

Szkolne Grupy Wyrównawcze

scenariusze zajęć – moduł II

Edyta Biaduń



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



MODUŁ II

„UCZENIE SIĘ”

ZAJĘCIA 1

Temat: JAK UCZYĆ SIĘ UCZYĆ?

Czas trwania zajęć: 5-6 godzin lekcyjnych

CELE:

- rozpoznanie indywidualnych stylów uczenia się,
- rozwijanie umiejętności zarządzania czasem,
- wyposażenie uczniów w metody uczenia się charakterystyczne dla danego stylu i zwiększające efektywność uczenia się,
- wyrobienie nawyku przygotowania się do nauki,
- wzbudzanie motywacji do nauki,
- uczenie gospodarowania czasem.

Forma pracy:

test diagnostyczny, mini wykład, ćwiczenia ruchowe, praca w grupach, praca indywidualna, burza mózgu, dyskusja;

Potrzebne materiały:

test diagnostyczny, teksty do gier umysłowych, kolorowe flamastry, kredki, papier do flipcharta, papier A4, taśma klejąca lub guma do papieru, ewentualnie laptop i rzutnik

Przebieg zajęć:

1. Powitanie, wprowadzenie do tematyki zajęć, przedstawienie celów, form pracy (2 min.). Przypomnienie zasad kontraktu grupowego (wywieszenie spisu zasad, które ustalono z grupą w czasie zajęć z modułu I).

Rundka: „Jak się czujesz?”, „Jak się uczysz?”, etc.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



2. Prowadzący może krótko opowiedzieć o różnych ćwiczeniach, które usprawniają naszą zdolność uczenia się, a następnie wspólnie z uczniami wykonać jedno lub dwa z nich.

Propozycje ćwiczeń

Ćwiczenia gimnastyczne usprawniające współpracę dwóch półkul mózgowych, ułatwiające naukę (do 30.min.) (www.dobrametoda.com/DENNISON/)

1. Ruchy naprzemiennie – ćwiczenie pomaga:

- wykorzystywać do nauki obie półkule mózgu,
- prawidłowo pisać,
- uważniej słuchać i rozumieć przekazywany komunikat,
- poprawić koordynację ciała,
- czytać ze zrozumieniem,
- lepiej widzieć,
- wzmocnić wytrwałość.

Prawą ręką dotykamy uniesionego lewego kolana, odprowadzając lewą rękę daleko do tyłu. Następnie lewą ręką dotykamy uniesionego prawego kolana, odprowadzając prawą rękę daleko do tyłu. Ćwiczenie wykonujemy ok. 30 s, bardzo powoli i spokojnie. Ręce powinny swobodnie zwisać.

2. Leniwe ósemki – ćwiczenie pomaga:

- wykorzystywać do nauki obie półkule mózgu,
- nie przekreślać liter „b” i „d”,
- lepiej widzieć,
- łatwiej czytać,
- rozumieć przeczytany tekst,
- odprężyć się w czasie nauki.

Dziecko staje prosto, wyciąga przed siebie lewą rękę, unosi do góry kciuk i zaczyna nim „malować” w powietrzu leżącą ósemkę – zaczyna od środka, rysuje lewą pętelkę, wraca do środka i rysuje prawą pętelkę. Dziecko cały czas śledzi kciuk, rusza oczami a nie głową. Po 5 powtórzeniach zmienia rękę, a potem rysuje ósemki oburącz. Leniwe ósemki można także rysować na papierze. Dziecko zaczyna



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



rysować od środka, powoli rysuje lewy brzuszek, potem prawy. Podczas rysowania należy cały czas śledzić ruchy ołówka, oddychając powoli i głęboko. Kolejne ósemki rysujemy na poprzednich. To ćwiczenie można stosować podczas rozwiązywania trudnych zadań.

3. Słoń – ćwiczenie pomaga:

- *lepiej widzieć i słyszeć,*
- *płynnie mówić,*
- *poprawić koordynację,*
- *lepiej przypominać sobie różne rzeczy,*
- *sprawniej i szybciej myśleć,*
- *odprężyć się,*
- *łatwiej liczyć,*
- *rozumieć usłyszane informacje.*

Dziecko staje prosto, wyciąga przed siebie lewą rękę i opiera głowę na lekko uniesionym ramieniu. Wyciągniętą ręką rysuje w powietrzu leniwą ósemkę – zaczyna od środka, rysuje lewą pętelkę, wraca do środka i rysuje prawą pętelkę. Wzrok powinien kierować się w dal przez rozpostarte palce. Po 8 powtórzeniach zmieniamy rękę. To ćwiczenie jest wielofunkcyjne – jednocześnie poprawia koordynację i trenuje rozmaite zmysły.

4. Kapturek myśliciela -ćwiczenie pomaga:

- *pobudza cały mechanizm słuchu,*
- *wspomaga pamięć.*

Dużymi palcami i kciukiem chwytny małżowinę uszną i masujemy ją (odciągając do tyłu i ściskając). Masaż zaczyna się od góry i przesuwa się w dół do płatka ucha.

5. Wypady – ćwiczenie ma wpływ na:

- *odprężyć się,*
- *poprawić koordynację,*
- *lepiej rozumieć przekazywane treści,*
- *lepiej zapamiętywać i przywoływać rozmaite rzeczy z pamięci,*
- *być lepiej zorganizowanym,*
- *poprawić umiejętność wyrażania własnych myśli,*



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Dziecko staje w dość szerokim rozkroku, ustawiając prawą stopę pod kątem prostym do lewej. Stopniowo dziecko przenosi ciężar ciała na prawą nogę, lekko zginając ją w kolanie. Lewa noga powinna zostać całkiem luźna. W tej pozycji dziecko pogłębia wypad, mocniej uginając prawą nogę. Ćwiczenie powtarzamy mniej więcej dziesięć razy na każdą nogę. Ćwiczenie przynosi zewnętrzną i wewnętrzną równowagę.

6. Sprawne ręce – ćwiczenie pomaga dziecku :

- wyrobić ładny charakter pisma,
- twórczo pisać,
- zachowywać skupioną uwagę podczas pisania,
- odprężyć palce,
- wystawiać się ładniej,
- prawidłowo i płynnie literować wyrazy,
- poprawić koncentrację.

Prawą rękę dziecko wyciąga pionowo do góry, a lewą obejmuje ramię od zewnątrz. Robi głęboki wdech, a następnie napiera zgiętą ręką na wyciągniętą, powoli wypuszczając powietrze. Rozluźnia się przez chwilę, po czym robi kolejny wdech, dociskając ramię do głowy. Całość powtarza trzy razy. Następnie tą samą ręką wypycha drugie ramię kolejno w przód, w bok – od głowy, na koniec w tył. Ćwiczenie to usuwa napięcia mięśniowe w rejonie karku, barków i ramienia.

7. Sowa – ćwiczenie pomaga dziecku:

- rozluźnić mięśnie karku, szyi i żuchwy,
- poszerzyć pole widzenia,
- poprawić pamięć krótko- i długotrwałą,
- pobudzić myślenie,
- poprawić wyniki w sporcie przez lepszą integrację ruchu, wzroku i słuchu,
- polepszyć łączność mózgu z ciałem,
- lepiej zapamiętywać to, czego się nauczyło,
- łatwiej czytać,
- swobodnie mówić.

Dziecko kładzie lewą rękę na prawym ramieniu i mocno zaciska. Robi głęboki wdech, przekręcając przy tym głowę jak najdalej w lewą stronę. W tej pozycji głośno wydycha powietrze przez usta, pohukując niczym sowa.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Następnie powoli odkręca głowę w prawo, znowu wciąga powietrze, a potem je wydycha, gdy głowa jest maksymalnie odchyłona. Podczas wykonywania ćwiczenia broda powinna kierować się lekko w dół. Dziecko powtarza całość trzy lub cztery razy. Na koniec, wypuszczając powietrze z płuc, pozwala głowie swobodnie opaść do przodu, aż broda dotknie klatki piersiowej. To ćwiczenie usprawnia dopływ krwi do mózgu i tym samym poprawia koncentrację.

8. Oddychanie przeponowe – ćwiczenie pomaga dziecku:

- *dłużej utrzymać skupioną uwagę,*
- *odnowić zapasy energii,*
- *wystawiać się bardziej precyzyjnie i wyraziście,*
- *przygotować się do wystąpień publicznych,*
- *odprężyć podczas nauki,*
- *swobodnie myśleć.*
- *uzyskać większy stopień ześrodkowania i uziemienia (tj. kontaktu z podłożem, a przez to z własnymi uczuciami, innymi ludźmi i samym sobą).*

Dziecko kładzie dłonie na brzuchu poniżej pępka i głęboko wciąga powietrze. Wyobraża sobie przy tym, że w jego brzuchu „siedzi” wielki balon, który musi powoli napęcznieć wciąganiem powietrzem, aż stanie się okrągły i napięty. Następnie liczy w myślach do czterech, czując jak brzuch i dłonie wysuwają się do przodu. Następnie równie powoli wypuszcza powietrze, a balon z każdą chwilą staje się coraz bardziej miękki i wiotki. Ćwiczenie to pozwala lepiej zaopatrzyć mózg w tlen i pomaga odprężyć układ nerwowy.

9. Pozycja wyciszająca – (Dennisona):

Ćwiczenie można wykonywać na leżąco, na siedząco lub na stojąco. W pierwszej części dziecko kładzie się na łóżku lub kanapie, wyciąga ręce wzdłuż ciała, spleta dłonie, krzyżując je w nadgarstkach, a następnie układa wygodnie na podolku. Nogi są wyprostowane, kostki założone jedna na drugą. W tej pozycji dziecko pozostaje przez 1-2 minuty, oddychając głęboko. Podczas wdechu koniuszek języka dotyka podniebienia, tak jak podczas wymawiania głoski „l”. Podczas wydechu język ponownie przyjmuje normalną pozycję. W drugiej części dziecko układa nogi prosto, a palce obu dłoni delikatnie styka ze sobą. Oddycha głęboko (tym razem nie poruszając językiem) i pozostaje w tej pozycji przez kolejne 2 minuty.

10. Budzik kreatywności – ćwiczenie pomaga dziecku:

- *lepiej słyszeć,*
- *łatwiej rozumieć zasłyszane i przeczytane informacje,*
- *wyrażać się bardziej precyzyjnie,*
- *pisać wypracowania,*



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



- znajdować rozwiązania i doprowadzać rozpoczęte zadania do końca,
- poprawić zachowania społeczne,
- odprężyć się podczas nauki,
- skupić uwagę.

Dziecko siada na krześle, lewą kostkę opiera na prawym kolanie. Końce palców rąk obejmują łydkę u nasady – pod kolanem i tuż nad kostką. W tej pozycji dziecko zaczyna poruszać stopą, wyginając ją jak najdalej w górę i w dół. Powtarza ćwiczenie dziesięć razy, a następnie przechodzi kilka kroków, aby poczuć różnicę między nogami. Potem powtarza ćwiczenie, zginając prawą stopę. Ćwiczenie pomaga usunąć napięcia w ścięgnach, powstające po uruchomieniu odruchu obronnego.

11. Rozbudzacz i punkty na myślenie – ćwiczenie to pomaga dziecku:

- jaśniej zebrać myśli,
- łatwiej rozumieć czytany tekst,
- nabrać więcej energii,
- nie zamieniać miejscami poszczególnych liter i cyfr,
- nie „przeskakiwać” oczami z jednej linijki do drugiej w trakcie czytania,
- skupić się podczas czytania.

Po lewej i prawej stronie klatki piersiowej, poniżej obojczyków, znajdują się niewielkie wgłębienia. W jednym z nich dziecko układa kciuk, a w drugim palec wskazujący i środkowy lewej dłoni, po czym zaczyna masować oba punkty. Prawą dłoń trzyma przy tym luźno na pępku. Po trzech głębokich wdechach i wydechach należy zmienić ręce i powtórzyć całe ćwiczenie. To ćwiczenie pozwala zintensyfikować pracę mózgu.

3. Prowadzący dzieli grupę na dwa mniejsze zespoły („odlicz do dwóch”). Pierwszy zespół ma za zadanie wypisać na dużym arkuszu papieru wszystkie czynniki, które mogą sprzyjać uczeniu się (co pomaga w uczeniu się), zaś drugi zespół – czynniki, które utrudniają uczenie się. Warto powiedzieć uczniom, aby w swoich pracach wzięli pod uwagę zarówno miejsce nauki (otoczenie fizyczne), jak i np. czynniki psychiczne (np. stres).

Następnie zespoły prezentują swoje prace na forum grupy.

4. Odnosząc się do poprzedniego ćwiczenia, prowadzący mówi uczniom, że jednym z elementów, który może utrudniać skuteczne uczenie się, może być nieumiejętne organizowanie czasu i gospodarowanie nim.

Następnie proponuje uczniom ćwiczenie „Tygodniowy rozkład zajęć”.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Każdy uczestnik otrzymuje kartkę A4, na której ma narysować jak największe koło. Koło należy podzielić promieniście na części, z których każda odpowiada ilości czasu przeznaczanego przeciętnie w tygodniu na różne czynności (można wcześniej na drugiej stronie kartki sporządzić listę czynności, aby wiedzieć na ile części podzielić później koło).

Uczniowie mogą w mniejszych grupkach 3 – 4- osobowych porozmawiać o swoich rozkładach zajęć.

Pytania do dyskusji:

- Czy ilość energii wydatkowanej na różne czynności jest proporcjonalna do ilości czasu przeznaczanego na ich wykonanie?
- Czy rzeczywiście to, na co poświęcamy najwięcej czasu, najbardziej nas interesuje?
- Kto decyduje o tym, jak wykorzystujemy nasz czas? My sami czy ktoś inny?
- Co chcielibyście zmienić w swoich rozkładach?
- Jaką część tego rozkładu stanowi nauka a jaką czas wolny, etc.?

5. „Gospodarowanie czasem”

Prowadzący zapisuje na tablicy hasła (w formie tabelki w 3 kolumnach): „czynności podstawowe”, „czynności związane ze szkołą lub pracą”, „czas wolny”. Uczniowie podają przykłady czynności, które należą do powyższych 3 kategorii. Następnie pod odpowiednią kategorią uczniowie wpisują czynności, które sami wykonują oraz przeciętny czas ich trwania oraz szeregują je w kolejności od najmniej do najbardziej czasochłonnych (mogą również uszeregować te czynności w kolejności od najmniej do najbardziej lubianych).

Pytania do dyskusji:

- Czy najbardziej czasochłonne zajęcia są tymi, które najbardziej lubisz?
- Czy poświęcasz tyle samo czasu na naukę co np. na relaks?

Na zakończenie ćwiczenia prowadzący może opowiedzieć uczniom o różnych metodach skutecznego gospodarowania czasem (dobrze jest również dać uczniom w formie papierowej spisane te metody).

- *Uszereguj zadania, które masz do wykonania od najbardziej do najmniej ważnego – tzw. „ustalenie priorytetów”.*
- *Skoncentruj się na danej sprawie, którą masz do wykonania. Nie myśl o tym, co Ci kiedyś nie wyszło, nie udało się.*
- *Rób jedną rzecz od początku do końca. Nie rób kilku rzeczy na raz.*



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



- *Gdy zadanie jest duże, podziel je na mniejsze etapy.*
- *Pamiętaj o odpoczynku 😊*
- *Pracuj w odpowiednim dla siebie tempie. Różnimy się. To, że potrzebujesz na wykonanie zadania więcej czasu niż np. Twój kolega, nie znaczy, że jesteś gorszy. Po prostu masz inny system pracy.*
- *Układaj sobie elastyczny i możliwy do wykonania system pracy.*
- *Dobrze jest prowadzić kalendarz zajęć.*
- *Ustalaj sobie realne cele.*
- *Niektórych zadań nie da się wykonać w ciągu jednego dnia. Rozłóż je w czasie.*
- *Nagradzaj się po każdym dobrze wykonanym zadaniu – wyjdź na spacer, zjedz coś dobrego, powiedz o sobie coś miłego 😊*

6. Rozpoznanie własnego stylu uczenia się.

Miniwykład na temat różnych stylów uczenia się.

Prowadzący rozdaje gotowe testy do samooceny, uczniowie wypełniają je i sprawdzają swoje wyniki wg klucza (ok. 10 min.)



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



ZAŁĄCZNIK 1.

TEST NA PREFEROWANE STYLE UCZENIA

Przeczytaj zdania poniżej i zastanów się w jakim stopniu dotyczą Ciebie. Nadaj każdemu ze zdań wartość:

3 punkty jeśli zdanie dotyczy Ciebie w dużym stopniu,

2 punkty jeśli zdanie dotyczy Ciebie w średnim stopniu lub czasami,

1 punkt jeśli sądzisz, że nie dotyczy Ciebie.

STYL WZROKOWY

.... lubię bazgrać, moje notatki są opatrzone różnymi obrazkami, strzałkami,

.... lepiej zapamiętuję treści, kiedy je zapisuję,

.... błędzę lub spóźniam się kiedy opowiadają mi jak gdzieś trafić a ja nie zapisałem tej informacji,

.... kiedy muszę zapamiętać np. numer telefonu kojarzenie w pamięci cyfr z jakimś szczegółem bardzo mi pomaga,

.... kiedy wypełniam sprawdzian potrafię „czytać” z zapamiętywanej w wyobraźni kartki i odszukać na niej właściwą odpowiedź,

.... podczas rozmowy z jakąś osobą lepiej skupiam się kiedy patrzę na nią,

.... przechodziłem terapię mowy,

.... nie rozumiem co do mnie mówią kiedy obok gra muzyka lub rozmawiają inne osoby,

.... nie rozumiem opowiadanych mi dowcipów,

.... lepiej pracuje mi się w cichym miejscu.

.....pkt. razem za styl wzrokowy.

STYL SŁUCHOWY

.... moje prace pisemne nigdy nie wyglądają ładnie,

.... wodzę za czytany tekstem palcem, Żeby się nie zgubić,



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



.... nie lubię tekstów z małą czcionką,
.... lepiej rozumiem instrukcje jeśli mi się je mówi niż gdy muszę je przeczytać,
.... pisanie jest dla mnie męczące,
.... oczy mi się szybko męczą kiedy czytam lub piszę,
.... kiedy czytam myślę wyrazy, które pisze się podobnie,
.... z trudnością czytam pismo odręczne innych,
.... gdybym miał wybierać między wykładem a czytaniem, wybrałbym wykład,
.... lepiej zapamiętuję, kiedy słyszę niż kiedy widzę.

.....pkt. razem za styl słuchowy.

STYL RUCHOWY

.... nie lubię czytać poleceń,
.... lepiej zapamiętuję kiedy pokazują mi jak coś się robi i mogę sam spróbować,
.... praca przy biurku męczy mnie,
.... problemy rozwiązuje metodą prób i błędów a nie metodycznie,
.... przed wykonaniem czegoś wolę zobaczyć jak robią to inni,
.... nie umiem udzielać ustnych instrukcji,
.... będąc w nieznanym miejscu nie gubię się,
.... lepiej mi się myśli kiedy mogę się poruszać,
.... kiedy nie mogę znaleźć odpowiedniego słowa chętnie gestykuluję, aby coś pokazać.

.....pkt. razem za styl ruchowy.

Sprawdź w której części zdobyłeś największą liczbę punktów.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
WsiP
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Właściwa strategia – klucz do powodzenia w nauce.

Dopasuj techniki uczenia do swojego stylu uczenia:

WZROKOWCY:

- Używaj kolorowych pisaków, długopisów i kredek;
- Kluczowe słowa (wzory, daty, idee) zapisuj na niewielkich kartkach, umieszczanych później na wysokości oczu w miejscu, w którym często przebywasz (np. odrabiasz lekcje, studiujesz, itp.). Korzystaj z wielu kolorów;
- Stosuj wizualne pomoce naukowe – taśmy wideo, foliogramy, slajdy;
- Samodzielnie twórz tabele, grafiki, schematy, rysunki, itp.;
- Układaj krzyżówki z najważniejszych słów do zapamiętania;
- Jeśli to możliwe wybieraj interesująco zaprojektowane, kolorowe książki.

Wzrokowcy mogą szczególnie dużo skorzystać z takich nowych technik umysłowych jak np. mapy pamięci oraz obrazowanie informacji do zapamiętania.

SŁUCHOWCY:

- Głośno powtarzaj najważniejsze fakty do zapamiętania;
- Informacje, które chcesz szybko przyswoić, czytaj z różną intonacją – dystygowanie, wrzaskliwie, teatralnie, wolno, szybko itp.;
- Jeśli to możliwe śpiewaj, rapuj, rymuj i deklamuj (tak przedstawiana wiedza „sama wejdzie ci do głowy”);
- Możesz samodzielnie ułożyć prostą piosenkę lub krótki wierszyk złożony z najważniejszych słów do zapamiętania;
- Monolog, dialog, dyskusja w grupie, minidebata – to techniki najbardziej przydatne w twoim przypadku;
- Korzystaj z kaset magnetofonowych, także w celu nagrywania i późniejszego odsłuchiwania informacji do zapamiętania.

Szczególnie słuchowcy skorzystają wiele z takich naturalnych wzmacniaczy pamięci jak rytm i rym.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



KINESTETYCY:

- Ucząc się, wykorzystuj dynamikę całego ciała – stosowanie mimiki i pantomimy bardzo ci pomoże w szybkim przyswajaniu wiedzy;
- Demonstruj pojęcia za pomocą ruchów i gestów;
- Odegraj krótką scenkę, skecz związany z zadaną lekcją;
- Powtarzając lekcje w domu, możesz chodzić po pokoju;
- Jeśli to możliwe – konstruuj przestrzenne modele, wykonuj doświadczenia angażujące ruchowo (wycinanki i lepienie z plasteliny czy modelowanie wcale nie jest głupim pomysłem w twoim przypadku);
- Chodź lub skacz po dywanie w taki sposób, aby twoje kroki nakreśliły wyimaginowaną linię wzoru chemicznego, datę słowa do zapamiętania, kształt państwa czy mapę szlaku handlowego, itp.

Kinestetycy szczególnie dużo korzystają z wycieczek (do muzeum, na wystawę, do fabryki czy laboratorium, itd.) oraz innych zajęć przeprowadzonych w terenie (ankiety, wywiady, projekty badawcze, itp.).



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



7. Prowadzący omawia wyniki uczniów w oparciu o 4 style uczenia się.

Można do wykładu wykorzystać poniższe informacje, ale warto przedstawić je np. w formie prezentacji multimedialnej.

Warto zachęcić uczniów do dyskusji na temat ich sposobów uczenia się, zapytać o ich metody i techniki przyswajania wiedzy.

STYLE UCZENIA SIĘ:

- **wzrokowy** – wzrokowcy uczą się, patrząc,

- **słuchowy** – słuchowcy uczą się, słuchając, słysząc samych siebie w rozmowie i dyskutując z innymi,

- **dotykowy (czuciowy)** – dotykowcy uczą się, dotykając, doznając wrażeń na powierzchni skóry, łącząc to, czego się uczą ze zmysłem dotyku i emocjami,

- **kinestetyczny (ruchowy)** – kinestetycy uczą się, poruszając dużymi mięśniami w przestrzeni, angażując się w naukę poprzez odgrywanie ról, eksperymenty, uczestnicząc w różnych czynnościach.

Jeśli chcesz szybko i efektywnie się czegoś nauczyć, materiał musi być podany najlepszą z możliwych dróg, odpowiadającą twojemu stylowi uczenia się. Korzystaj ze stylu uczenia się, jaki preferujesz.

SPOSOBY UCZENIA SIĘ

1. Uczenie pamięciowe – jego celem jest zapamiętanie układów wiadomości lub czynności tak, by można je było powtarzać w sposób bezbłędny. Podstawą tego sposobu są właśnie powtórzenia, do których odnoszą się trzy prawa:

- postawa czynna powoduje lepsze efekty niż postawa bierna,
- zapamiętanie początku i końca materiału wymaga mniej powtórzeń niż zapamiętanie środka,
- czas potrzebny do wyuczenia się określonego materiału jest wprost proporcjonalny do kwadratu długości szeregu.

2. Uczenie się przez rozwiązywanie problemów – następuje gdy podmiot spotyka się z sytuacją nową, trudną, gdy zadanie nie może być rozwiązane przy pomocy posiadanej wiedzy. Uczeń informacje musi sam wytworzyć.

3. Uczenie się przez próby i błędy – mówimy o nim gdy podmiot znajduje się w jakiejś nowej sytuacji, rozpatruje nowy układ zależności, po to by lepiej przystosować się do życia. Jest to nieekonomiczny sposób uczenia się, stosowany tam gdzie zawodzą inne. Podstawowe prawo odnoszące się do tej formy uczenia się to prawo efektu Thorndike'a, które mówi, że wśród wielu wykonywanych czynności, najsilniej utrwalają się te po których następuje efekt w postaci nagrody.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



4. Uczucie się przez wgląd (zrozumienie) - odkrywanie organizacji materiału, nadawanie mu jakiejś struktury. Chodzi o wniknięcie w istotę rzeczy, zobaczenie powiązań między elementami, wniknięcie w terminy wchodzące w zakres działania.

5. Uczucie się sensoryczne – polega na wytwarzaniu odruchów warunkowych.

6. Uczucie się przez naśladowictwo - wyróżnione poprzez Bandurę jako podstawowy sposób uczenia się dzieci (powielanie zachowań rodziców).

7. Uczucie się uboczne (mimowolne) – następuje przy wykonywaniu jakichś czynności.

METODY I TECHNIKI UCZENIA SIĘ:

Łańcuchowa Metoda Skojarzeń, czyli łańcuchowe łączenie wyrazów, nie opiera się wyłącznie na jednej lewej półkuli mózgowej (tak zwanej półkuli logicznej, analitycznej), która jest nadmiernie eksploatowana i przeciążona, jak w tradycyjnej nauce, lecz wykorzystuje również potencjał prawej półkuli, który jest niedoceniany. Tylko zintegrowane działanie obydwu półkul mózgowych zapewni sukces w uczeniu się. Każda informacja musi trafić do lewej półkuli-odbierającej informacje słowne i cyfrowe oraz do półkuli prawej- odbierającej informacje przedstawione obrazowo.

Właściwa organizacja materiału przeznaczonego do nauczania, ułatwi uczenie się. Należy wyłonić kilka kluczowych, dla danego akapitu, słów-haseł, które będą streszczeniem danego tematu. Następnie przy użyciu ŁMS, zapamiętaj dany ciąg.

Mapy umysłowe – zapis graficzny wszystkich podstawowych pojęć związanych z danym tematem i odchodzące od nich drobniejsze linie z „podpunktami”. Zapamiętywanie map dzieje się samoistnie, ponieważ są one OBRAZOWYM i globalnym (całość na jednej stronie) przedstawieniem materiału. Technika ta zwiększa aktywność uczącego się, jego inicjatywę i zaangażowanie-zamiast biernego powtarzania informacji do zapamiętania. Dzięki temu w zapamiętywanie zaangażowany jest cały mózg, co daje natychmiastowe efekty.

Pierwsza zasada-od całości do szczegółu.

Druga zasada-jak najbardziej obrazowo(symbol, strzałki, różne pismo-drukowane i pisane, kolorowe mazaki i inne znaki graficzne)

Zakładkowa Metoda Zapamiętywania(ZMZ), przeciwieństwie do ŁMS nie wymaga zapamiętania całej sekwencji wydarzeń, oparta jest na zapamiętywaniu i odtwarzaniu dowolnych partii materiału w dowolnej kolejności. Polega na tworzeniu stałej bazy zakładek pamięciowych, czyli słów-haków lub słów- wieszaków, cyfry, którym dopasowujesz obrazy na zasadzie podobieństwa (więcej o tej metodzie w „Sukces w szkole” M. Łukasiewicz).

Karty ze spisem treści

Kluczowe terminy, podsumowujące temat, bądź jedno z zagadnień, należy zapisać na specjalnych kartkach, natomiast na ich odwrotnej stronie umieścić kolorowy obrazek lub symbol, który ma pomóc w przypomnieniu terminu. Połóż kartki tak, by na wierzchniej stronie był obrazek bądź symbol i postaraj się ułożyć je w takiej kolejności, by obrazowały podsumowanie tematu. Pomieszaj je



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



następnie i postaraj ponownie ułożyć. Jest to okazja, by nauczyć się wynikania jednego terminu (zagadnienia) z drugiego.

Przyklejane notki

Karteczki z kluczowymi terminami ponaklejaj w pokoju do nauki, sypialni i przedpokoju. Tak jak poprzednio, ich układ możesz wcześniej dowolnie zmieniać, układając je np. na blacie stołu. Metoda dobra przy pisaniu wypracowań!

Plakaty

Jaskrawe, kolorowe plakaty, stanowiące wizualne podsumowanie najważniejszych zagadnień, można umieścić na linii lub nad linią wzroku.

Powtórki przy muzyce

Powtórki przy muzyce są przyjemnym i łatwym sposobem zapamiętywania istotnych informacji. Muzyka w tempie 60-70 uderzeń na minutę pozwala na osiągnięcie stanu Alfa. Jest on szczególnie korzystny dla zapamiętywania długotrwałego.

Sceniczny monolog

Głośne wypowiedanie tekstu bądź kluczowych zagadnień (terminów) podsumowania może pomóc w późniejszym przypominaniu wiadomości, szczególnie, jeśli wypowiedane słowa są bardzo mocno akcentowane!

Poszukaj pomocnika

Poproś kogoś (nie nauczyciela!), aby cię posłuchał, zrobił z tobą test lub przepytał. Z pomocą takiej osoby zrób „generalny sprawdzian” swojej wiedzy.

Specjalne miejsce

Przypominanie informacji stanie się łatwiejsze, kiedy skojarzysz je z charakterystycznymi miejscami. Każdego rozdziału książki możesz uczyć się w innym pokoju. Możesz również rozłożyć na podłodze karty z poszczególnymi zagadnieniami ze spisu treści i chodzić pomiędzy nimi. Technika ta jest bardzo pomocna dla osób posiadających inteligencję kinestetyczną.

Rapowanie, rytm i rym

Tekst stanie się łatwiejszy do zapamiętania, jeżeli zrobisz z niego rymowaną lub skomponujesz do niego muzykę. Pomagaj sobie przy tym całym ciałem – muzyka jest po to, aby się w jej takt poruszać! Technika ta świetnie nadaje się do zapamiętywania dat, okresów panowania królów, tablic matematycznych, twierdzeń, tablic okresowych, „suchych” faktów.

Wizualizacja

Umieść informację w pamięci wzrokowej. Spraw, aby obraz był jasny, duży, kolorowy i pasował do określonej osoby, miejsca lub przedmiotu. Dla zapamiętania trudnej pisowni jakiegoś wyrazu wyobraź go sobie jako szereg jasnych, grubych i kolorowych kawałków połączonych w całość. Stwórz z nich



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



obrazek i zachowaj go w pamięci. Powinieneś być w stanie zobaczyć go zawsze wtedy, gdy będzie ci potrzebny.

Dziwaczne zastosowania

Najłatwiej zapamiętać to, co niezwykle i absurdalne. Wyjmowanie informacji z kontekstu i nadawanie im zabawnych znaczeń powoduje, że dana informacja „zakorzenia się” w pamięci. Spróbuj wyobrazić sobie królową brytyjską i papieża walczących na ringu poduszkami wypełnionymi pierzem oraz wykrzykujących odmienne poglądy na temat reformacji!

Jaskrawe mazaki

Można nimi podkreślać kluczowe terminy, aby wyróżnić je spośród reszty tekstu. Ucząc się języków, używaj różnych kolorów do podkreślania różnych części zdania.

Mapy pamięci

Opisane dalej w tym rozdziale mapy pamięci mogą być dzielone, łączone, wzbogacane lub skracane. Nie nawarstwiają się one. Wpływają na intensyfikację wzajemnych oddziaływań prawej i lewej półkuli mózgowej dzięki uaktywnianiu wyobraźni, prezentowaniu kluczowych terminów i schematów.

Twarze i miejsca

Technika zapamiętywania „twarze i miejsca” polega na kojarzeniu pewnych informacji z określonym miejscem lub dobrze znaną uczniowi twarzą nauczyciela. Przypomnienie sobie twarzy lub miejsca pociąga za sobą wydobycie z pamięci łączonych się z nimi informacji. Podobną techniką jest dzielenie informacji na proste elementy składowe, a następnie łączenie ich w jak najbardziej kolorowym, humorystycznym lub niezwykłym opowiadaniu.

Tworzenie map

Szara tapeta, druga strona dużego plakatu lub papier do pakowania z okresu Bożego Narodzenia mogą zostać wykorzystane do sporządzenia mapy prezentującej program nauczania całego roku szkolnego, która zostanie następnie powieszona na ścianie. Wszystkie elementy obecne przy tworzeniu map pamięci, a więc tabele, słowa kluczowe i jaskrawe podkreślenia będą wzmacniały zamierzony efekt.

Ściaga

Sporządź listę najistotniejszych dla danego tematu informacji i trzymaj ją zawsze przy sobie, to też daje pewności siebie na egzaminach, sprawdzianach.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



8. Ćwiczenia z technik i metod uczenia się. Prowadzący pokazuje uczniom różne techniki, które mogą wybrać w zależności od tego, jaki styl im pasuje.

Przykłady ćwiczeń:

1. Łączuchowa metoda skojarzeń.

Przeczytaj tylko raz listę podanych niżej 10 słów i postaraj się je zapamiętać w kolejności:

statek

drzewo

aleja

sofa

dom

szyba

miód

dachówka

robot

noc

Jeśli próba wypadła pomyślnie – brawo. Jeśli nie zapamiętałeś, przeczytaj je jeszcze raz, ale układając z nimi historyjkę. Im bardziej absurdalna i humorystyczna tym lepiej.

np.

Na polanie wylądował statek kosmiczny obok wielkiego drzewa. Opoдал była aleja, która prowadziła do sofy stojącej tuż przy murze jakiegoś domu. Dziwny budynek miał szyby oblepione miodem. Dachówki do tej budowli wykonał robot przez jedną noc. A jak teraz zapamiętałeś?

2. Mnemotechnika wieszaka (haka) czyli zakładki obrazkowe.

Pomaga ona w zapamiętywaniu dowolnych informacji w ściśle określonej kolejności. Pierwszym krokiem na drodze do podwyższenia osiągnięć pamięciowych jest stworzenie słów-wieszaków, do których „doczepia się” informacje. Każde takie słowo ma swój numer porządkowy. Dla potrzeb uczniów wprowadzamy 20 wieszaków. Są to te wieszaki:

1. świeca, kij
2. łabędź, geś
3. jabłko, serce
4. krzesło, stół



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



5. dźwig, hak
6. baran, słoń
7. wanna z prysznicem, kosa
8. bałwan, klepsydra
9. balon, fajka
10. rycerz, Flip i Flap
11. jacht, jenot
12. duch, druh
13. trzepaczka, trzmiel
14. czarodziej, czapka
15. piaskownica, pies
16. szufelka, szczotka
17. sikawka, siekiera
18. okno, okręt 19. dziupla, dziura
20. drabina, dworek

Uwaga! Przedstawione wieszaki są przykładowymi. Dla własnych potrzeb można stworzyć swoje wieszaki zachowując jednocześnie ideę ich wykorzystania. Pierwsze dziesięć wieszaków zostało tak stworzonych, że wyobrażenie danego wieszaka ma podobny kształt do liczby porządkowej, którą reprezentuje, np. pierwszy wieszak - świeca, drugi - łabędź, trzeci -jabłko itd. Został zastosowany tutaj tzw. system konturowy.

W drugiej dziesiątce wieszaków wprowadzony jest tzw. system fonetyczny, tzn. pierwsza litera słowa wieszaka jest taka sama jak pierwsza litera danej liczby porządkowej, np.

jedenaste -jacht, dwanaście - duch, trzynaście - trzepaczka itd. Stosowanie tego systemu jest proste i przyjemne, gdyż uruchamia podstawowe i „naturalne” mechanizmy zapamiętywania, ale nie w kolejności lecz według dowolnego porządku numerycznego. Zakładki obrazkowe nadają się do tego idealnie.

Założmy, że mamy do zapamiętania taką listę wyrazów:

1. symfonia
2. modlitwa
3. arbuz



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



4. wulkan
5. motocykl
6. promień słońca
7. szarlotka
8. kwiaty
9. statek kosmiczny
10. łan zboża

Aby zapamiętać powyższe wyrazy, należy poszczególne elementy z tej listy skojarzyć poprzez „żywy” obraz ze stosowaną zakładką, im bardziej twórczo tym lepiej. Poniżej podaję trzy przykładowe skojarzenia: 1. Symfonia. Wyobraź sobie, że jesteś dyrygentem orkiestry symfonicznej i wielką palącą się świecą machasz z zapałem, aż wosk przyska na muzyków. A instrumenty lśnią w blasku płomienia.

3. Łamigłówka słowna – rozwiązaniem jest słowo kojarzące się z podanymi wyrazami:

rower, młyn, fortuna, tortura – **koło**

niebo, północ, Betlejem, choinka – **gwiazdka**

siano, ucho, nitka, sosna – **igła**

4. Anagramy- należy tak poprzestawiać litery, aby ułożyć wybrane słowo np. nazwy zwierząt

ILS – LIS

YRSGYT – TYGRYS

lub

Z liter wyrazu SOLNICZKA ułożyć jak najwięcej nowych wyrazów

Na „S” – SANKI, SOK, SZALIK

Na „O” – okaz, oczka, osika

Na „L” – las, lina, lizak

itd.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



5. Ukryte słowa – z tekstu wypisać nazwy np. zwierząt

Kuba rankiem wyszedł na taras, po deszczu rozkwitły róże, a mokre trawy źdźbła błyszcząły w słońcu.

6. Wyliczanki – znaleźć wyrazy, które kryją w sobie imiona

Malina, wanna, koszula, jaśmin, zwitek

7. Gra „PAŃSTWA – MIASTA” należy wypisać państwo, miasto, rzecz, kolor, imię, markę samochodu rozpoczynające się na tę samą literę

Polska, Poznań, pudełko, purpurowy, Paweł, polonez ...

8. Kolejna zabawa polega na podawaniu słów spełniających dany warunek np. każdy następny wyraz zaczyna się od litery, na jaką wyraz poprzedni się skończył.

stół – łyżka – aparat – torba – arbuz – zegar – rower – rak – komar...

9. Zabawa typu „PAKUJĘ PLECAK I ZABIERAM... ”.

Zabawa polega na podawaniu wyrazów z danej kategorii w odpowiedniej kolejności. Za każdym razem dokłada się nowy wyraz

Kategoria: kwiaty (owoce)

róża – róża, irys róża, irys, krokus róża, irys, krokus, fiołek

róża, irys, krokus, fiołek, goździk róża, irys, krokus, fiołek, goździk, figus itd.

lub

Pakuję plecak i zabieram – buty i czapkę

Pakuję plecak i zabieram – buty, czapkę i lornetkę

Pakuję plecak i zabieram – buty, czapkę, lornetkę i mapę

Pakuję plecak i zabieram – buty, czapkę, lornetkę, mapę i nożyk itd.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



9. Zadanie do pracy w domu doskonalące umiejętności rozwijane na zajęciach: „Zastanów się, jak wygląda twój dzień nauki w domu, następnie zaplanuj go prawidłowo z wykorzystaniem propozycji podanych na zajęciach. Opracowany plan nauki z jednego dnia lub tygodnia przynieś na kolejne zajęcia.

10. Zakończenie i podsumowanie zajęć. Rundka końcowa.

Literatura:

1. Helga Baureis, Claudia Wagenmann, *Pomóż dziecku w nauce przez ćwiczenia ruchowe*.
2. Christian Drapeau, *Jak uczyć się szybko i skutecznie*.
3. Ursula Normann, *Trening pamięci*.
4. Buzan T. „Pamięć na zawołanie”.
5. Gozdek – Michaelis K. „Rozwiń swój genialny umysł”.
6. Robbins A. „Nasza moc bez granic”.
7. Szurawski M. „Pamięć”.
8. Dudley G. Jak podwoić skuteczność uczenia się,
9. Fernstermacher G.D., Solis J., Style nauczania.
10. Linksman R. W jaki sposób szybko się uczyć.
11. M. Łukasiewicz. „Sukces w szkole”
12. Jannet Voss „Rewolucja w uczeniu się”,
13. Howard Gardner-test dotyczący rodzajów inteligencji,
14. E. Brudnik, A.Moszyńska, B. Owczarska „Ja i mój uczeń pracujemy aktywnie” Przewodnik po metodach aktywizujących.
15. F. Voucher, J. Avard „Podręcznik skutecznego uczenia się”
16. D. Fontan „Zarządzanie czasem”



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
WsiP
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



ZAJĘCIA 2

Temat: CO MOTYWUJE MNIE DO DZIAŁANIA?

Czas trwania: 2 godzin lekcyjnych

CELE:

- poznanie pojęcia motywacji,
- poznanie czynników wpływające na wzrost motywacji,
- uświadomienie wpływu pozytywnego myślenia na osiągnięcie celu,
- nabywanie umiejętności konkretnego określania celów,
- uczenie planowania,
- dostrzeganie swoich zasobów,
- uświadamianie własnego poziomu motywacji w kontekście nauki szkolnej.

Formy pracy:

praca indywidualna, grupowa, dyskusja, burza mózgu

Materiały:

papier A4, klej, duże arkusze papieru, schemat metody małych kroków w dążeniu do celu (zał. 1), szary papier, kolorowe karteczki, karta pracy do analizy Soft, markery;

Przebieg zajęć:

1. Przedstawienie celu spotkania, planu oraz krótkie wprowadzenie do tematu. Rundka początkowa i sprawdzenie zadania domowego z poprzednich zajęć.
2. Prowadzący zapisuje na dużym arkuszu papieru słowo „MOTYWACJA” a następnie prosi uczniów o powiedzenie z czym kojarzy im się to słowo, co znaczy, z czym się wiąże (wszystkie pomysły prowadzący zapisuje wokół napisanego słowa).

Następnie prowadzący wprowadza definicję motywacji:



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Źródło: Wikipedia

Motywacja – stan gotowości istoty rozumnej do podjęcia określonego działania, to wzbudzony potrzebą zespół procesów psychicznych i fizjologicznych określający podłoże zachowań i ich zmian.

Proces motywacyjny

- wzbudzanie energii;
- ukierunkowywanie wysiłku na cel;
- selektywność uwagi w stosunku do bodźców – zwiększenie wrażliwości na bodźce istotne;
- zorganizowanie reakcji w zintegrowany wzorzec;
- kontynuowanie czynności, dopóki warunki, które ją zapoczątkowały nie ulegną zmianie
- pobudzenie emocjonalne – uczucia dodatnie (w przypadku realizacji zamierzeń) lub ujemne (w przypadku niespełnienia).

Rodzaje motywacji

- wewnętrzna – aktywizacja następuje gdy człowiek dąży do zaspokojenia swoich potrzeb;
- zewnętrzna – polega na wzbudzeniu potrzeb przez stosowanie kar i nagród, informowaniu o możliwościach zawartych w różnego rodzaju sytuacjach i manipulowaniu tymi możliwościami.

Motywacja negatywna, zwana ujemną, to mechanizm oparty na różnego rodzaju karach związany z zachowaniem typu „dążenie od”, który opiera się na unikaniu. Im bliższa jest kara, tym bardziej widoczny jest unik. Powoduje ona u pracownika lęk przed utratą m.in. stanowiska, wysokości dotychczasowej pensji bądź nawet pracy, a tym samym mobilizuje do efektywniejszych działań, głównie w celu uniknięcia kary.

Motywacja pozytywna, zwana dodatnią, oparta jest na dodatnich wzmocnieniach. Związana z zachowaniem „dążenia do”, które to zachowanie jest silniejsze im bliższa jest droga do zapowiadanej nagrody. Motywacja pozytywna ma umożliwić człowiekowi osiągnięcie lepszego niż dotychczas poziomu zaspokojenia potrzeb.

3. Prowadzący dzieli klasę na dwa zespoły – zespół nr 1 ma wspólnie zastanowić się (i zapisać swoje refleksje) nad tym, co motywuje ludzi do działania? Zespół nr 2 – co powoduje, że nie mamy motywacji do zrobienia czegokolwiek?

Następnie oba zespoły prezentują swoje prace na forum.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Dyskusja:

- Do czego potrzebna jest motywacja?
- Na co wpływa? Jakie macie sposoby na zwiększenie swojej motywacji?
- Co Was mobilizuje do działania?
- Co się dzieje z zadaniem, które mam wykonać, jeśli nie mam motywacji?
- Która motywacja (wewnętrzna czy zewnętrzna) jest silniejsza/lepsza?

Materiały dla prowadzącego

Zwiększanie motywacji

- **Deklaracja innym tego, co mamy zrobić.** Czyniąc to angażujemy własne ja. Nie podjęcie działania, bądź nie wykonanie zadeklarowanego zadania może wywołać w nas dysonans - nieprzyjemne napięcie - wynikający z niezgodności tego co zapowiedzieliśmy, że zrobimy (działanie) z tym co robimy (brak działania). Zaistniałe napięcie motywuje nas do jego usunięcia. Najkorzystniejsze dla nas jest podjęcie działania. Jeżeli tego nie zrobimy może ucierpieć nasza samoocena oraz nie będziemy w stanie usunąć dysonansu, gdyż mamy świadków naszego niepowodzenia.
- **Analiza celów.** Podstawowa czynność. Jeśli wiemy co jest dla nas naprawdę ważne i na czym nam zależy łatwiej jest się za to zabrać. Jeżeli dane zadanie jest dla nas bardzo istotne może to wzbudzić w nas motywację wewnętrzną, czyli tendencję do podejmowania i kontynuowania działania ze względu na samą treść tej aktywności. Oznacza to, że samo działanie będzie dla nas ważne i nagradzające, a zewnętrzna nagroda będąca konsekwencją tego działania odegra mniejszą rolę.
- **Zaplanowanie nagrody za wykonanie celu.** Łatwo jest zaplanować sobie przyjemną nagrodę za wykonanie zadania. Motywuje to również do pracy, ponieważ kieruje nasze myśli na oczekiwaną nagrodę, a nie na trudy podejmowanego działania. Pozytywne myśli i uczucia względem nagrody mogą zostać przeniesione na myśli i uczucia względem działania. Początkowo nieprzyjemne działanie może stać się dla nas czymś pozytywnym.
- **Wizualizacja celu - twórcze wykorzystanie wyobraźni.** Dobrze jest wyobrazić sobie to, co ma zostać zrobione, to co chcemy osiągnąć. Dzięki wizualizacji możemy przekształcić abstrakcyjny cel w żywy, realny obraz. Sprawia to, że może wytworzyć się rzeczywiste pobudzenie fizjologiczne - niezbędny motor do podjęcia działania.
- **Analiza negatywnych konsekwencji niezrealizowania celu.** Negatywne konsekwencje są swego rodzaju stratą, a ludzie nie lubią tracić. Świadomość tego, że nie podejmując danego działania narażamy się na pewną stratę może zachęcić nas do podjęcia tego działania i uniknięcia owej straty.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



- **Analiza pozytywnych konsekwencji zrealizowania celu.** Świadomość tego, jakie korzyści możemy mieć z podjęcia działania, a zarazem co stracimy (nie doświadczymy tych pozytywnych konsekwencji) może mieć wpływ motywujący.
- **Gwarancja 5 minut - najtrudniejszy jest pierwszy krok, trzeba po prostu zacząć.** Pierwsze 5 minut jest najważniejsze, jeśli już coś zaczniemy robić łatwiej jest to kontynuować. Jeśli rozpoczęcie działania będziemy ciągle odkładać na później (o kolejne 5 minut itd) to prawdopodobnie nie wykonamy go w ogóle.
- **Rozpoczęcie zadania od czegoś prostego.** Jeżeli zaczniemy od czegoś prostego, bardzo prawdopodobne, że na początku naszego działania osiągniemy sukces, a to zachęci nas do dalszej pracy. Jeśli zaczniemy od czegoś trudnego możemy ponieść porażkę, która zniechęci do kolejnych działań.
- **Metoda szwajcarskiego sera** - duże zadanie do wykonania, to duży kawałek sera bez dziur. Z tego zadania można wyodrębnić mniejsze zadania, które są proste, mechaniczne i zajmują nie więcej niż 5-10 minut. W wolnych chwilach można zacząć od wykonywania właśnie tych zadań (zawsze można znaleźć kilka wolnych minut w ciągu dnia, po co je tracić?) Pracując tą metodą w końcu okaże się, że duże zadanie - duży kawałek sera stanie się serem szwajcarskim, który ma więcej dziur niż sera. Dziury te to już wykonane małe zadania.
- **Podniesienie znajomości przedmiotu.** Łatwiej zabrać się do robienia czegoś, o czym dużo wiemy, zadanie nie wydaje się takie trudne. Dla kompletnego laika w danej dziedzinie może jawić się jako niewykonalne, co zniechęci go do działania. Znajomość przedmiotu umożliwia lepszą organizację działania, pozwala na wydzielenie z dużego zadania mniejszych (patrz: punkt 9.), które można szybko wykonać, dzięki czemu efektywniej wykorzystujemy czas i nasze umiejętności. Wszystko to uprawdopodobnia sukces, a chętniej zabieramy się za to, co kończy się pozytywnie.

4. Każdy z uczniów ma przypomnieć sobie (i opisać) dwie sytuacje, w których miał coś wykonać i był zmotywowany wewnątrz (sytuacja nr 1) oraz zewnątrz (sytuacja nr 2).

Przykładowy schemat:

Sytuacja (krótki opis zadania) + **co wpływało na motywację** (jakie czynniki powodowały, że wykonywałem dane zadanie) np. pieniądze, pochwała, nagroda rzeczowa, poczucie sukcesu, dumy z siebie, etc. + **jaki był efekt zadania**

Następnie uczniowie w 3-osobowych zespołach mają omówić swoje prace (w którym przypadku chętniej wykonywałem zadanie? Od czego to zależało? Jaka motywacja jest skuteczniejsza i dlaczego? Co się dzieje, gdy uda Wam się osiągnąć wyznaczony cel?)

Omówienie ćwiczenia na forum.

Dyskusja na temat motywacji do nauki szkolnej.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



ZAJĘCIA 3

Temat: STAWIANIE SOBIE CELÓW.

Czas trwania: 2 godziny lekcyjne

Forma:

dyskusja, praca indywidualna, praca w grupach;

Materiały:

Kartki A4, długopisy, mazaki, duże arkusze papieru, karta pracy „Mój cel” dla każdego ucznia;

Przebieg zajęć:

1. Rundka początkowa.

Wprowadzenie do tematu spotkania. Prowadzący opowiada o tym, że ludzie stawiają sobie w życiu rozmaite cele, np. skończenie szkoły, zdobycie wykształcenia, znalezienie dobrej pracy, założenie rodziny, kupno samochodu, wyjechanie na wycieczkę, itp.

Definicja celu ze słownika języka polskiego PWN „cel określa to, do czego się dąży, co się chce osiągnąć; punkt, miejsce, do którego się zmierza”.

W pierwszej kolejności należy więc zadać sobie pytania, które pozwalają na określenie zmiany, jakiej chcemy dokonać:

- *Jak jest dzisiaj?*
- *Jak chcemy, żeby było w przyszłości? Do jakiego stanu dążymy? Co chcemy osiągnąć?*

Dobrze postawiony cel powinien być:

- *prosty – taki, który jest jednoznaczny, zrozumiały dla wszystkich,*
- *wymierny – taki, którego realizację i efekt da się zmierzyć, ocenić, kontrolować,*
- *ambitny – taki, który stawia poprzeczkę wysoko, ale...*
- *realny – ...taki, aby móc do tej poprzeczki dosięgnąć,*
- *określony w czasie.*



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Następnie prowadzący zachęca uczniów do dyskusji na temat ich celów:

- Czy stawiają sobie cele?
- Do czego dążą?
- Co chcieliby osiągnąć?
- Po co stawiamy sobie cele?

2. „Drabina moich celów”

Każdy uczeń dostaje kartę pracy „Mój cel” i na drugiej stronie rysuje drabinę, na której szczycie umieszcza swój wybrany cel długoterminowy (np. ukończenie gimnazjum), a na poszczególnych szczebelkach drabiny umieszcza mniejsze – krótkoterminowe cele (tzn. te które muszą zostać zrealizowane po drodze do celu głównego). Prowadzący wyjaśnia, że realizacja celów mniejszych, zwiększa motywację do osiągnięcia celu głównego.

Rozmowa na forum grupy na temat ćwiczenia.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Karta pracy „Mój cel”

- Opisz co jest Twoim celem i po czym poznasz, że go zrealizowałeś?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Wypisz 10 powodów, dla których chcesz osiągnąć ten cel? (motywacja)

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Co zyskasz jeśli osiągniesz dany cel?

.....
.....

Co stracisz, jeśli nie osiągniesz zamierzonego celu?

.....
.....



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Jakie działania masz do wykonania na drodze do swojego celu?

.....
.....
.....

Czy zrealizujesz go sam, czy ktoś może Ci w tym pomóc? Jeśli tak, kto to jest i w jaki sposób może Ci pomóc?

.....
.....
.....

Jakie twoje cechy charakteru, wyglądu pomogą Ci w realizacji celu?

.....
.....
.....

Jakie Twoje umiejętności/ zdolności/ talenty pomogą Ci zrealizować ten cel?

.....
.....
.....



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



3. Co motywuje mnie do nauki?

Uczniowie podzieleni na mniejsze zespoły (3-4 – osobowe) zastanawiają się nad czynnikami, które motywują ich do nauki. Swoje pomysły spisują na dużym arkuszu papieru, a następnie szeregują czynniki w kolejności od tego, który motywuje ich najbardziej, do tego, który jest najmniej motywującym czynnikiem. Na koniec mają określić, które spośród wymienionych motywacji wpływają z nich samych, a które zależą od innych.

Uczniowie prezentują swoje prace na forum grupy.

Pytania do dyskusji:

- Co najskuteczniej motywuje Was do nauki i dlaczego?
- Jakie czynniki są dla Was najmniej zachęcające do nauki?
- Czy na co dzień zastanawiacie się nad tym, dlaczego się uczycie/ chodzicie do szkoły?
- W jaki sposób określenie własnej motywacji do nauki wpłynęło na Was? Czy coś Wam to pokazało/czego dowiedzieliście się o sobie?
- Co się zmienia w sposobie i podejściu do nauki, gdy mam wewnętrzną motywację?

4. „Mój sukces”

Każdy uczeń ma zastanowić się i opisać, w jakiej dziedzinie życia (nauka, sport, życie rodzinne, hobby, itp.) odniósł ostatnio sukces. Następnie ma o tym opowiedzieć innej, wybranej osobie z grupy.

Omówienie ćwiczenia na forum.

Pytania do dyskusji:

- Czy trudno było wymienić sukcesy?
- Co pomagało Wam osiągnąć te sukcesy?
- Co czuliście opowiadając innym o swoich sukcesach?
- Czy w dziedzinie, w której odnieśliście sukces, stawialiście sobie cele?

5. Podsumowanie zajęć. Prowadzący może przeczytać opowieść o królu i poprosić uczniów o podzielenie się swoimi refleksjami na jej temat.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Bajka o królu...

Król francuskich żab miał wydać córkę za mąż. Ponieważ było to jego jedyne dziecko, więc za wszelką cenę chciał ją mieć przy sobie. Niestety tradycja, a także doradcy królewscy nakazywali podjąć jak najszybsze kroki celem znalezienia małżonka dla pięknej żabiej księżniczki.

Król wpadł na pomysł ogłoszenia turnieju, którego zwycięzca miałby poślubić księżniczkę. Przewrotność pomysłu polegała na niemożliwym do wykonania zadaniu turniejowym. W całym żabim królestwie pojawiły się więc afisze z informacją, że ten kto pierwszy wejdzie na ... Wieżę Eiffla ten poślubi piękną księżniczkę. W żabim świecie zawrzało: przecież to zadanie jest niewykonalne dla części gatunku ludzkiego, który stworzył to monstrum, więc jakie szanse mają małe żabki?! ... żadnych!!! Większość żabich amatorów zrezygnowała na starcie. Znalazło się jednak kilku śmiałków, którzy stwierdzili, że muszą spróbować.

Pod wieżą zebrało się mnóstwo kumkających gapiów. Turniej rozpoczęto. Kilkunastu śmiałków sam widok olbrzyma tak przeraził, że wycofali się nie pokonując nawet pierwszego stopnia. Kilku innych po pokonaniu paru stopni spojrzęło w górę i po jednomyślnym - □Niemożliwe!□ - wrócili do tłumu. Dwóch doszło już na trzecie piętro, ale zarówno widok w górę jak i w dół był przytłaczający, a i zgromadzeni □kibice□ coraz głośniej krzyczeli, że jest to niemożliwe ... poddali się. Jednemu udało się pokonać ok. 0,1 dystansu. Spojrzał na twarze tłumu zgromadzonego pod wieżę □ wszystkie krzyczały: □to niewykonalne□. Spojrzał w górę □ w tym pochmurnym dniu szczyt Wieży Eiffla był ledwie dostrzegalny. Głos wewnętrzny dopełnił reszty □ zszedł przegrany. Król już zacierał ręce gdy nagle z tłumu pod wieżę wyłonił się kolejny śmiałek. Nieśmiało podszedł do pierwszego stopnia prowadzony zrezygnowanymi okrzykami gapiów: □odpuść sobie!□To niewykonalne! Pierwszy stopień ... pierwsze piętro ... już pokonał pierwszą połowę dystansu. Wolno, w swoim własnym tempie, konsekwentnie podążał do góry.

Tłum wciąż krzyczał: zejść, szkoda twojego czasu! Nikt nie jest w stanie wejść na szczyt! Ostatnie piętro ... ostatni schodek... jest! Udało się! Pozostała już tylko droga z powrotem po odbiór nagrody - ślicznej królowej.

Na dole okrzyki, zbiegło się pełno żabich dziennikarzy: jak ci się to udało? Zrobiłeś coś co było niewykonalne... Jak?□Przecież widziałeś poprzedników, którzy schodzili zrezygnowani, słyszałeś co mówili, widziałeś jak wielka jest wieża i jak wiele trudu cię czeka, słyszałeś zrezygnowane komentarze zgromadzonych... Jak, słyszysz, jak ci się to udało!?"

Bohater uśmiechał się tylko milcząco. Nagle ktoś z tłumu krzyknął: On nic nie słyszał - od urodzenia nie słyszy!

Bajka pochodzi z książki „Podążaj za marzeniami”, autor: Arkadiusz Śmigielski

4. Rundka końcowa.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



ZAJĘCIA 4

Temat: PRACUJĘ NAD SWOJĄ KONCENTRACJĄ.

Czas trwania zajęć: 3 godziny lekcyjne

CELE:

- Zwiększenie umiejętności koncentracji uwagi,
- Usprawnianie percepcji wzrokowo-ruchowej,
- Poznanie przyczyn zakłóceń w koncentracji uwagi,
- ćwiczenie pamięci,
- usprawnianie techniki czytania.

Formy pracy:

praca indywidualna, praca w mniejszych grupach, wypełnianie kart pracy, „Burza mózgów”, miniwykład;

Materiały:

duże arkusze papieru, karty pracy, długopisy, mazaki;

Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie do tematu spotkania.

Rundka początkowa. „Jak się dziś czujesz?”, „Jakie masz oczekiwania dotyczące zajęć?”

2. „Przedstawienie rozmówcy”

Prowadzący dzieli uczniów w pary. Jedna osoba z pary mówi o sobie (o swoich zainteresowaniach, sposobie spędzania wolnego czasu, o cechach swojego charakteru, swoich umiejętnościach, rodzinie, etc.), a zadaniem drugiej osoby jest zapamiętanie tego, co mówi rozmówca (uczniowie po 5 minutach zamieniają się rolami). Następnie każdy przedstawia na forum swojego rozmówcę.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Pytania do dyskusji:

- Czy trudno było mówić o sobie?
 - Czy łatwiej było mówić o sobie czy słuchać drugiej osoby?
 - Czy równie uważnie słuchałbyś swojego rozmówcy, gdybyś nie usłyszał, że później musisz go przedstawić na forum grupy?
 - Jakie czynniki wpływały na to, że łatwo było Ci zapamiętać usłyszane informacje, a jakie wpływały zakłócająco?
3. Prowadzący opowiada uczniom o koncentracji. Może wspólnie z nimi wyjaśnić pojęcie koncentracji uwagi („z czym się kojarzy?”, „czemu służy dobra koncentracja?”, w jakich sytuacjach, zawodach, czynnościach jest szczególnie przydatna dobra koncentracja uwagi?). Następnie proponuje szereg ćwiczeń służących poprawie koncentracji uwagi.

Wskazówki dla prowadzącego:

Koncentracja to zjawisko polegające na skupieniu uwagi i skierowaniu jej na określony przedmiot, zagadnienie, wydarzenie, sytuację czy zjawisko. Jest to kluczowy czynnik, który umożliwia efektywne wykonanie jakiejś pracy – zarówno umysłowej, jak i fizycznej. **Im wyższy poziom koncentracji, tym większa efektywność!** A im większa efektywność, tym więcej zrobisz w krótkim czasie...

Dlatego koncentracja jest tak ważna... Umiejętność skupienia się na jednym zadaniu i wykonywanie go, aż do ukończenia, to jedna z najistotniejszych cech każdego człowieka sukcesu!

Co zrobić, aby utrzymać koncentrację na jak najwyższym poziomie?

Są cztery elementy, które mogą Ci pomóc w koncentracji. Po pierwsze – odpowiednia fizjologia ciała (dieta, ćwiczenia fizyczne, odpowiednia ilość snu). Po drugie – postawa czyli nastawienie umysłu (wizualizacja, wiara we własne możliwości, pozytywne myślenie o sobie). Po trzecie – środowisko, w którym się znajdujesz (stworzenie odpowiednich warunków do pracy, które nie powodują rozproszenia uwagi). Po czwarte – ćwiczenia, które zwiększają poziom koncentracji (krzyżówki, puzzle, sudoku, gra na instrumentach, nauka języków obcych, skupienie się na jakimś przedmiocie przez dłuższy czas, etc.). Koncentracja jest stanem, który możesz poprawiać poprzez ćwiczenia.

4. „Jadę na wycieczkę...”

Uczniowie w okręgu tworzą łańcuch rzeczy, które zabierają na wycieczkę. Każdy kończy zdanie: „Jadę na wycieczkę i zabieram ze sobą...” dodając kolejno różne rzeczy. Następna osoba ma powtórzyć rzeczy zabrane przez poprzedników, a potem dodać swoją. Ćwiczenie to



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



jest dobrym sposobem na koncentrację uwagi oraz poprawia sprawność pamięciową. Dodatkowo spełnia również funkcję integracyjną.

5. „Pomiń wyrazy”

Zadaniem uczniów jest przeczytanie podanego tekstu z pominięciem np. podkreślonych wyrazów.

Przykładowy tekst:

Przeczytaj uważnie tekst, pomijając podkreślone słowa.

Papugi – inteligentne ptaki.

Na ogół są kolorowo ubarwione, tęczowe mają zakrzywione dzioby oraz stopy, wyposażone w dwa trzy palce, skierowane do przodu do przodu i dwa do tyłu, dzięki czemu mogą niezwykle sprawnie poruszać się po gałęziach po korzeniach drzew, w czym często pomagają sobie potężnym dziobem i skrzydłami. Papugi żyją w stadach, zwykle bardzo hałaśliwych czasami cichych. Należą do dość długowiecznych zwierząt - niektóre dożywają 50 lat. Żywią się głównie roślinami - nasionami i owocami roślin, a niektóre gatunki żywią się nektarem, oraz robakami podobnie, jak kolibry. Na świecie żyje ponad 300 gatunków papug i ptaków, większość z nich występuje w ciepłych strefach klimatycznych.

6. „Przyjrzyj się i zapamiętaj”

Zabawa dla całej grupy. Uczestnicy dokładnie przyglądają się osobom w grupie oraz całemu pomieszczeniu, w którym się znajdują. Jedna osoba wychodzi, a reszta w tym czasie zmienia coś lub kogoś. Wychodzący musi po powrocie zorientować się, co się zmieniło.

7. „Jak wygląda Twój kolega?”

Instrukcja: „Usiądźcie w parach plecami do siebie. Teraz kolejno, raz jedna osoba, raz druga, opiszcie jak najdokładniej, co partner ma na sobie, jak jest ubrana koleżanka/kolega za waszymi plecami. Teraz odwróćcie się i sprawdźcie, jak wam poszło”.

To ćwiczenie doskonali spostrzegawczość – warunek niezbędny do koncentracji uwagi.

8. „Znajdź liczby”

Liczba zapisana po lewej stronie tabeli została powtórzona dwukrotnie w tej samej linii. Znajdź powtarzające się liczby i podkreśl je. Czas wykonania 2 min.

Wygrywa osoba, która wykonała to zadanie jako pierwsza (załącznik ćwiczenie nr 8).



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



9. „Ukryte wyrazy”

Uczniowie otrzymują kartę pracy (załącznik ćwiczenie nr 9). Mają za zadanie znaleźć w jak najkrótszym czasie ukryte wyrazy. Wygrywa ten, kto wykona to zadanie najszybciej i odszuka wszystkie wyrazy.

10. „Wyrazowy łańcuch”

Każdy uczeń otrzymuje od prowadzącego kartę pracy (ćwiczenie nr 10). Zadaniem ucznia jest wypisanie ukrytych wyrazów.

11. „Ułóż jak najwięcej wyrazów”

Prowadzący zapisuje na tablicy dowolny długi wyraz, np. Konstantynopol. Zadaniem uczniów jest w 3-osobowych zespołach wypisanie jak największej liczby wyrazów z liter podanego słowa. (np. kot, Konstanty, nos, Pola, tany, natka, itp.). Czas 3 minuty.

12. Podsumowanie zajęć.

Rundka końcowa: „Na tych zajęciach dowiedziałem się...”



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Ćwiczenie nr 8

Liczba zapisana po lewej stronie tabeli została powtórzona dwukrotnie w tej samej linii. Znajdź powtarzające się liczby i podkreśl je.

36	96 19 63 36 27 63 69 12 36 96 13 34 62 83
12	35 87 10 85 12 54 39 67 12 56 29 74 63 21
98	56 28 64 34 19 76 45 98 95 98 59 31 52 97
18	66 73 39 50 18 67 41 70 18 65 53 40 18 99
89	89 44 75 49 85 37 66 49 53 89 74 59 52 90
54	99 63 54 87 54 64 94 68 28 64 19 37 86 42
34	84 75 30 75 34 75 34 75 59 55 74 74 86 14
33	69 63 64 96 39 75 33 66 96 69 33 75 28 58
17	84 17 11 77 73 76 74 92 17 65 94 37 96 56
78	43 78 38 95 78 49 34 67 56 78 87 93 74 20
10	10 40 20 50 70 70 10 70 80 40 80 50 60 20
86	64 39 69 86 70 68 89 49 86 27 50 68 89 68
99	64 59 66 96 69 66 99 96 68 39 99 93 39 86
59	63 29 64 59 29 95 51 60 53 89 62 66 40 59
76	76 43 65 45 98 78 23 54 78 76 54 89 90 12
21	78 63 69 27 85 21 43 21 90 85 37 53 53 12
83	53 86 27 72 48 83 60 83 29 65 48 16 95 38
35	83 57 53 96 27 69 64 27 10 63 53 59 35 35
51	74 37 59 26 54 26 15 74 51 84 96 15 74 58
73	74 36 49 71 32 25 54 73 37 56 87 43 39 73



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Ćwiczenie nr 9

Znajdź ukryte wyrazy i wypisz je poniżej. Wyrazy mogą być ułożone w pionie, poziomie i wspak.
Ilość ukrytych wyrazów: 15

W	R	G	K	O	K	O	F	B	H	F	A	A	G	K	P	T	R	D	C
A	M	U	C	H	O	M	O	R	B	R	G	G	H	J	L	U	D	U	U
D	A	D	G	J	S	U	O	U	G	V	D	N	N	J	K	L	E	I	Y
D	T	R	U	D	A	Y	D	A	C	H	F	V	O	H	D	G	S	K	T
G	W	Y	I	P	R	H	F	J	L	F	S	E	A	Ż	G	H	K	O	R
J	R	Y	U	O	K	G	V	A	E	H	K	B	D	G	Y	W	A	C	E
T	R	Y	J	L	T	Y	Z	H	J	S	V	C	E	W	O	K	P	I	Q
E	G	D	F	G	H	M	N	A	F	P	I	E	R	Ś	C	I	E	Ń	W
W	A	O	S	I	O	Ł	E	K	P	U	I	F	E	U	L	J	D	G	E
J	R	E	T	U	O	H	K	K	L	K	V	S	G	A	R	F	S	D	R
I	N	J	G	K	P	L	U	T	H	I	A	O	R	D	H	E	F	Y	H
L	I	T	R	U	I	Ó	O	P	M	B	G	T	E	F	Y	R	Y	U	E
R	T	A	Z	E	T	Y	Ł	O	H	B	J	K	R	G	I	V	G	H	R
E	U	A	E	E	Y	U	K	K	B	N	M	R	G	R	E	Z	T	O	W
W	R	C	J	H	K	O	U	T	A	J	G	H	J	L	M	B	Y	T	E
Q	W	E	N	U	D	J	K	Y	R	C	X	M	N	H	R	E	S	K	T
A	V	D	I	R	Y	H	S	Z	F	Y	U	I	C	N	J	K	W	E	A
I	A	D	K	H	I	O	P	I	U	R	O	P	U	C	H	A	R	K	T
U	T	W	G	K	G	S	F	E	W	I	E	S	Z	A	K	S	W	G	Y



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Ćwiczenie nr 10

Ostatnia litera pierwszego wyrazu stanowi początek drugiego wyrazu.

Znajdź te wyrazy i wypisz je poniżej.

KOTRAKTOROWERAMAKWARIUMAKRELA

.....
.....
.....

ZESZYTRAMPOLINAUTOKNORKIESTRATRAMENTOR

.....
.....
.....

OŁÓWEKÓLKORKIESTRASFALTAKTAMAMANT

.....
.....
.....

PAPIEREMONTROSKANIOŁOMOTEMATALENT

.....
.....
.....

BAŁAGANAMIOTECZKARKAFRYKAKTUZINORMA

.....
.....
.....



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



ZAJĘCIA 5

Temat: OSWOIĆ STRES.

Czas trwania: 3 godziny lekcyjne

CELE:

- poznanie czym jest stres,
- uczenie umiejętności radzenia sobie ze stresem,
- nabycie przez uczniów umiejętności optymalizacji poziomu stresu,
- zapoznanie uczniów ze zdolnością pozytywnego myślenia.

Forma pracy:

miniwykład, „burza mózgów”, praca indywidualna, praca w grupach;

Materiały:

duże arkusze papieru, papier A4, długopisy, mazaki;

Przebieg zajęć:

1. Rundka początkowa: Jak się czujesz? Z czym zaczynasz zajęcia?
2. Prowadzący przedstawia cel i temat zajęć.

Następnie pisze na tablicy słowo STRES i prosi uczniów o podanie wszystkich skojarzeń z podanym słowem. Pomysły uczniów są zapisywane na tablicy.

Prowadzący podaje definicje stresu, np.

Stres jest to relacja między umiejętnościami radzenia sobie jednostki a wymaganiami stawianymi przez środowisko.

Dyskusja na temat definicji, zapytanie uczniów jak ją rozumieją.

3. Sytuacje stresujące.

Prowadzący dzieli grupę na kilka mniejszych zespołów, w których uczniowie mają wypisać wszystkie sytuacje, które wywołują u nich stres. Następnie uczniowie mają określić, które z wymienionych sytuacji są dla nich najbardziej, a które najmniej stresujące. Mogą w tym celu użyć następujących symboli:



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



! – jeśli sytuacja jest bardzo stresująca

+/- - jeśli sytuacja jest umiarkowanie stresująca

X – jeśli sytuacja nie jest stresująca (najmniej stresująca, nudna)

Prezentacja i omówienie prac na forum grupy.

W tym miejscu zajęć prowadzący może krótko opowiedzieć o tym, że różne sytuacje wywołują u nas różne reakcje i że ta sama sytuacja może dla jednej osoby być dużym stresem, a dla innej może być zupełnie neutralna.

Stres wywołuje w nas rozmaite reakcje na poziomie zachowań, myśli i uczuć.

4. Jak reaguję na stres?

Prowadzący dzieli uczniów na 3 grupy (grupa nr 1, nr 2, nr 3).

- Grupa nr 1 ma wypisać reakcje człowieka, który przeżywa duży stres
- Grupa nr 2 ma wypisać reakcje człowieka, który przeżywa umiarkowany/ optymalny poziom stresu.
- Grupa nr 3 wypisuje reakcje człowieka, który nie przeżywa żadnego stresu.

Pytania pomocnicze w tym ćwiczeniu:

- Jak się czuje ktoś, kto przeżywa dany poziom stresu?
- Co myśli? Jak się zachowuje?
- Co może powodować taki poziom stresu?
- Jak poszczególne poziomy stresu wpływa na wykonywanie zadań?

Uczniowie prezentują swoje prace na forum.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



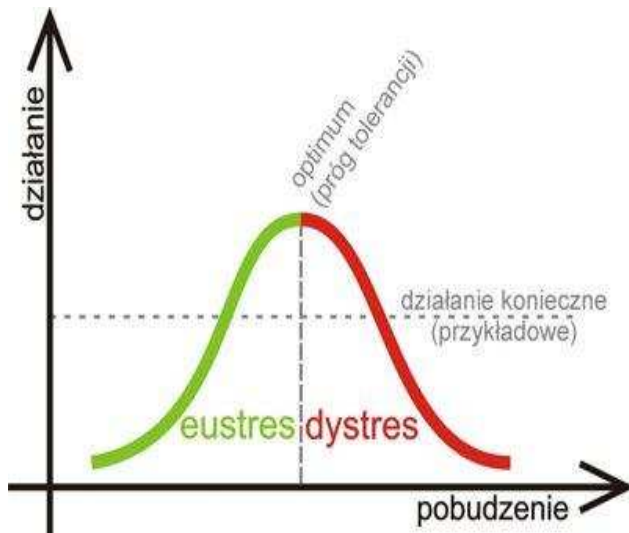
Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Prowadzący wyjaśnia, że człowiek źle czuje się nie tylko wtedy, gdy jest napięty (przeżywa duży stres), ale także wtedy, gdy jest znudzony i że najlepiej człowiek funkcjonuje przy optymalnym poziomie stresu.



Skutki zbyt wysokiego stresu:

- napięcie ciała, podwyższone ciśnienie krwi, suchość w ustach, przyspieszone bicie serca, problemy żołądkowe, dreszcze, pocenie się, uczucie słabości,
- zaburzenia koordynacji,
- lęk,
- trudności z koncentracją uwagi, problemy z pamięcią.

Skutki optymalnego stresu:

- odprężenie fizyczne, przepływ energii,
- wystrzona uwaga i spostrzeganie,
- refleks,
- zaangażowanie, łatwość realizacji zadań.

Skutki zbyt niskiego stresu (nudy):

- poczucie znudzenia, braku sensu,
- brak motywacji do wykonywania zadań,



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
WsiP
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



- *depresja,*
- *brak zainteresowania,*
- *brak energii.*

Objawy stresu:

- *Fizjologia: bladość, pocenie się, dreszcze, przyspieszone bicie serca, napięcie mięśni, suchość w ustach, częste oddawanie moczu/ kału, zaburzenia menstruacji, bóle głowy, nerwica, częste przeziębienia, bezsenność, ziewanie;*
- *Myślenie: zaburzenia pamięci, luki pamięciowe, zapominanie, trudności w koncentracji uwagi, brak zainteresowań, znudzenie;*
- *Emocje: lęk, rozdrażnienie, depresja, zamykanie się w sobie, nerwowość, złość, płaczliwość, itp.*
- *Zachowania: trudności z mówieniem, jąkanie, drżenie, tiki, nerwowy śmiech, impulsywność, picie alkoholu, palenie papierosów, zaburzenia odżywiania, etc.*
- *Podejście do życia: bezradność, kwestionowanie wartości, bezosobowe podejście do wielu spraw;*

Gdy pojawia się sytuacja, która wywołuje stres organizm ludzki nastawia się na walkę lub ucieczkę (podobnie reagował człowiek pierwotny). Jeśli nie potrafimy radzić sobie z nagromadzoną energią, lękiem, to żyjemy w ciągłym napięciu.

5. Jak radzisz sobie ze stresem?

Uczniowie (podzieleni na 2 grupy) wypisują znane im dobre i złe sposoby radzenia sobie ze stresem i prezentują swoje prace na forum.

Warto, aby prowadzący zadbał o to, żeby w dobrych sposobach radzenia sobie znalazły się, np. spacer, bieganie, uprawianie sportu, słuchanie muzyki, relaksacja, etc.

W dalszej części ćwiczenia dobrze, aby każdy z uczniów powiedział krótko, którą z wymienionych metod stosuje, w jaki sposób ta metoda mu pomaga, etc.

6. Relaksacja.

Prowadzący odnosi się do pomysłów z poprzedniego ćwiczenia dotyczących dobrych sposobów radzenia sobie ze stresem oraz proponuje uczniom zapoznanie się z innymi metodami. Następnie na 3 arkuszach dużego papieru (lub 3 tablicach) umieszcza tytuły: ZDROWIE I CZAS WOLNY, JA SAM, JA Z INNYMI i prosi uczniów o dopisanie pod odpowiednim tytułem sposobów radzenia sobie ze stresem, np.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



CZAS WOLNY	JA Z INNYMI	JA SAM
wycieczka	rozmowa z kimś	docenianie siebie
spacer	należenie do grupy	stawianie sobie celów
bieganie	posiadanie przyjaciół	poczucie własnej wartości

Prowadzący wyjaśnia, że dobrym sposobem radzenia sobie ze stresem jest relaksacja, gimnastyka oraz właściwe odżywianie.

Ćwiczenie relaksacyjne (prowadzący może je puścić z płyty, ale dobrze, jeśli sam poda uczniom instrukcję) – warto zadbać o przyciemnienie światła, odpowiednią ilość miejsca, powolne tempo czytania, etc.

Jeśli nigdy wcześniej nie próbowaliście relaksować się w ten sposób, na początku może wydawać się to Wam dziwne. Starajcie się po prostu wykonywać podawane przeze mnie polecenia.

TRENING AUTOGENNY WG SCHULTZA – Ćwiczenie odczuwania ciepła

Leżysz wygodnie

Jesteś spokojny, zupełnie spokojny

Zamykasz oczy

Rozprężasz wszystkie mięśnie swojego ciała

Czujesz, jak napięcia mięśni powoli ustępują

Oddychasz lekko, równo, spokojnie

Wszystkie sprawy są mało ważne

Zapominasz o kłopotach

Odczuwasz spokój, błogi spokój

Ciepło przepływa przez Twoją prawą rękę

Płynie od ramienia w kierunku dłoni

Z każdą chwilą czujesz je wyraźniej



Prawa ręka jest coraz cieplejsza
Ciepło przepływa przez Twoją lewą rękę
Płynie od ramienia w kierunku dłoni
Z każdą chwilą czujesz je wyraźniej
Lewa ręka jest coraz cieplejsza
Ciepło przepływa przez Twoją prawą nogę
Płynie od pachwiny aż do stopy
Z każdą chwilą czujesz je wyraźniej
Noga jest coraz cieplejsza
Ciepło obejmuje lewą nogę
Od pachwiny aż do stopy
Z każdą chwilą czujesz je wyraźniej
Z rąk ciepło promieniuje na klatkę piersiową
Z nóg przesuwa się w kierunku brzucha
Czujesz je szczególnie na splecie słonecznym
Splot słoneczny jest promiennie ciepły
Ciepło ogarnia całe Twoje ciało
Czujesz, że leżysz na słonecznej plaży
Jest południe
Ciepło płynące ze słońca ogarnia całe Twoje ciało
Twoje ciało jest ciepłe w słonecznej kąpieli
Jesteś odprężony, zespólny z naturą
Odprężenie, spokój i harmonia już w Tobie pozostaną
Dadzą Ci zdrowie, siłę, pewność siebie
Uczucie ciepła powraca do normy
Oddychasz głęboko
Całe ciało odzyskuje zdolność ruchu



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Otwierasz oczy

Czujesz przyływ energii

Jest Ci lekko i dobrze

Bardzo dobrze

Czujesz radość życia

Źródło: ANTYSTRES, Andrzej Skarżyński, Wydawnictwo „Alfa”, Warszawa 1988

Rozmowa na temat ćwiczenia:

- *Jak się czujecie po ćwiczeniu?*
- *Czy ćwiczenie przyniosło odprężenie? Jeśli nie, to dlaczego?*
- *Czy znacie inne sposoby relaksowania się?*

7. Rundka końcowa.

„Czego dowiedziałeś się na zajęciach?”



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

ZAJĘCIA 6

Temat: POZYTYWNE MYŚLENIE.

Czas trwania: 2 godziny lekcyjne

CELE:

- uświadomienie pesymistycznego stylu myślenia,
- analiza sytuacji i myśli prowadzących do odczuwania napięcia,
- lepsze radzenie sobie ze stresem,
- uświadomienie czym jest myślenie pozytywne.

Forma zajęć:

dyskusja, miniwykład, praca w grupach;

Materiały:

Długopisy, kartki A4, duże arkusze papieru, mazaki, karty pracy;

Przebieg zajęć:

1. Rundka początkowa. Jak się czujesz? Z czym zaczynasz zajęcia?
2. Krótkie wprowadzenie do tematu spotkania.

Prowadzący może poinformować, że sposób myślenia ma ogromny wpływ na odczuwane przez nas emocje oraz nasze zachowania. Zmiana sposobu myślenia pozwala również lepiej radzić sobie ze stresem. Zmiana sposobu myślenia obejmuje:

- *Uświadomienie sobie wzorców myślenia, które mogą wywoływać napięcie, lęk*
- *Zmianę wzorców na bardziej konstruktywne i pozytywne*

3. Ćwiczenie „Myśli”

Prowadzący rozdaje uczniom karty pracy „Myśli”. Każdy z uczniów indywidualnie je wypełnia, a następnie zaznacza krzyżykiem te reakcje, które uważa za negatywne. W mniejszych zespołach (np. 6-osobowych) uczniowie wymieniają się swoimi refleksjami dotyczącymi ćwiczenia. Na forum prowadzący prosi uczniów o podanie wyjaśnienia, dlaczego dane myśli były negatywne i jakie są



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



skutki negatywnego sposobu myślenia (wszystkie pomysły prowadzący zapisuje na dużym arkuszu papieru).

Następnie uczniowie otrzymują i analizują karty pracy „Nowy sposób myślenia”.

Rozmowa na temat ćwiczenia:

- *Czy pamiętacie sytuację, w której zastosowaliście negatywny sposób myślenia? Jakie były tego konsekwencje?*
- *Czy mieliście sytuację, w której zastosowaliście pozytywny sposób myślenia i jakie ta sytuacja miała konsekwencje?*



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Karta pracy: „MYŚLI”

W kolumnie „MYŚLI” wpisz wszystkie myśli, które zazwyczaj towarzyszą Ci w podanych sytuacjach.

SYTUACJA	MYŚLI
Mówisz „cześć” do kogoś znajomego na korytarzu w szkole, a on nie odpowiada i przechodzi obok obojętnie.	
Dostajesz niedostateczną ocenę z wypracowania, w napisanie którego, włożyłeś dużo pracy.	
W drodze do domu mijasz grupę uczniów ze swojej szkoły, którzy w pewnym momencie wybuchają śmiechem.	
Kolega śmieje się z Ciebie, bo nie chcesz napić się piwa.	



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Poprosiłeś bliska Ci osobę o przysługę, a ta osoba odmówiła Ci.	
---	--



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Karta pracy „Nowy sposób myślenia”

Style myślenia negatywnego	Sposoby zwalczania
Zakładanie rzeczy nierealnych np. „Wszyscy muszą mnie zawsze lubić”	Jeśli odczuwasz lęk pomyśl: „ten lęk może mnie zdopingować do działania, dobrze, że go czuję”
Przecenianie znaczenia niektórych zdarzeń np. „jeśli dostałem złą ocenę, to znaczy, że już nigdy nie dostanę dobrej”	Powiedz STOP za każdym razem, gdy zaczynasz myśleć negatywnie i zmień myślenie na pozytywne
Wyciąganie wniosków na podstawie niektórych przesłanek np. „Jeśli nie powiedziała mi „cześć” to znaczy, że mnie nie lubi”	Zacznij patrzeć na sytuacje bardziej realistycznie np. „to, że Janek nie odpowiedział mi „cześć” nie oznacza, że mnie nie lubi. Może po prostu mnie nie zauważył”
Skupianie uwagi tylko na negatywnym przekazie, np. w sytuacji, gdy słyszysz tylko, co napisałeś źle na sprawdzianie, a nie słyszysz tego, co było dobre.	Myśl o sobie pozytywnie „Potrafię wiele rzeczy”, „Poradzę sobie”, „Chociaż to mi się nie udało, to nie poddam się”



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
WsiP
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Stosowanie negatywnych przekonań na własny temat, „jestem do niczego”, „nie poradzę sobie z tym”	



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



4. Ćwiczenia dotyczące zmiany myślenia z negatywnego na pozytywne.

Prowadzący prosi uczniów o dopisanie końca do następującego zdania (na kartkach A4):

- Jestem w porządku, ponieważ.....

Uczniowie mają dopisać przynajmniej 10 końcówek tego zdania.

Prowadzący może powiedzieć uczniom, by zachowali kartkę z powyższymi zdaniami, bo może ona być im pomocna, gdy zaczną myśleć o sobie negatywnie.

Następnie każdy uczeń otrzymuje karty pracy dotyczące pozytywnego myślenia i indywidualnie je wypełnia. Potem w mniejszych zespołach uczniowie odczytują swoje reakcje.

Omówienie ćwiczenia na forum:

- *Czy trudno było zamieniać zdania negatywne na pozytywne?*
- *Co się dzieje, gdy zaczynamy myśleć „Co strasznego może się zdarzyć, jeśli...”?*
- *Co się zmienia, gdy interpretuję zdarzenia pozytywnie? Co wówczas myślę o sobie? Jak się czuję? Jak się zachowuję?*

5. Zakończenie zajęć. Rundka końcowa: „Co na tych zajęciach podobało mi się, a co nie i dlaczego?”



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Karta pracy: Pozytywne myślenie

W poniższych sytuacjach zmień myślenie negatywne na pozytywne.

- Dowiedziałeś się, że nie przyjęto Cię do wymarzonej szkoły.

Myślenie negatywne: Jestem beznadziejny, nic mi się w życiu nie udaje...

Myślenie pozytywne:

- Zaprosiłeś/aś kogoś do kina, a ta osoba odmówiła.

Myślenie negatywne: Jestem nudny/a, nieatrakcyjny/ a... nic dziwnego, że nikt nie chce iść ze mną do kina.

Myślenie pozytywne:

- Próbowałeś/aś ugotować skomplikowane danie na obiad, jednak wszystko się przypaliło.

Myślenie negatywne: Marny ze mnie kucharz. Zmarnowałem tylko czas i pieniądze.

Myślenie pozytywne:

- Twoja koleżanka wyprawia urodziny, na które nie zostałeś/aś zaproszony/a.

Myślenie negatywne: Jestem nudna/y i dlatego mnie nie zaprosiła. Inni są lepsi ode mnie.

Myślenie pozytywne:

Dopisz własną sytuację, w której zazwyczaj myślisz negatywnie i spróbuj zmienić ją na bardziej pozytywną.

Sytuacja:

Myślenie negatywne:

Myślenie pozytywne:



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



ZAJĘCIA 7

Temat: JAK LEPIEJ PAMIĘTAĆ, CZYLI TROCHE O ZAPAMIĘTYWANIU I UCZENIU SIĘ.

Czas trwania: 5-6 godzin lekcyjnych

CELE:

- poznanie technik szybkiego zapamiętywania i uczenia się,
- ćwiczenie w lepszym zapamiętywaniu informacji.

Formy pracy:

Praca indywidualna, praca w grupach, burza mózgów;

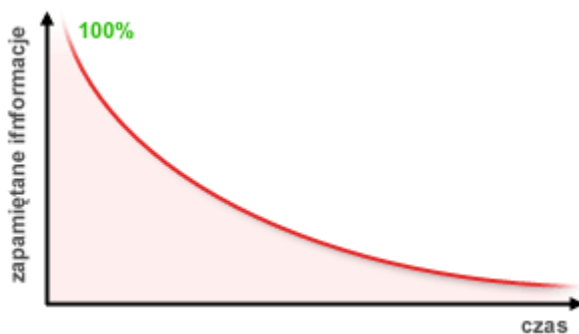
Materiały:

kilka przedmiotów (np. ołówek, butelka, torebka, kubek, sznurek...), kartki A4, mazaki, długopisy;

Przebieg zajęć:

1. Rundka początkowa. „Powiedz swoje imię i rzecz/czynność, którą lubisz”. Następna osoba podaje imię poprzednika oraz rzecz, którą wymienił, a następnie dodaje swoje imię i rzecz i tak do ostatniej osoby w grupie. Jest to dobre ćwiczenie na zapamiętywanie i koncentrację uwagi.
2. Prowadzący krótko wprowadza do tematu.

*Czy słyszeliście już o tak zwanej **krzywej zapominania**? Być może wiecie że posiadamy dwie podstawowe rodzaje pamięci - **pamięć długotrwałą - LTM (Long Term Memory)** i **krótkotrwałą - STM (Short Term Memory)**. Otóż już wiele lat temu, badania potwierdziły, że mózg najlepiej utrzuwa zapamiętaną informację (przenosząc z STM do LTM), jeśli robicie **powtórki w określonych odstępach czasu od momentu uczenia**. Opracowano więc tzw. **krzywą zapominania**, wg której najlepiej jest powtarzać materiał.*



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Najczęściej przyjmuje się, że materiał powinien być powtarzany po upływie: 10 minut, 1 godziny, 24 godzin, 48 godzin, tygodnia, miesiąca, 6 miesięcy i roku. Zapewni to utrwalenie wiedzy w pamięci długotrwałej.

Fakty na temat uczenia się:

1. Nasz mózg myśli obrazami i skojarzeniami
2. Zapamiętujemy łatwiej poprzez łączenie nowych informacji z tym, co już znamy
3. Zapamiętujemy łatwiej informacje, które odbiegają od „normalności”
4. Najwięcej zapamiętujemy na początku i na końcu sesji uczenia się
5. Im więcej zmysłów używamy w trakcie nauki, tym lepiej i szybciej zapamiętujemy
6. Łącząc lewą i prawą półkulę w nauce, osiągamy olbrzymi wzrost wyników

Aby zwiększyć swoje wyniki w nauce, należy skorzystać z:

- **Asocjacji:** Jest to wykorzystywanie jednego z podstawowych **praw zapamiętywania** – czyli **skojarzeń**. Mózg z łatwością zapamiętuje informacje, jeśli ma podstawę, na której może się podeprzeć. Tą podstawą są informacje, które wcześniej znalazły się w **pamięci długotrwałej**. **Techniki pamięciowe** które wykorzystują skojarzenia, to: akronimy, akrostychy, haki pamięciowe, historyjki, pokoje rzymskie, mapy myśli, oraz metoda dzielenia informacji na działy tematyczne – chunking.
- **Wizualizacji:** Techniki wizualizacyjne polegają na tworzenie obrazów, reprezentujących informacje których chcemy się nauczyć. Żywy, kolorowy obraz czegoś niezwykłego to prosta droga do szybkiego zapamiętania. Na technikach wizualizacyjnych (wraz ze skojarzeniami) oparta jest większość **mnemotechnik**
- **Werbalizacji:** to **zaangażowanie ośrodka mowy do zapamiętywania**. Do technik werbalizacyjnych należy: czytanie na głos, opowiadanie, streszczanie, dialog, rozmowa.
- **Symulacji:** **angażowanie ciała do procesu nauki**. Wiadomo bowiem, że zapamiętujemy tylko 10% tego, co czytamy, a aż 90% tego, co robimy i mówimy (Edgar Dale, 1946). Symulacja może przybrać postać demonstracji, odgrywania scenek, symulacji komputerowych, symulowania rzeczywistych sytuacji z wykorzystaniem nowej wiedzy, a także ćwiczenia praktyczne i zastosowanie wiedzy w życiu.
- **Powtarzania:** Powtórka to jeden z kluczy do **szybkiej nauki**. Wiadomo bowiem, że przeniesienie nowej informacji z pamięci krótkotrwałej do długotrwałej, następuje średnio po 7 powtórkach. Mniejsza ilość powtórek ma miejsce tylko w wyjątkowych sytuacjach, w których wystąpiły np.: duża dawka emocji; niezwykła akcja, obraz lub skojarzenie; osobiste zaangażowanie.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



3. Każdy z uczniów daje jedną rzecz, którą ma przy sobie lub na sobie” (rzeczy nie mogą się powtarzać). Prowadzący dokłada swoje rekwizyty i układa wszystkie w ciągu nie tematycznym: np.: długopis, cytryna, poduszka, but, skarpetka

Uczniowie mają zapamiętać wszystkie rzeczy w kolejności w jakiej są ustawione. Prowadzący pokazuje zgromadzone rzeczy przez ok. 2- 3 minuty, następnie przykrywa je materiałem. Każdy uczeń indywidualnie ma zapisać kolejność zapamiętanych rzeczy. Na końcu prowadzący odsłania rzeczy i następuje wspólne sprawdzenie poprawności wykonania ćwiczenia. Wygrywa ta osoba, która zapamiętała wszystkie rzeczy i ich właściwe ustawienie (ewentualnie ta osoba, która ma najwięcej trafnych ustawień).

Dyskusja na temat ćwiczenia:

- *Co pomogło Ci zapamiętać rekwizyty?*
- *Dzięki czemu możliwe było zapamiętanie?*
- *Co utrudniało zapamiętanie?*

4. Mapa myśli.

Wskazówki dla prowadzącego:

Przez kilka ostatnich tysięcy lat popularna była teza, że człowiek myśli w sposób linearny. Pogląd taki powstał między innymi dla tego, że dwa najważniejsze sposoby komunikacji człowieka to mowa i druk (książki i in. teksty, listy). Tak też powstawały wszystkie, standardowe notatki aż po dzisiejsze czasy. Najczęściej uczniowie czy studenci notują wszystko „jak leci” co usłyszą. Notatki takie przyjmują linearny układ, czyli linijka pod linijką. Bardziej zaawansowani tworzą struktury hierarchiczne.

Okazuje się bowiem, że umysł człowieka pracuje w sposób nielinearny. Wiedza, jaką przyswaja połączona jest ze sobą skojarzeniami. W taki też sposób wydobywane są informacje (np. wspomnienia). Zapewne przypominasz sobie sytuacje, gdy znajdując się w jakimś szczególnym miejscu, np. z dzieciństwa, nagle przypomniało Ci się coś z przeszłości. Albo słysząc konkretną muzykę, wspomniałeś swój pierwszy pocałunek (który był przy tej właśnie muzyce).

Tony Buzan, światowej klasy specjalista od szybkiej nauki wykorzystał ten fakt, tworząc tzw. MindMapping. Polega on na takim notowaniu, aby był on naturalny dla mózgu. Dzięki niemu, oszczędzasz czas (piszesz tylko najważniejsze informacje, takie jak słowa kluczowe, bez wypełniaczy), dobrze się bawisz (bo taki sposób sprawia na prawdę dużą frajdę!), szybko się uczysz (bo umysł znacznie szybciej i łatwiej przyswoi taki materiał).



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Jak tworzyć mapy myśli?

- 4. Weź dużą kartkę (np. A4 a nawet większą), najlepiej bez wzoru (czystą).*
- 5. Na środku powinna się znaleźć główna idea, temat, zapisana w sposób klarowny, najlepiej z obrazkiem.*
- 6. Od centralnego tematu odchodzą coraz mniej ważne idee/tematy powiązane w sposób tematyczny. Im dalej tym mniejsze i b. szczegółowe. (tak jak drzewo - pień najgrubszy, potem gałęzie, gałązki, aż listki jako najmniejsze części).*
- 7. Słowa pisz drukowanymi literami, dzięki czemu będą bardziej czytelne.*
- 8. Każde słowo powinno znajdować się na linii, każde na osobnej (lub w jakiejś otoczce).*
- 9. Wszystkie elementy połączone ze sobą liniami w sposób tematyczny.*
- 10. Używaj kolorów. Inny kolor najlepiej do oddzielnego tematu. Stymuluje to prawą półkulę mózgu i ułatwia czytelność.*
- 11. Twórz swoje mapy tak jak umiesz, nie przejmuj się jeśli coś nie wychodzi. Z czasem nabierzesz wprawy i stanie się to normalne a mapy coraz lepsze.*

Prowadzący może zaprezentować przykładową mapę myśli i wspólnie omówić ją z uczniami. Następnie każdy uczeń ma stworzyć własną mapę myśli dotyczącą danego tematu (w tym celu można wykorzystać określony materiał tematyczny aktualnie omawiany na innych lekcjach, np. biologii, WOS, etc.).

Omówienie prac i ich prezentacja na forum.

Dyskusja na temat zaprezentowanej techniki.

5. Dobra notatka.

Prowadzący prosi uczniów o podzielenie się myślami i pomysłami na temat: „Jak powinna wyglądać dobra notatka?”. Pomysły uczniów są zapisane na tablicy.

Następnie prowadzący zajęcia krótko omawia główne zasady konstruowania dobrej notatki, odnosząc się do wygenerowanych przez uczniów pomysłów.

Zadaniem uczniów jest stworzenie dobrej notatki na zadany temat (prowadzący rozdaje uczniom tekst lub podaje nr strony w podręczniku, np. do jęz. polskiego, biologii, etc.). Prezentacja prac na forum.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Wskazówki dla prowadzącego:

Dobra notatka powinna zawierać:

- Akapity i zwiększone odstępki między linijkami

pozwała to oddzielić myśli i idee zawarte w wykładzie czy książce, od innych myśli odmiennych tematycznie.

- Marginesy

Bardzo często zdarza się, że zapisanie jakiejś myśli po raz pierwszy, nie jest tak przejrzyste jak przy zapisaniu 2 czy 3 razem, już po jej przemyśleniu. Można więc tą samą myśl zapisać jeszcze raz, jaśniej – na marginesie. Marginesu używamy także, gdy po czasie nasunie nam się jakieś skojarzenie z danym akapitem, czy jeżeli chcemy zamieścić odnośnik od do jakiejś literatury. Wreszcie, poprzez marginesy można łączyć strzałkami poszczególne akapity, w celu zaznaczenia związków myślowych i tematycznych między nimi. Można też zapisać na nim fragment wiersza, cytat, myśl.

- Parafraza

Przekształcanie tekstu, przeróbka, zamiana wyrażen trudnych na „swojsko brzmiące”.

- Kolor, podkreślanie i pogrubienie

Pozwala na rozgraniczenie jednego rodzaju informacji od drugich

- Symbole

Ich zaletą jest uniwersalność i łatwa rozpoznawalność. Dodając do notatek „???” możemy wskazać, że nie jesteśmy do końca pewni czy informacja przy tym znaku jest dla nas zupełnie jasna, „!!!” sugeruje niezwykle ważność wiadomości

- Tabelki, wykresy, strzałki

6. Szybkie czytanie.

Burza mózgów: „Dlaczego warto szybko czytać?”, „Co można dzięki temu osiągnąć?”

Prowadzący po omówieniu technik doskonalących szybkie czytanie (tekst poniżej) prezentuje uczniom przykładowe ćwiczenia do każdej z technik. (www.projektsukces.pl)



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Co to jest szybkie czytanie?

(wg Tony Buzan'a)

1. **Rozpoznanie.** Czytelnik rozpoznaje litery alfabetu. Etap ten zachodzi natychmiast przed rozpoczęciem fizycznego czytania.
2. **Asymilacja.** Proces fizyczny, podczas którego światło odbija się od słowa, trafia do oka gdzie dalej nerwem wzrokowym przekazywane jest do mózgu.
3. **Integracja Wewnętrzna (Rozumienie podstawowe).** Odpowiednik zrozumienia, czyli łączenie odczytywanych aktualnie informacji z innymi, wcześniej poznanymi z tej lektury.
4. **Integracja Zewnętrzna.** Proces, w trakcie którego osoba czytająca łączy całą swoją dotychczasową wiedzę z aktualnie czytana. Tworzone są odpowiednie powiązania, analiza, krytyka, ocena i selekcja wiadomości.
5. **Przechowywanie.** Magazynowanie informacji. Często, mimo zmagazynowania informacji, są sytuacje gdy trudno ją uzyskać (np. egzamin, interview, in. sytuacje stresowe). Oprócz tego punktu, niezbędny jest następny.
6. **Gotowość i Trwałość Pamięci.** Umiejętność pozyskania informacji z tzw. Magazynu, co ważne - wtedy, gdy jest to potrzebne. Pomagają tu m.in. mnemotechniki, mindmapy i techniki NLP (np. w sytuacjach stresowych).
7. **Komunikowanie się.** Natychmiastowe lub późniejsze używanie zdobytej wiedzy. Komunikowanie się, to pisanie, mówienie, techniki prezentacji i in. formy. Jest to też myślenie, które stanowi nieprzerwany proces integracji zewnętrznej.

Ćwiczenia wzroku przydatne w nauce szybkiego czytania (warto przećwiczyć je z uczniami).

ćwiczenie 1.

Odrysuj oczami znak nieskończoności, zaczynając od prawego dolnego rogu, do lewego górnego. Wykonaj to ćwiczenie 10 razy. Potem zrób to samo z ósemką.

ćwiczenie 2.

Znajdź w pokoju 4 punkty w kształcie kwadratu (może to być np. szafka, półka na książki) i przesuвай szybko wzrok między tymi punktami. Zaczynij w poziomie, potem w pionie i po przekątnej. Przesuwaj tak szybko, jak tylko potrafisz. Kolejność oczywiście dowolna.

ćwiczenie 3.

Wykonaj następujące ruch oczami: z lewego kąta oka w kierunku czoła, do prawego kąta oka, następnie w kierunku nosa. Wykonaj to ćwiczenie 10 razy.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć

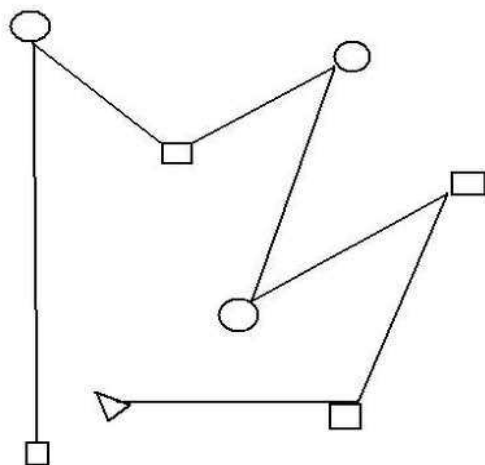


UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



ćwiczenie 4.

Jest to raczej seria ćwiczeń. Narysuj na kartce papieru ok. 10 małych figur geometrycznych i połącz je przypadkowo liniami. Zostaw tylko pierwszą i ostatnią figurę niepołączone. Teraz wielokrotnie podążaj wzrokiem za liniami w obydwie strony. Zrób kilka takich kartek z innymi wzorami, od łatwiejszych (mniej figur) do trudniejszych (więcej figur = więcej linii).



ćwiczenie 5.

Znajdź w miejscu gdzie siedzisz jakiś odległy punkt, może być nawet za oknem. Znajdź też drugi punkt, w odległości ok. 50 cm od oczu, może to być uniesiony palec. Teraz 7 razy przesuwaj wzrokiem między bliskim a dalekim punktem.

ćwiczenie 5. Palming.

Złóż dłonie w taki sposób, aby można było przykryć dokładnie oczy. Musisz mieć absolutną ciemność, pomimo otwartych oczu. Najłatwiej złożyć dłonie pod kątem ok. 90stopni, tak aby palce pokrywały się, skrzyżowanie wypada na nosie a środek każdej z dłoni nad gałkami ocznymi.

Trzymaj tak przez kilka, kilkanaście minut, pamiętając aby utrzymywać prosty kręgosłup. Możesz położyć np. na biurku poduszkę, i oprzeć na niej łokcie. Zrób tak, jak będzie Tobie najwygodniej.

ćwiczenie 6. Solaryzacja.

Z zamkniętymi oczami patrz na słońce, obracając równomiernie głowę na prawo i lewo (do końca, ok. 180-190 stopni). Dzięki temu, naświetlasz oczy, co ułatwia dłuższą pracę. Po solaryzacji rób palming (przynajmniej tyle czasu co solaryzację). Czas solaryzacji, początkowo 5 minut, potem możesz dochodzić do 30.

Rozszerzanie pola widzenia

Podstawą szybkiego czytania jest m.in. **rozszerzanie pola widzenia**. Służą do tego specjalne piramidki słów (choinki), kolumny liter i cyfr, boksy z wyrazami, literami i cyframi oraz tablice Shultego.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
WSiP
Pomagamy uczyć



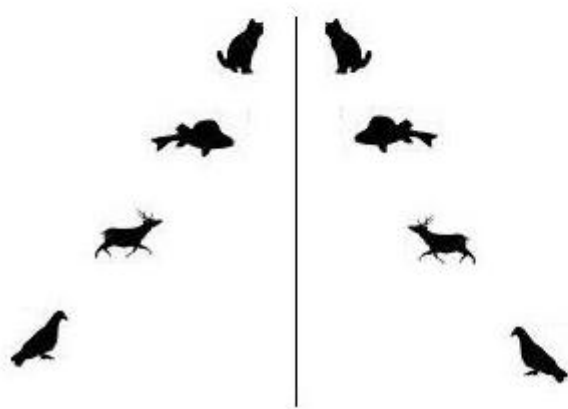
UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Poniżej **piramidki**, które mogą albo zawierać wyrazy, litery, cyfry lub obrazki. Jeśli po środku przeciągnięta jest linia, należy przesuwać wzdłuż niej wzrok (najlepiej używaj tu wskaźnika). Jeśli między wyrazami jest kropka, przeskakuj od kropki do kropki obejmując wzrokiem wyraz nad i pod kropką. Staraj się nie skakać oczami, lecz obejmować cały wyraz lub ciąg liter/zdań (w zależności od piramidki) polem peryferyjnym. Dobrze jeśli przeczytasz na głos to co widzisz.

ja
kot
mama
drzewko
roślineczka
rozszerzająca
się piramidka słów
wygląda mniejwięcej tak

to
•
jest
•
drugi typ
•
piramidek do
•
rozszerzania pola
•
widzenia Twoich oczu



EXFQB
AW HRC
CU G PC
BU B KF
BN B KB
CP B NE
CL C OE
AL F NA
CN E NE
ER A LD
DT A NA
EO C LD



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Kolumny mają wiele odmian, mogą zawierać litery lub cyfry, pojedyncze lub podwójne, potrójne itd. Należy przesuwać wzrok po kropkach, obejmując cyfry/litery po bokach, oraz min. po parze u góry i u dołu kropki. Wraz ze wzrostem Twoich umiejętności, rób coraz szersze kolumny (litery bardziej oddalone) oraz obejmuj coraz więcej wersów.

A	•	Y		B	•	U		H	•	I
G	•	T						B	•	E
F	•	U		C	•	I				
C	•	G						C	•	U
E	•	R		H	•	O		G	•	R
P	•	H								
B	•	C		G	•	R		E	•	A
V	•	O								
W	•	M		T	•	C		C	•	N

Boksy z wyrazami, cyframi i literami mają podobne zadanie, a sposób wykonania jest następujący: Patrz się na środkową część prostokąta w miejsce kropki. Równocześnie wzrokiem peryferyjnym odczytaj kolejne wyrazy lub uszereguj wg kolejności cyfry/litery alfabetu.

A			F		
	D			I	
F		•	L	K	
	B				
N			V	U	

ala				kota
	ma			
filemona		•	jest	
	który			
				fajny



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Tablice Shulwego. Patrz na środkową kropkę lub literę/cyfrę i polem peryferyjnym ułóż w kolejności wszystkie cyfry/litery w całej tablicy.

4	8	6	12	5	8	13
2	3	7	3	4	10	14
1	5	9	11	7	2	15
			6	9	16	1

Czytanie Skokowe

Opis ćwiczenia: Tekst podzielony jest na dwie lub trzy części (przerwami lub liniami). Należy czytać tekst przeskakując z jednej części do drugiej i do trzeciej (lub w ćwiczeniu zaawansowanym - z jednej do drugiej).

Staraj się podczas jednego zatrzymania obejmować cały fragment tekstu na raz. Zanim wykonasz to ćwiczenie, powinieneś ćwiczyć rozszerzanie pola widzenia aby móc obejmować całe fragmenty tekstu.

Przykład 1. ćwiczenie skokowe – trzy bloki tekstu

poprawiania umiejętności istotnej dziedzinie życia, poprzez pracę z ciałem, wystąpienia publiczne, z tych dziedzin zastosowanie rezultaty i pozwala na rekordowym czasie.

innych ludzi – w poczynając od innych sprzedaż, nauczanie, sport, a nawet sztukę narzędzi i podejścia osiąganie znacznych

praktycznie każdej obszarów terapii, zarządzanie, i duchowość. W każdej NLP daje wspaniałe rezultatów w

Przykład 2. ćwiczenie skokowe – dwa bloki tekstu

Podstawówka. Jaś po raz kolejny nie rozumiał dlaczego ma okrytonasiennych i w jaki sposób życiu. Od nauczyciela usłyszał: „Nic z ciebie nie będzie”. nauczyciela i głosu pełnego mieszanekę. Po którymś razie

nie zrobił pracy domowej, bo wkuwać rozmnażanie nago– i będzie mu to potrzebne w „A ty znówu nieprzygotowany”. Połączenie siły autorytetu pogardy dało hipnotyzerską zaczął wierzyć...

[Tekst oraz inne ćwiczenia doskonalące szybkie czytanie można pobrać ze strony: www.projektsukces.pl](http://www.projektsukces.pl)



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
WsiP
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



7. Zakończenie zajęć. Podsumowanie.

Rundka końcowa: „Która z zaprezentowanych technik uczenia się i zapamiętywania wydaje się dla Ciebie najciekawsza? Którą będziesz stosował i dlaczego?”



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

ZAJĘCIA 8

Temat: JAK MYŚLEĆ KREATYWNIE?

Czas trwania zajęć: 3 godziny lekcyjne

CELE:

- kształcenie umiejętności zadawania pytań.
- doskonalenie myślenia krytycznego i logicznego.
- doskonalenie umiejętności zapamiętywania i notowania
- kształtowanie myślenia twórczego

Formy pracy:

praca z grupą, dyskusja, burza mózgów

Materiały:

karty z historiami kryminalnymi, arkusze papieru, mazaki, rekwizyty do gry

Przebieg zajęć:

1. Przywitanie i zapoznanie uczestników z tematem i celem zajęć.
Rundka początkowa: „jak się dziś czuję?”
2. Prowadzący zapoznaje uczniów z zasadami gry pt. „Kryminalne zagadki”.
 - prowadzący odczytuje tytuł i zakończenie kryminalnej zagadki, którą uczniowie mają odtworzyć;
 - uczniowie siedzący w kręgu zadają po kolei po jednym pytaniu zamkniętym, na które prowadzący ma prawo odpowiedzieć TAK/NIE, jeśli pytanie jest nieistotne dla rozwiązania zagadki, prowadzący informuje o tym grupę;
 - uczeń niepotrafiący zadać pytania może powtórzyć pytanie zadane wcześniej;
 - po 5 pytaniach następuje rekapitulacja (uczniowie na tablicy lub planszy notują uzyskane informacje w formie mapy myśli);
 - uczeń, który zada istotne dla zagadki pytanie ma prawo wyciągnąć z kartonu rekwizyt związany z historią;



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



- po I rundzie chętna osoba opowiada całą historię, jeśli prawidłowo ją odgadnie zostaje MISTRZEM CEREMONII, w przeciwnym wypadku opuszcza jedną kolejkę w zadawaniu pytań;
- gra kończy się prawidłowym opowiedzeniem historii z wykorzystaniem rekwizytów i mapy myśli.
-

3. “Spotkanie postaci”

Prowadzący przypina uczniom na plecach kartki z imionami bohaterów bajek/ filmów. Każdy uczeń próbuje zgadnąć kim jest, zadając pytania pozostałym osobom. Na pytania wolno odpowiadać “tak” lub “nie”. Kiedy uczniowie odgadną, kim są, przypinają sobie kartki z przodu i chodzą dalej, pomagając kolegom

4. “Niezwykłe opowieści”

Uczniowie losują 2 kartki. Na jednej jest napisana nazwa jakiejś postaci, a na drugiej miejsce akcji, np.

Twoja przyjaciółka	bezludna wyspa
Nauczyciel	winda
Aktorka	Ocean Spokojny

Następnie uczniowie w 2-3 osobowych grupach układają pomysłowe opowiadanie tak, by jego głównym bohaterem była wylosowana postać (w opowiadaniu musi się także znaleźć podane miejsce).

Prezentacja prac uczniów na forum.

5. „Tworzymy opowiadanie”.

Prowadzący prosi uczniów o podanie 10 – 15 dowolnych wyrazów. Następnie zadaniem uczniów jest wymyślenie historii/ piosenki/ wiersza, w którym będą zawarte wymienione wyrazy.

6. „Portret”.

Prowadzący pokazuje uczniom zdjęcie jakiejś postaci (może być to zdjęcie z gazety, książki, ale ważne by była to osoba nieznaną). Cała grupa w formie burzy mózgów ma opisać tę postać: Jak żyje? Czym się zajmuje? Co lubi robić w wolnym czasie? Jaka jest? Etc.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



7. „Rzeźba”.

Prowadzący dzieli grupę na 3-4 mniejsze zespoły. Każdy z zespołów losuje kartkę z nazwą maszyny. Zadaniem zespołu jest przedstawienie tej maszyny pantomimicznie z udziałem wszystkich członków danego zespołu. Reszta grupy próbuje odgadnąć co to za maszyna, do czego służy, etc.

Przykładowe nazwy maszyn: maszyna do liczenia, maszyna do połykania złych myśli, maszyna sprawnego zapamiętywania, itp.

8. „Czytanie tekstów”.

Prowadzący rozdaje uczniom gotowy tekst (może być fragment z gazety, książki). Kilku uczniów (ochotników) ma przeczytać podany tekst w określony sposób, np. jakby byli redaktorami sportowymi, jak człowiek znudzony, ksiądz, poeta, nauczyciel, hip-hopowiec, etc.

Reszta klasy ma odgadnąć jaka to rola.

9. Ćwiczenie „Do czego to służy?”

Prowadzący prosi uczniów o podanie innych, niestandardowych zastosowań do podanych przedmiotów.

Przykładowe przedmioty:

cegła

igła

klucz

młotek

kubek

10. Co by było gdyby?”

Zadaniem uczniów jest zastanowienie się nad podanymi przez prowadzącego pytaniami.

Przykłady:

Co by było gdyby:

- drukarki drukowały na biało?
- drzewa rosły do góry nogami?
- moglibyśmy kontrolować zachody słońca?
- inne.....

11. Zakończenie zajęć. Rundka końcowa.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



ZAJĘCIA 9

Temat: JAK MYŚLEĆ KREATYWNIE?

Czas trwania: 2-3 godziny lekcyjne

CELE:

- doskonalenie umiejętności krytycznego myślenia i wnioskowania
- ćwiczenie umiejętności rozwiązywania problemów
- kształcenie umiejętności zadawania pytań

Formy pracy:

miniwykład, „burza mózgów”, debata, praca w grupach;

Materiały:

duże arkusze papieru, kolorowe kartki (lub kolorowy materiał: czerwony, niebieski, zielony, biały, czarny, żółty), mazaki;

Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie do tematu spotkania. Rundka początkowa.
2. Czym jest myślenie krytyczne? – burza mózgów.

Myślenie krytyczne i konwergencyjne (zbieżne) dotyczy czynności umysłowych związanych z organizowaniem, analizowaniem, oceną i opisem sytuacji i zjawisk już istniejących. Zwykle tego rodzaju myślenie ma na celu doprowadzić do uzyskania specyficznej konkluzji. Myślenie krytyczne jest przydatne przy rozwiązywaniu problemów.

Myślenie krytyczne to umiejętność rozpatrywania zjawisk i doświadczeń z wielu punktów widzenia, ocenianiu zdobytej wiedzy, rozważaniu argumentów za i przeciw, wyciąganiu na ich podstawie wniosków oraz uporczywym dążeniu do prawdy.

Prowadzący może zachęcić uczniów do rozmowy na temat przydatności krytycznego myślenia w ich życiu.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



3. Klasowa dyskusja.

Prowadzący informuje uczniów, iż za chwile wezmą udział w klasowej dyskusji dotyczącej jednego problemu (może to być dowolny problem narzucony przez prowadzącego realny lub abstrakcyjny, np. co by było, gdyby autobusy nie miały siedzeń; co by było, gdyby nie było szkoły; co, gdyby w szkołach nie było ocen, etc.). Uczniowie zostaną podzieleni na 6 (najlepiej równolicznych) grup – każda grupa wylosuje jeden kolor (zielony, niebieski, czerwony, żółty, biały, czarny), który będzie odpowiadał charakterystycznemu sposobowi zadawania pytań w dyskusji, stawiania argumentów, etc.

Jest to ćwiczenie oparte na metodzie sześciu kapeluszy Edwarda De Bono, w której każdy z kapeluszy odpowiada innemu rodzajowi myślenia o problemie. Przed rozpoczęciem ćwiczenia należy uczniów zapoznać z ideą sześciu kapeluszy. Warto też rozdać w formie pisemnej krótką charakterystykę poszczególnych kapeluszy.

Biały kapelusz reprezentuje fakty i informacje na temat sytuacji i problemu. Jest to wiedza obiektywna, w większym stopniu będącą opisem niż wyjaśnieniem.

Czerwony kapelusz reprezentuje emocjonalne postrzeganie problemu lub sytuacji. Jest to doświadczenie subiektywne, uczucia i intuicja

Zielony kapelusz symbolizuje nowe pomysły, sugestie rozwiązania. Jest symbolem otwartego i kreatywnego myślenia.

Żółty zbiera pozytywne aspekty sytuacji, zyski lub pozytywy lub przyszłe zyski. Reprezentuje także pozytywną motywację wybranego rozwiązania.

Czarny zawiera w sobie negatywne aspekty rozwiązania lub decyzji. Opisuje lęki, dyskomfort lub niekorzystne konsekwencje.

Niebieski reprezentuje kontrolę całego procesu. Opisuje poszczególne kroki, podjęte zarówno w czasie spotkania jak i po jego zakończeniu. Kapelusz pozwala uczestnikom kierować procesem i koncentrować się na kierowaniu metody w dobrym kierunku.

Metoda sześciu kapeluszy polega na kierowaniu myśleniem utrzymującym uwagę na konkretnych aspektach zagadnienia i na pewnych typach myślenia. Sprawia, że praca nad rozważanym zagadnieniem, z użyciem kapeluszy jest zdyscyplinowana. Metafora kapeluszy wyraża prawdziwe nawyki myślenia, często związane z charakterami ludzkimi. Cenne jest zarówno podejście krytyka (czarny kapelusz) jak i optymisty-entuzjasty (biały kapelusz). Zadaniem metody jest przejście od myślenia w tradycyjnym, opartym na argumentacji stylu, do myślenia opartego na tworzeniu swoistej mapy. Dzielimy proces myślenia na dwa etapy, pierwszym jest sporządzenie mapy danej sprawy (rozłożenie na czynniki), drugim - wybranie drogi na mapie. Jeżeli mapa jest wystarczająco dobra, wówczas najlepsza droga staje się oczywista. Metoda dotyczy przede wszystkim pracy w grupie i postuluje uporządkowanie dyskusji w ten sposób, że skupiamy się osobno na każdym z nawyków/sposobów i wyłącznie na nim. W każdej z takich faz nie



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



dopuszcza się innego nawyku i nie wywołuje sporów. I w tym aspekcie optymalizacji *pracy grupowej metoda wydaje się bardzo cenna i warta propagowania.*

W ćwiczeniu rozpoczynamy od kapelusza niebieskiego, by zorganizować program rozwiązania problemu. Warto przestrzegać pewnych reguł:

- *Każdego kapelusza używamy tyle razy, ile chcemy.*
- *Po żółtym kapeluszu stosujemy czarny dla wykazania słabych punktów pomysłu.*
- *Czarnego kapelusza używamy na 2 sposoby: do szczegółowego omówienia niedociągnięcia pomysłu (następnie w zielonym kapeluszu usuwamy te niedociągnięcia) oraz do całościowej oceny pomysłu.*
- *Do końcowej oceny pomysłu wykorzystujemy czarny kapelusz, po nim czerwony, by zobaczyć czy podoba się nam pomysł.*
- *W przypadku, gdy zagadnienie wzbudza emocje, rozpoczynamy zawsze od czerwonego kapelusza.*
- *Jeśli zagadnienie nie wzbudza emocji, zaczynamy od białego kapelusza, w którym gromadzimy informacje. Po nim - zielony kapelusz, aby wskazać kilka możliwości rozwiązania problemu. Z kolei oceniamy każdy pomysł w żółtym, a następnie w czerwonym kapeluszu. W wyniku tej oceny wybieramy jedną z możliwości, którą poddajemy ocenie końcowej w czarnym kapeluszu. Na koniec wkładamy kapelusz czerwony i sprawdzamy, jak nam się ona podoba.*

4. Podsumowanie spotkania i omówienie dyskusji.

Rozmowa na temat poznanej metody rozwiązywania problemu.

5. Rundka końcowa.

Rysunek plecaka i kosza na śmieci (uczniowie na samoprzylepnych kartkach zapisują swoje myśli i umieszczają w odpowiednim miejscu – w plecaku lub w koszu).

„Co zabieram z zajęć? Co jest dla mnie przydatne?”

„Co wyrzucam? Co oceniam za mało ważne dla mnie?”

Literatura:

De Bono Edward: Sześć kapeluszy, czyli sześć sposobów myślenia, Wydawnictwo Medium, Warszawa 1997 r.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY

