜΗΣ - ΒΡΑΧΥΠΡΟΘΕΣΜΗ

Βραχυπρόθεσμη  
ή Ένα γράμμα,  
ένας αριθμός,  
μία λέξη ή  
σχήμα.

20  
δευτερόλεπτα

Ένωση  
στοιχείων σε  
μεγαλύτερες  
ενότητες →  
ομαδοποίηση



## ΕΙΔΗ ΜΝΗΜΗΣ

## ΜΑΚΡΟΠΡΟ- ΘΕΣΜΗ

- Ταξινομεί σε κατηγορίες
- Διατηρεί περισσότερες πληροφορίες οι οποίες συνδέονται με ερεθίσματα που φέρνουν ευχάριστα συναισθήματα
- Αποθηκεύει τεράστιο όγκο πληροφοριών → οικοδόμηση μόνιμου δικτύου

# ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ ΕΠΑΝΑΛΗΨΗ

## 24 ΩΡΕΣ, 2 ΜΕΡΕΣ, 4 ΜΕΡΕΣ, 8 ΜΕΡΕΣ, 16 ΜΕΡΕΣ

Αρχική  
μάθηση

1: Πρώτη  
επανάληψη  
η 24 ώρες

2: μία  
εβδομάδα

3: δύο  
εβδομάδες

4: ένας  
μήνας

5: δύο  
μήνες

6: έξι μήνες

7: ένας  
χρόνος



# ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ ΕΠΑΝΑΛΗΨΗ

Ενισχύει τις πληροφορίες τη στιγμή που αρχίζουν να ξεθωριάζουν

Εξάσκηση μεθόδου και με κάρτες flash  
→ διαχωρισμός πληροφοριών σε ομάδες ή σωρούς

Πραγματικές κάρτες ή application

Ηχογραφημένα κλιπάκια



# CHUNKING

Η μέθοδος του δέντρου μνήμης είναι η διαδικασία ταξινόμησης ή διακλάδωσης των πραγμάτων σε ομάδες:

- Δημιουργία κλαδιών
- Προσθήκη φύλλων
- Δημιουργία μοτίβου → λογικό σύστημα αρχειοθέτησης

# THE CITY GAME

1. Πάτρα

2. Λιβαδειά

3. Κοζάνη

4. Βόλος

5. Ηράκλειο

6. Καλαμάτα

7. Γύθειο

8. Καβάλα

9. Χανιά

10. Ναύπλιο

# READING ALOUD

Η ανάγνωση δυνατά ενισχύει την απομνημόνευση

Τρεις τρόποι αποθήκευσης πληροφοριών ως μνήμη:

- οπτικός
- ακουστικός
- σημασιολογικός

Η επανάληψη των πληροφοριών  
δυνατά στον εαυτό σας →  
ακουστικός τρόπος κωδικοποίησης

Ανάγνωση δυνατά > ανάγνωση από μέσα μας

# READING ALOUD



---

Πείραμα Πανεπιστημίου Waterloo

---

- Σιωπηλή ανάγνωση

---

- Δυνατή ανάγνωση

---

- Άκουσμα της ανάγνωσης κάποιου άλλου

---

- Άκουσμα της δικής μας ανάγνωσης

---

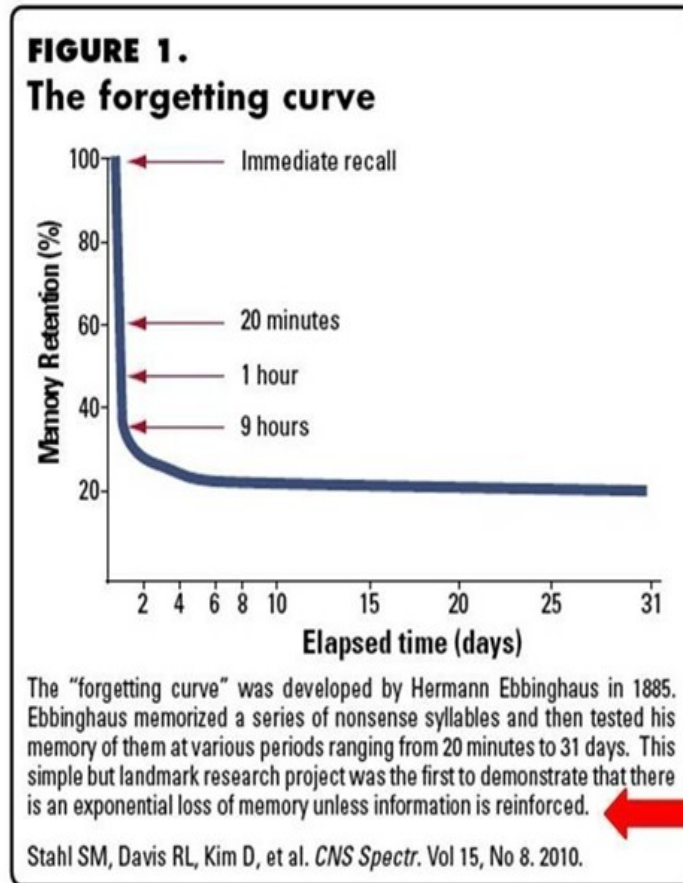
Η δική μας φωνή

---

Προσοχή: βελτίωση μνήμης ΟΧΙ όμως και  
κατανόησης

# ΚΑΜΠΥΛΗ ΤΗΣ ΛΗΘΗΣ

[https://  
www.researchgat  
e.net](https://www.researchgate.net)



**Unless  
Reinforced**

- Χερμαν Έμπινγκχαους → υπάρχει εκθετική απώλεια μνήμης, εάν αυτή δεν ενισχυθεί
- Δείχνει τον μέσο ρυθμό με τον οποίο οι πληροφορίες εξαφανίζονται από τη μνήμη

# ΚΑΜΠΥΛΗ ΤΗΣ ΛΗΘΗΣ

- 60% όλων των νέων πληροφοριών ξεχνιέται μέσα σε μια μέρα
- 80% των νέων πληροφοριών ξεχνιέται μέσα στις πρώτες επτά ημέρες

Άρα, ανάγκη ενδυνάμωσης μνήμης γιατί:

Όσο πιο δυνατή είναι η μνήμη, τόσο περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να ανακαλέσετε

Αυξήστε τις νέες συνδέσεις μεταξύ των νευρώνων στον εγκέφαλο



ΠΩΣ  
ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ Η  
ΜΝΗΜΗ ΜΑΣ,  
ΛΟΙΠΟΝ;

Θυμόμαστε τα  
πράγματα  
συνειρμικά

# ΣΥΝΕΙΡΜΟΙ

Μία  
εικόνα =  
χίλιες  
λέξεις

The  
Baker  
Paradox



QUIZ



Ποιος αριθμός βρίσκεται στην  
απέναντι από το 2 πλευρά του ζαριού;

A) 6

B) 5

Γ) 4

Ποια γλώσσα χρησιμοποιεί τα αλφάβητα  
"Χιραγκάνα" και "Κατακάνα";

- A) Κινέζικα
- B) Κορεάτικα
- Γ) Ιαπωνικά

# Πού ιδρύθηκε η Διεθνής Ομοσπονδία Ποδοσφαίρου FIFA;

- A) Παρίσι
- B) Λονδίνο
- Γ) Ηγουμενίτσα

**Ποιο είναι το μοναδικό πουλί που μπορεί να πετάει και προς τα πίσω;**

A) Τουκάν

B) Κολιμπρί

Γ) Ορνιθοπτέρυξ

Ποια είναι η παλαιότερη σημαία χώρας που χρησιμοποιείται ακόμα;

- A) Της Δανίας
- B) Της Ισπανίας
- Γ) Της Γαλλίας

Ποιο είναι το μοναδικό γράμμα που δεν υπάρχει στον περιοδικό πίνακα των στοιχείων;

A) W

B) X

Γ) J

Πόσο κράτησε ο πιο σύντομος πόλεμος της ιστορίας το 1896, μεταξύ Αγγλίας και Ζανζιβάρης;

A) 38 λεπτά

B) 59 λεπτά

Γ) 77 λεπτά

# Πώς έλεγαν τα αθάνατα άλογα του Αχιλλέα, δώρο του Ποσειδώνα;

- A) Ξάνθο και Βαλίο
- B) Λάμψο και Τρόμο
- Γ) Μπάμπη και Στάθη

# Ποιος έγραψε το βιβλίο «Αναδυομένη»;

- A) Καραγάτσης
- B) Καζαντζάκης
- Γ) Ξενόπουλος

# Τι είναι ο Οζερός στην Αιτωλοακαρνανία;

A) Βουνό

B) Λίμνη

Γ) Ποτάμι

The background is a solid teal color. In the corners, there are decorative white lines that resemble a circuit board or a network diagram, with small circles at the end of the lines.

Πόσες γλώσσες μιλάει ο πιο  
γλωσσομαθής εν ζωή Έλληνας;

A) 32

B) 24

Γ) 20

Ποια ηθοποιός πήρε το βραβείο Όσκαρ Β' Γυναικείου Ρόλου για τον ρόλο της στον «Ερωτευμένο Σαίξπηρ» το 1999;

A) Judi Dench

B) Ellen Mirren

Γ) Maggie Smith

# Πότε ιδρύθηκε η Google;

- A) 4 Σεπτεμβρίου 1998
- B) 4 Σεπτεμβρίου 2000
- Γ) 4 Σεπτεμβρίου 2001

Πώς λέγεται το ψηλότερο ηφαίστειο του ηλιακού μας συστήματος, με υψόμετρο 26 χιλιόμετρα;

- A) Έρεβος
- B) Τάρταρος
- Γ) Όλυμπος

Πότε έγινε η διάσημη μάχη του Μαντζικέρτ, όπου οι Βυζαντινοί ηττήθηκαν από τους Σελτζούκους Τούρκους;

A) 871 μ.Χ.

B) 1071 μ.Χ.

Γ) 1271 μ.Χ.



Σας ευχαριστώ!

