

WARSZTATY z uczenia się

Szkoła Średnia

SCENARIUSZE
do realizacji zajęć
w ramach projektu
NeuroBox

Moduł 1 „Budowanie grupy”.

Scenariusz nr 1. Poznajmy się! Zapoznanie się uczestników, integracja grupy.	str. 1-5
Scenariusz nr 2. Zaufanie to podstawa. Dalszy ciąg integracji grupy. Kontrakt.	str. 6-8
Scenariusz nr 3. Informacje zwrotne. Integracja grupy. Informacje zwrotne.	str. 9-11
Scenariusz nr 4. Wzmacnianie więzi. Razem możemy więcej.	str. 12-14

Moduł 2 „Ustawienie do uczenia”.

Scenariusz nr 5. Konfiguracje. Poznać emocje, doświadczyć, zrozumieć...	str. 15-18
Scenariusz nr 6. Co to jest stan OSU? Poznanie optymalnego stanu uczenia się.	str. 19-21
Scenariusz nr 7. Czy MOC jest z Tobą? Poznanie sposobów na odpowiednią dawkę energii.	str. 22-24
Scenariusz nr 8. Aktywny spokój... Recepta na dobry start.	str. 25-27
Scenariusz nr 9. Wielki relaks... Tajemnice odpoczynku przed nauką!	str. 28-31
Scenariusz nr 10. Koncentracja... Jak uzyskać odpowiedni stan skupienia?	str. 32-36
Scenariusz nr 11. Próba generalna... Zastosowania w praktyce.	str. 37-43
Scenariusz nr 12. Narada bojowa... Aneks do OSU – poczucie własnej wartości i współpraca.	str. 44-48
Scenariusz nr 13. Gala po raz pierwszy... Przejście na etap zaawansowany.	str. 49-51

Moduł 3 „Triki i techniki”.

Scenariusz nr 14: Świat był i jest bardzo ciekawy. Ciekawość to motor uczenia się.	str. 53-56
Scenariusz nr 15: Moje oprogramowanie. Ciekawość wzrasta?	str. 57-61
Scenariusz nr 16: Parametry WSK. Poznaj – lepiej – swoje WSK.	str. 62-67

SPIS TREŚCI:

Scenariusz nr 17: Aktywne słuchanie. Słyszysz czy słuchasz?	str. 68-73
Scenariusz nr 18: Czytanie. Poznanie różnych sztuczek na aktywne czytanie.	str. 74-77
Scenariusz nr 19: Rozumienie czytanego tekstu. Poznanie kolejnego wtajemniczenia – rozumienie tekstu.	str. 78-82
Scenariusz nr 20: Kreatywna praca z tekstem. Poznanie różnych sposobów na opracowywanie czytanych tekstów	str. 83-87
Scenariusz nr 21: O obrotach ciał niebieskich. Mnemotechniki.	str. 88-91
Scenariusz nr 22: Tajemnice pamięci. Pamięć ze wszystkich stron.	str. 92-98
Scenariusz nr 23: Wielkie postacie w historii ludzkości. Wywoływanie ciekawości i osobistego odniesienia.	str. 99-109
Moduł 4. „Wzmocnienie”.	
Scenariusz nr 24: Moje super-miejsce i czas. Wykorzystanie zasad ergonomii do przygotowania idealnych warunków do pracy i nauki.	str. 110-113
Scenariusz nr 25: Przeszkadzaczom i demotywatorom mówimy NIE! Identyfikacja i unicestwienie przeciwności na drodze do celu.	str. 114-116
Scenariusz nr 26: Mój kompas - moje zasoby. Czy plusy to minusy, a może czasem na odwrót.	str. 117-120
Scenariusz nr 27: Czy każdy jest inteligentny? Każdy ma prawo do własnego profilu inteligencji.	str. 121-129
Scenariusz nr 28: Moja za-wartość i szafa wzmocnień. A także: czy mężczyźni są z Marsa, a kobiety z Venus?	str. 130-133
Moduł 5: „Zakończenie WzU”.	
Scenariusz nr 29: Bądź sobą... w kontekście uczenia się. O poznawaniu własnej strategii uczenia się.	str. 134-141
Scenariusz nr 30: Gala na koniec. Zajęcia podsumowujące WzU.	str. 142-144

WARSZTATY Z UCZENIA SIĘ. Szkoła Średnia**Scenariusze warsztatów dla uczniów w ramach projektu „NeuroBox”.**

Niniejsza publikacja, ani żadna jej część nie może być kopiowana, reprodukowana, powielana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy.

Opracowanie: Małgorzata Taraszkiewicz & Zuzanna Taraszkiewicz

Projekt i skład: Anna Tyrakowska

© Copyright by Europejskie Stowarzyszenie Psychologów i Pedagogów Szkolnych & Grupa Edukacyjna 21.

Wydanie I, 2017.

SCENARIUSZ NR 1

Moduł 1: „Budowanie grupy”. Poznajmy się!

Zapoznanie się uczestników, integracja grupy.

Słowo dla prowadzącego:

Pierwsze cztery spotkania przeznaczone są na budowanie grupy, integrację uczestników. Dobra integracja ma znaczenie fundamentalne dla dalszej pracy. W dobrze zintegrowanej grupie ludzie lepiej się czują, a więc także lepiej funkcjonują. W zintegrowanej grupie samoczynnie włączają się procesy współpracy i empatii, zarządzania dyscypliną (np. pilnowaniem by respektowany był ustalony kontrakt). Integracja służy temu, aby każdy z uczestników grupy poczuł się **WŁĄCZONY** w tę społeczność, w której przyjdzie mu spędzić czas; włączony w działania ze zrozumieniem ich celu i sensu. Warto mieć na uwadze iż uczniowie – uczestnicy warsztatów „Wtajemniczenia z Uczenia się” mogli do tej pory silnie odczuwać stan wyłączenia ze społeczności szkolnej, z powodu własnej historii szkolnej i gromadzonych porażek w uczeniu się. Na pierwszych zajęciach uczniowie zostaną zapoznani z celem i programem warsztatów z uczenia się - WzU.

Założenia:

CEL:

- poznanie celu i programu warsztatów;
- integracja grupy.

Materiały. Stałe elementy:

- Pudło z rekwizytami (piłka) i materiałami papierniczymi.
- Mapa Wtajemniczeń (mapa mentalna) .
- Woda do picia
- Elementy do wybranego systemu losowania na zespoły robocze.

Etap 1. Poznajmy się! Czas: 15 minut.

Przebieg:

1. Każde zajęcia rozpoczynamy od powitania – może to być zwykłe dzień dobry, ale rekomendujemy wypracowanie określonych rytuałów– charakterystycznych, zabawnych, **WŁASNYCH** sposobów na przywita nie się, które od razu wprowadzają uczestników i prowadzącego w dobry klimat do pracy i działania. Na pierwszych zajęciach proponujemy, aby prowadzący uściśnął rękę każdemu uczniowi, który wchodzi do sali i zaprosił o zajęcie miejsca w kręgu.
2. Uczniowie siadają w kręgu na podłodze, w środku kręgu jest ułożony stos – jak drwa na ognisko, książek, atlasów, ewentualnie podświetlony latarką. (Sugerujemy książki typu: „Bardzo ilustrowana historia wynalazków”; „1001 wynalazków, które zmieniły świat”, „500 pytań i odpowiedzi”, „Sprawny umysł” i inne z biblioteki szkolnej).
3. Uczniowie siadają w kręgu, wokół „ogniska”, a prowadzący wita wszystkich jeszcze raz i mówi: Dzisiaj rozpoczynamy nasze warsztaty Wtajemniczenia z Uczenia się... Będziemy się spotykać (należy podać harmonogram, dni, godziny) po to, by badać różne „wtajemniczenia z uczenia się”, różne sposoby efektywnego uczenia się, triki i rozpoznawać oprogramowania umysłu. Poznamy odpowiedź na pytanie: Jak się uczyć, aby było łatwiej, lepiej, efektywniej! Czy czujecie, że to może być ciekawe? (czas na odpowiedzi uczniów i dyskusję).
4. Zaraz wszystko będzie dokładnie omówione i zostanie przedstawiony program, ale zaczynamy od poznania siebie nawzajem.
5. Prowadzący prosi uczniów, aby każdy przedstawił się (pierwsza runda: imiona).
6. Druga runda: prowadzący (bierze do ręki piłkę) zaczyna od siebie i opowiada o sobie jakąś historię np. jakie ma zainteresowania, pasje, co lubi robić (2-3 zdania) Następnie zaprasza uczniów, aby także po kolei opowiedzieli o swoich zainteresowaniach. W danym momencie mówi osoba, która ma w rękach piłkę. (W ten sposób zaczynamy po kolei kreować zasady komunikacji w grupie).
7. Prowadzący mówi: znamy się już nieco lepiej, ale to tylko „czubek góry lodowej”, prawda? Czy ktoś wie, co znaczy to powiedzenie? (czas na odpowiedzi uczniów).
8. Prowadzący prosi uczniów, aby popatrzyli na „ognisko” i powiedzieli, jakie mają skojarzenia (uwaga: należy potraktować z szacunkiem wszystkie skojarzenia uczniów, dziękując za każdą wypowiedź, podkreślając, iż każdy ma prawo do własnych skojarzeń; jednocześnie podsumowujemy w kierunku skojarzeń typu: ognisko wiedzy jest jak światło, które rozświetla mrok, pomaga zrozumieć świat i siebie...).

Etap 2. Sprawdźmy co nas czeka? Czas: 15 minut

Przebieg:

1. Prowadzący zaprasza uczniów, aby sięgnęli po wodę.
2. Teraz czeka nas mała wystawa. Uczniowie podchodzą do ściany, gdzie wywieszony jest program (w postaci mapy mentalnej – trzeba go narysować lub luźnych kartek z tytułami warsztatów) i przedstawia program warsztatów i wtajemniczeń – jednocześnie oznaczając warsztat nr 1 (np. przyklejając kartkę z napisem Poznajmy się!). Uczniowie mogą zadawać pytania.
3. W czasie warsztatów będziemy się także oczywiście dużo ćwiczyć i trenować! Prowadzący zaprasza teraz grupę do pierwszego ćwiczenia pod tytułem: „Pasażerowie statku”:

Uczniowie stają pośrodku sali. Prowadzący mówi:

„Wyobraźcie sobie, że jesteście na statku. Na morzu sztorm.

Statek przechyla się na prawą burtę (wszyscy podnoszą ręce do góry i przechylają się na prawo, przesuwiają się na prawo); Statek przechyla się na lewo (wszyscy przechylają się i przesuwiają na lewo);

Teraz wszyscy zamykają oczy i kręcą się lekko wokół własnej osi; na sygnał STOP łapiemy kogoś w pobliżu i otwieramy oczy.

4. W tak powstałych dwójkach – uczniowie siadają w dowolnym miejscu.

Etap 3. Rozmowy w pociągu.

Czas: 15 minut

Przebieg:

1. Uczniowie siedzą w parach. Ich zadaniem jest krótka pogawędka na temat co potrafią robić, co przychodzi im bez trudu (np. ktoś umie piec ciasto, świetnie pływa, jeździ konno, rysuje komiksy, prowadzi własny blog itp.). Każdy powinien opowiedzieć o kilku takich sytuacjach. Czas: 4 minuty (po 2 minuty na osobę).
2. Po skończeniu ćwiczenia, grupa wraca do kręgu i każdy po kolei przedstawia swego rozmówcę w stylu: To Kasia, Kasia umie świetnie pływać i nurkować.
3. Po każdej prezentacji – oklaski dla prezentowanej osoby.

Etap 4. Zakończenie.

Czas: 10 minut

Przebieg:

1. Prowadzący prosi uczniów o wybranie z ogniska dowolnej książki, przejrzenie jej i znalezienia jednej ciekawej rzeczy. Uczniowie przeglądają materiały i spontanicznie wypowiadają się.
2. Prowadzący przekazuje każdemu uczniowi Kartę nr 1 do Notatnika Wtajemniczeń, jednocześnie mówiąc kilka słów na temat Kart (np. są to Karty do waszych notatek, zapisków o samym sobie – jak dzienniki podróży, będą tu różne pytania, przypomnienie o zadaniach na następne spotkanie i tak dalej. Kartę można wypełniać w czasie naszego spotkania, także w domu). Opcjonalnie zamiast wydrukowanych Kart – uczniowie mogą prowadzić notatki w zeszytach.
3. Uczniowie wypełniają pierwszą Kartę. Prowadzący zachęca do wpisywania własnych refleksji, z użyciem słów, rysunków lub symboli. Jest to czas na zatrzymanie się i przemyślenie zdarzeń, które się działy w czasie warsztatów (jak na przyspieszonym filmie), własnych emocji, obaw, ciekawych momentów
4. Jeśli nie mamy możliwości zakupu teczek dla uczniów do przechowywania Kart – na następnych zajęciach, uczniowie samodzielnie wykonają teczki do Kart, więc prosimy o przyniesienie tekturek do zrobienia okładek, sznurka, wstążek. Prosimy także o pomysły na zabawne i ciekawe powitania i pożegnania. Może któryś z uczniów – na ochotnika, zechce wymyśleć coś już na następne zajęcia?
5. Na zakończenie zajęć prowadzący proponuje, aby każdy z każdym (także z nim) „przybił piątkę”, czyli klasnął dłonią o dłoń itd...

Załącznik nr 1: Karta nr 1 do Notatnika Wtajemniczeń.

Data:.....		Wtajemniczenia z Ucznia się		Nr 1	
Kogo poznałam/poznałem na dzisiejszych warsztatach (wymień imiona):					
Które z zainteresowań, pasji - wymienianych przez innych uczestników warsztatów, zaintrygowały mnie najbardziej?					
Która z moich pasji czy zainteresowań jest dla mnie numerem 1?					
Co wynoszę dziś z Warsztatów WzU? (napisz, narysuj)					
Zrób listę wszystkich swoich umiejętności. Jest ich bardzo dużo – tylko musisz sobie je przypomnieć!					
Zadanie na następne warsztaty: Wymyśleć sposoby na powitanie lub pożegnanie grupy.					

SCENARIUSZ NR 2

Moduł 1: „Budowanie grupy”. Zaufanie to podstawa.

Dalszy ciąg integracji grupy. Kontrakt.

Słowo dla prowadzącego:

W dobrze zintegrowanej grupie samoczynnie włączają się procesy współdziałania i regulowania ustalonych zasad, dlatego czas poświęcony na integrację grupy nie jest czasem straconym! Warunkiem podstawowym integracji jest wytworzenie poczucia bezpieczeństwa i zaufania do innych. Kiedy czuję się bezpiecznie, nie muszę się bronić i chronić! Mogę eksperymentować i nawet nieco ryzykować. Wzrasta szansa na wystąpienie zachowań kreatywnych, odblokowuje się potencjał! Na dzisiejszych zajęciach uczniowie będą uczestniczyć w kolejnych zabawach integracyjnych oraz zostanie opracowany kontrakt – samodzielnie przygotowany własny dokument z zasadami zachowania się na warsztatach WzU.

Założenia:

CEL:

- wprowadzenie kontraktu,
- pogłębienie integracji grupy.

Materiały. Stałe elementy:

- Pudełko z rekwizytami i materiałami papierniczymi.
- Mapa Wtajemniczeń (mapa mentalna) lub zestaw kartek – na stałe zawieszona na ścianie.
- Woda do picia
- Elementy do wybranego systemu losowania na zespoły robocze.
- Dwa pudełka oklejone na czarno i żółto lub oznakowane buźkami: wesołą ☺ i smutną ☹.
- Karta nr 2 do Notatnika Wtajemniczeń.

Etap 1. Beczka soli. Czas: 15 minut.

Przebieg:

1. Zajęcia rozpoczynamy od powitania – sposób wybiera prowadzący lub uczeń na ochotnika, zgodnie z zadaniem domowym.
2. Uczniowie siadają w kręgu na podłodze.
3. Prowadzący nawiązuje do powiedzenia o tym, że żeby kogoś dobrze poznać trzeba zjeść z nim beczkę soli. Pyta się uczniów o znaczenie tego powiedzenia.
4. Teraz – kolejne ćwiczenie na lepsze poznanie się. Prowadzący wypowiada kilka charakterystyk, a uczniowie, którzy odpowiadają opisowi mają wstać/podskoczyć/popatrzyć na siebie – z kim są podobni w tym aspekcie:

Prowadzący szybko wymienia:

- Kto ma rodzeństwo? ■ Kto ma młodsze rodzeństwo? ■ Kto lubi czekoladowe lody? ■ Kto lubi szpinak? ■ Kto lubi wstawać rano?
- Kto ma zwierzę w domu? ■ Kto lubi kolor różowy? ■ Kto lubi lato? ■ Kto

(Jeżeli uczniowie się dobrze bawią, można wymieniać kategorie przez kilka minut lub nieco utrudnić zadanie poprzez wprowadzenie opisów typu kto nie lubi, kto nie ma ...).

5. Prowadzący podsumowuje ćwiczenie mówiąc, że każdy jest nieco inny od innych, lubi różne rzeczy, z niektórymi osobami mamy „część wspólną”, z innymi osobami – ta część wspólna jest mniejsza. Każdy jest inny, ale to nie znaczy, że mamy się kontaktować (przyjaźnić, pracować) tylko z osobami do nas podobnymi... Kieruje pytanie do uczniów: jak myślicie dlaczego? (Oczekujemy odpowiedzi iż możemy się od siebie nauczyć różnych rzeczy lub że ludzie są ciekawi, że warto umieć ze sobą współpracować).
6. Prowadzący zadaje kolejne pytanie: A co może ułatwić wspólną pracę? Co może wpłynąć na to, że w grupie składającej się z wielu, różnych osób, będzie się dobrze pracowało? (Oczekujemy na odpowiedź: reguły, zasady, kontrakt).

Etap 2. Pracujemy nad kontraktem... Czas: 25 minut.

Przebieg:

1. Prowadzący stawia dwa pudełka w środku kręgu (jedno oznaczone ☺, drugie – ☹). I zaprasza do odliczenia do trzech (lub czterech – w zależności od liczności grupy. W grupie 12-osobowej odliczamy do 4). Odpowiednio wszystkie Jedyńki, Dwójki i Trójki (ew. Czwórki) składają się na grupy robocze i siadają razem.
2. Zadaniem uczniów jest opracowanie przykładów zachowań, które pomagają i przeszkadzają w pracy grupowej. Nauczyciel może podpowiedzieć kilka przykładów, aby skanalizować myślenie uczniów (np. pomyślcie czy dobrze się pracuje jak ktoś mówi złośliwe uwagi, albo narzuca swoje rozwiązania, albo stale pisze sms-y?).
3. Uczniowie dostają małe kartki papieru (połowa A-5) i flamastry. W grupach przygotowują krótki (telegraficzny) opis 10 sytuacji, (1) w których dobrze się pracuje i 10 – w których nie jest przyjemnie, pracuje się źle. Czas: 7 minut.
4. Po skończeniu – kartki zostają wrzucone do odpowiednich pudełek.
5. Teraz pora na sortowanie i decyzje. Grupa zostaje podzielona na 2 zespoły (np. przez szybkie odliczanie do dwóch). Każdy zespół dostaje jedno

puddo do opracowania, czyli ok. 40 opisów. Teraz zadaniem uczniów jest wybór 10 najważniejszych zachowań i przepisanie ich w postaci reguł, zasad na dużych paskach papieru. Prowadzący podpowiada, że reguły mają być opracowane w formie czynnej i pozytywnej oraz z własnego punktu widzenia, np.

- w czasie warsztatów mój telefon jest wyłączony, ■ biorę aktywny udział w warsztatach, ■ zawsze mogę się pytać o wszystko,
- zawsze mogę się spytać po co coś robię ■ mogę czegoś nie wiedzieć i to jest ok, ■ słucham innych bez przerywania im,
- kiedy mogę/umiem – pomagam innym, ■ mogę mówić szczerze co myślę, ale w taki sposób, aby nie urażać innych...

6. Kiedy zespoły opracują już swoją wersję zasad i reguł – układają kartki na podłodze. Każdy zespół zajmuje się regułami ustalonymi przez drugi zespół. Sprawdzają czy są zrozumiałe, czy wiadomo o co chodzi. Mogą zaproponować poprawki (gramatyczne, stylistyczne, konstrukcyjne itd.). Prowadzący czyta i ew. jeśli trzeba sugeruje dalsze poprawki – poprzez zadawanie odpowiednio pytań.
7. Teraz każdy z uczniów indywidualnie zastanawia się chwilę, które reguły są dla niego najważniejsze i stawia kropkę odpowiednio na konkretnej kartce. Do dyspozycji ma 5 kropek – punktów.
8. Wspólnie liczymy, które zasady uzyskały najwięcej punktów i ustawiamy je w kolejności, zgodnie z wynikiem.
9. Tak powstał zespołowo opracowany Kontrakt. Kartki mogą zostać przyklejone na duży arkusz papieru (ew. przepisane przez ochotnika teraz lub na następne zajęcia).
10. Prowadzący może od siebie dodać kartkę lub pasek papieru z zasadą np. „zawsze możecie na mnie liczyć 😊”.
11. Prowadzący prosi uczniów, aby popatrzyli na wspólne dzieło, teraz głosowanie o przyjęciu kontraktu i... składanie podpisów się pod Kontraktem.
12. Po wyczerpującej pracy – mała przerwa na wodę. W czasie picia – prowadzący może się spytać: czy uczniowie są dumni z siebie, że opracowali taki dokument? Co będzie dla nich najłatwiejsze? A co – najtrudniejsze? Przypomina także, że kontrakt podlega aktualizacji i jeśli będzie trzeba – będziemy pisać „poprawki” i uzupełnienia.

Etap 3. Razem na kładce. Czas: 10 minut.

Przebieg:

1. Prowadzący mówi: umiemy tworzyć dokumenty – teraz sprawdzimy jak opracowane reguły działają w praktyce! To część najtrudniejsza!
 2. Wasze zadanie to przejść razem po wąskiej kładce – po bardzo wąskiej kładce! Wyobraźcie sobie, że ta kładka zawieszona jest nad rzeką. Nie wolno się za nią wychylić! Musicie więc nawzajem o siebie zadbać! A więc przed Wami wielki sprawdzian! Ale najpierw zbudujemy kładkę.
 3. Prowadzący z uczniami buduje kładkę. Układa kartki papieru formatu A-4 w poziomie jak szczebelki kładki. Przymocowuje je do podłogi taśmą. Uczniowie – jeden za drugim, ustawiają się na kładce. (Kładka musi być na tyle długa, by wszyscy się zmieścili). Zadanie uczniów: każdy ma się przesunąć z początku na koniec kładki, bez wychodzenia za linię. Jedna osoba przechodzi, pozostałe jej pomagają. Prowadzący asekuje każdego ucznia, pomagając w sytuacji ew. zachwiania się czy zagrożenia wypadnięcia z kładki. Ćwiczenie powinno być wykonane w dość szybkim tempie. Po pierwszej turze – prowadzący zadaje pytanie uczniom na temat możliwych usprawnień. Co można zrobić, aby wykonać to ćwiczenie szybciej, sprawniej, bezpieczniej. Po takiej refleksji – ćwiczenie w drugiej turze powinno być wykonane sprawniej: szybciej i efektywniej!
- Co można zrobić, aby wykonać to ćwiczenie szybciej, sprawniej, bezpieczniej. Po takiej refleksji – ćwiczenie w drugiej turze powinno być wykonane sprawniej: szybciej i efektywniej!

Etap 4. Zakończenie. Czas: 15 minut.

Przebieg:

1. Było emocjonująco... ale udało się znakomicie! Co moglibyście jeszcze poprawić, aby sprawniej szła nasza „kładkowa przeprawa”? Czy są jakieś pomysły? (czas na rozmowę z uczniami i podsumowanie zajęć).
2. Prowadzący prosi wybranego ucznia (lub ochotnika) do zaznaczenia miejsca dzisiejszych zajęć na Mapie Wtajemniczeń (przyklejenie kartki z napisem „Zasady/Kontrakt”).
3. Teraz prowadzący przekazuje każdemu uczniowi Kartę nr 2 z Notatnika Wtajemniczeń.
4. Uczniowie wypełniają Kartę.
5. Opcjonalnie – mogą teraz przygotować teczek do przechowywania Karty.
6. Ew. przypominamy ochotnikowi, który podjął się przepisania „na czysto” kontraktu o jego zadaniu.
7. I jeszcze mała misja domowa: prosimy uczniów, aby przemyśleli jak ludzie reagują na pochwały, komplementy, jak reagują na głosy krytyczne. Czy pochwały i komplementy są zawsze miłe? Czy usłyszenie słów krytyki jest zawsze nieprzyjemne?
8. Pożegnanie.

Załącznik nr 1: Karta nr 2 do Notatnika Wtajemniczeń.

Data:.....		Wtajemniczenia z Ucznia się		Nr 2	
Co jest dla mnie najtrudniejsze w Kontrakcie, który punkt, dlaczego?					
Która część warsztatów podobała mi się najbardziej?					
Co wynoszę dziś z warsztatów WzU? (napisz, narysuj)					
Przepisz Kontrakt, możesz także dopisać coś od siebie – dla siebie ☺.					
Zadanie na następne warsztaty WzU: Pomyśleć jak ludzie reagują na pochwały i komplementy? Jak reagują na głosy krytyczne? Czy pochwały i komplementy są zawsze miłe? Czy usłyszenie słów krytyki jest zawsze niemiłe?					



SCENARIUSZ NR 3

Moduł 1: „Budowanie grupy”. Informacje zwrotne.

Integracja grupy. Informacje zwrotne.

Słowo dla prowadzącego:

Zintegrowana grupa lepiej pracuje. Minimalizowane są procesy rywalizacji, wzrastają zachowania wspierające, zmierzające do realizacji własnych celów uczestników grupy i celu wspólnego. Wskaźnikiem dobrej integracji jest sprawna komunikacja – tutaj w aspekcie przekazywania informacji zwrotnych. Przekazywanie i odbieranie informacji zwrotnych to sztuka sama w sobie. Zarówno informacje pozytywne, jak i negatywne mogą wyzwać wielkie emocje – po prostu nie umiemy dobrze formułować tych informacji. Aby informacje zwrotne miały sens rozwojowy – muszą być przekazane w odpowiedni sposób. Dziś będziemy się tego uczyć

Założenia:

CEL:

- opanowanie w praktyce zasad przekazywania i odbierania informacji zwrotnych,
- pogłębienie integracji grupy

Materiały. Stałe elementy:

- Pudło z rekwizytami i materiałami papierniczymi.
- Mapa Wtajemniczeń (mapa mentalna) lub zestaw kartek – na stałe zawieszona na ścianie.
- Woda do picia, ew. w miarę możliwości herbatniki.
- Elementy do wybranego systemu losowania na zespoły robocze.
- Opakowanie makaronu typu spaghetti oraz opakowanie pianek marshmallow x 2.
- Karta nr 3 do Notatnika Wtajemniczeń.

Etap 1. Rzecz o słowach. Czas: 10 minut.

Przebieg:

1. Zajęcia rozpoczynamy od powitania – sposób wybiera prowadzący lub uczniowie – jeśli mają jakiś pomysł.
2. Uczniowie siadają w kręgu.
3. Prowadzący mówi: dzisiaj porozmawiamy o słowach, zwrotach, zdaniach, które nam dodają skrzydeł – albo nam te skrzydła podcinają. Czy ktoś może podać przykład jakie słowa mogą dodać skrzydeł? I co to znaczy? (czas na odpowiedzi uczniów). A teraz – z drugiej strony, kto może podać przykład jakie słowa, zwroty mogą podciąć skrzydła i co to znaczy? (czas na odpowiedzi uczniów).

Zastanówcie się czy można mówić innym same pochwały... czy czasem nie jest tak, że coś nam się nie podoba, przeszkadza lub po prostu lubimy coś zupełnie innego, albo ktoś robi coś błędnie? Co wtedy...?

Warto jest umieć mówić innym zarówno pochwały i komplementy, jak i przekazywać te mniej przyjemne informacje. A także warto samemu te mniej przyjemne informacje odbierać. Jak to zrobić? Czy ten temat wydaje się wam ciekawy? (czas na odpowiedzi uczniów). A do czego się to może przydać? (czas na odpowiedzi uczniów).

Etap 2. Przekazywanie informacji zwrotnych. Czas: 10 minut.

Przebieg:

1. Prowadzący prosi teraz, aby każdy z uczniów przyjrzał się osobie, która siedzi po ich lewej stronie. Zadaniem jest pomyślenie co w wyglądzie tej osoby podoba im się najbardziej.
2. Prowadzący zaczyna rundę mówiąc do osoby po swojej lewej stronie, zaczyna wypowiedź od jej imienia np.: „Asiu, bardzo podobają mi się Twoje niebieskie oczy” lub „Asiu, masz bardzo ładne włosy”. Każdy uczeń, który otrzyma komplement musi za niego podziękować, mówiąc po prostu „dziękuję”. (Prowadzący przypomina o oddychaniu, dla niektórych uczniów przyjmowanie komplementów może się okazać bardzo trudne!).
3. Po skończonej rundzie – prowadzący pyta uczniów, jak się czuli, kiedy kolega lub koleżanka mówiła o nim coś miłego? Czy łatwo było przyjąć komplement, takie miłe słowa? (czas na wypowiedzi uczniów). Czy nie zrobiło się od nich cieplej, przyjemniej, weselej? (czas na wypowiedzi uczniów). Czy łatwiej jest mówić takie miłe słowa czy je przyjąć od kogoś? Prowadzący podkreśla że komplementy muszą być prawdziwe oraz że w każdym można znaleźć bardzo wiele powodów do wyrażenia ciepłych, dobrych słów, które wywołują ciepło.
4. Prowadzący przedstawia kolejne zadanie: teraz wyobraźcie sobie, że ktoś was bardzo zirytował i macie ochotę powiedzieć mu „jesteś głupi!”. Zdarza się, prawda? Tego typu słowa nie za bardzo „dodają skrzydeł”, raczej przypominają atak i są pierwszym krokiem do awantury. Bo agresja zawsze wywołuje agresję!
5. Spróbujemy teraz zamienić to „jesteś głupi” na bardziej cywilizowane formy wypowiedzi. Przywołajcie w pamięci sytuację, w której zdarzyło wam się tak powiedzieć lub pomyśleć. Teraz zamienimy to niechlubne zdanko na inne, które dokładnie wyrazi o co wam konkretnie chodzi np. skorzystajcie z takich początków zdań:
 - Nie lubię, kiedy..... (robisz, mówisz tak i tak).
 - Nie podoba mi się jak robisz (to i to) i ...
 - Proszę Cię, abys nie (nie robił, nie mówił tego, w ten sposób).
 Początki zdań prowadzący pisze na tablicy lub flipcharcie.

Przypomnijcie sobie określoną sytuację i na razie w myślach – zastosujcie tę nową, bardziej informacyjną formę wypowiedzi.

6. Ustalmy sobie teraz, że komplementy mówimy sobie zawsze, kiedy tylko można: że dobrze się razem pracuje, że miło cię widzieć, że podoba mi się twój sposób ubierania się... Zaś informacje negatywne przekazujemy w sposób konkretny i rzeczowy, nie oceniamy – tylko opisujemy – mówimy dokładnie co i jak!

Etap 3. Budujemy wieżę. Czas: 20 minut.

Przebieg:

1. Prowadzący zaprasza uczniów do zadania, w którym sprawdzimy informacje zwrotne w działaniu.
2. Uczniowie dzielą się na 2 zespoły. Siadają w pewnym oddaleniu od siebie, przy stolikach. Prowadzący przekazuje każdej grupie opakowanie makaronu typu spaghetti oraz opakowanie pianek marshmallow. Zadaniem zespołu jest zbudowanie jak najwyższej wieży z użyciem tylko makaronu i pianek – nie można używać niczego więcej.
3. Czas na wykonanie zadania to 18 minut, po tym czasie zbudowana wieża musi stać jeszcze przez 1 minutę. Teraz mierzymy wysokość wykonanych konstrukcji.
4. Prowadzący lub uczniowie fotografują zbudowane wieże.

Etap 4. Zakończenie. Czas: 15 minut.

Przebieg:

1. Po wykonaniu zadania i pomiarach – grupa siada w kręgu i wspólnie z prowadzącym dokonuje analizy jak przebiegała praca. Prowadzący przypomina o zasadach udzielania informacji zwrotnych. Propozycje tematów do omówienia:
 - a. Jak przebiegała współpraca w zespole?
 - b. Jakie były problemy?
 - c. Jak nazwaliby swoje role w zespole?
 - d. Czy były osoby, które nie wzięły udziału w budowaniu – jeśli tak, to dlaczego?
 - e. Co warto zrobić inaczej, lepiej następnym razem?
 - f. Czy jest coś co warto wprowadzić w kontrakcie?

Prowadzący czeka, aby uczniowie udzielali informacji zwrotnych w odpowiedni sposób.
2. Prowadzący prosi, aby teraz każdy sam sobie przekazał pozytywną informację zwrotną i zapisał w Notatniku WzU.
3. Wybrany uczeń (lub ochotnik) zaznacza miejsce dzisiejszych zajęć na Mapie Wtajemniczeń (przykleja karteczkę z napisem „Wieża – budowanie dobrego kontaktu”).
4. Uczniowie wypełniają Kartę i przystawiają pieczętkę.
5. Mała misja domowa: wykorzystajcie umiejętności na temat informacji zwrotnej w sytuacjach szkolnych i domowych, także wobec samych siebie.
6. Pożegnanie.

Załącznik nr 1: Karta nr 3 do Notatnika Wtajemniczeń.

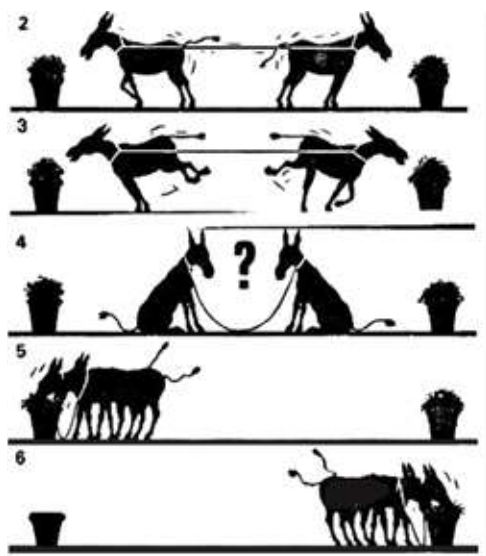
Data:..... Wtajemniczenia z Uczenia się

Nr 3

Co było dla mnie najtrudniejsze w czasie budowania wieży?

Co – na dzisiejszych zajęciach, podobało mi się najbardziej?

Napisz komentarz do tej ilustracji:



Napisz kilka (-naście) informacji zwrotnych do samego siebie.

Zadanie na następne warsztaty:

Potrenować pozytywne informacje zwrotne.

Wymyśleć sposoby na powitanie lub pożegnanie grupy

SCENARIUSZ NR 4

Moduł 1: „Budowanie grupy”. Wzmacnianie więzi.

Razem możemy więcej.

Słowo dla prowadzącego:

Zintegrowana grupa nie tylko lepiej pracuje, także zawsze wie więcej niż jej pojedynczy uczestnicy. Działania zespołowe można świetnie wykorzystać podczas uczenia się (o czym będzie mowa w kolejnych modułach), ale tylko wtedy, kiedy uczestnicy czują się dobrze w danej grupie, tzn. czują się bezpiecznie, mają do siebie zaufanie, panuje klimat wzajemnego szacunku i nastawienia na porozumiewanie się, kiedy działają jak zgrana orkiestra, w której każdy muzyk jest doceniony, a każdy instrument pełni określoną rolę w całościowej kompozycji!

Założenia:

CEL:

- wzmocnienie poczucia własnej wartości,
- pogłębienie integracji grupy.

Materiały. Stałe elementy:

- Pudłozrekwizytami (tutaj potrzebne: kłębek sznurka lub szpulkanici, nożyczki, 4-5 balonów) i materiałami papierowymi.
- Mapa Wtajemniczeń (mapa mentalna) – na stałe zawieszona na ścianie.
- Woda do picia, ew. w miarę możliwości herbatniki.
- Elementy do wybranego systemu losowania na zespoły robocze.
- Karta nr 4 do Notatnika Wtajemniczeń.

Etap 1. Razem możemy więcej. Czas: 15 minut.

Przebieg:

1. Zajęcia rozpoczynamy od powitania – sposób wybiera prowadzący lub uczniowie – jeśli mają jakiś pomysł.
2. Uczniowie siadają w kręgu. Na podłodze leżą kartki z napisami (dużymi literami): Jestem dobry w... Umiem świetnie... Potrafię... Znam się dobrze na... Jestem mistrzem w...
3. Prowadzący zadaje pytanie: czy możecie dokończyć te zdania, aby dotyczyły każdego z was i były prawdziwe? Zastanówcie się chwilę i ułóżcie jedno zdanie o sobie.
4. Runda pierwsza – każdy mówi jedno zdanie o sobie. Prowadzący mówi „zaczynamy” i przekazuje uczniowi siedzącemu po prawej kłębek sznurka lub szpulkę nici. Sznurek lub nitka jest przywiązany do ołówka (patyczka), który trzyma prowadzący. Każdy uczeń nakręca sobie nieco nitki na patyczek i mówi zdanie. Za każdym razem grupa wykonuje dwa klaski dłońmi. Uczeń przekazuje kłębek sznurka dalej.
5. Runda druga: kiedy nitka dojdzie do prowadzącego z powrotem – zaczynamy kolejną rundę, już nie po kolei, rzucamy nitkę/sznurek do wybranej osoby, tak aby powstała sieć.
6. W takiej poplątanej scenerii – prowadzący zadaje pytania: Zastanówcie się: co umiemy RAZEM? W jakich zmaganiach możemy razem startować? (czas na odpowiedzi uczniów). A do czego się może przydać grupa? (czas na odpowiedzi uczniów).
7. Po dyskusji – prowadzący przecina sznurki, każdy może wziąć sobie kawałek sznurka na pamiątkę i ku przypomnieniu, że każdy ma swój wkład w grupę.

Etap 2. Prezentacja zasobów. Czas: 15 minut.

Przebieg:

1. Grupa dzieli się na 3 zespoły (losowanie). Każdy zespół dostaje duży arkusz papieru (np. z Flip charta), flamastry.
2. Kolejne zadanie polega na wypisaniu jak największej liczby różnych umiejętności. (Prowadzący pomaga kanalizować myślenie wskazując na 3 kartki z początkami zdań: Umiem świetnie... Znam się dobrze na ... Jestem mistrzem w... Mogą to być także umiejętności „niepoważne” jak Mistrz Bałaganu, czy Mistrz w Zjadaniu TicTac-ów czy też Mistrz Wspinaczki).
3. Po skończonej pracy, arkusze zostają powieszone na ścianie. Kilka minut na poczytanie i wymianę refleksji - przy okazji przegryzania herbatników i napicia się wody.

Etap 3. Porusz umysł. Czas: 10 minut.

Przebieg:

1. Teraz czas na ćwiczenie rozluźniające i budujące zaufanie w grupie. Zapraszamy uczniów do ustawienia się w kręgu, blisko siebie, twarze zwrócone w jedną stronę. Zadaniem uczniów jest wykonanie masażu pleców i ramion osobie, która stoi przed każdym z nich. Prowadzący podaje instrukcję:
 - opukujemy plecy palcami („panie na szpileczkach”) ■ opukujemy pięściami („idą słonie”) ■ lekko uciskamy ramiona („chwytaki atakują”)
 - energiczny ruch ręką po kręgosłupie w dół („płyne rzeka”)
 I zmiana - prosimy uczniów o odwrócenie się w drugą stronę.



2. Teraz kolejne ćwiczenie: uczniowie stają wyprostowani, ręce wyciągnięte do góry – tak jakby chcieli dosięgnąć sufitu, a potem z rękami rozciągniętymi na wysokości ramion – jakby chcieli rozepchnąć ściany.
3. Na zakończenie kilka podskoków typu „pajacyk” lub bitwa na balony (napompowane balony trzeba odbijać tak, aby nie upadły na podłogę).
4. Prowadzący przypomina, że „główka pracuje dużo lepiej, kiedy się odpowiednio ruszamy” i tego także będziemy się uczyć: zanim zaczniesz się uczyć, czy pracować nad rozwiązaniem jakiegoś problemu – trzeba pamiętać, aby się odpowiednio ustawić w sensie fizycznym. Ćwiczenia rozciągające i relaksacyjne (oraz inne, które będą przedstawiane dalej), warto skonsultować z nauczycielem wychowania fizycznego, aby poznać zasadę ich prawidłowego wykonania.

Etap 4. Zakończenie. Czas: 15 minut.

Przebieg:

1. Prowadzący zaprasza uczniów do kręgu. Mówi: dzisiaj kończymy nasze czwarte spotkanie.
 - Czy możecie powiedzieć jak się teraz czujecie w tej grupie? Czy coś się zmieniło? (czas na odpowiedzi uczniów).
 - Spójrzcie na opracowany przez was samych Kontrakt. Czy macie jakieś uwagi? (czas na odpowiedzi uczniów).
 - Jakie poznaliście wtajemniczenia do tej pory? (czas na odpowiedzi uczniów).
 - Od następnych zajęć będziemy uczyli się „zarządzania własnymi emocjami” – co to może znaczyć, jak myślicie? (czas na odpowiedzi uczniów).
2. Prowadzący prosi wybranego ucznia (lub ochotnika) do zaznaczenia miejsca dzisiejszych zajęć na Mapie Wtajemniczeń (przyklejenie kartki z rysunkiem kilku uśmiechniętych buziek będących symbolem wytworzonej więzi w grupie).
3. Teraz prowadzący przekazuje uczniom Karty nr 4 z Notatnika WzU.
4. Uczniowie wypełniają Kartę i przystawiają pieczętkę.
5. Mała misja domowa: spróbujcie obliczyć ile pijecie wody w ciągu dnia? Czy w ogóle pijecie wodę poza naszymi zajęciami?
6. Pożegnanie.

Załącznik nr 1: Karta nr 4 do Notatnika Wtajemniczeń.

Data:.....		Wtajemniczenia z Ucznia się		Nr 4	
Jakie już znam wtajemniczenia?					
Która część warsztatów podobała mi się najbardziej?					
Co wynoszę dziś z warsztatów WzU? (napisz, narysuj)					
Tu przyklej fragment sznurka/nitki i zanotuj: co to znaczy?					
Zadanie na następne warsztaty:					
Sprawdzić ile piję wody:					

SCENARIUSZ NR 5

Moduł 2: „Ustawienie do uczenia”. Konfiguracje.

Poznać emocje, doświadczyć, zrozumieć...

Słowo dla prowadzącego:

Rozpoczynamy drugi moduł warsztatów WzU pt. „Ustawienie do uczenia”. Dobre ustawienie to połowa sukcesu w uczeniu się! Najprostsza analogia prowadzi do zachowań sportowców. Żaden sportowiec nie wykonuje od razu skoku, albo nie zaczyna biegu... bez odpowiedniej rozgrzewki fizycznej, bez koncentracji umysłowej i kilku innych ważnych zabiegów, które mają za zadanie wydobyć cały możliwy potencjał, aby uzyskać optymalny stan i osiągnąć sukces. Każdy niemal co dzień używa pojęcia „stan”, np. mówiąc „jestem w stanie to zrobić” lub „nie jestem w stanie (nastroju), aby tam pójść”... W tym module będziemy rozszyfrować pojęcie „stanów”, w jakich się mogą znajdować uczniowie, będziemy mówić o tym, które stany są korzystne dla efektywnej nauki, a które wpływają demobilizująco. Dalej, jak możemy wpływać na nasz stan, aby usprawniać funkcjonowanie (np. poprzez odpowiednio dobrane ćwiczenia fizyczne oraz zmianę nastawienia) i wreszcie – jak nad naszymi emocjami i uczuciami panować.

Założenia:

CEL:

- doświadczenie zarządzania stanami psychofizycznymi
- poznawanie nazw emocji, uczuć i stanów psychoemocjonalnych

Materiały. Stałe elementy:

- Pudło z rekwizytami materiałami papierniczymi.
- Mapa Wtajemniczeń (mapa mentalna).

- Woda do picia, ew. w miarę możliwości herbatniki.
- Elementy do wybranego systemu losowania na zespoły robocze.
- Karta nr 5 do Notatnika Wtajemniczeń.
- Zał. nr 2: Koperta, w której jest ok. 30 obrazków twarzy lub sylwetek różnych osób, w różnym wieku, które ilustrują różne emocje (np. zbiór kart pt. „Emocje”, wyd. Harmonia).
- Zał. nr 3: Kartka z nazwami emocji i uczuć dla dwóch grup.
(1 grupa: zadowolenie, smutek, wstręt, wielka radość z powodu zwycięstwa!
2 grupa: miłość, strach, nuda, wielka radość z powodu zwycięstwa!).

Etap 1. Emocje i uczucia. Czas: 15 minut.

Przebieg:

1. Powitanie grupy.
2. Uczniowie siadają w kręgu.
3. Prowadzący w rękę trzyma dużą kopertę (w której znajdują się obrazki ilustrujące różne emocje i uczucia, zał. 2).
4. Prowadzący wyjaśnia cel dzisiejszych zajęć: od dziś przez kilka kolejnych zajęć będziemy zajmować się „zarządzaniem emocjami”. Nauczmy się rozszyfrowywać emocje i uczucia u siebie i u innych. Po co? Aby nauczyć się je oswajać i nad nimi panować – bo wtedy będą nam pomagały w nauce i ogólnie w życiu! Niektóre emocje i uczucia są przyjemne i je lubimy, innych – nie lubimy, są jak „bumboki”, które zżerają nasze nerwy, osłabiają siłę, pamięć, powodują, że gorzej funkcjonujemy”. Czy ktoś zna jakiegoś „bumboka”?
5. Prowadzący: „Czy moglibyście teraz pomyśleć o jednej takiej sytuacji, kiedy przeżywane emocje, spowodowały, że coś poszło źle, nie tak jak trzeba... (tworzymy odniesienie do doświadczenia osobistego uczniów). Czy ktoś może opowiedzieć o takiej sytuacji? (jeżeli uczniowie nie są gotowi, aby podać przykład własny, prowadzący opowiada jakąś historię własną, koniecznie z okresu, kiedy sam był uczniem!).
6. Prowadzący: „A teraz - czy moglibyście teraz pomyśleć o jednej takiej sytuacji, kiedy przeżywane emocje, uczucia spowodowały, że coś poszło bardzo dobrze, znakomicie... Czy ktoś może opowiedzieć o takiej sytuacji?” (jeżeli uczniowie nie są gotowi, aby podać przykład własny, nauczyciel opowiada jakąś historię własną, koniecznie z okresu, kiedy sam był uczniem!).
7. Prowadzący mówi: W tej kopercie są obrazki do rozszyfrowania, którymi za kilka chwil będziemy się zajmować, ale zaczniemy od rozgrzewki. Odpowiednia rozgrzewka to jedno z najważniejszych wtajemniczeń z uczenia się. Kto powie co to znaczy rozgrzewka i kto ją stosuje, kiedy? (uczniowie powinni wymienić sportowców, aktorów, dziennikarzy...).

Etap 2. Żywe pomniki. Czas: 20 minut.

Przebieg:

1. Grupa dzieli się na dwa zespoły. Prowadzący wyjaśnia zadanie: za chwilę każdy zespół grupa otrzyma kartkę z nazwą 4 emocji lub uczuć (zał. nr 3). Zadaniem uczniów jest odegrać je - przedstawić je kolejno w postaci POMNIKÓW, poprzez charakterystyczne gesty, wyraz twarzy (mimikę), postawę ciała, w taki sposób, aby druga grupa odgadła co jest pokazywane. Pomnikami stają się wszyscy, cała grupa, każdy po swojemu przedstawia określoną emocję. Pomniki mogą być ruchome lub nieruchome. Uczniowie mają 2-3 minuty na przeczytanie nazw emocji i uczuć oraz krótką próbę. Prosimy uczniów, aby rozmawiali i ćwiczyli dyskretnie, aby druga grupa ich nie usłyszała.
2. Zespoły losują, kto występuje jako pierwszy (np. rzut monetą, która grupa zaczyna pokaz: grupa 1 – orzeł, grupa 2 – reszka).
3. Wylosowana grupa uczniów staje przed jedną ścianą. Uczniowie z drugiej grupy siadają i oglądają pokaz, zgadując nazwy przedstawianych stanów. Prowadzący przypomina, że mają to być nazwy emocji lub uczuć.



4. Po każdej prezentacji i odgadnięciu nazwy emocji lub uczucia, prowadzący przekazuje entuzjastycznie informację zwrotną i zachęca wszystkich do gromkich braw.
5. Następuje zmiana, druga grupa prezentuje pomniki (razem ok. 7-8 min).
6. Na zakończenie – wspólny marsz fabularny. Uczniowie stają w dowolnym miejscu i mają się poruszać po sali, w sposób zgodny z zapowiadzanym tematem:
(1) poruszacie się jak rozbrykane, radosne małe dzieci... jest początek wakacji, świeci słońce, biegacie po plaży lub łące;
STOP. Teraz uwaga zmiana! (2) wędrujecie już 3 godzinę do schroniska, pod górę, z ciężkimi plecakami, jesteście zmęczeni i senni, ojej!
Jak ciężko... Jacy jesteście zmęczeni!
STOP. Teraz uwaga zmiana! (3) poruszacie się energicznie, jesteście bardzo pewni siebie i odważni. (Przy tej części ćwiczenia, prowadzący dopowiada: zwróćcie uwagę jak teraz zmieniła się wasza sylwetka! Wyobraźcie sobie, że jesteście jeszcze bardziej odważni i pewni siebie! Wyrażcie to sylwetką, ruchem... Zwróćcie uwagę na oddychanie!). (3 min).
7. Wykorzystując energię z ostatniego ćwiczenia – prowadzący prosi uczniów o szybkie ustawienie stolików i przystawienie krzeseł, tak, aby wszyscy usiedli wspólnie i zaprasza uczniów, aby teraz „wszyscy usiedli jak król lub jak królowa”. (Ewentualnie prowadzący dopowiada, że król czy królowa siedzi w sposób stabilny, pewny siebie, ma wyprostowany kręgosłup, uniesioną głowę, odpowiedni uśmiech i... dlatego wygląda tak dostojnie!). Humor mile widziany! Może herbatka u królowej, czyli woda i herbatniki? Kto ma ochotę, ten pije, ale spokojnie i dostojnie!
8. Prowadzący pyta: jak myślicie – jak złości się Królowa? Może ktoś potrafi to odegrać?

Etap 3. Jaka to emocja? Czas: 17 minut.

Przebieg:

1. Uczniowie siedzą razem przy wspólnym stole (czyli zestawionych stolikach). Prowadzący podsumowuje poprzednie ćwiczenia, podkreślając iż emocje są wyrażane poprzez mimikę twarzy, postawę ciała, ruch, gesty... Widzimy to i wtedy mówimy, że ktoś jest zadowolony lub smutny, zdenerwowany lub wściekły. Ale też jest odwrotnie. Poprzez odpowiednie gesty, ruch, zmianę tempa chodzenia możemy wpłynąć na to, jak się czujemy. To brzmi trochę magicznie, ale tak jest. Tego będziemy się uczyć na kolejnych zajęciach. Chodzi o to, aby emocje pracowały na naszą korzyść, a nie przeciwko nam!
2. Zaczynamy od rozszyfrowywania, co kto czuje, w jakim jest stanie? Prowadzący wysypuje z koperty obrazki (zał. 2). Uczniowie mają za zadanie odgadnąć: jak się czuje dana osoba, co wyraża jej twarz, sylwetka. Uczniowie oglądają obrazki i rozmawiają spontanicznie. Przez pierwszych 10 minut, prowadzący jak najmniej ingeruje w tok rozmowy. Na pytania odpowiada: poobserwuj, przyjrzyj się dokładnie, a jak myślisz?
3. Po 10 minutach – prowadzący prosi uczniów o wybranie obrazków, na których ludzie są w stanie NIE SPRZYJAJĄCYM uczeniu się, czyli w jakim stanie trudno jest się uczyć efektywnie?
Prowadzący ew. koryguje błędne przypisanie obrazków (przekłada niewłaściwie ułożony obrazek z prośbą, aby uczniowie przemyśleli jeszcze raz). Kiedy zadanie jest już wykonane prowadzący prosi uczniów, aby podyskutowali o tym, w jakim stanie – uczenie jest trudne lub nawet niemożliwe? (Trzeba podkreślić iż trudno się uczyć zarówno w stanie „wielu minusów” np. smutku, zdenerwowania; ale też trudno, kiedy jest zbyt dużo plusów (np. nadmierna radość, zbyt duża wesołość itp.). Najbardziej efektywnie uczymy się, kiedy jesteśmy w tzw. stanie optymalnym – szczegóły poznamy na kilku kolejnych zajęciach.

Etap 4. Zakończenie. Czas: 15 minut.

Przebieg:

1. Pora kończyć dzisiejsze spotkanie, podsumujmy: Jakie dzisiaj poznaliście wtajemniczenie? (czas na odpowiedzi uczniów).
2. Prowadzący prosi wybranego ucznia (lub ochotnika) do zaznaczenia miejsca dzisiejszych zajęć na Mapie Wtajemniczeń (przyklejenie kartki ze słowem „Stan optymalny”).
3. Teraz prowadzący przekazuje uczniom Karty nr 4 z Notatnika WzU.
4. Uczniowie wypełniają Kartę i przystawiają pieczętkę.
5. Mała misja domowa: prowadzący prosi, aby uczniowie szybko opowiedzieli o tym jak i kiedy piją wodę. Po czym prosi, aby do następnych zajęć picie wody wzrosło do co najmniej 2-3 szklanek dziennie.
6. Pożegnanie.

Zał. nr 1: Karta nr 5 do Notatnika Wtajemniczeń.

Data:.....		Wtajemniczenia z Uczenia się	Nr 5
Czego się dzisiaj nauczyłam/nauczyłem?			
Która część warsztatów podobała mi się najbardziej?			
Co wynoszę dziś z warsztatów WzU? (napisz, narysuj)			
Narysuj swoje Bumboki, dopisz im jakieś Nicki, np. Bumbok Nieśmiałek, Bumbok Wścieklica . itd.			
Zadanie na następne warsztaty:			
Pić wodę, co najmniej 2 szklanki dziennie!			

Zał. 2. Przykłady obrazków do koperty – można powycinać z gazet, uczniowie na pewno dadzą sobie z tym radę



Załącznik 3. Lista emocji i stanów do odegrania.

pasek 1. Wielka radość, szczęście
pasek 2. Zadowolenie, zainteresowanie, bardzo dobre samopoczucie
pasek 3. Obojętność, znużenie, brak zainteresowania.
pasek 4. Bezradność, smutek, trema, lęk.
pasek 5. Złość, gniew.
pasek 6. Zmęczenie, senność.

SCENARIUSZ NR 6

Moduł 2: „Ustawienie do uczenia”. Co to jest stan OSU?

Poznanie optymalnego stanu uczenia się.

Słowo dla prowadzącego:

Uczenie się to proces w wysokim stopniu emocjonalny! Mówi się, że uczenie to proces limbiczny. Uczymy się tylko w odpowiednim stanie, kiedy uruchomione są odpowiednie funkcjonalności i spełnione odpowiednie parametry. W innej sytuacji – uczenie nie ma sensu, przypomina działanie wykonywane „po omacku”, bez ładu i składu, w towarzystwie paniki, poczucia bezradności i braku kontroli. Uczenie się (mamy teraz tu na myśli uczenie się szkolne), aby było efektywne wymaga (1) umiejętności odpowiedniego ustawienia (ciała, emocji, zmysłów) oraz (2) dobrania technik/metod uczenia się odpowiednio do indywidualnego oprogramowania. W tym module zajmujemy się problemem odpowiedniego ustawienia, zwanym tu stanem OSU (co jest skrótem: Optymalny Stan Uczenia się), uczniowie nauczą się jak ten stan osiągać poprzez świadome działania i nauczą się zarządzać własnym stanem uczenia się. W tej sytuacji mogą już być za to odpowiedzialni, bo poznają KNOW HOW.

Założenia:

CEL:

- ćwiczenie „zarządzania stanami”,
- praktyczne opanowanie zasad „zarządzania stanami”.

Materiały. Stałe elementy:

- Pudło z rekwizytami materiałami papierniczymi.
- Mapa Wtajemniczeń (mapa mentalna) – na stałe zawieszona na ścianie.
- Woda do picia.
- Elementy do wybranego systemu losowania na zespoły robocze.
- Karta nr 6 do Notatnika Wtajemniczeń.

Etap 1. Co to jest OSU? Czas: 10 minut.

Przebieg

1. Kiedy już wszyscy uczniowie są obecni, zapraszamy do wspólnego powitania. np. wykonując „żółwika”, albo uderzenie dłońmi, każdy z każdym, także z prowadzącym, ze słowami „dzień dobry” (lub witaj, cześć).
2. Uczniowie siadają w kręgu razem z prowadzącym.
3. Prowadzący trzyma w ręku dużą kopertę z napisem „OSU” i wyjaśnia cel dzisiejszych zajęć: dziś poznamy podstawową zasadę efektywnego uczenia się. Jest to umiejętność znalezienia się w odpowiednim stanie (jak sportowcy czy aktorzy o których kiedyś mówiliśmy). Stan zwany OSU, znaczy Optymalny Stan Uczenia się. Co znaczy optymalny? Kto wie? Optymalny to znaczy: najbardziej wskazany, to znaczy też dający wysokie efekty, przy względnie minimalnych kosztach, np. wysiłku. Czy to wydaje się ciekawe? Czy to się wam przyda? (czas na odpowiedzi uczniów).

Etap 2. Umiesz więcej niż myślisz. Czas: 20 minut.

Przebieg:

1. Zaczynamy od zabawy. Prowadzący zaprasza do wykonania marszu fabularnego. Grupa staje pod jedną ścianą i ma przejść przez salę według instrukcji:
 - (1) Wyobraźcie sobie, że jest zimowy ranek, pochmurno, ciemno, jesteście niewyspani, głodni, snujecie się do szkoły...
 - (2) A teraz – weźcie głęboki oddech: prostujemy plecy, głowa do góry, wesoło podskakujemy, uśmiechamy się. Jest cudownie!
2. Po wykonaniu ćwiczenia – uczniowie siadają w kręgu. Prowadzący prosi o refleksję jak się czuli podczas każdego z ćwiczeń, co się działo? Jak wyglądały ich sylwetki? Jakie towarzyszyły emocje? Skąd wiedzieli, że tak mają się zachowywać, co myśleli? Uczniowie wypowiadają się spontanicznie. Prowadzący może na tablicy zapisywać w kolumnach opisy, które się pojawiają w dyskusji.
3. Teraz zabawa w ruchome pomniki. Uczniowie dobierają się w pary (losowanie). Jedna osoba jest pomnikiem, druga reżyserem. Prowadzący wymienia nazwy stanów i emocji – uczniowie mają przybrać odpowiednie pozy, reżyser przygląda się, proponuje ewentualnie zmiany, aby emocja/ stan była odpowiednio ekspresyjnie wyrażona, pomaga wejść w rolę. Ćwiczenia wykonywane są na zmianę, ze zmianą ról co dwa tematy.

Tematy pomników:

- (1) Strach i Zadowolenie
- (2) Wściekłość i Spokój
- (3) Senność i Radość
- (4) Pewność siebie i Niepokój
- (5) Zakochanie i Nienawiść.
- (6) Strach i Odwaga.

Każdy uczeń wykonuje 6 pomników i 6 razy reżyseruje.

Prowadzący prosi, aby zwracać uwagę na oddech, mimikę, kręgosłup (wyprostowany, pochylony).

Etap 3. Wchodzenie w rolę. Czas: 20 minut.**Przebieg:**

1. Prowadzący zaprasza uczniów do kręgu, aby omówić ćwiczenie. Na początku prosi o refleksje na temat, które stany były łatwe, które trudniejsze? Czy łatwiej było grać czy reżyserować? (czas na dyskusję uczniów).
2. Teraz grupa dzieli się na 2 zespoły (losowanie). Zadaniem jest wykonanie plakatów ze wskazówkami jak dobrze odegrać rolę: a) człowieka smutnego i przygnębionego a jak b) człowieka pewnego siebie, energicznego. Jak ma wyglądać sylwetka, ruchy, mimika, oddech, co myśli taki człowiek? Czas: 10 minut
3. Po wykonaniu plakatu – następuje prezentacja prac i dyskusja. Prowadzący powinien silnie podkreślić, że stany biorą się „z głowy” tzn. z myślenia w pewien sposób np. o sobie i odwrotnie – jeśli zaczniemy ruszać się w pewien sposób, wpłynie to na nasze emocje. Uczniowie powinni też odkryć wzór: wszystkie negatywne stany przygniatają sylwetkę do dołu, także wzrok skierowany jest do dołu; wszystkie pozytywne stany prostują sylwetkę, kierują wzrok przed siebie lub do góry. Także zmienia się ton głosu, siła, także oddech. To są parametry, którymi możemy zarządzać.
4. Na zakończenie tego etapu proponujemy, aby uczniowie przeszli się po sali jak odważne tygrysy, mogą także wydawać ryk! Kierunek: woda i herbatniki.

Etap 4. Zakończenie. Czas: 10 minut.**Przebieg:**

1. Prowadzący zaprasza do kręgu i mówi: Mielicie okazję odgrywać i reżyserować różne stany i emocje. Jest to wstęp do zarządzania stanami, po to, by być w odpowiednim stanie wtedy, kiedy to jest potrzebne, np. w czasie klasówki w szkole, podczas odpowiadania pod tablicą, podczas uczenia się w domu i wielu innych sytuacjach, kiedy czujecie, że dopadają was Bumboki. Ale trzeba ćwiczyć, jak poćwiczymy – to wszystko okazuje się łatwe jak mycie zębów!
2. Prowadzący prosi wybranego ucznia (lub ochotnika) do zaznaczenia miejsca dzisiejszych zajęć na Mapie Wtajemniczeń (przyklejenie kartki z rysunkiem rysunku rzeźby np. Myśliciela Rodina, dla zapamiętania, że można reżyserować swoje stany emocjonalne).
3. Teraz prowadzący przekazuje uczniom Karty nr 6 z Notatnika WzU.
4. Uczniowie wypełniają Kartę i przystawiają pieczętkę.
5. Mała misja domowa: znowu się pytam o wodę - czy pijecie wodę poza naszymi zajęciami? Ile dziennie? Dalej sprawdzajcie ile pijecie wody, a zadaniem domowym będzie umycie zębów lewą ręką dla praworęcznych, ew. odwrotnie jak ktoś używa ręki lewej. Ciekawe jak się to uda?
6. Pożegnanie. Eksperymentalnie spróbujmy się pożegnać poprzez podanie ręki, którą nie piszemy... Ale będzie trudno!

Data:.....

Wtajemniczenia z Uczenia się

Nr 6

Co to jest OSU? Jakbyś to można wyjaśnić innym?

Jakie dziś poznałam/poznałem wtajemniczenie?

Która część warsztatów podobała mi się najbardziej?

Napisz wskazówki reżyserskie na temat jak dobrze odegrać rolę: człowieka smutnego, jak pewnego siebie.

Jak ma wyglądać sylwetka, ruchy, mimika, oddech, jakie myśli ma człowiek w takim stanie

Zadanie na następne warsztaty:

Umyć zęby ręką inną niż zwykle!

SCENARIUSZ NR 7

Moduł 2: „Ustawienie do uczenia”. Czy MOC jest z Tobą?

Poznanie sposobów na odpowiednią dawkę energii.

Słowo dla prowadzącego:

Uczniowie mają już prawdopodobnie dobrze opanowane umiejętności w zakresie odgrywania stanów, emocji, uczuć. Zmierzamy do opanowania stanu optymalnej aktywacji umysłu i ciała, tak, aby byli w pełni gotowi do uczenia się. Na dzisiejszych zajęciach uczniowie poznają sztukę zarządzania własną energią i strategię, „sztuczki”, ćwiczenia „ładujące akumulatory”, zasilające, dodające energii. Ćwiczenia te warto wykonywać zawsze, kiedy czujemy, że nasz poziom energii jest za niski lub za wysoki, a zadanie postawione przed nami wymaga określonego wysiłku, ale też koncentracji (na ten temat będzie w scenariuszu kolejnym). Proponowane ćwiczenia i strategię mogą (i powinny) być także wykorzystywane przez uczniów w domu, przed lub w czasie odrabiania zadań domowych. Uczymy się efektywnie w stanie optymalnej aktywacji umysłu i ciała. W pozostałych przypadkach – uczenie się jest trudne, żmudne, bez efektów i bez sensu. To należy uświadomić uczniom w czasie warsztatów. Ćwiczenia te są także do wykorzystania w codziennych sytuacjach życiowych.

Założenia:

CEL:

- opanowanie ćwiczeń „zarządzania stanami” w zakresie Energia.

Materiały. Stałe elementy:

- Pudło z rekwizytami materiałami papierniczymi.
- Mapa Wtajemniczeń (mapa mentalna) – na stałe zawieszona na ścianie.
- Woda do picia, ew. w miarę możliwości herbatniki.
- Elementy do wybranego systemu losowania na zespoły robocze.
- Karta nr 7 do Notatnika Wtajemniczeń.
- Gazety do zrobienia papierowych kulek.

Etap 1. Energia i moc. Czas: 10 minut.

Przebieg

1. Kiedy już wszyscy uczniowie wejdą do sali, prowadzący zaprasza do wspólnego, energetycznego powitania: wszyscy stają w kręgu, wyciągają prawe dłonie do środka i z okrzykiem „cześć” starają się „przyklepać” każdy z każdym. Ma być energicznie i zdecydowanie!
2. Uczniowie siadają w kręgu, aby dowiedzieć się jaki jest cel dzisiejszych zajęć. Prowadzący mówi: Dzisiaj poznacie tajniki „zarządzania własną energią”, poznamy strategię regulowania mocy, aby było jej tyle, ile trzeba. Czy to brzmi dobrze? (czas na refleksje uczniów).
3. Prowadzący włącza i wyłącza światło w sali. Powiedzcie mi co się dzieje? Mówi się, że urządzenia działają lepiej jak są podłączone do prądu. A człowiek? Co daje mu energię? (czas na refleksje uczniów, czekamy aż się pojawią opcje: pożywienie, ruch, woda. Jeżeli pojawi się odpowiedź typu Redbull i inne napoje energetyzujące, warto wyjaśnić, że owszem napoje te dodają „skrzydeł” i energii, ale na pewien czas, za to użytkownik płaci spore koszty, długofalowo używane są po prostu szkodliwe i rujną układ nerwowy).
4. Jeśli padła odpowiedź – ruch, idziemy dalej lub przypominamy wykonywane marsze fabularne: kiedy odczuwaliście więcej energii jak się wlekliście noga za nogą w pochmurny dzień czy jak skakaliście z radości?

Etap 2. Ćwiczenia na energię. Czas: 20 minut.

Przebieg

1. Prowadzący mówi dalej: Właśnie poznajemy główną zasadę „ładowania energii”: energiczny, szybki ruch. Teraz wstajemy, zapraszam do ustawienia się w kręgu.
Prowadzący pokazuje ćwiczenia – uczniowie wykonują:
 - „pompowanie dłońmi” (zaciskanie w pięść i otwieranie dłoni)
 - „strzeptywanie” (ruchy jak przy strzeptywaniu ubrania z pyłu – relaksacja dłoni i palców)
 - „przeciąganie się jak lwy” – z głośnym wypuszczaniem powietrza i rykiem (uuuu...)
 - „wirowanie barkami” (poruszanie barkami do przodu i tyłu, oddzielnie, raz prawym barkiem, raz lewym).
 - oddychanie energiczne (głębokie wciąganie powietrza i szybki wydech)
 Róbcie to, co jest wam potrzebne – wystarczy skupić się przez chwilę na sobie i pomyśleć co teraz jest mi potrzebne? Pamiętajcie, że te ćwiczenia możecie wykonywać:
 - w domu, odrywając się na chwilę od pisania, czytania, rozwiązywania zadań
 - po godzinach spędzonych przed komputerem
 - przed trudną klasówką, przed wejściem do klasy, na przerwie
 - po 7 lekcji
 - kiedy ogarnia kogoś złość, zamiast kopania w drzwi lub w kolegę!
 Kiedy jeszcze? Prowadzący zachęca uczniów, aby podali własne przykłady.
2. A teraz – kolejne wtajemniczenie. (Prowadzący bierze butelkę z wodą). Tajemnica jest w tej butelce. Co to może być? (czekamy aż uczniowie powiedzą: woda). Teraz kilka zagadek:
 - czy w organizmie (ciele) człowieka jest woda? (czekamy na odpowiedź TAK).

- pamiętacie może ile jest jej w procentach? (przez podpowiedzi „więcej – mniej” dochodzimy do odpowiedzi około 65% w ciele, w niektórych organach, np. nerkach - więcej, w mózgu – aż 85%).
- czy wiecie może, co najczęściej się robi, kiedy komuś robi się słabo, czuje, że zaraz zemdleje? (odpowiedz – podaje się wodę do picia).
- jak wygląda niepodlewany kwiat w doniczce?
- czy można kwiat podlać coca-colą lub fantą?

Bez wody nie ma życia, nie ma energii. Zapamiętajcie – kiedy jesteście zmęczeni, brak wam energii, potrzebujecie więcej mocy – wtedy napijcie się wody! Kiedy czujecie, że energia was rozpiera, „rozsadza”, jest jej zbyt dużo - wtedy też napijcie się wody! To prawdziwie magiczny napój!

3. Prowadzący prosi, aby każdy sięgnął po swoją butelkę wody i przez chwilę wszyscy piją wodę. Prowadzący może dodatkowo objaśnić iż wodę najlepiej pić niegazowaną, małymi łydkami.
4. Prowadzący proponuje umowę: czy możemy się umówić, że do naszego następnego spotkania będziecie pić wodę – 2 szklanki dziennie – te 2 szklanki zamiast innych napojów sztucznych, gazowanych? Kto przyjmuje wyzwanie? Kto da radę? Spróbujemy – sprawdzimy jak działa magia wody? Spróbujcie chociaż pić więcej wody przed odrabianiem lekcji, po przyjściu ze szkoły do domu, kiedy czujecie się zdenerwowani...
5. Prowadzący pyta, czy wszyscy czują się dobrze. Prawdopodobnie po tych ćwiczeniach i napiciu się wody, uczniowie będą się czuli bardzo dobrze!

Etap 3. Jeszcze inne strategie i sztuczki na obudzenie „szarych komórek”. Czas: 20 minut.

Przebieg

1. Prowadzący mówi: Poznamy teraz kolejne ćwiczenia, które dodają energii i pobudzają nasz umysł, „szare komórki” do pracy. Zaczniemy od „grzanek” i „pralki automatycznej”.
Prowadzący wyjaśnia ćwiczenie:
Wszyscy stają w kręgu. Kiedy powiem „Grzanki” – wyskakujecie w górę jak bułki z grzankownicy, kiedy powiem „Wirowanie” – postarajcie się wirować i potrząsać jak się da. Zaczynamy!
2. „Energetyczne oddychanie”. Prowadzący prosi uczniów, aby ustawili się w dużym kręgu. Będą maszerować w koło, jednocześnie oddychając w taki sposób: głęboki wdech przez nos, energiczny wydech przez usta jakby za siebie: raz przez prawe ramię, raz przez lewe ramię (czas: 2-3 minut).
3. Teraz uczniowie dzielą się na 2 grupy, w sposób dowolny, spontanicznie. Każdy dostaje trzy strony gazety, z których robi papierowe kulki. Prowadzący rysuje kredą linię, na podłodze, na środku sali (lub przykleja taśmę klejącą). Grupy ustawiają się po przeciwnych stronach środkowej linii, odwracając do siebie tyłem. Zabawa „lećmy w kulki” - zadanie polega na jak najszybszym przerzucaniu papierowych kulek na drugą stronę, poza wyznaczoną linię (ruch jak przy przerzucaniu piasku za siebie). Uczniowie mogą się oczywiście ruszać, aby zbierać przerzucane kulki. Kulki są przerzucane i odrzucane na drugą stronę, więc zabawa trwa dopóki prowadzący nie powie STOP (2-3 min.)
4. Po upływie czasu – prowadzący mówi STOP. Liczymy kulki leżące po każdej stronie, tam gdzie jest mniej – ta grupa wygrała! Brawa dla wszystkich.

Etap 4. Zakończenie. Czas: 10 minut.

Przebieg

1. Uczniowie siadają przy wspólnym stole (zestawione stoliki), częstują się wodą i ew. herbatnikami.
2. W międzyczasie mają się zastanowić nad symbolicznym oznaczeniem słowa „energia”.
3. Prowadzący prosi wybranego ucznia (lub ochotnika) do zaznaczenia miejsca dzisiejszych zajęć na Mapie Wtajemniczeń (przyklejenie kartki z rysunkiem symbolu wymyślnego przez grupę dla pojęcia „energia”).
4. Teraz prowadzący przekazuje uczniom Karty nr 7 z Notatnika WzU.
5. Uczniowie wypełniają Kartę i przystawiają pieczęć.
6. Na zakończenie prowadzący pyta o eksperyment z myciem zębów i przekazuje misję domową dla ochotników: przynieść nagrania utworów muzycznych, które są spokojne i wręcz przeciwnie – bardzo niespokojne. Pozostali uczniowie mają posłuchać kilku utworów spokojnych i kilku bardzo dynamicznych, szybkich, niespokojnych w domu i pomyśleć skąd wiedzą, że są spokojne lub niespokojne. Po czym poznają?.
7. Pożegnanie. Sugerowana szybko i dynamicznie wykonywana fala.

Karta nr 7 do Notatnika Wtajemniczeń.

Data:.....

Wtajemniczenia z Uczenia się

Nr 7

Jakie dziś poznałam/poznałem wtajemniczenie?
(napisz streszczenie w kilku punktach).

Które ćwiczenie będę na pewno wykonywać, kiedy?
Narysuj – opisz.

Rozwiąż zagadkę „Co ma woda do energii?” Pomyśl, popytaj się, sprawdź w internecie – zapisz.

Zadanie na następne warsztaty:

Posłuchać muzyki spokojnej i niespokojnej.



SCENARIUSZ NR 8

Moduł 2: „Ustawienie do uczenia”. Aktywny spokój...

Recepta na dobry start.

Słowo dla prowadzącego:

Dzisiaj uczniowie poznają kolejne tajniki optymalnego przygotowania się do efektywnych działań, nie tylko umysłowych. W stanie niepokoju, zdenerwowania czy nadmiernego pobudzenia – nie warto nawet zabierać się do pracy umysłowej. Szkoda czasu! Lepiej popracować trochę na rzecz osiągnięcia spokoju – bo to jest klucz do uruchomienia zasobów umysłu. To należy uświadomić uczniom w czasie warsztatów. Ćwiczenia te są także do wykorzystywania w codziennych sytuacjach życiowych. Magiczny napój (woda) oraz odpowiedni ruch i oddychanie to recepta na osiągnięcie stanu aktywnego spokoju – odczuwanego w ciele i umyśle. Pozytywny nastrój, pozytywne nastawienie jest absolutnie niezbędne do efektywnego uczenia się, aby się „chciało chcieć”. Na ten aspekt także każdy może mieć wpływ. Dzisiaj zapoznamy uczniów ze strategiami jak osiągać pozytywny nastrój i aktywny spokój „na własne życzenie”, poprzez świadomie wykonywane zabiegi i ćwiczenia.

Założenia:

CEL:

- opanowanie ćwiczeń „zarządzania stanami” w zakresie Aktywny Spokój.

Materiały. Stałe elementy:

- Pudło z rekwizytami materiałami papierniczymi.
- Mapa Wtajemniczeń (mapa mentalna) – na stałe zawieszona na ścianie.
- Woda do picia, ew. w miarę możliwości herbatniki.
- Elementy do wybranego systemu losowania na zespoły robocze.
- Karta nr 8 do Notatnika Wtajemniczeń.
- Opcjonalnie: odtwarzacz na płyty CD lub kasety audio; płyty z muzyką do ćwiczeń

Etap 1. Powitanie i przedstawienie celu zajęć.

Czas: 15 minut.

Przebieg

1. Dzisiaj powitamy się energetycznie – wykonując ćwiczenie „start rakiety”. (ćwiczenie energetyzujące: w pozycji kucznej, uderzamy dłońmi o podłogę, najpierw wolno, potem coraz szybciej, naśladując odgłos rozgrzewającego się silnika uuu..., po czym – z głośnym okrzykiem wyskakujemy w górę, ręce nad głową!).
2. Uczniowie siadają w kręgu, aby dowiedzieć się, jaki jest cel dzisiejszych zajęć. Dzisiaj wchodzimy na kolejny poziom wtajemniczeń. Poznamy sztuczki na osiąganie aktywnego spokoju i pozytywnego nastroju, który jest absolutnie niezbędny do efektywnego uczenia się!
3. Prowadzący zadaje pytanie: Czy wiecie, że muzyka, której słuchamy ma wpływ na nasze emocje, na stan, który odczuwamy? Jedne utwory działają jak zastrzyk energii; inne – jak pigułki nasenne, jeszcze inne – nastrajają nas pozytywnie, a jeszcze inne – wywołują wręcz zniszczenia w tkance mózgowej? (Po przykłady sugerujemy konsultacje z nauczycielem muzyki). (Czas na refleksje uczniów, zapewne podadzą różne przykłady). Jeśli ktoś coś przyniósł – możemy teraz posłuchać fragmentów danych utworów.

Etap 2. Jak osiągnąć spokój?

Czas: 20 minut.

Przebieg

1. Prowadzący mówi: na poprzednich zajęciach poznaliśmy WODE, od jej najlepszej strony – dodaje energii. W połączeniu z głębokim oddychaniem – woda stabilizuje poziom energii, albo inaczej - tonizuje. Co to znaczy tonizuje? (Może ktoś wie?). To znaczy, „doprowadza do właściwego poziomu”. W naszym przypadku, znaczy to, że człowiek jest odpowiednio „naładowany” i uspokojony. Gotowy do pracy lub do nauki lub do pisania klasówki... Kiedy człowiek jest „odpowiednio naładowany energią”, ze spokojnym umysłem i w pozytywnym nastroju – uczymy się łatwiej i przyjemniej!
Uwaga – woda daje energię, ale też uspokaja nerwy! Także energiczny ruch dodaje energii i uspokaja nerwy. Czy wiecie, że w czasie biegania, podskoków, ale też jeżdżenie na rowerze wydzielają się hormony, zwane endorfinami? Tak się nazywają substancje, które odpowiadają za dobry nastrój. A najwięcej endomorfina wytwarza się, kiedy się śmiejemy!
2. Jak więc osiągnąć spokój i dobry nastrój? (uczniowie powinni podsumować: ruch, woda i humor).
3. Porozmawiamy chwilę o humorze: co was ostatnio rozśmieszyło? Może ktoś przeżył jakąś zabawną historię? Obejrzał film? Usłyszał dobry żart? (uczniowie swobodnie opowiadają i się śmieją. Prowadzący powinien także przygotować 2-3 wesołe historyjki, anegdoty).
4. A teraz trudne pytanie: jak osiągnąć spokój i dobry nastrój, kiedy czegoś się naprawdę boimy, zżera nas trema, lęk, trzęsiemy się ze strachu? Spróbujcie opracować jakichś sposób. (Szybkie losowanie do pracy w trójkach). Czas: 5 minut.
5. Uczniowie prezentują swoje pomysły. Prowadzący uzupełnia jeżeli taki sposób się nie pojawił w czasie uczniowskich prezentacji: (1) głębokie oddychanie, (2) przyjęcie odpowiedniej postawy ciała, (3) picie wody, (4) ruch np. krótki bieg lub szybki marsz, (5) marsz ze śpiewem na ustach!
6. To tymczasem kilka podstawowych trików – aby się utrwaliło zapraszam do podejścia do następnego ćwiczenia z humorem! Wspólnie zaśpiewacie znaną od przedszkola piosenkę „Wędrowali szewcy przez zielony las...” Uczniowie ustawiają się w szeregu, jeden za drugim, zaczynają marszerować w rytm śpiewanej piosenki „Wędrowali szewcy przez zielony las, nie mieli pieniędzy, ale mieli czas...” Wykonują jedno okrążenie sali w normalnym tempie, drugie okrążenie w tempie przyspieszonym i ostatnie – bardzo, bardzo wolno.

Etap 3. Coś przyjemnego, czyli relaksacja. Czas: 10 minut.**Przebieg**

1. Prowadzący mówi: A teraz coś bardzo przyjemnego – ćwiczenie relaksacyjne. Uczniowie siadają na krzesłach lub kładą się na podłodze, na karimatach. Jeżeli siedzą na krzesłach – prosimy o to, aby usiedli jak królowa (sami na pewno odnajdą jak to ma być), przypominamy o spokojnym, ale głębokim oddychaniu, opuszczeniu ramion. Jeśli leżą – a jest taka możliwość, prosimy aby oparli nogi o białe krzesła lub położyli na swoich torbach szkolnych, aby były nieco wyżej. Uwaga – w tym przypadku należy przypilnować, aby wsparte o podłogę były całe łydki.
2. Prowadzący włącza płytę z muzyką relaksacyjną i zachęca do zamknięcia oczu i wyobrażenia sobie, że... przenosisz się... na łąkę, albo nad jezioro (w zależności od typu podkładu muzycznego)... Jest piękna pogoda, wieje lekki wiatr, jest ciepło... zaczyna padać leciutki deszczyk więc nadstawiasz twarz na krople deszczu i spokojnie oddychasz... Po kilku minutach – prowadzący spokojnym głosem mówi: czas na powrót, powoli otwieramy oczy, przeciągamy się ... Witam z powrotem! Czas: około 10 minut.

Etap 4. Praktyczne zastosowanie... Czas: 15 minut.**Przebieg**

- 1.1. Prowadzący zaprasza do kręgu, ewentualnie czas na poczęstunek. Przy mini posiłku toczy się rozmowa o tym:
 - Jak udała się relaksacja? Czy to było przyjemne ćwiczenie?
 - Kto zasnął? (Przy okazji prowadzący może przytoczyć dane o tym, że amerykańskie nastolatki śpią po 4-5 godzin dziennie. Brak snu powoduje bardzo wiele niebezpiecznych dolegliwości, na początku brak wystarczającej dawki snu powoduje rozdrażnienie, potem – zaburzenia nastroju i depresję... Oczywiście także – problemy w koncentracji uwagi i spore problemy w szkole! Człowiek w okresie dorastania musi mieć dostateczną dawkę snu, co najmniej 8 godzin i odpoczynku).
 - Kolejne pytanie dotyczy możliwości zastosowania już opanowanych ćwiczeń na rzecz szkolnej nauki, w domu, w szkole? Jak to można wykorzystać?
2. W międzyczasie uczniowie mają się zastanowić nad symbolicznym oznaczeniem słowa „aktywny spokój”.
3. Prowadzący prosi wybranego ucznia (lub ochotnika) do zaznaczenia miejsca dzisiejszych zajęć na Mapie Wtajemniczeń (przyklejenie kartki z rysunkiem symbolu wymyślonego przez grupę dla pojęcia „aktywny spokój”).
4. Teraz prowadzący przekazuje uczniom Karty nr 8 z Notatnika WzU.
5. Uczniowie wypełniają Kartę Na zakończenie prowadzący prosi o wykonanie kilku ćwiczeń w domu – bo praktyka czyni mistrza! Ćwiczenia działają – jak się je wykonuje! A kto chce - może przygotować mini opracowanie na temat roli snu, po co jest sen? Czemu służy? I inne ciekawostki z Internetu, z wywiadu z kimś dorosłym, lekarzem, panią od biologii...
6. Pożegnanie.

Karta nr 8 do Notatnika Wtajemniczeń.

Data:.....		Wtajemniczenia z Uczenia się	Nr 8
Jak osiągnąć stan aktywnego spokoju? (napisz streszczenie w kilku punktach).			
Które ćwiczenie podobało mi się najbardziej?			
Co wynoszę dziś z warsztatów WzU? (napisz, narysuj)			
Napisz sms do swoich rówieśników na temat konsekwencji braku odpowiedniej dawki snu (60 słów).			
Zadanie na następne warsztaty: Wykonać kilka razy wybrane ćwiczenie na osiągnięcie stanu aktywnego spokoju! Zanotować ile godzin śpię: Przynieść koc			



SCENARIUSZ NR 9

Moduł 2: „Ustawienie do uczenia”. Wielki relaks...

Tajemnice odpoczynku przed nauką!

Słowo dla prowadzącego:

Dlaczego zamiast się uczyć – uczniowie uczą się odpoczywania?! Współczesne dzieci są ogromnie przeciążone w sensie co najmniej fizjologicznym. Brak snu, brak odpoczynku, niska jakość odżywiania (niedożywienie w zakresie podstawowych minerałów np. magnezu, a paradoksalne przekarmianie w zakresie np. cukru) – powoduje wiele problemów, które manifestują się w postaci: słabej koncentracji uwagi, emocjonalnej nadwrażliwości nadpobudliwości psychoruchowej i niemal chronicznego zmęczenia... Współczesne pokolenie uczniów żyje niemal stale w stanie fizjologicznego stresu. Jeżeli chcemy wyrównać ich edukacyjne szanse – musimy zadbać o to, aby nauczyły się przywracać do równowagi. Uczniowie wiedzą już co robić, aby mieć odpowiedni poziom energii, dobry nastrój, pozytywne nastawienie. Dzisiaj zapoznamy uczniów z ćwiczeniami na „odparowanie napięcia”, doświadczenie relaksu całego ciała. Przypominajmy uczniom, że te ćwiczenia i strategie mogą (i powinny) być także wykonywane w domu, przed lub w czasie odrabiania zadań domowych. Efektywna nauka wymaga stanu odpowiedniej aktywacji ciała i umysłu – odpowiedniej mobilizacji do podjęcia wysiłku uczenia się. Tego będziemy się dzisiaj uczyć jak się relaksować, aby dzięki temu ustawić się odpowiednio się do uczenia. W stanie napięcia i stresu nie ma mowy o uczeniu się – uczenie się w stanie stresu to barbarzyńska metoda eksploatacji organizmu i zupełnie sprzeczna z wynikami naukowych badań! A ćwiczenia są bardzo proste.

Założenia:

CEL:

- opanowanie ćwiczeń „zarządzania stanami” w zakresie Relaksu.

Materiały. Stałe elementy:

- Pudło z rekwizytami materiałami papierniczymi.
- Mapa Wtajemniczeń (mapa mentalna) – na stałe zawieszona na ścianie.
- Woda do picia, ew. w miarę możliwości herbatniki.
- Elementy do wybranego systemu losowania na zespoły robocze.
- Karimaty lub koce dla każdego ucznia.
- Zał. nr 1: Tekst nt stresu.
- Karta nr 9 do Notatnika Wtajemniczeń.

Etap 1. O ostrzeniu piły... Czas: 10 minut.

Przebieg

1. W ramach powitania – sugerujemy, aby uczniowie stanęli w kręgu i tyle razy podskoczyli, ile godzin dzisiaj spali. Prowadzący liczy: 1,2,3,4, itd... Na końcu zostają „same śpiochy” ☺!
2. Siadamy w kręgu. Jeśli komuś udało się przygotować opracowanie na temat snu – teraz prosimy o prezentację. Prowadzący powinien mieć także przygotowaną „ściągawkę” na temat roli snu i konsekwencjach braku snu i wypoczynku.
3. Dzisiaj poznamy kolejne sztuczki na osiągnięcie spokoju i relaksu, który jest absolutnie niezbędny do efektywnego uczenia się!
4. Prowadzący może także przytoczyć znaną anegdotę o dwóch drwalach i ostrzeniu piły.

Etap 2. Co to jest stres? Czas: 30 minut.

Przebieg

1. Wszyscy nadal siedzą w kręgu. Prowadzący pyta się uczniów: ■ co to jest stres? ■ z czym się kojarzy to słowo? ■ kiedy ludzie odczuwają stres? ■ co się wtedy z nimi dzieje? (przy tym sposobie zadawania pytań, uczniowie wypowiadają się niekoniecznie o sobie, choć zapewne czerpią ze swoich doświadczeń).
Jeżeli nie wszystko zostało powiedziane, proponujemy teraz kolejne pytania: ■ Czy stres wam pomaga w czasie pisania klasówek, czytania i rozumienia poleceń na sprawdzianie czy też odpowiadaniu przy tablicy? (Uczniowie powinni być już na tyle zintegrowani i czuć się na tyle bezpiecznie, że powinni swobodnie opowiadać o przeżywanych sytuacjach trudnych np. całkowitej blokadzie pamięci przed tablicą, czy na klasówkach, mroczkach przed oczami, kłopotach z oddychaniem, przyspieszonym biciu serca, spoconych dloniach itd.).
2. Kiedy uczniowie się wypowiadają – prowadzący spisuje reakcje stresowe na tablicy.
3. Prowadzący mówi: stres tak odczuwany, jak opowiadaliście, wpływa demobilizująco na nasze funkcjonowanie, osłabia nas (prowadzący może przytoczyć kilka przykładów wymienianych przez uczniów). I teraz pytanie: czy znacie jakieś okoliczności, kiedy stres może mobilizować do działania, kiedy wy albo ktoś inny zrobił coś, co było nie lada wyczynem? (być może uczniowie podadzą przykład typu: ze strachu przeskoczyłem wysoki płot; moja mama odepchnęła psa, aby mnie obronić, chociaż się boi psów; nigdy w życiu nie biegłem tak szybko, jak wtedy kiedy goniła mnie krowa na łące itd.). Jeśli uczniowie nie podadzą przykładów, prowadzący powinien mieć kilka przygotowanych. Warto, aby podkreślić iż stres jednoznacznie – może spowodować, że przeskoczmy górę, ale na dłuższą metę – bardzo osłabia organizm, a nawet wpływa – rujnująco na zdrowie.
4. Prowadzący prosi uczniów, aby się podzielili na 3 grupy. (Losowanie). Rozdaje kartki (zał. nr 1.) i flamastry i prosi o przeczytanie i przetłumaczenie na zrozumiały język otrzymanego tekstu na temat stresu. Po wykonaniu zadania – czytamy wersję przetłumaczoną przez uczniów.

Etap 3. Jak opanować smoka-bumboka (czyli stres)? Czas: 20 minut.**Przebieg**

1. Zapraszamy do poznania sztuczek na pokonanie smoka (stresu). Uwaga: prowadzący wykonuje ćwiczenia razem z uczniami. Prowadzący może dodać: Pamiętajcie – wtajemniczenie, które teraz poznajemy brzmi „Człowiek wypoczęty – działa lepiej... zwłaszcza na egzaminach, klasówkach i tak dalej”. Człowiek wypoczęty funkcjonuje efektywniej. Pytanie: jeszcze raz – po czym poznajemy, że jesteśmy w stresie? (czas na odpowiedzi uczniów). Dlatego w sytuacji, kiedy odczuwamy stres – robimy coś konstruktywnego, aby przywrócić równowagę! Teraz poznacie kilka sztuczek.
 2. Prowadzący zaprasza uczniów do położenia się na podłodze (na kocach, karimatach lub materacach), wykonujemy ćwiczenia po kolei. Po każdym ćwiczeniu uczniowie mają powiedzieć w jakich okolicznościach mogą zastosować dane ćwiczenie:
 - (1) **Przeciąganie się na siedząco:** Uczniowie siedzą na karimatach lub kocykach (lub na podłodze). Ćwiczenia polega na maksymalnym rozciąganiu rąk, nóg i kręgosłupa (po prostu wyciągamy się, przeciągamy... jak kto czuje i potrzebuje) – należy otworzyć okno i dostarczyć dopływ świeżego powietrza. Uczniowie mogą ziewać!
 - (2) **Przeciąganie się na stojąco, w dół:** Uczniowie stoją. Wykonują swobodne skłony z dotykiem dłońmi podłogi przy zachowaniu wyprostowanych kolan (ale bez wysiłku) oraz luźne skłony do prawej i do lewej stopy. Mogą też poruszać rękoma niczym wierzba płacząca zwisającymi gałęziami.
 - (3) **Przeciąganie się na stojąco, w górę:** Uczniowie stoją, prostują się i próbują dotknąć do sufitu.
 - (4) **Luźna głowa:** Uczniowie siedzą lub stoją. Wykonują swobodne ruchy głową, we wszystkich kierunkach: głowa swobodnie opada do tyłu i do przodu, prawe ucho kieruje się do prawego ramienia i odwrotnie. To ma być bardzo delikatny ruch, bez unoszenia barków.
 - (5) **Struna:** Uczniowie stoją, prostują kręgosłup i głowę (swobodnie, bez wysiłku). Biorą głęboki oddech – uczą się postawy mocy i pewności siebie.
 - (6) **Otrząsanie ciała:** Uczniowie stoją w rozkroku, na elastycznie ugiętych w kolanach nogach, wykonują lekki skłon do przodu, wyobrażając sobie, że z pleców i rąk zrzucają kłopoty, problemy, lęki. Wykonują kilka energicznych ruchów strząsających napięcie z pleców i rąk. Po czym – już w pozycji wyprostnej - kilka relaksujących oddechów w następujący sposób: powolny wdech przez nos (licz do czterech), zatrzymanie na chwilę, powolny wydech przez usta (jak dmuchanie). Wydech powinien trwać mniej więcej dwa razy dłużej niż wdech.
 - (7) **Opukiwanie ciała od stóp do głów:** Uczniowie stoją i złożonymi w pięści rękoma opukują całe ciało: nogi, ręce, barki. Opukują w kierunku serca. Prawa ręka opukuje lewą rękę, coraz wyżej do barków i odwrotnie. Obiema pięściami opukują jedną nogę coraz wyżej, potem drugą nogę. Na końcu opukują górną część pleców i leciutko - palcami obu dłoni, głowę.
 - (8) **Masaż pleców w kręgu:** Uczniowie ustawiają się w kręgu i opukują plecy osoby stojącej przed nimi, potem mogą się odwrócić w drugą stronę i pomasażować plecy kolejnego kolegi. Opukiwanie: (1) „Idą słonie” - opukujemy górę pleców (okolice barków i łopatek) dłońmi złożonymi w pięści; (2) „Idą panie na szpileczkach” – „dziobiemy” plecy palcami; (3) „pada deszczyk – czujesz deszczyk” – lekkie uderzanie pleców palcami, zakończone mocnym przesunięciem dłoni zwinętej w pięść po kręgosłupie w dół.
 - (9) **Leżenie:** Uczniowie leżą na materacach lub kocach z nogami ugiętymi w kolanach i położonymi na siedzeniu krzesła, zamknięte oczy. Oddychanie – ćwiczenie można uzupełnić o obciążenie brzucha: woreczki lub książki, tak aby widać było ruch przepony. Można włączyć muzykę relaksacyjną – zaproponować wizualizację lub elementy treningu autogennego. Warto skorzystać z konsultacji u nauczyciela wychowania fizycznego.
- Uwaga – dzieci w tym ćwiczeniu czasem zasypiają, to świadczy o ich zmęczeniu i potrzebie odpoczynku. Co robić? Pozwalamy im pospać kilka minut, po czym budzimy przez delikatny dotyk.
- Prowadzący pilnuje, aby uczniowie oddychali podczas wykonywania ćwiczeń. Powinni także pić wodę.

Etap 4. Zakończenie. Czas: 10 minut.**Przebieg**

1. Uczniowie nadal siedzą lub leżą na podłodze, mogą się poprzeciągać, poturłać kilka chwil i w międzyczasie zastanowić się nad symbolicznym oznaczeniem słowa „relaks”.
2. Prowadzący prosi wybranego ucznia (lub ochotnika) do zaznaczenia miejsca dzisiejszych zajęć na Mapie Wtajemniczeń (przyklejenie kartki z rysunkiem symbolu wymyślonego przez grupę dla pojęcia „relaks”).
5. Teraz prowadzący przekazuje uczniom Karty nr 9 z Notatnika WzU.
6. Uczniowie wypełniają Kartę i przystawiają pieczęć.
7. Na zakończenie prowadzący prosi o wykonanie kilku ćwiczeń w domu – może nauczą rodziców, pokażą ćwiczenia rodzicom – im się także przydadzą... Po drugie – zadanie specjalne: kiedy będą szli do szkoły, mają wyłapywać z otoczenia same rzeczy żółte, albo zielone.
8. Pożegnanie.

Zał. 1. Tekst.

STRES

Przeczytajcie tekst i **przetłumaczcie go na język zrozumiały dla uczniów**, także tych młodszych od was. Może to być kilka zdań, które jedno z was zaprezentuje jak dziennikarz w Teleexpresie. Może uda wam się napisać sms na temat stresu. A może wolicie narysować komiks lub plakat? Na to zadanie macie 10 minut.

Stres to reakcja organizmu na trudne sytuacje, przeciążenie fizyczne lub psychiczne, zbyt silne bodźce. Tak ciało odpowiada na działanie urazów fizycznych, kłopotów życiowych.

Od tego jak organizm znosi stres zależy nasze zdrowie.

Pod wpływem **stresu** nasila się wydzielanie substancji (m.in. adrenaliny), które na krótko poprawiają wydajność organizmu. **Reakcja stresowa** pomaga nam przetrwać. Szybciej bije serce, podnosi się ciśnienie krwi i przyspiesza oddech, dzięki czemu do komórek trafia więcej tlenu. Inne funkcje życiowe, np. trawienie, schodzą na dalszy plan, by nie przeszkadzać w walce z zagrożeniem.

Pod wpływem **umiarkowanego stresu** możemy szybciej działać, poprawia się spostrzegawczość i koncentracja, zwiększa wydajność mózgu. Umiarkowany stres stymuluje nas i pomaga osiągać to, co sobie zamierzymy albo zadbać o swoje interesy i ochronić się np. przed agresorami.

Przy **przedłużającym się stresie** ciało jest zbyt długo w stanie podwyższonej gotowości – poziom hormonów stresu we krwi nie wraca do normalnego stanu i ciągle jest podwyższony. To z kolei powoduje obniżenie odporności organizmu, rośnie napięcie mięśni i ciśnienie krwi. Zwiększa się też ryzyko wystąpienia wielu chorób np. serca, zaburzeń żołądkowych, zaburzeń snu. Mogą się pojawić bóle głowy, brzucha, szum w uszach, przygnębienie, a nawet stany depresyjne. Sytuacje stresowe, z którymi sobie nie radzimy powodują też: objadanie się, ucieczkę w nałogi, obgryzanie paznokci i kłopoty z koncentracją.

Pojęcie stresu wprowadzone zostało do użycia przez Hansa Hugona Selye'a, który badaniu tego zjawiska poświęcił 50 lat pracy naukowej. Z tego też powodu nosił przydomek dr Stress. Selye opublikował ponad 1400 artykułów i 30 książek na temat stresu. Selye jako pierwszy postawił hipotezę, że szereg chorób somatycznych jest skutkiem niezdolności człowieka do radzenia sobie ze stresem, pierwszą książkę pt. „The Stress of Life” na temat stresu napisał w roku 1956.

Data:.....

Wtajemniczenia z Uczenia się

Nr 9

Co odkrył dr Stress i jakie to ma dla mnie znaczenie?
(napisz streszczenie w kilku punktach).

Co wynoszę dziś z warsztatów WzU?
(napisz, narysuj)

Opracuj kilka haseł w ramach Kampanii przeciwko Stresowi. Korzystaj z wyobraźni i poczucia humoru.

Zadanie na następne warsztaty:

Ćwiczyć, ćwiczyć, ćwiczyć!

W czasie drogi do szkoły – wyłapywać wybrany kolor!

SCENARIUSZ NR 10

Moduł 2: „Ustawienie do uczenia”. Koncentracja...

Jak uzyskać odpowiedni stan skupienia?

Słowo dla prowadzącego:

Jak uzyskać odpowiedni stan skupienia? Czy wystarczą słowa nauczyciela: „proszę się skoncentrować!” Jak się skupić, skoncentrować uwagę, kiedy wokół tyle rozpraszaczy? Gdzie nacisnąć? Co zrobić? Osiąganie odpowiedniego stanu skupienia to nie łatwa sztuka, jest to podstawowy składnik „uczenia się uczenia”. Na stan dekoncentracji płynie najwięcej skarg od nauczycieli. W dzisiejszych czasach w ogóle trudno się skoncentrować! Człowiek jest po prostu bombardowany bodźcami! Przeciążenie i nadmierna stymulacja nie wpływa korzystnie na osiągnięcie koncentracji. Przypominajmy uczniom, że te ćwiczenia i strategie mogą (i powinny) być także realizowane w domu, przed lub w czasie odrabiania zadań domowych. Ćwiczenia działają jeśli są wykonywane!

Założenia:

CEL:

- opanowanie ćwiczeń „zarządzania stanami” w zakresie Koncentracji Uwagi

Materiały. Stałe elementy:

- Pudło z rekwizytami materiałami papierniczymi.
- Mapa Wtajemniczeń (mapa mentalna) – na stałe zawieszona na ścianie.
- Woda do picia, ew. w miarę możliwości herbatniki.
- Elementy do wybranego systemu losowania na zespoły robocze.
- Załącznik nr 1: Przykład efektu ćwiczenia nr 3/etap II.
- Załącznik nr 2: Matryca do rysunków wraz z możliwymi efektami.
- Karta nr 10 do Notatnika Wtajemniczeń.

Etap 1. Stany skupienia Czas: 5 minut.

Przebieg

1. Powitamy się przyjaźnie: wszyscy stają w kręgu, każdy stara się złapać kontakt wzrokowy z innymi, uśmiechając się do siebie. Prowadzący przypomina o wzajemnym powiązaniu stanu umysłu i stanu ciała – w tym przypadku kiedy się uśmiechamy – dajemy sygnał do naszego mózgu, że jest ok. Nabieramy także większej pewności siebie. Przy okazji warto powiedzieć, że podczas uśmiechu pracuje mniej mięśni niż na rzecz miny ponurej. Uśmiech więc daje więcej energii!
2. Uczniowie wykonują ćwiczenie „start rakiety”.
3. Prowadzący zachęca uczniów, aby wykonali kilka ćwiczeń, na które mają ochotę z poznanego już zestawu, zgodnie ze stanem, w którym się znajdują, zgodnie z swoimi potrzebami (uczniowie mogą się przeciągać, ziewać, wykonywać potrząsanie ciałem).
4. Uczniowie siadają przy wspólnym stole.
5. Prowadzący zadaje pytanie: Pamiętacie co mówiliśmy o treningu sportowców, albo aktorów lub piosenkarzy przed występem? Czy ktoś widział jak wykonują „takie dziwne” ćwiczenia przed meczem lub występem? Przypomnijmy po co to robią? (Oczywiście, aby się odstresować, doładować i skoncentrować, czyli ustawić odpowiednio ciało i umysł do wykonywanej czynności! Wejście na scenę lub murawę „z marszu”, bez rozgrzewki i przygotowania może się skończyć małą katastrofą – np. niemożliwością wydobywania głosu w wyniku przeżywanego stresu, sztywnymi ruchami, a nawet kontuzją).
6. Prowadzący mówi: Wiemy już jak możemy zarządzać naszą energią, jak możemy się „odstresować”, dzisiaj poznamy tajniki stanu zwanego koncentracją uwagi. Do czego to wtajemniczenie może się przydać? (czas na refleksję uczniów).
7. Prowadzący pyta: Czy ktoś zrobił ćwiczenie, o którym mówiliśmy na ostatnim spotkaniu tzn. „wylapywanie kolorów” w czasie drogi do szkoły? (czas na refleksję uczniów). Czy to było łatwe? Czy coś was rozpraszało? Jest to jedno z ćwiczeń na koncentrację uwagi – pamiętajcie, że ćwiczenia działają jak się je wykonuje – na początku jest trudno, potem coraz łatwiej – jak z myciem zębów inną niż zwykle ręką...

Etap 2. Skoncentruj się! Dobrze, ale jak? Czas: 15 minut.

Przebieg

1. Prowadzący mówi: teraz poznamy kilka sposobów na koncentrację uwagi.
 2. Uwaga sposób pierwszy już znacie – jest to... wyszukiwanie wybranego koloru.
 3. Teraz – sposób nr 2: rysowanie. Każdy uczeń bierze kartkę papieru i kredkę i wykonuje rysunek według instrukcji (prowadzący też rysuje, aby w razie potrzeby pokazać co konkretnie ma być zrobione).
 - Zaczynamy od narysowania kilku kresek pionowych po prawej stronie kartki, a potem po lewej (przykład całego rysunku zał. nr 1)
 - teraz rysujemy leżącą ósemkę. Kilka razy, zdecydowanym, płynnym ruchem. Ósemka nie musi być równa, uczniowie mają rysować spontanicznie – tak jak im wychodzi.
 - teraz rysujemy duży znak X, i kilka razy go powtarzamy.
 - na zakończenie rysujemy mniejsze znaki X w połowie linii pionowych, rysowanych na początku.
 Ćwiczenie powtarzamy 2-3 razy, aby się utrwaliło. Każdy rysunek może być wykonany w innym formacie: od małego do coraz to większego!
- Koniec – ćwiczenie to można wykonywać np. przed odrabianiem lekcji, przed klasówką czy pisanie wypracowania.

4. Teraz sposób nr 3. Prowadzący rozdaje kartki ze znakami X (zał. nr 2) i prosi uczniów, aby z każdego X zrobili jakiś mały rysunek. Każdy X to inny rysunek. (ćwiczenie wpływa na koncentrację uwagi, ale też rozwija kreatywność, elastyczność i płynność myślenia). Każdy rysuje jak chce, w swoim tempie, ile chce. Mogą podglądać swoje rysunki i się wzajemnie inspirować!
5. To mogło być nieco stresujące ćwiczenie, więc prowadzący zachęca uczniów, aby wykonali ruch zgodnie z ich potrzebami (np. potrząsanie samych dłoni lub całych ramion, rozciąganie się z głębokim oddechem, kilka podskoków poznanych w ćwiczeniu „grzanki” – itp. z repertuaru, który już znają).

Etap 3. Jeszcze inne strategie i sztuczki Czas: 20 minut.

Przebieg

1. Gra w memo. Teraz uczniowie siadają w taki sposób, aby dobrze widzieć prezentowane przez prowadzącego obrazki (z projektora lub pokażywane „na żywo”). Nauczyciel pokazuje po kolei 3 obrazki (np. słoń, samochód, kwiat), każdy po około 3 sekundy. Po serii – zadaje jedno pytanie odnoszące się do dowolnego obrazka, np. jakiego koloru był samochód? Kto stał obok słońca. Może być do 10 serii. Każdy uczeń zapisuje sobie uzyskane punkty. W podsumowaniu – prowadzący stawia pytanie czy to było zadanie łatwe czy trudne? Konkluzja: kiedy nie wiesz na co patrzeć, możesz zauważyć zupełnie inne rzeczy (niż np. chciałby nauczyciel) ☺!
2. Dlatego warto używać tak zwanej nawigacji jak podczas ćwiczenia w wyszukiwanie kolorów. Kiedy się na czymś skupiasz – zauważasz tego więcej!
3. Teraz kolejna seria obrazków. Tym razem kiedy widzicie obrazek – opiszcie go słowami w myślach np. niebieski słoń w różowym kapeluszu obok zielonej konewki. Kto chce może zamiast w myślach – powiedzieć to na głos, np. dramatycznym szeptem (jak rozkaz wojskowy, jak Kaczor Donald, jak by to powiedziała piskliwie mrówka... I nie przejmujcie się hałasem! Przy okazji współpracujecie ze swoją pamięcią - lepiej zapamiętujemy rzeczy, które w jakiś sposób są inne, wyróżniają się, połączone są z humorem, wyrażane są dramatycznie).
4. Teraz zajmijmy się tzw. goniłwą myśli. Czy ktoś wie co to znaczy? Czy ktoś doświadczył „goniłwy myśli”? (czas na wypowiedzi uczniów). Wyobraźcie sobie, że mamy w głowie „chaos” i „goniłwą myśl”, a tu trzeba się skoncentrować i odrobić lekcję lub przystąpić do pisania klasówki... Co zrobić? Wypróbujmy pewien sposób:
 - (1) usiądźcie „dostojnie jak król lub królowa” (już wiedzą jak i na pewno usiądą stabilnie, wyprostują kręgosłup, pogłębią oddech ...
 - (2) opieramy łokcie o stół, z dłoni robimy muszelki (lub inaczej nauszniaki) i przykładamy do uszu. Delektujemy się chwilą ciszą ...
 - (3) ... a potem zaczynamy w myślach odliczać od 100 do 0, co 2, czyli: 100, 98, 96, 94 itd.. (Prowadzący wyjaśnia - jeśli ktoś się „zgubi” w odliczaniu, to ma liczyć dalej od mniej więcej ostatniej zapamiętanej liczby).
5. Na zakończenie trików na koncentrację uwagi – rysowanie labiryntów: Uczniowie dostają kartki, flamastry, ołówki i gumki. Zadaniem jest zaprojektowanie - według własnego uznania, labiryntu spiralnego, z dość wąskimi tunelami. Po narysowaniu wszystkie rysunki składamy na środek stołu i każdy uczeń losuje labirynt dla siebie do pracy. Zadaniem jest przeprowadzić linię, bez dotykania ścian tunelów, do środka i od środka na zewnątrz. Kilka razy, dlatego ściany labiryntu trzeba rysować flamastrem, a do wędrówki po labiryncie używany jest ołówek.
6. Prowadzący mówi: każdy musi wypracować własne sposoby na osiąganie stanu koncentracji. Czasem lepiej się koncentrujemy kiedy jest cisza, czasem, kiedy cicho gra muzyka. Najtrudniej się skoncentrować kiedy ... (uczniowie swobodnie odpowiadają, powstaje lista dystraktorów, które znają z własnego doświadczenia). Co możesz zrobić, które poznane ćwiczenie wykorzystasz?
7. Prowadzący mówi: I zawsze pomocna jest WODA, zapraszam po nasz magiczny napój!

Etap 4. Powtórki i trening czynią mistrza. Czas: 15 minut.

Przebieg

1. Przy wodzie i herbatnikach – uczniowie mają się zastanowić nad symbolicznym oznaczeniem słowa „koncentracja”.
2. Prowadzący prosi wybranego ucznia (lub ochotnika) do zaznaczenia miejsca dzisiejszych zajęć na Mapie Wtajemniczeń (przyklejenie kartki z rysunkiem symbolu wymyślnego przez grupę dla pojęcia „koncentracja”).
3. Prowadzący przekazuje uczniom Karty nr 10 z Notatnika WzU.
4. Uczniowie wypełniają Kartę
5. Na zakończenie prowadzący prosi – jak zwykle - o wykonywanie ćwiczeń w domu i sprawdzanie jak działają!
6. Pożegnanie.

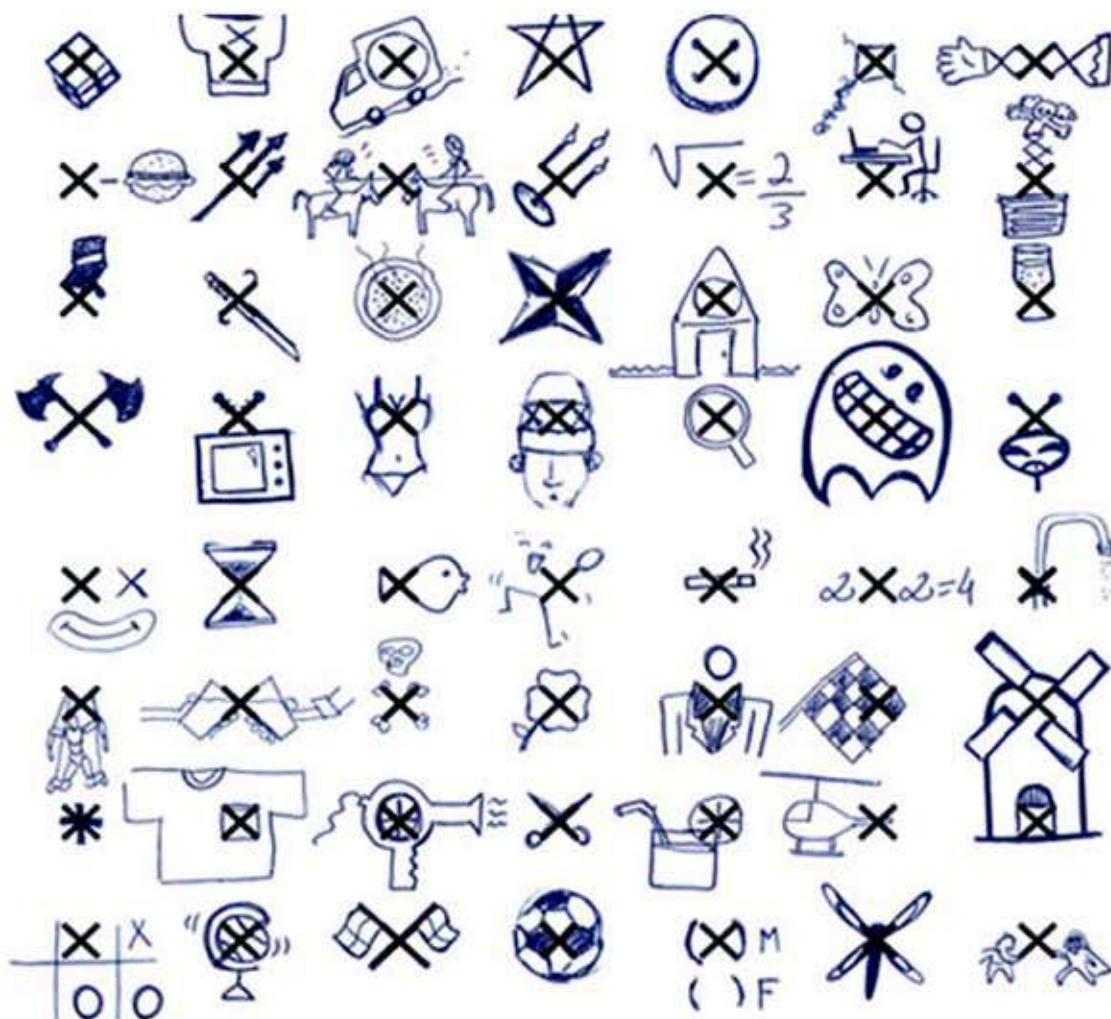
Załącznik nr 1. Przykład efektu ćwiczenia



Załącznik nr 2. Przykład efektu ćwiczenia



Matryca do rysunków – możliwe rezultaty.



Data:..... Wtajemniczenia z Uczenia się

Nr 10

Czego się dzisiaj nauczyłam/nauczyłem i jakie to ma dla mnie znaczenie?
(napisz streszczenie w 3 punktach).

- 1.
- 2.
- 3.



Poćwicz

Na odwrotnej stronie wklej labirynt, który zrobiłaś/zrobiłeś lub narysuj nowy.

Zadanie na następne warsztaty:

Ćwiczyć, ćwiczyć, ćwiczyć!

Miejsce na pieczęć:

SCENARIUSZ NR 11

Moduł 2: „Ustawienie do uczenia”. Próba generalna.

Zastosowania w praktyce

Słowo dla prowadzącego:

Wiele wtajemniczeń w stan OSU już za nami. A przed nami – próba generalna, zastosowanie zdobytej wiedzy i umiejętności w symulowanych sytuacjach szkolnych i domowych. Pamiętajmy, że nie można mówić o efektywnej nauce u osób zmuszanych do uczenia się, musi być uruchomiona własna refleksja i własna motywacja, pierwszym krokiem jest zrozumienie co się ze mną dzieje? Jak się czuję? I co mogę zrobić? Jeśli wiem, co mogę zrobić i... robię to, wzrasta poczucie zaradności, w naszym przypadku zaradności edukacyjnej, w przeciwieństwie do poczucia bezradności w tym zakresie, co jest kluczową charakterystyką uczniów z problemami w uczeniu się.

Założenia:

CEL:

- ćwiczenie nabytych umiejętności w działaniu.

Materiały. Stałe elementy:

- Pudło z rekwizytami materiałami papierniczymi.
- Mapa Wtajemniczeń (mapa mentalna) – na stałe zawieszona na ścianie.
- Woda do picia, ew. w miarę możliwości herbatniki.
- Elementy do wybranego systemu losowania na zespoły robocze.
- Załącznik nr 1: Koperty z zadaniami dla 4 zespołów.
- Karta nr 11 do Notatnika Wtajemniczeń.

Etap 1. Czas na próbę generalną. Czas: 5 minut.

Przebieg

1. Powitanie. Uczniowie siadają w kręgu.
2. Prowadzący przedstawia cel dzisiejszych zajęć: uczyliśmy się różnych ćwiczeń i magicznych sztuczek, które pomagają we wprowadzeniu naszego umysłu i ciała do stanu OSU. Mówiliśmy, że robią tak na przykład ... kto? (uczniowie dopowiadają: sportowcy, aktorzy, dziennikarze, piosenkarze itd.). Czy wiecie, że ta umiejętność – osiągnięcie stanu OSU, to prawie połowa sukcesu w nauce? Warto poświęcić czas na jej szlifowanie, utrwalanie, bo przyda się w szkole, przed odpowiedzią ustną, na klasówkach, na egzaminach... , a także w życiu, np. w poczekalni u dentysty. Jakie ćwiczenie byście zaproponowali w tej sytuacji? A jak coś was rozzłości – co możecie zrobić, aby nie wybuchnąć? (odpowiedź/ podpowiedź: głębokie spokojne oddechy, pobiegać, poskakać).
3. Prowadzący mówi: Dziś będzie próba generalna, jak w teatrze, opracujecie w grupach scenki, w których wykorzystane będą wasze umiejętności i wiedza na temat osiągnięcia optymalnego stanu, zwanego OSU. Jak wam to brzmi? Jak się czujecie?

Etap 2. Przygotowania. Czas: 17 minut.

Przebieg

1. Uczniowie dzielą się na 4 zespoły (losowanie).
2. Prowadzący omawia zadanie do wykonania: każda grupa przygotowuje scenkę na określony temat. W kopercie (zał. 1) są opisy sytuacji, w których znaleźli się wasi koledzy lub koleżanki, rodzeństwo. Waszym zadaniem jest odegrać te scenki – możecie skorzystać z mebli, które są w sali, papieru i kredek, aby coś narysować, wykonać rekwizyty. Ustalcie kto gra jakie role, co mówi. Macie na to 15 minut. Potem będzie próba generalna przed widownią. Po pokazie, widownia będzie mogła zadawać pytania lub przekazywać komentarze. Każda grupa przygotowuje sobie scenę w jednym z kątów sali – widownia będzie tu podchodzić).
3. Prowadzący oferuje pomoc w razie potrzeby.

Etap 3. Akcja! Czas: 25 minut.

Przebieg

1. Prowadzący upewnia się, czy zespoły są już gotowe i zaprasza do losowania kolejności występowania zespołów, np.: poprzez losowanie kartek zbitych w kulki (ze znakiem jak w opisie). Kolejność ustalona.
2. Uczniowie z wylosowanego zespołu grupy przechodzą do swojej sceny, pozostali uczniowie z krzesłami siadają przed sceną w dwóch rzędach, w łuku.
3. Zapraszamy grupę pierwszą do odegrania pierwszej scenki.
4. Po odegraniu pierwszej scenki – wielkie brawa. Po czym prowadzący zwraca się do widowni z prośbą o informacje zwrotne, uwagi, komentarze. Sam też może dodawać swoje uwagi.
5. Zapraszamy grupę drugą do odegrania swojej scenki, potem trzecią i czwartą. Scenki mogą być nagrywane.

Etap 4. Jak nam poszło? Czas: 15 minut.**Przebieg**

1. Wszyscy sprzątają salę, po czym siadają w kręgu, jeśli chcą – mogą się położyć i zrelaksować.
2. Zadanie było na pewno ekscytujące, ale i trudne. Prowadzący prosi uczniów, aby teraz zamknęli oczy i pomyśleli co było dla nich najłatwiejsze w wykonaniu tego zadania. Kto chce – może opowiedzieć.
3. I kolejne pytanie: a co było - najtrudniejsze. Kto chce – może opowiedzieć. Można też zachęcić słowami: w uczeniu się czegokolwiek, bardzo ważne jest, aby zdawać sobie sprawę, co jest dla mnie trudne. Bo znaczy to, że może: muszę nad tym popracować, więcej poćwiczyć, spróbować jeszcze raz – może jakoś inaczej. Nie od razu Kraków zbudowano – jak mówi znane przysłowie. Ćwiczenie czyni mistrza. Znany wam Edison, wielki wynalazca, o którym jeszcze będziemy mówić na zajęciach, mawiał, gdy mu się nie udawało coś zrobić: odkryłem kolejny sposób jak to nie działa, więc muszę poszukać innej drogi, innego sposobu! Pamiętajcie o tym, umiecie już wiele na temat zarządzania własnymi stanami – korzystajcie z tej wiedzy.
4. Przy wodzie i herbatnikach – uczniowie mają się zastanowić się nad symbolicznym oznaczeniem wyrażenia „ćwiczenie czyni mistrza”.
5. Prowadzący prosi wybranego ucznia (lub ochotnika) do zaznaczenia miejsca dzisiejszych zajęć na Mapie Wtajemniczeń (przyklejenie kartki z rysunkiem symbolu wymyślonego przez grupę).
6. Prowadzący przekazuje uczniom Karty nr 11 z Notatnika WzU.
7. Uczniowie wypełniają Kartę i przystawiają pieczętkę.
8. Na zakończenie prowadzący prosi – jak zwykle o wykonywanie ćwiczeń w domu i sprawdzanie jak działają!
9. Pożegnanie.

Zadanie dla grupy □

Zadaniem waszej grupy jest opracowanie scenki pt. „Przed klasówką”.

Opis sytuacji:

Korytarz szkolny. Dwie osoby siedzą skulone pod ścianą. Jedna z nich – ogryza paznokcie. Druga – trzęsie się z nerwów i zimna. Cały czas mówią – ojej, nic nie pamiętam! Zaraz będą miały klasówkę z matematyki. Co robić?

W jakikolwiek tajemniczy sposób pojawia się obok nich Wielki Tropiciel Bumboków i... wymyślcie dalszy ciąg!

1. Co mówi Wielki Tropiciel Bumboków?
2. Co robi Wielki Tropiciel Bumboków?
3. Co się dzieje?

Zróbcie to w sposób teatralny, przerysowany, z humorem! Możecie to zrobić jak w filmie detektywistycznym, komedii lub komiksie.

Zastosujcie zasady udzielania informacji zwrotnej i wykorzystajcie znane wam „sztuczki” na osiągnięcie stanu OSU.

Życzymy dobrej zabawy!

Zadanie dla grupy ◆

Zadaniem waszej grupy jest opracowanie scenki pt.

Opis sytuacji:

W domu. Uczeń siedzi przy biurku w pokoju, w którym telewizor jest głośno włączony, a młodszy brat siedzi z pilotem i przeskakuje z programu na program. Uczeń ma na jutro napisać wypracowanie, ale nie może się skoncentrować... Nie wie co robić?

W jakiegokolwiek tajemniczy sposób pojawia się obok nich Wielki Tropiciel Bumboków i wymyślcie dalszy ciąg!

1. Co mówi Wielki Tropiciel Bumboków?
2. Co robi Wielki Tropiciel Bumboków?
3. Co się dzieje?

Zróbcie to w sposób teatralny, przerysowany, z humorem! Możecie to zrobić jak w filmie detektywistycznym, komedii lub komiksie. Zastosujcie zasady udzielania informacji zwrotnej i wykorzystajcie znane wam „sztuczki” na osiągnięcie stanu OSU.

Życzymy dobrej zabawy!

Życzymy dobrej zabawy!

Zadanie dla grupy ●

Zadaniem waszej grupy jest opracowanie scenki pt.

Opis sytuacji:

Poniedziałek. Jesienny poranek. Pierwsza godzina lekcyjna. Wszyscy poruszają się jak muchy w smole, leżą zaspani na ławkach, a tu zaraz – sprawdzian „całoroczny-ze-wszystkiego”!

W jakikolwiek tajemniczy sposób pojawia się obok nich Wielki Tropiciel Bumboków i... wymyślcie dalszy ciąg!

1. Co mówi Wielki Tropiciel Bumboków?
2. Co robi Wielki Tropiciel Bumboków?
3. Co się dzieje?

Zróbcie to w sposób teatralny, przerysowany, z humorem! Możecie to zrobić jak w filmie detektywistycznym, komedii lub komiksie.

Zastosujcie zasady udzielania informacji zwrotnej i wykorzystajcie znane wam „sztuczki” na osiągnięcie stanu OSU.

Życzymy dobrej zabawy!

Data:..... Wtajemniczenia z Uczenia się

Nr 11

Czego się dzisiaj nauczyłam/nauczyłem i jakie to ma dla mnie znaczenie? (napisz streszczenie w 5 punktach).

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Co mi się udało? Z czego jestem dumna/dumny z siebie?

- 1.
- 2.
- 3.

Co mi się udało? Z czego jestem dumna/dumny z siebie?

- 1.
- 2.
- 3.

Co mi się udało? Z czego jestem dumna/dumny z siebie?

- 1.
- 2.
- 3.

Co mi się udało? Z czego jestem dumna/dumny z siebie?

- 1.
- 2.
- 3.

Co mi się udało? Z czego jestem dumna/dumny z siebie?

- 1.
- 2.
- 3.

Co mi się udało? Z czego jestem dumna/dumny z siebie?

- 1.
- 2.
- 3.

Co mi się udało? Z czego jestem dumna/dumny z siebie?

- 1.
- 2.
- 3.

Co mi się udało? Z czego jestem dumna/dumny z siebie?

- 1.
- 2.
- 3.

Zadanie na następne warsztaty:

Ćwiczyć, ćwiczyć, ćwiczyć!

SCENARIUSZ NR 12

Moduł 2: „Ustawienie do uczenia”. Narada bojowa.

Aneks do OSU – poczucie własnej wartości i współpraca.

Słowo dla prowadzącego:

Ważną składową zaradności edukacyjnej (a to stan docelowy, będący fundamentem aktywnej edukacji) jest poczucie własnej wartości! Uczniowie, zwłaszcza z negatywną historią szkolną, mają niskie poczucie w tym zakresie. Często myślą, że nic nie potrafią, do niczego się nie nadają. Zapominają, że – mimo wszystko, wiedzą i potrafią bardzo wiele – może tylko nie w obszarach, na których zależy ich nauczycielom. Te zajęcia poświęcamy na wydobywanie z uczniów, tego co potrafią i co wiedzą i uświadomienie im, że jest tego bardzo wiele. Doświadczenie poczucia własnej kompetencji wpływa na zmianę w samowiedzy i „podbudowanie” poczucia własnej wartości. W grupie dzieci z niedobłą historią szkolną, poczucie wartości jest (raczej) bardzo niskie.

Założenia:

CEL:

- Wzmocnienie poczucia własnej wartości;
- Opracowanie listy własnych umiejętności, wiedzy - zasobów.

Materiały. Stałe elementy:

- Pudło z rekwizytami i materiałami papierowymi (tu: duże kartki papieru, wycięte w formie trójkąta - jak kawałek pizzy, dla każdego ucznia, flamastry).
- Mapa Wtajemniczeń (mapa mentalna) – na stałe zawieszona na ścianie.
- Woda do picia, ew. w miarę możliwości herbatniki.
- Elementy do wybranego systemu losowania na zespoły robocze.
- Karteczki samoprzylepne, w liczbie uczniów, w tym 1/3 oznaczona symbolem ♦ 1/3 oznaczona symbolem ○ i 1/3 oznaczona symbolem ●
Trzy kartki z takimi samymi symbolami, tylko dużymi na kartkach formatu A-4.
- Załącznik nr 1: Połamańce językowe (do pocięcia na paski).
- Załącznik nr 2: Opis zadania dla zespołów (etap III).
- Karta nr 11 do Notatnika Wtajemniczeń.

Etap 1. Jak pokonać treść przed spotkaniem z Bumbokami? Czas: 20 minut.

Przebieg

1. Uczniowie witają się w sposób ustalony przez prowadzącego lub wymyślony przez uczniów.
2. Uczniowie siadają w kręgu, aby dowiedzieć się, jaki jest cel dzisiejszych zajęć. Dzisiaj przyszedł czas, aby spotkać się ze swoimi Bumbokami i stawić im czoła! Nie ma wyjścia! Bumboki będą zawsze istniały – tyle, że można je JAKOŚ ośwoić, dać im do zrozumienia, że się już ich nie obawiamy, że umiemy sobie z nimi poradzić. Jednym z Bumboków jest np. TREMA. Co robimy kiedy dopadnie nas taki Bumbok?
3. Uczniowie na ochotnika mogą powiedzieć lub zaprezentować sposoby na radzenie sobie z treścią.
4. Prowadzący mówi: Kiedy odczuwamy treść – może nam wysychać w ustach. Zdarza się wam coś takiego? Wtedy możemy skorzystać z trików dziennikarzy i aktorów, którzy wtedy piją wodę, przygryzają lekko język, ssą plasterki cytryny lub gryzą jabłko. Czy to są wykonalne rzeczy? (ew. prowadzący może rozdać kawałeczki cytryny).
5. Na treść są jeszcze inne sposoby: przygotowanie się, próby, ćwiczenia... Wy jako uczniowie – przygotowując się w domu do odpowiedzi, możecie zrobić to samo. Odgrywać scenę, że np. odpowiadacie przy tablicy. Oczywiście można też uczyć się razem i odgrywać role: nauczyciela i ucznia.
6. Kiedy czujemy treść – często także trudno nam się mówić. Mamy jakby sztywne policzki. Jaka jest na to rada? Wyobraźcie sobie, że ziewanie. Spróbujcie poziewać teraz na zawołanie.
7. A teraz – jeszcze inny sposób, nazywa się „połamańce językowe”. Każdy teraz wylosuje karteczkę, poćwicz chwilę i naucz innych. (Każdy uczeń losuje karteczkę z jednym „połamańcem językowym”. Chwilę trenuje ich odczytanie na głos).
8. A teraz – każdy po kolei czyta (ma czytać z przesadną dykcją), a grupa powtarza na głos. (Na pewno będzie dużo śmiechu).
9. Prowadzący pyta czy śmiech, humor pomaga w oswojaniu treści?

Etap 2. W oswojaniu Bumboków przyda się współpraca! Czas: 10 minut.

Przebieg

1. Prowadzący prosi wszystkich, aby wstali i ustawili się w jednym szeregu i stali za ich plecami. Teraz będzie ciekawe ćwiczenie. Zobaczycie sami.
2. Prowadzący przykleja na plecach uczniów karteczki z symbolami. Wyjaśnia zadanie: każdy ma na plecach karteczkę z jakimś symbolem: czarny romb, czarny okrąg lub biały okrąg. Spróbujcie odgadnąć jaki symbol każdy ma na plecach i ustawcie się w odpowiednim miejscu (prowadzący kładzie 3 kartki z dużymi symbolami na podłodze). Uwaga – nie można rozmawiać! Macie na to 1 minutę – start. (Trudno przewidzieć, jakie uczniowie znajdą sposoby na rozwiązanie tego zadania. Na ogół w tym przypadku ludzie zgadują i ustawiają się przypadkowo, „na intuicję”. Rzadko pojawia się lider, który zaczyna pomagać, czyli sprawdza co jest na plecach i wskazuje odpowiednie miejsce. Jeżeli pojawi się lider – trzeba mu mocno pogratulować).
3. Prowadzący zaprasza do refleksji nad tym ćwiczeniem: co się działo? Co można było zrobić? Podkreśla, aby pamiętać, że każdy może pomagać innym, trzeba tylko przyjąć taką opcję, a wtedy – wszyscy by wygrali!

Etap 3. Wielka Mapa Zasobów. Czas: 20 minut.**Przebieg**

1. Prowadzący przedstawia zadanie: podzielimy się na 3 zespoły. Każdy uczeń dostaje papier (duży, w kształcie trójkąta. Trójkąty powinny być wycięte w taki sposób, aby się potem ułożyły w jeden kształt, np. dla 4-osobowego zespołu - wycinek 1/4 koła) i na zespół – jeden arkusz z opisem zadania (zał. 2).
2. Prowadzący podchodzi do każdego zespołu i następuje losowanie, kto zostanie kierownikiem zespołu. (można wykorzystać np. zapalki).
3. Prowadzący wyjaśnia, że zadaniem kierownika jest: przeczytać instrukcję do zadania i pilnować, aby zadanie było wykonywane zgodnie z instrukcją. Wszyscy mają aktywnie uczestniczyć w realizacji zadania, pomagać sobie, współpracować.
4. Zespoły rozpoczynają pracę. Czas: 10 minut.
5. Po skończeniu pracy – uczniowie układają wykonane prace na podłodze – powstaje Wielki Obraz Zasobów (Możliwości), które ma „w sobie” cała grupa.
6. Prowadzący zaprasza, aby każdy poczytał prace kolegów/koleżanek. Może się także o coś zapytać autora pracy.

Etap 4: Czy to już koniec? Czas: 15 minut.**Przebieg**

1. Prowadzący zaprasza do kręgu, aby podsumować ćwiczenie przy wodzie i herbatnikach.
2. Zaczyna od słów: zwróćcie uwagę na to, ile RAZEM wiemy i umiemy! Każdy wie i umie coś podobnego, ale też coś innego od innych! Każdy ma swój potencjał! Moglibyśmy wygrać z Bumbokami w wielu konkurencjach... (teraz trzeba wymienić te możliwe konkurencje, korzystając z list wykonanych przez uczniów. Prowadzący podkreśla, że KAŻDY JEST W CZYMŚ DOBRY. Każdy bardzo wiele wie i potrafi.
3. Prowadzący pyta: jak się teraz czujecie? Czy to było trudne zadanie? Jaki można wymyśleć symbol na oznaczenie dzisiejszych zajęć?
4. Prowadzący prosi wybranego ucznia (lub ochotnika) do zaznaczenia miejsca dzisiejszych zajęć na Mapie Wtajemniczeń (przyklejenie kartki z rysunkiem symbolu wymyślnego przez grupę).
5. Prowadzący przekazuje uczniom Karty nr 12 z Notatnika WzU.
6. Uczniowie wypełniają Kartę i przystawiają pieczętkę.
7. Na zakończenie prowadzący prosi – jak zwykle o wykonywanie ćwiczeń w domu i sprawdzanie jak działają! Zachęca, aby uzupełniać listę własnych zasobów w Karcie WzU i prosi o przyniesienie niepotrzebnych już kolorowych czasopism. I ew. prosi o przyjście w wizytowych strojach – bo będzie mała gala.
8. Pożegnanie.

Załącznik nr 1. Połamańce językowe.

1. Czy się Czesi cieszą, gdy się Czesio czesze?
2. Czarny dzięcioł z chęcią pień ciął.
3. I cóż, że ze Szwecji?
4. Jola lojalna, Jola nielojalna
5. Król Karol kupił królowej Karolinie korale koloru koralowego.
6. Jam jest poczmistrz z Tczewa.
7. Matka тка tak jak tkaczka тка a tkaczka тка tak jak matka тка!
8. Pchła pchłę pchała, pchła płakała.
9. Przeszła susza szosa sucha.
10. Spadł bąk na strąk, a strąk na pąk. Pękł pąk, pękł strąk, a bąk się złąkł.
11. Stół z powyłamywanymi nogami.
12. W Szczepreszynie chrząszcz brzmi w trzcinie.

Załącznik nr 2. Opis zadania dla każdego zespołu.

W ramach Wtajemniczeń z Uczenia się – trzeba nauczyć się oswoić Bumboki.

Znacie je dobrze. Każdy je zna! Uuuuuu... czasem są okropne!

Jednym z najlepszych sposobów na ich oswojenie jest uświadomienie sobie swojej siły, mocy, wiara w siebie!

Nie pozwalajcie, aby Bumboki was osłabiały!

Jakie jest wasze zadanie:

➔ Niech każdy na swojej kartce (takiej trójkątnej) zrobi spis wszystkiego co umie i wie.

➔ Możecie sobie pomagać, inspirować się, przypominać – jak ktoś sam zapomni, że coś umie.

Poniżej macie przygotowaną ściągawkę do zrobienia listy, ale możecie napisać także o innych rzeczach!

Zabierajcie się do pracy!

Niech lider waszej grupy czyta tę listę, a każdy zapisuje na własnej kartce (tej trójkątnej).

Spis co umiem – wiem - znam:

umiem rozpoznać strony świata ➔ (jak umiesz to zapisz to na swojej kartce)

umiem szybko biegać,

jeździć na rowerze, na deskorolce ➔ (jak umiesz to sprecyzuj dokładnie na czym umiesz dobrze jeździć)

umiem wspinać się na drzewa i przeskakiwać przeszkody

umiem pływać, wiosłować, nurkować

umiem wykonywać konstrukcje, składać modele (np. samolotów)

umiem lepić, rysować, malować,

umiem dodawać, odejmować, mnożyć, dzielić i rozwiązywać zagadki matematyczne

umiem pisać, układać wierszyki, pisać opowiadania

umiem tańczyć, wykonywać różne ćwiczenia gimnastyczne

umiem mówić po polsku, po angielsku, (w innym języku)

umiem śpiewać, grać na jakimś instrumencie

umiem uważnie słuchać,

umiem jeździć konno, opiekować się zwierzętami

umiem rozpoznać różne rośliny i zwierzęta

umiem coś ugotować, zrobić coś do jedzenia

umiem głośno krzyczeć

Niech każdy zrobi swoją własną listę z wypisanymi co najmniej 30 zasobami!

Powodzenia!



Karta nr 12 do Notatnika Wtajemniczeń.

Data:.....

Wtajemniczenia z Uczenia się

Nr 12

Czego się dzisiaj nauczyłam/nauczyłem i jakie to ma dla mnie znaczenie?
(napisz streszczenie w 5 punktach).

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Co mi się udało? Z czego jestem dumna/dumny z siebie?

- 1.
- 2.
- 3.

Zrób jeszcze raz listę własnych zasobów, napisz co najmniej 50 rzeczy, a jak chcesz to więcej!

Zadanie na następne warsztaty:

Przynieść kolorowe czasopisma, gazety.

SCENARIUSZ NR 13

Moduł 2: „Ustawienie do uczenia”. Gala po raz pierwszy.

Przejdźcie na etap zaawansowany.

Słowo dla prowadzącego:

Dzieci z trudnościami w nauce, nie mają w swojej historii doświadczania dostawania nagród i wyróżnień. To inni je dostają... W tym wieku rozwojowym jest to szczególnie dotkliwe i rujnujące poczucie własnej wartości, czasem na całe życie tworzy się przekonanie iż „nie jestem nic wart”. Jak wszyscy prawdopodobnie wiedzą – choć nie zawsze stosują w praktyce, problemów nie da się rozwiązać na poziomie ich manifestacji, trzeba zrekonstruować system głębiej, trzeba przemodelować obraz samego siebie. W naszym przypadku – budujemy wiarę w siebie, w swoje możliwości i w innych. Na dzisiejszych zajęciach uczniowie przejdą na etap zaawansowany – być może pierwszy raz w życiu będą doświadczali takiej sytuacji w szkole! Zadaniami prowadzącego będzie przygotowanie na małych kartkach kilku zdań na temat każdego ucznia – opis autentycznych kompetencji, umiejętności, które udało się zaobserwować w czasie dwunastu spotkań.

Założenia:

CEL:

- Wzmocnienie poczucia własnej wartości, doświadczenie sukcesu i nagrody.

Materiały. Stale elementy:

- Pudło i materiałami papierniczymi (rolka czerwonej krepiny, klej).
- Mapa Wtajemniczeń (mapa mentalna) – na stałe zawieszona na ścianie.
- Woda do picia, ew. w miarę możliwości herbatniki.
- Elementy do wybranego systemu losowania na zespoły robocze.
- Kolorowe czasopisma do wykonania kolażu.
- Karta nr 13 do Notatnika Wtajemniczeń.

Etap 1. Ja i nie-Ja. Czas: 15 minut.

Przebieg

1. Uczniowie witają się w sposób ustalony przez prowadzącego lub wymyślony przez uczniów.
 2. Uczniowie siadają w kręgu, aby dowiedzieć się, jaki jest cel dzisiejszych zajęć. Dzisiaj mamy warsztat nr 13. Ale to na pewno szczęśliwa 13-tka. Z okazji tej 13-tki będzie mała gala, ponieważ od następnego spotkania zaczniemy nowy cykl tematyczny poświęcony sztukom i trikom na to, aby uczyć się szybko, łatwo i przyjemniej... Na pewno i tego się nauczycie, tak jak świetnie nauczyliście się co to jest OSU.
 3. Zanim zacznie się gala – musimy przygotować trochę materiałów. Będziemy robić plakaty o sobie, skorzystamy z obrazków i tekstów z gazet. Każdy weźmie kilka gazet, poprzegląda i wybierze obrazki, napisy i wykona wycinankę-kolaż na temat Ja i Nie-Ja. Czy wiecie, że wiele takich kolaży zrobiła nasza noblistka Wisława Szymborska? (Prowadzący ew. może pokazać kilka kolaży Szymborskiej). Potraktujcie to zadanie z humorem, pomyślcie o sobie z humorem i koniecznie pozytywnie!
- Prowadzący także wykonuje kolaż o sobie. Prace mają być podpisane imieniem, nickiem. Czas: 10 minut.

Etap 2. Próba przejścia po czerwonym dywanie. Czas: 5 minut.

Przebieg

1. Prowadzący zbiera wykonane prace.
2. Teraz prosi uczniów o rozłożenie krepiny – jak dywanik, ewentualnie przymocowanie jej taśmą, aby była dobrze przytwierdzona do podłogi. (Wzdłuż dywanu można postawić ew. kwiaty w doniczkach z parapetów klasy). Uczniowie dostają zadanie poćwiczenia przejścia po czerwonym dywanie: spokojnie, dystygowanie, jak aktorzy na Gali Rozdania nagród. Każdy uczeń ma przejść po dywanie, a grupa obserwuje i przekazuje informacje zwrotne na temat ewentualnej korekty układu sylwetki, mimiki, oddychania itd.
3. W tym czasie prowadzący przylepia na tylną stronę kolaży kartki z przygotowanym tekstem na temat umiejętności i kompetencji każdego ucznia.

Etap 3. Wręczenie dyplomów. Czas: 20 minut.

Przebieg

1. Grupa ustawia się szpalierem wzdłuż dywanu. Prowadzący wywołuje kolejno ucznia, ten ma przejść po dywanie i stanąć przed prowadzącym.
2. Prowadzący odczytuje przygotowane informacje zwrotne i przekazuje gratulacje. Oklaski. Kolejny uczeń.
3. Prowadzący kończy mini galę – gratulując jeszcze raz wszystkim, że wszyscy przeszli na etap zaawansowany Wtajemniczeń z Uczenia i zaprasza na poczęstunek (woda, herbatniki, może uda się także powiększyć menu o ciasto, owoce?).

Etap 4: Rozmowy zobowiązujące. Czas: 20 minut.**Przebieg**

1. Wszyscy siadają przy stole (zestawione stoliki). Mogą wzajemnie pooglądać swoje kolaże. Prowadzący pyta: jak się teraz czujecie? Czy to było trudne zadanie?
2. Prowadzący pyta: czy jest wśród nas może Mistrz Bałaganu? Albo Mistrz Spóźniania się? (na pewno ktoś się zgłosi, ewentualnie wybiera inną kategorię: Mistrz Gubienia Bluz i innych rzeczy, chodzi o takie kategorie nieco negatywne).
3. Jeżeli się ktoś zgłosi, prowadzący prosi ucznia, aby opowiedział: jak to się robi? Podkreśla iż na wszystko jest jakaś strategia, przepis – żeby być np. mistrzem bałaganu robimy coś inaczej niż mistrz porządku.
4. Uczniowie mogą dzielić się swoimi strategiami odnośnie różnych mistrzowskich (w tym rozumieniu) kategorii... z humorem!
5. Ostatnie 5 minut poświęcamy na podsumowanie.
6. Prowadzący prosi uczniów o wymyślenie symbolu na określenie dzisiejszych zajęć.
7. Następnie prosi wybranego ucznia (lub ochotnika) do zaznaczenia miejsca dzisiejszych zajęć na Mapie Wtajemniczeń (przyklejenie kartki z rysunkiem symbolu wymyślonego przez grupę).
8. Prowadzący przekazuje uczniom Karty nr 13 z Notatnika WzU.
9. Uczniowie wypełniają Kartę i przystawiają pieczęć.
10. Na zakończenie prowadzący prosi – jak zwykle o wykonywanie ćwiczeń w domu i sprawdzanie jak działają! I niech się rozejrzą po świecie w poszukiwaniu 2-3 najciekawszych – ich zdaniem rzeczy, wynalazków!
11. Pożegnanie.

Karta nr 13 do Notatnika Wtajemniczeń.

Data:.....

Wtajemniczenia z Ucznia się

Nr 13

Napisz swoje skojarzenia wokół „13”:

13

Pomyśl, wybierz i zapisz 3 rzeczy, które Ci się najbardziej podobały na spotkaniach WzU!

Zadanie na następne warsztaty:

2-3 super ciekawe wynalazki!

SCENARIUSZ NR 14

Moduł 3: „Triki i techniki”. Świat był i jest bardzo ciekawy...

Ciekawość to motor uczenia się.

Słowo dla prowadzącego:

Rozpoczynamy kolejny moduł pt. Triki i techniki... oczywiście w zakresie efektywnego uczenia się. Na tym warsztacie – być może, uda nam się nieco zrekonstruować naturalną ciekawość świata wokół, która jest tak charakterystyczna dla dzieci... w okresie przed podjęciem edukacji szkolnej. Zachęcamy do (ponownego) zadziwienia się światem i rzeczami wokół nas... Ale także do konkluzji, że każdy z nas, ty, ja, on, ona – my sami jesteśmy ciekawi! W szkole uczniowie odbierają różne informacje w sposób – na ogół, mało emocjonalny (poza strachem przed klasówkami i odpytywaniem). W zasadzie w przetwarzanej wiedzy szkolnej nie ma odniesienia do samego siebie, do swojego życia. To zapewne główny powód niskiej motywacji do uczenia się, bo NACOMITO? Motywacja maleje jeszcze bardziej dramatycznie, kiedy owe beznamiętnie przekazywane informacje są w atmosferze „trudu uczenia się” i zagrożenia odpytywaniem. Bodaj najlepszym motywatorem jest wywołanie zdziwienia i tym samym rozpoczęcie procesu aktywnego poszukiwania i przetwarzania informacji. Tej metodyce uczenia się poświęcone będą dzisiejsze zajęcia.

Założenia:

CEL:

- nauczyć się patrzeć na świat oczami badacza, w kreatywnych perspektywach,
- doświadczyć zdziwienia i zachwycenia potęgą ludzkiej wyobraźni i historią rozwoju świata.

Materiały. Stałe elementy:

- Pudło i materiałami papierniczymi.
- Mapa Wtajemniczeń (mapa mentalna) – na stałe zawieszona na ścianie.
- Woda do picia, ew. w miarę możliwości herbatniki.
- Elementy do wybranego systemu losowania na zespoły robocze.
- Atlasy ze zdjęciami i opisami dinozaurów (lub wydruki z Internetu).
- Załącznik nr 1: Mini lista wynalazków.
- Załącznik nr 2: Mapa obrazkowa nt Średniowiecza.
- Karta nr 14 do Notatnika Wtajemniczeń.

Etap 1. Jak to było kiedyś, jak to będzie kiedyś? Czas: 5 minut.

Przebieg

1. Po powitaniu się grupy (zobacz podręcznik rozdz. „O powitaniach i pożegnaniach”), prowadzący zaprasza uczniów do krótkiego marszu fabularnego (ćwiczenie dramowe). Uczniowie stają w dowolnym miejscu, a ich zadaniem jest poruszać po sali jak szaleni naukowcy: chodzą po sali, przyglądają się rzeczom, oglądają, wachają, mierzą, potrząsają, zadają pytania „co to takiego Panie Kolego?” (2-3 minuty).
2. Prowadzący zaprasza wszystkich do kręgu i przedstawia temat dzisiejszych zajęć, mówi: „Od dzisiaj zaczynamy część bardziej naukową. Spójrzcie na Mapę (opowiada o programie i zajęciach przewidzianych w tym module). Czy chcecie zostać Szalonymi Naukowcami? Co o tym myślicie?
Czy warto poznawać jak powstał świat? Jak jest zbudowany?
Kiedy zostały wymyślone różne wynalazki?
Jak kiedyś żyli ludzie?” (Prowadzący czeka na odpowiedzi uczniów).
Jakie wynalazki uznaliście za najciekawsze? (uczniowie odpowiadają).

Etap 2. Jak podnosić motywację do uczenia się przez zdziwienia i działanie. Czas: 25 minut.

Przebieg

1. Prowadzący prosi uczniów, aby podzielili się na zespoły (losowanie) i zastanowili co jest dziwnego, interesującego, niesamowitego w rzeczach codziennych:
 - grupa nr 1 poszukuje co jest dziwnego w telewizorze i samolocie;
 - grupa nr 2 poszukuje co jest dziwnego w telefonie komórkowym i lodówce
 Czas około 5 minut.
2. Po upływie czasu, prowadzący prosi uczniów, aby wybrali dwie najbardziej zdumiewające sprawy i przedstawili je w kręgu.
3. Prowadzący mówi: „czy możecie sobie wyobrazić, że kiedyś nie było telewizorów, samolotów, telefonów komórkowych... ani nawet coca-coli i szkół”. (Uczniowie mogą chwilę to skomentować, coś dodać).
4. Macie ochotę na małą podróż w czasie? Nawiasem mówiąc cały czas podróżujemy w czasie!
5. Przeniesiemy się teraz do czasów... dawno, dawno temu. Na początku istnienia naszej planety, przez wiele milionów lat, na Ziemi żyły gady, niektóre z nich były naprawdę ogromne.

- na lądzie dominowały mięsożerne DINOZAURY (mówi DINO-ZAURY)
- w oceanach pływały PLEZJOZAURY (mówi PLEZ-JO-ZAURY)
- w powietrzu latały PTEROZAURY. (mówi PTERO-ZAURY)

Spróbujmy teraz to zapamiętać korzystając z metody skojarzeń:

- DINOZAURY to łatwe do zapamiętania, bo wszyscy zapewne mieli takie zabawki lub pluszaki, teraz skojarzcie, że one chodziły po lądzie
- PLEZJOZAURY tak jakby kojarzy się z jeziorem, a więc wodą, plezjozaury żyły w wodzie
- PTEROZAURY, kojarzymy z ptakami.

Era kiedy żyły te gady nazywa się erą dinozaurów, Pierwsze dinozaury pojawiły się na Ziemi 230 milionów lat temu... Nazwa dinozaur znaczy „straszna jaszczurka”, ale czy wszystkie były straszne i duże? Poznajmy je.

Uczniowie dostają atlasy ze zdjęciami i opisami dinozaurów. Powinny znaleźć koniecznie:

- Ultrasaurusa (największe kiedykolwiek żyjące zwierzę lądowe, ok. 30 metrów długości),
- Comognathusa (najmniejszy, wraz z ogonem mierzył ok. 70 cm)
- i szkielet Diplodocusa.

5. Zaczynamy od rysowania wspólnego narysowania Ultrasaurusa i obok człowieka dorosłego (ok. 180 cm). Rysunek trzeba wykonać w odpowiedniej skali.
6. I kolejne zadanie:
Zespół 1: wykonuje makietę skamieliny Diplodocusa – dostają tekturkę, słomki lub patyczki, klej, pędzelek do kleju i trochę piasku. Słomki mają udawać kości.
Zespół 2: rysuje Comognathusa i obok człowieka dorosłego (ok. 180 cm). Ma wykonać rysunek w odpowiedniej skali.
7. Po zakończeniu – wszyscy oglądają wykonane prace.

Etap 3. Życie ludzi w średniowieczu. Czas: 20 minut.

Przebieg

1. Prowadzący zaprasza uczniów do kolejnego ćwiczenia. Zaczyna od pytania: Który wiek mamy teraz? (oczywiście 21). A który wiek był 100 lat temu (czy uda się odgadnąć?).
A teraz przeniesiemy się w czasie... i w magiczny sposób znajdziemy się w Średniowieczu. Kiedy to było? (odpowiedzi uczniów). Waszym zadaniem będzie zbadanie: czego nie było w czasach średniowiecza, ale zaczniemy od tego, co tam było.
2. „Średniowiecze – to epoka w historii europejskiej, która trwała prawie TYSIĄC LAT. Od starożytności do Renesansu (Odrodzenia). Granice czasowe średniowiecza nie są ściśle ustalone. Za początek epoki przyjmuje się okres, w którym cesarstwo zachodniorzymskie chyliło się ku upadkowi – około 400 roku, za koniec epoki uważa się rozpoczęcie epoki Renesansu, około 1400 roku. Łatwo jest to zapamiętać: średniowiecze = 1000 lat, od 400 do 1400”. Nauczyciel zapisuje daty (b. duże cyfry).
3. Teraz uczniowie dzielą się na 2 zespoły. Zadaniem uczniów jest obejrzenie asocjogramu obrazkowego – metody zbierającej informacje na temat postawionego problemu/pytania (np. z książki Strzembosch M. „Jaka to epoka?”, 2003)
4. załącznik nr 1: Asocjogram obrazkowy – średniowiecze).
5. Gdy skończą – następuje prezentacja wyników pracy.
6. I następne zadanie: wymieńcie teraz 20 rzeczy, których w tych czasach nie było?
Uczniowie mają narysować rzeczy, których NIE BYŁO na małych karteczkach (wielkości znaczka pocztowego) i podkleić na dole Mapy.
7. Ostatnie zadanie polega na wybraniu 1 rzeczy i „dołożeniu” do mapy – wraz z przemyśleniem tematu: co by było, jakby to było w tych czasach? Jakby to zmieniło życie nastolatków ze średniowiecza?

Etap 4. Pytania do nastolatków ze średniowiecza. Czas: 10 minut.

Przebieg

1. Wracamy do kręgu, przy wodzie i herbatnikach, prowadzący mówi: Czy wiecie, że mówi się iż współcześni gimnazjaliści mają wiedzę taką jak naukowcy ze średniowiecza? (czekamy na refleksje uczniów).
2. Wymyślcie teraz, każdy po kolei pytanie do nastolatków ze średniowiecza, o co chcielibyście? (runda).
3. Prowadzący prosi wybranego ucznia (lub ochotnika) do zaznaczenia miejsca dzisiejszych zajęć na Mapie Wtajemniczeń (przyklejenie kartki z rysunkiem symbolu wymyślonego przez grupę lub słowem CIEKAWOŚĆ).
4. Prowadzący przekazuje uczniom Karty nr 14 z Notatnika WzU.
5. Uczniowie wypełniają Kartę i przystawiają pieczęć.
6. Na zakończenie prowadzący prosi – jak zwykle o wykonywanie ćwiczeń w domu i sprawdzanie jak działają! Niech każdy także wymyśli takie super MENU na obiad. Wszystko, co lubi najbardziej.
7. Pożegnanie

daty pojawienia się danego wynalazku na świecie:

Pierwsze gazety – 400 lat temu

Telewizja – 60 lat temu

Komputer – 50 lat temu

Walkman – 20 lat temu

Konserwy – 200 lat temu

Zegar z kukułką – 250 lat temu

Piorunochron – ponad 200 lat temu

Pierwsze żywe istoty poleciały w kosmos – ok. 50 lat temu

Myszka Miki – urodziła się w 1928 roku

Coca-cola – istnieje od 1886 roku

Skonstruowano rower – ponad 200 lat temu

Sygnalizacja świetlna na drogach – ok. 80 lat temu

Data:.....

Wtajemniczenia z Uczenia się

Nr 14

Czego się dzisiaj nauczyłam/nauczyłem i jakie to ma dla mnie znaczenie?
(napisz streszczenie w 5 punktach).

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Porusz wyobraźnię i pomyśl na co mogli narzekać rodzice nastolatka w czasach Średniowiecza?

Czy wiesz, że:

Waleń błękitny ma około 33 metry. Zastanów się, czy taki waleń zmieściłby się w klasie szkolnej?

Największa na świecie rozpiętość skrzydeł ptaka wynosi ok. 3,5 m. Tym mistrzem jest albatros wędrowny. Znajdź jakieś ciekawe informacje na temat albatrosów wędrownych.

A może wiesz, który z ptaków jest najmniejszy?

Pomyśl: Mój Super Dzień. Zrób dokładny rozkład dnia z oznaczeniem godzin.

Zadanie na następne warsztaty:

Wymyśleć super MENU na obiad.

Wszystko, co lubię najbardziej.

SCENARIUSZ NR 15

Moduł 3: „Triki i techniki”. Moje oprogramowanie.

Ciekawość wzrasta?

Słowo dla prowadzącego:

Dzisiaj rozpoczynamy rozpoznawanie własnego oprogramowania w zakresie uczenia się, które jest dedykowanego nam przez naturę i niezmiennie jak pesel. To podstawa naszych zdolności i talentów, ale też niestety – istotna przeszkoda w zdobywaniu szkolnych laurów, ponieważ szkoła preferuje tylko wybrane oprogramowanie neurologiczne. Jak wynika z badań – większość uczniów z trudnościami w nauce reprezentuje typ kinestetyczny (w zakresie preferencji sensorycznych), ma silniejszą dominację funkcji prawej półkuli mózgu (a więc preferują uczenie się w sposób całościowy, przez działanie) i woli pracować w grupie, nie zaś – samotnie. Na dzisiejszych zajęciach uczniowie będą rozpoznawali własny styl uczenia się. Dowiedzą się o wzrokowym, słuchowym i kinestetycznym sposobie przetwarzania informacji oraz zastanowią się, który styl jest im najbliższy. Dowiedzą się także, że w efektywnym uczeniu się „nie ma drogi na skróty”. Aby coś dobrze opracować i zapamiętać muszą daną informację (porcję wiedzy) opanować w sposób wielomodalny (wielozmysłowy). Dodatkowym efektem pracy jest doskonalenie sztuki sporządzania notatek, wykorzystywania skrótów, symboli, szyfrowanie po swojemu oraz... czytanie notatek sporządzonych w ten sposób.

Założenia:

CEL:

- rozpoznanie własnego oprogramowania w zakresie WSK
- pogłębienie umiejętności rozumienia innych ludzi.

Materiały. Stale elementy:

- Pudło i materiałami papierniczymi.
- Mapa Wtajemniczeń (mapa mentalna) – na stałe zawieszona na ścianie.
- Woda do picia, ew. w miarę możliwości herbatniki.
- Elementy do wybranego systemu losowania na zespoły robocze.
- Dwie tabliczki (przymocowane na patykach) z napisem po - MOC .
- Załącznik nr 1: tekst opowieści.
- Załącznik nr 2: wzór mapy-rysunku – notatki.
- Karta nr 15 do Notatnika Wtajemniczeń.

Etap 1. Każdy jest nieco inny i lubi inne rzeczy. Czas: 5 minut.

Przebieg

1. Po powitaniu się grupy, prowadzący zaprasza uczniów do mini dramy.
2. Uczniowie będą odgrywać roślinę, która jest silna i zdrowa, jej korzenie są silne, w ziemi jest wystarczająco dużo wody i substancji odżywczych. (Uczniowie ciałem i ruchem odgrywają silną roślinę). Teraz „wyobraźcie sobie, że od dawna nie padał deszcz, roślina nie ma wody, więdnąc, ziemia stała się sucha, a ona opada, stula liście i kwiaty, opada z sił”. (Uczniowie ciałem i ruchem odgrywają osłabioną, opadającą z sił życiowych roślinę). Żeby nie pozostać w stanie „bezsilnej rośliny” – na zakończenie ćwiczenia, spada deszcz, roślina powoli odzyskuje siły, prostuje się i pręźnie wystawia do słońca.
3. Teraz prowadzący zaprasza wszystkich do kręgu i przedstawia temat dzisiejszych zajęć, mówi: „tak jak odgrywana przez was roślina, tak i wy – my wszyscy, czujemy się lepiej, kiedy działamy w otoczeniu, które lubimy, które nas zasilą! Ale każdy z nas lubi nieco inne rzeczy – każdy jest inny, każdy ma inne oprogramowanie - dzisiaj będziemy rozmawiać właśnie o tym! Pojęciem kluczowym jest MENU uczenia się.

Etap 2. Jak poznać swoje oprogramowanie? Czas: 25 minut.

Przebieg

1. Prowadzący mówi: Co to znaczy menu? Czy ktoś przygotował zestaw ulubionego menu? (uczniowie odpowiadają). Na pewno byliście w restauracji lub barze, gdzie jest wywieszona długa lista dań, napojów deserów...Ludzie stoją przed taką listą (menu) i zastanawiają się co wybrać? Czy wszyscy wybierają to samo?(...) Wyobraźcie sobie, że przyszła pora na deser i macie wybrać po kulce lodów – jaki jest wasz najbardziej ulubiony smak – można wybrać tylko jeden? (Uczniowie odpowiadają).
Każdy z nas, ja też, mamy takie ulubione strefy, miejsca, gdzie lubimy przebywać, sklepy do których lubimy wchodzić, potrawy, które lubimy jeść, ubrania... Tak samo jest z uczeniem się.
2. Opowiem wam teraz jak to jest z naszym menu, ale ... umysłu!
3. Prowadzący rozpoczyna opowieść o tym, jak ludzie się w różny sposób uczą, jednocześnie rysując na tablicy lub flipcharcie notatkę z treści, które przedstawia. Dzieci mają w tym samym czasie rysować tę notatkę na swoich kartkach - tekst opowieści zał. nr 1; wzór mapy-rysunku – notatki zał. 2).
4. Uczniowie porównują swoje mapy. Prowadzący podkreśla, że ta mapa jest formą notatki, która razem zrobili. Może przyda im się do wykonywania innych notatek. Notatki nie polegają na dokładnym zapisywaniu zdań, które słyszą, ale na ich „szyfrowaniu”.

Przebieg

1. Prowadzący prosi teraz, aby uczniowie się dobrali w trójki (losowanie) i na podstawie wykonanych notatek – mapy, powtórzyli sobie w zespołach: jak ludzie się uczą? Mają także zdecydować jaki jest ich preferowany zmysł.
2. Na zakończenie – wszyscy wykonują ćwiczenia relaksacyjne – według samodzielnego wyboru.

Etap 4. Podsumowanie. Czas: 10 minut.

Przebieg

1. Grupa wraca do kręgu.
2. Prowadzący pyta: jak się teraz czujecie? Czy to było ciekawe zadanie? Jaki można wymyśleć symbol na oznaczenie dzisiejszych zajęć?
3. Prowadzący prosi wybranego ucznia (lub ochotnika) do zaznaczenia miejsca dzisiejszych zajęć na Mapie Wtajemniczeń (przyklejenie kartki z rysunkiem symbolu wymyślonego przez grupę).
4. Prowadzący przekazuje uczniom Karty nr 15 z Notatnika WzU.
5. Uczniowie wypełniają Kartę i przystawiają pieczętkę.
6. Na zakończenie prowadzący prosi – jak zwykle o wykonywanie ćwiczeń w domu i sprawdzanie jak działają! Oraz pomyślenie nad pytaniem: które zwierzęta mają najlepszy słuch, które wzrok, a które czucie? Po co im to jest? Do czego im to jest potrzebne w ich życiu?
7. Pożegnanie.

Załącznik 1. Tekst opowieści „O tym, jak się ludzie uczą”

Wszystko czego się uczymy dociera do nas przez ZMYŚLY

(nauczyciel wskazuje na oczy, uszy i ręce-ciało oraz rysuje w odpowiednim miejscu → schemat zał. 2; OKO, UCHO, RĘKĘ, SECE I SYMBOLICZNIE SYLWETKĘ CZŁOWIEKA tj. duże X)

To są drogi, którymi odbieramy informacje, które później są „przerabiane” w naszym mózgu.

Każdy z nas (tak jak z lodami czy owocami) **ma swoje ulubione drogi**.

Jedna grupa lubi, aby informacje WIDZIEĆ, wtedy lepiej zapamiętuje.

Druga grupa lubi, aby informacje SŁYSZĘĆ, wtedy lepiej zapamiętuje.

Trzecia grupa lubi, aby informacje odebrać poprzez RUCH wtedy lepiej zapamiętuje.

A czwarta grupa lubi, aby się uczyć musi czuć się bezpieczna i czuć dobry klimat

Pierwszą grupę nazywamy WZROKOWCAMI

Drugą – SŁUCHOWCAMI

A trzecią – KINESTETYKAMI. To trudne słowo, znaczy, że te osoby lubią się ruszać, dotykać, budować, odgrywać coś, czuć to, czego się uczą.

A czwartą – CZUCIOWCAMI.

WZROKOWCY – w czasie uczenia się lubią czytać, oglądać ilustracje, rysować, robić kolorowe notatki.

SŁUCHOWCY – wolą słuchać jak ktoś opowiada i rozmawiać o tym, czego się uczą.

KINESTETYCY – w czasie uczenia się najchętniej lubią coś odgrywać, wykonywać makieły, modele, lubią uczyć się w ruchu .

CZUCIOWCY – muszą mieć dobry klimat

Zastanówcie się chwilę, który opis najlepiej każdego z was opisuje?

Postawcie teraz kropkę obok symbolu oka, ucha lub ręki.

(prowadzący uzupełnia rysunek wg załączonego schematu i prowadzi linię wyżej)

Teraz zastanówcie się, czy wolicie się uczyć sami (prowadzący rysuje x)

W małej grupie (xx)

Z osobą dorosłą (xX)

Czy w większej grupie rówieśników (xxxxx).

Postawcie teraz kropkę obok właściwego symbolu (x, xx, xX, xxxxx)

(Prowadzący uzupełnia rysunek wg załączonego schematu i prowadzi linię niżej)

Ale najważniejsze jest wasze nastawienie: czy nam się chce uczyć, czy nie? W jakim jesteśmy stanie? Pamiętacie co to znaczy? (prowadzący czeka na „wydobycie wiedzy” z pamięci uczniów na temat OSU).

(Prowadzący uzupełnia rysunek wg załączonego schematu).

Teraz mamy **mini mapę** jak **można się uczyć** – jakimi metodami ludzie się uczą.

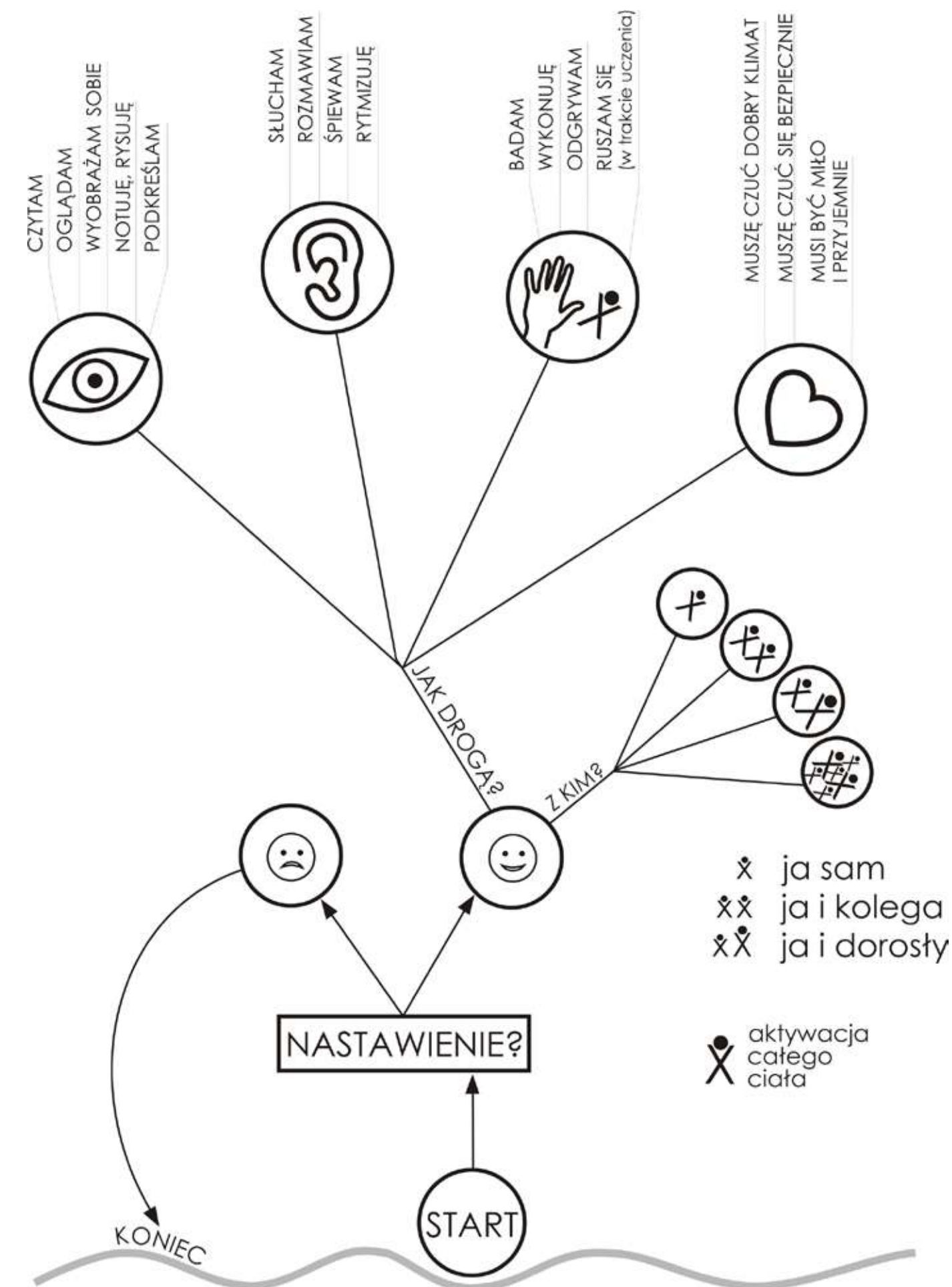
Popatrzcie teraz, gdzie postawiliście kropki.

(Uczniowie porównują swoje mapy, prowadzący odpowiada na zadawane pytania)

Każdy z nas jest inny i może się uczyć inaczej, w inny sposób.

Ale pamiętajcie o tym, że ZAPAMIĘTUJEMY najszybciej i na trwałe to, czego się nauczymy „ze wszystkich stron”: zobaczymy-wyobrazimy sobie-przeczytamy+ posłuchamy, opowiemy sobie, streścimy własnymi słowami, ułożymy wierszyk +odegramy, odtworzymy jakimś ruchem, wykonamy coś lub poruszamy w odpowiedni sposób.

Zał. 2. Przykład sporządzanej notatki



Data:.....

Wtajemniczenia z Ucznia się

Nr 15

Czego się dzisiaj nauczyłam/nauczyłem i jakie to ma dla mnie znaczenie?

Napisz jaki jest Twój preferowany zmysł, po czym to poznajesz?

Zadanie na następne warsztaty:

- zebranie informacji o zwierzętach, które super widzą,
super słyszą i super czują.



SCENARIUSZ NR 16

Moduł 3: „Triki i techniki”. Parametry WSK

Poznaj – lepiej – swoje WSK.

Słowo dla prowadzącego:

Kontynuujemy rozpoznawanie własnego oprogramowania w zakresie preferencji sensorycznych, dedykowanych nam przez naturę. Na dzisiejszych zajęciach uczniowie wykonają sylwetki ludzi o różnych parametrach WSK. Będą rozpoznawali kolejne wtajemniczenia dotyczące własnego stylu uczenia się.

Założenia:

CEL:

- praktyczne rozpoznanie oprogramowania WSK
- doskonalenie umiejętności organizacji informacji
- zapoznanie się z teorią „grochologii w praktyce”.

Materiały. Stałe elementy:

- Pudło i materiałami papierniczymi.
- Mapa Wtajemniczeń (mapa mentalna) – na stałe zawieszona na ścianie.
- Woda do picia, ew. w miarę możliwości herbatniki.
- Elementy do wybranego systemu losowania na zespoły robocze.
- Dwie tabliczki (przymocowane na patykach) z napisem **po - MOC**.
- Załącznik nr 1. Materiały do opracowania sylwetek WSK
- Załącznik nr 2. Test WSK.
- Karta nr 16 do Notatnika Wtajemniczeń.

Etap 1. Zrozumieć siebie... i innych, czy to możliwe Czas: 10 minut.

Przebieg

1. Wspólne powitanie całej grupy.
2. Uczniowie siadają w kręgu, aby dowiedzieć się jaki jest cel dzisiejszych zajęć. Prowadzący mówi: Wiecie już – nie tylko z naszych zajęć, że ludzie są inni, czasem dziwni jacyś... Może już powoli rozumiecie dlaczego tak jest? Na ostatnich zajęciach mówiliśmy o... (czas na krótką retrospektywę). A waszym zadaniem było (zebranie informacji o zwierzętach, które super widzą, super słyszą i super czują). Rozmawiamy na ten temat: do czego im to jest potrzebne? Jakby funkcjonowały bez takiej cechy? (prowadzący podaje przykłady zwierząt, które mają dominację któregoś ze zmysłów i zachęca uczniów do wizualizacji, tego co widzi, słyszy lub czuje: orzeł, słoń, dżdżownica i inne ewentualnie zwierzęta). Czy podobnie nie jest z ludźmi? (prowadzący podaje przykłady na temat dominacji wybranego zmysłu u człowieka: artysta malarz, muzyk, tancerz, kucharz... itd. i wyjaśnia używając określenia: oprogramowanie neurologiczne – dane od natury).

Etap 2: Każdy widzi i odbiera świat (nieco lub bardzo) inaczej! Czas: 25 minut.

Przebieg

1. Prowadzący zaprasza do kolejnego zadania, do wykonania w dwóch zespołach. Każdy zespół wykona sylwetkę: (nr 1) „wzrokowca”; (nr 2) „słuchowca” na podstawie już znanych informacji oraz informacji z otrzymanego tekstu (zał. nr 1).
2. Losowanie. Zespoły dostają karty dużego papieru i flamastry. Czas: 15 minut.
3. Prowadzący przypomina, że w każdej chwili może udzielić po – Mocy.
4. Ponadto prowadzący wykonuje sylwetkę dla osoby o dominacji kinestetycznej i czuciowej.
5. Po wykonaniu sylwetek, wywieszamy je na ścianie i na bazie tej wystawy rozpoczynamy rozmowy o tym jak ludzie się różnią, a jak są do siebie podobni. Prowadzący zachęca do spojrzenia na świat z innych punktów widzenia – odmiennych od własnego, także w zakresie innego sposobu uczenia się, zapotrzebowania na inny sposób nauki. Czas: 10 minut.
6. Uczniowie mają za zadanie się odnaleźć na podstawie opisów, ew. mogą wykonać test WSK lub zabrać go do domu, do wypełnienia. (załącznik nr 2).

Etap 3. Mój pierwszy wzór na siebie (W, S, czy K?). Czas: 15 minut.

Przebieg

1. Wracamy do kręgu, prowadzący pyta: Czy już macie pierwszy wzór na siebie? (czas na refleksje uczniów).
2. Teraz zapraszamy uczniów do wymyślenia: jakie typ prezentów jest najlepszy dla każdej z osób WSK - to pretekst do uruchomienia zastosowania wiedzy w praktyce.

Etap 4. Zakończenie. Czas: 10 minut.

Załącznik nr 1. Materiały do opracowania sylwetek WSK

Materiał do opracowania sylwetki „Wzrokowca”
 Materiał do opracowania sylwetki „Słuchowca”
 Materiał do opracowania sylwetki „Kinestetyka”
 Materiał do opracowania sylwetki „Czuciowca”

Poniżej przedstawione zostaną sylwetki osób, przedstawicieli i przedstawiciele wzrokowców, słuchowców i kin estetyków oraz uczuciowców z ich typowymi cechami.

Ania Oczko – osoba o dominacji wzrokowej

- Zawsze dba o swój wygląd, starannie dobiera elementy ubrania i ozdoby.
- Dbą o wygląd swego pokoju (choć nie musi lubić sprzątać!)
- Mówi dość szybko, wysokim głosem.
- Prowadzi raczej starannie notatki, czytelne i kolorowe.
- Woli pisać niż mówić.
- Jest spostrzegawcza i wrażliwa na kolory.
- Zwraca uwagę na szczegóły wizualne rzeczywistości.
- Z filmu pamięta najlepiej szczegóły kostiumów, pejzaże, wygląd postaci..
- Lepiej pamięta kolor książki niż jej tytuł.
- Ulubiona metoda uczenia się: czytanie, podkreślanie, robienie kolorowych notatek.
- W stresie może mieć kłopoty z mówieniem, raczej milknie i trwa w bezruchu.
- Używa wizualnych słów i zwrotów: „zobacz, kolorowy”, „to jest niejasne”, powie też: „zobacz, jak to pachnie”, albo „spójrz, jaka to dobra muzyka”.

Jan Uszalski - osoba o dominacji słuchowej

- Mówi dużo, melodyjnie, bez trudu – jak w radiu.
- Ma na ogół przyjemny, głęboko osadzony głos (głos radiowca).
- Lubi być otoczony muzyką.
- Ma dobry słuch, łatwo odtwarza sekwencje muzyczne, wypowiedzi innych (np. z filmu)
- Woli słuchać, rozmawiać niż czytać lub pisać.
- Często nuci, podśpiewuje, gwizdże, mówi do siebie.
- Z filmu pamięta najlepiej jingle, muzykę, fragmenty dialogów.
- Zdecydowanie woli mówić niż pisać.
- Woli się uczyć słuchając wykładów czy nagrań, rozmawiając, dyskutując.
- W stresie zaczyna dużo mówić.
- W czasie rozmowy często używa zwrotu: posłuchaj, to dobrze brzmi, to mi gra.
- Powie też: „posłuchaj, jak tu ładnie”, „słuchaj, jakie to dobre”...

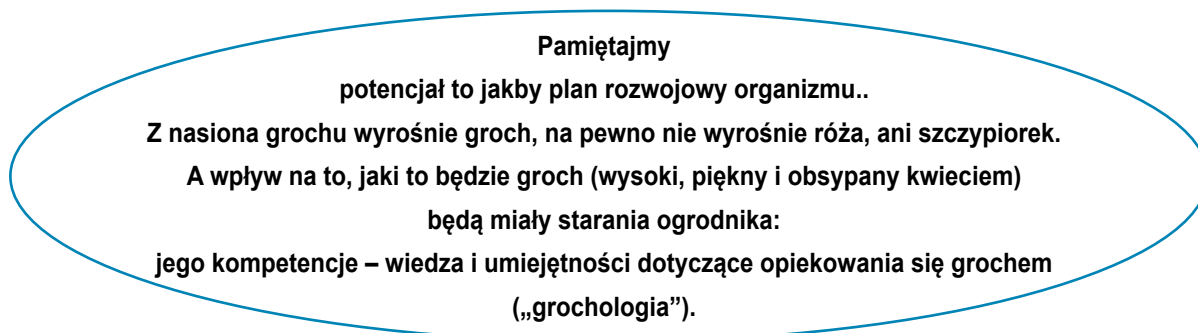
Karol Wierciński – osoba o dominacji kinestetycznej – ruchowej

- Ma raczej niski głos.
- Dość żywiołowo gestykuluje, pokazując, co mówi.
- Lubi bliski kontakt - w czasie rozmowy poklepuje siebie i innych.
- Musi się ruszać w czasie mówienia.
- Z filmu pamięta wartką akcję.
- Pierwszy się zgłasza się do wykonania eksperymentów, pomocy, przenoszenia czegoś.
- Uczy się w działaniu, poprzez wykonanie czegoś, ogrywanie, rysowanie.
- Wybiera ubrania wygodne, luźne, miękkie.
- Kiedy się nudzi – zaczyna się wiercić, huśtać na krześle, robi samoloty z papierków.
- W stresie musi się ruszać.
- Powie: to mnie porusza, to mnie kręci, to mnie odpycha...

Bożena Wrażliwiec – osoba o dominacji kinestetycznej – czuciowej

- Mówi cicho, wolno, spokojnie.
- Gestykuluje delikatnie.
- Sprawia wrażenie osoby wyciszonej i nieśmiałej.
- Jest wrażliwa, empatyczna, uczuciowa, silnie wszystko przeżywa.
- Preferuje miejsca ciche, spokoje, dające poczucie bezpieczeństwa.
- Nie lubi zbyt dużo bodźców na raz.
- Słucha często z zamkniętymi oczami.
- Z filmu pamięta lepiej emocje.
- Ceni sobie najbardziej spokój, przyjazne klimaty.
- Lubi się zastanawiać nad czymś, analizować, przemyślać.
- Używa słów: czuję, że, mam wrażenie, mam poczucie, jestem przytłoczona, chaos.

Każde z nich ma nieco inny - może nawet lepiej powiedzieć odmienny, sposób funkcjonowania, inne potrzeby w zakresie optymalnego środowiska uczenia się. **Gdyby doprowadzić do ich spotkania, mogliby odnieść wrażenie, że każde jest „z innego kosmosu”.** Osoby, z którymi się przyjaźnimy, z którymi lubimy przebywać lub pracować, najczęściej mają podobny do nas styl funkcjonowania i mówią tym samym językiem. Osoby spoza naszego preferowanego systemu odbierane są jako: nudne, dziwne, inne, „nadaające na innych falach”.



Metody i techniki nauczania preferowane przez::

1. osoby „WZROKOWE”:

- czytanie (technika szybkiego czytania, ze wskaźnikiem)
- oglądanie, obserwowanie
- korzystanie z kolorów, podkreślanie ważnych lub nowych treści (uwaga – nie wszystko)
- wizualizacja materiału – wyobrażanie w myślach scen, filmów
- tworzenie (rysowanie) ideogramów, obrazków, plakatów
- zapisywanie np. słówek lub wzorów
- nauce sprzyja: porządek w strefie uczenia się, brak rozpraszających zakłóceń wzrokowych (wzrokowcy powinni siedzieć w pierwszych rzędach w klasie).

2. osoby „SŁUCHOWE”:

- słuchanie (głosu nauczyciela, innych, taśm z nagraniem własnego głosu)
- czytanie na głos (ważne rzeczy odczytywane na głos)
- powtarzanie na głos własnymi słowami
- czytanie dramatyczne, np. dużo głośniej, cicho, wolniej lub szybciej, fragmenty, które trzeba zapamiętać
- mówienie: stawianie pytań i odpowiadanie na nie (na głos)
- rapowanie, rytmizacja, czyli np. mówienie do rytmu
- tworzenie mnemotechnik słuchowych (wierszyków ułatwiających zapamiętanie)
- nauce sprzyja: ulubione podkłady muzyczne, możliwość rozmawiania w czasie uczenia się

3. Osoby „WZROKOWO-SŁUCHOWE”:

- oglądanie filmów
- wizualizacje z muzyką
- tworzenie prezentacji multimedialnych **e fragmentów w logicznej całości**
- w trakcie pisania / rysowania opowiadanie na głos co się robi (audytywna nawigacja)



Załącznik nr 2. Test WSK.
(Plewka Cz. , Taraszkiewicz M. „Ucząc się uczenia”)

Test określający preferencje sensoryczne WSK
TEST – PREFERENCJI ZMYŚLÓW
czyli PREFERENCJI SENSORCZNYCH

Przeczytaj kolejno pytania i zaznacz, które stwierdzenie opisuje Cię najlepiej stawiając obok dwa plusy (++); jeżeli uznasz, że zdarza się to rzadziej, ale są przypadki, kiedy reagujesz w opisany sposób postaw jeden plus (+).

Przy każdym pytaniu wybierz jedną odpowiedź na dwa plusy i ewentualnie jedną na jeden plus (ale niekoniecznie).

START:

1. Masz wolny czas i trzy opcje jego spędzenia – co wybierzesz:

- a. oglądanie TV lub czytanie gazet, książek
- b. słuchanie muzyki lub radia
- c. spacer, rower, bieganie.

2. Za chwilę idziesz na ważne spotkanie, co najsilniej przykuwa Twoją uwagę:

- a. jak wyglądasz i czy na pewno dobrze wszystko do siebie pasuje
- b. zastanawiasz się co powiesz i potarzasz to w myślach lub na głos
- c. podskakujesz i „boksujesz w powietrzu”, aby rozładować zdenerwowanie.

3. Kiedy znajdziesz się w sytuacji silnego stresu, twoja pierwsza reakcja to:

- a. siadasz bez ruchu i milkniesz
- b. zaczynasz głośno mówić, opowiadać co się wydarzyło, a nawet krzyczeć
- c. chodzisz tam i z powrotem, przesuwasz jakieś rzeczy, idziesz pobiegać.

4. Z filmu najłatwiej zapamiętujesz:

- a. plenery, krajobrazy, kreacje aktorów
- b. muzykę, dialogi
- c. sceny pełne działania, pościgi, walki

5. Co najłatwiej zapamiętujesz?

- a. pamiętasz twarze, ale zapominasz imiona?
- b. pamiętasz imiona, słowa, cyfry?
- c. najlepiej pamiętasz rzeczy, które wykonałeś?

6. Czy twój pokój jest:

- a. zharmonizowany kolorystycznie, raczej posprzątny?
- b. pełen muzyki?
- c. urządzony tak, byś odczuwał wygodę, nie musi być posprzątny?

7. Czy w czasie rozmowy z kimś:

- a. lubisz mieć kontakt wzrokowy z rozmówcą?
- b. trochę słuchasz, ale raczej dużo mówisz?
- c. żywo gestykulujesz i chodzisz w czasie mówienia?

8. Gdy musisz siedzieć i na coś czekać, to:

- a. rozglądasz się dookoła, oglądasz rzeczy, czytasz wszystkie napisy wokół?
- b. mówisz do siebie lub rozmawiasz z innymi ludźmi?
- c. wierzysz się, obgryzasz paznokcie, przechadzasz tam i z powrotem?

9. Gdy czytasz, to:

- a. lubisz opisy przyrody, scenerii, wyobrażasz sobie wyraźnie sceny?
- b. lubisz dialogi, słyszysz jak bohaterowie mówią?
- c. wolisz akcję albo nie czytasz zbyt dużo?

10. Jaki rodzaj odzieży lubisz nosić:

- a. dobry krój i właściwe kolory?
- b. wcale o tym nie myślisz?
- c. luźne, wygodne, miłe w dotyku?

ODPOWIEDZI do TESTU

Odpowiedzi te są tylko krótkim wprowadzeniem i nie powinny być brane zbyt poważnie. Wszystkie pytania są tylko uogólnieniem i zawsze mogą być wyjątki.

Odpowiedzi (A) odnoszą się do wzrokowców

Odpowiedzi (B) odnoszą się do słuchowców

Odpowiedzi (C) odnoszą się do kinestetyków i czuciowców

Policz ile masz odpowiedzi typu A, B i C.

Możesz uzyskać **10 podwójnych plusów** (liczbę tych odpowiedzi pomnóż razy dwa), czyli maksymalnie 20 punktów.

Możesz uzyskać **10 pojedynczych plusów**, czyli maksymalnie 10 punktów.

Wyniki wpisz do tabelki i zsumuj.

Liczba odpowiedzi typu	A preferencje wzrokowe	B preferencje słuchowe	C preferencje kinestetyczno-czuciowe

Wynik zbliżony do 20 wskazuje na Twój preferowany kanał sensoryczny.

Wynik zbliżony do 10 wskazuje na drugi w kolejności kanał sensoryczny.

Im mniej punktów, tym słabsza preferencja w danym zakresie.

1. Mój najsilniejszy zmysł to:

2. Drugi w kolejności to:

3. A ten najrzadziej używany to:

1. Mój najsilniejszy zmysł to:

2. Drugi w kolejności to:

3. A ten najrzadziej używany to:

Karta nr 16 do Notatnika Wtajemniczeń.

Data:.....

Wtajemniczenia z Uczenia się

Nr 16

Czego się dzisiaj nauczyłam/nauczyłem i jakie to ma dla mnie znaczenie?
(napisz streszczenie w kilku punktach).

Zastanów się i napisz: jak byś chciała/chciał się uczyć? Opisz idealne sytuacje.

Zadanie na następne warsztaty:



SCENARIUSZ NR 17

Moduł 3: „Triki i techniki”. Aktywne słuchanie.

Słyszysz czy słuchasz?

Słowo dla prowadzącego:

Dzisiejsze zajęcia poświęcone są aktywnemu słuchaniu, co jest przydatne na wszystkich lekcjach i w życiu także! Uczniowie opanują podstawowe ćwiczenia na poprawę słyszalności oraz zdiagnozują swoje dominujące ucho. Prowadzący musi pamiętać o tym, że w klasie w różny sposób rozchodzi się głos. Wystarczy, że prowadzący w czasie mówienia zwróci głowę w inną stronę, a część uczniów może nie usłyszeć dobrze jego słów (tzw. efekt fryzjera). Każde dziecko (i dorosły też) ma jedno dominujące ucho, więc uczniowie powinni siedzieć tak, aby ich ucho dominujące było wystawione w kierunku głosu nauczyciela.

Założenia:

CEL:

- praktyczne opanowanie umiejętności aktywnego słuchania

Materiały. Stałe elementy:

- Pudło i materiałami papierniczymi.
- Mapa Wtajemniczeń (mapa mentalna) – na stałe zawieszona na ścianie.
- Woda do picia, ew. w miarę możliwości herbatniki.
- Elementy do wybranego systemu losowania na zespoły robocze.
- Dwie tabliczki (przymocowane na patykach) z napisem po - MOC .
- Załącznik nr 1: Dyktando graficzne.
- Załącznik nr 2: Tekst
- Załącznik nr 3: wiersz
- Karta nr 17 do Notatnika Wtajemniczeń.

Etap 1. Słuchanie. Czas: 10 minut.

Przebieg

1. Po powitaniu, wszyscy zasiadają w kręgu – prowadzący przedstawia cel dzisiejszych zajęć: będziemy dzisiaj mówić o słuchaniu.
Czy słuchanie jest trudne? (uczniowie odpowiadają, prawdopodobnie odpowiedzą, że raczej tak).
Kiedy trudno jest słuchać? (uczniowie odpowiadają, prawdopodobnie podadzą kilka sytuacji, np. jak jest hałas wokół, jak coś nas mało interesuje, jak ktoś mówi niewyraźnie itd.).
Czy w szkole dużo musicie słuchać? (uczniowie odpowiadają, prawdopodobnie odpowiedzą, że raczej dużo: nauczyciele przedstawiają temat, wyjaśniają dają polecenia itd.).
2. Czy wiecie, że są ludzie, którzy mają tzw. słuch absolutny? (może któryś z uczniów będzie wiedział, co to znaczy? Chodzi o słuch jaki mają kompozytorzy, muzycy). Czy wiecie, że niektórzy mają taki słuch, że potrafią z szumu wydobyć słowa i nawet powiedzieć, że mówiła to np. kobieta w określonym wieku, a obok przejeżdżały pociągi i tak dalej. Tacy geniusze zatrudnieni są np. w policji.
3. Prowadzący mówi: słuchanie i słyszenie to coś zupełnie innego. W nauce potrzebne jest słuchanie, a to znaczy dobrze odbierać to, co ktoś do nas mówi, to znaczy też że jesteśmy wtedy skoncentrowani. Będziemy to dzisiaj ćwiczyć?
4. Podsumujemy: Po co nam umiejętność aktywnego słuchania?
5. Uczniowie w parach lub trójkach, tak jak siedzą koło siebie, przygotowują wspólną odpowiedź i kolejno ją przedstawiają na forum grupy.
6. A teraz – proszę o absolutną ciszę i wsłuchanie się we wszystkie dźwięki, które do nas docierają? (2 minuty na słuchanie). Co kto usłyszał? (uczniowie relacjonują).

Etap 2. O tym, jak słuchać ze zrozumieniem. Czas: 15 minut.

Przebieg

1. Prowadzący mówi, żeby lepiej i więcej słyszeć można się „ustawić na słuchanie”, dostroić jak radio. Prowadzący zaprasza do wykonania ćwiczenia, które poprawia słyszenie:
- „muszelki”, aby dobrze słyszeć, najpierw trzeba się skupić, skoncentrować w ciszy: uczniowie mają zrobić z dłoni muszelki, przyłożyć do uszu, oprzeć łokcie o blat stolika i chwilę posiedzieć w ciszy, oddychając;
2. - teraz „masowanie uszu”, masujemy – lekko uciskając, płatki uszu od dołu do góry i od góry do dołu, na zakończenie – lekko pociągamy za koniuszki uszu, po skosie w bok, aby rozciągnęła się błona bębenkowa (skurczona od stresu, hałasu). Cały czas pamiętamy o spokojnym, głębokim oddychaniu.
3. Prowadzący mówi: teraz nasz aparat słuchowy jest przygotowany do aktywnego słuchania. Prowadzący mówi: teraz zapraszam do zabawy, w której przyda się aktywne słuchanie. Sprawdzimy jeszcze jak to jest z naszymi uszami, które ucho lepiej słyszy?
- Wyobraźcie sobie, że mamy posłuchać dźwięków dobiegających zza ściany. Podejdzie do ściany i przyłóżcie ucho, tak jak uważacie, że jest wam wygodniej! (Prawdopodobnie każdy z uczniów przyłoży do ściany ucho dominujące, bo inaczej jest po prostu niewygodnie).

1. Aby pomóc uczniom zaktywizować się do kolejnego ćwiczenia (dodać energii); prowadzący proponuje krótki przerwany ruchowy, np. rakiętę.
2. Teraz uczniowie siadają przy stolikach. Prowadzący prosi uczniów o uwagę. Przeczyta teraz tekst, a zadaniem uczniów jest udzielenie odpowiedzi na pytanie, czego Faber nie wiedział, z jakiego powodu się dziwił. A przed słuchaniem – skoncentrujcie się (głęboki oddech, rozciągnięcie się, nastawcie ucho) – zaczynam.
3. Teraz w parach – tak jak siedzą obok siebie, piszą na kartkach odpowiedzi.
4. Porównują odpowiedzi z innymi uczniami, uczniowie nawzajem korygują swoje odpowiedzi.

1. Prowadzący zaprasza do wykonania kilku dowolnych ćwiczeń relaksacyjnych bo ma w zanadru jeszcze jedno zadanie. Przeczyta teraz wiersz Brzechwy „Na straganie”, a uczniowie mają aktywnie słuchać i WYOBRAŻAĆ sobie wymieniane warzywa – malować w wyobraźni obrazek z wymienianych warzyw. (tekst wiersza zał. nr 3).
2. Jako podsumowanie – uczniowie wymieniają wszystkie warzywa, które zapamiętali.
3. Prowadzący pyta: Czy to było ciekawe zadanie? Jaki można wymyśleć symbol na oznaczenie dzisiejszych zajęć?
4. Prowadzący prosi wybranego ucznia (lub ochotnika) do zaznaczenia miejsca dzisiejszych zajęć na Mapie Wtajemniczeń (przyklejenie kartki z rysunkiem symbolu wymyślonego przez grupę).
5. Prowadzący przekazuje uczniom Karty nr 17 z Notatnika WzU.
6. Na zakończenie prowadzący prosi – jak zwykle o wykonywanie ćwiczeń w domu i sprawdzanie jak działają.
7. Pożegnanie.

Załącznik nr 1.

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	R
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	
15																	
16																	
17																	

INSTRUCJA DLA UCZNIÓW:

W pole, które opiszę podając miejsce przy pomocy kodu, wstawcie kropkę. Na zakończenie – połączycie kropki i ukaże się nam jakiś kształt.

KODY:

I4H3

H3F2

F2D2

D2B4

B4B7

B7C9

C9I15

I15O9

O9P7

P7P4

P4N2

N2L2

L2J3

J3I4

Zał. nr 3. Wiersz.

Uwaga – tekst musi być odczytany dramatycznie.

Jan Brzechwa

Na straganie

Na straganie w dzień targowy
Takie słyszy się rozmowy:

“Może pan się o mnie oprze,
Pan tak wędnie, **panie koprze.**”

“Cóż się dziwić, mój **szczypiorku**,
Leżę tutaj już od wtorku!”

Rzecz na to **kalarepka**:
“Spójrz na rzepę - ta jest krzepka!”

Groch po brzuszku **rzepę** klepie:
“Jak tam, rzepo? Coraz lepiej?”

“Dzięki, dzięki, panie **grochu**,
Jakoś żyje się po trochu.

Lecz **pietruszka** - z tą jest gorzej:
Błada, chuda, spać nie może.”

“A to feler” -
Westchnął **seler**.

Burak stroni od **cebuli**,
A cebula doń się czuli:

“Mój Buraku, mój czerwony,
Czybyś nie chciał takiej żony?”

Burak tylko nos zatyka:
“Niech no pani prędzej zmyka,

Ja chcę żonę mieć buraczą,
Bo przy pani wszyscy płaczą.”

“A to feler” -
Westchnął **seler**.

Naraz słysząc głos **fasoli**:
“Gdzie się pani tu gramoli?!”

“Nie bądź dla mnie taka wielka” -
Odpowiada jej **brukselka**.

“Widzieliście, jaka krewka!” -
Zaperzyła się **marchewka**.

“Niech rozsądzi nas **kapusta!**”
“Co, kapusta?! Głowa pusta?!”

A kapusta rzecz smutnie:
“Moi drodzy, po co kłótnie,
Po co wasze swary głupie,
Wnet i tak zginiemy w zupie!”

“A to feler” -
Westchnął **seler**.

Data:.....

Wtajemniczenia z Uczenia się

Nr 17

Napisz przepis na to jak słuchać, żeby dobrze słyszeć?

Co możesz zrobić, aby słyszeć lepiej?

Przeczytaj dowolny tekst w sposób dramatyczny – sprawdź czy udało się go zapamiętać?

Np.

- wykrzycz daty lub wzór chemiczny,
- przeczytaj definicję konspiracyjnym szeptem,
- coś, co chcesz zapamiętać zaśpiewaj operowo!

Zastanów się co Cię najbardziej rozprasza?

SCENARIUSZ NR 18

Moduł 3: „Triki i techniki”. Czytanie.

Poznanie różnych sztuczek na aktywne czytanie.

Słowo dla prowadzącego:

Uczniowie poznali strategie aktywnego słuchania, w tym ćwiczenia na to, „aby lepiej słyszeć”. Dzisiaj zajęcia będą poświęcone czytaniu, bo to jest niemal podstawowa aktywność uczniów w czasie nauki. Aby czytać, dobrze, ze zrozumieniem, potrzebne jest dobre ustawienie mięśni oczu (aby płynnie ruszać oczami podczas czytania i nie gubić linii tekstu – inaczej czytanie męczy i wywołuje zniechęcenie), rozumienie czytanych słów oraz koncentracja uwagi, która może być sterowana poprzez zadawane pytania. Cały czas promujemy współpracę, wspólne uczenie się, uczenie się „od siebie nawzajem”.

Założenia:

CEL:

- praktyczne opanowanie umiejętności aktywnego czytania

Materiały. Stałe elementy:

- Pudło i materiałami papierniczymi.
- Mapa Wtajemniczeń (mapa mentalna) – na stałe zawieszona na ścianie.
- Woda do picia, ew. w miarę możliwości herbatniki.
- Elementy do wybranego systemu losowania na zespoły robocze.
- Załącznik nr 1: Tekst zamazany.
- Załącznik nr 2: Karta nr 18 do Notatnika Wtajemniczeń.
- Dwie tabliczki (przymocowane na patykach) z napisem po - MOC .

Etap 1. Gimnastyka oczu. Czas: 10 minut.

Przebieg

1. Po powitaniu się grupy, uczniowie siadają w kręgu. Prowadzący mówi: dzisiaj będziemy dużo czytać. *Czy ktoś z was lubi czytać?* (zapewne znajdzie się ktoś, kto lubi czytać). *Czy dla kogoś czytanie jest trudne?* (prawdopodobnie część uczniów odpowie, że tak. W takiej sytuacji warto temat podrażnić dalej i spytać się czemu tak jest).
2. *Czy wiecie, że aby sprawnie czytać, nasze mięśnie oczu muszą być wygimnastykowane i przygotowane do uczenia się?* (uczniowie mogą być zdziwieni). Możemy się o tym przekonać – spojrzcie na jakiś napis (uczniowie mają znaleźć w sali napis, który jest dla nich, z tej odległości niezbyt czytelny), *zapamiętajcie jak teraz jest niewyraźny. Spójrzcie na ten napis jeszcze raz, po ćwiczeniach.*
3. Prowadzący mówi: Zapraszam wszystkich na gimnastykę oczu:
 - „widzę ciemność”, rozgrzewamy ręce przez zacieranie i przykładamy do oczu, aby zrobić się ciemno. Oczy odpoczywają „ach – wreszcie bez światła, bez migających ekranów, jak przyjemnie – mówią oczy”. Uczniowie siedzą chwilę i oddychają.
 - „kręcenie oczami” teraz dzieci mają siedzieć wyprostowane, oddychają a ich oczy wykonują ruch, według instrukcji: (1) wolno wodzicie oczami od lewej do prawej strony i z powrotem, teraz (2) oczy do góry – do dołu – do góry – do dołu; (3) a teraz od góry do dołu po skosie i (4) daleko (można wskazać jakiś daleko punkt na ścianie) – blisko (czubek nosa) – daleko – blisko... Pamiętamy, aby uważać aby dzieci oddychały i nie napinały mięśni barków i w czasie tych ćwiczeń nie ruszały głową! - 5 min.
4. Po wykonaniu tych ćwiczeń patrzą ponownie na wcześniej niewyraźny napis i porównują (powinni widzieć wyraźniej).
5. Prowadzący mówi: *w dzisiejszych czasach, nasz wzrok, nasze oczy są bardzo zmęczone. Cały czas ciężko pracują, podczas oglądania telewizji, kiedy bawicie się w gry na komputerach i siedzicie na fb... Policzcie ile godzin wpatrujecie się w ekrany? (czas dla uczniów). Oczy lubią ruch, a mają go za mało! Pamiętajcie o tych ćwiczeniach! Pamiętajcie także o tym, aby po prostu mrugać oczami w czasie pracy przy komputerze. A może ktoś wie dlaczego trzeba mrugać?* (na pewno ktoś będzie wiedział, chodzi o zwilżanie gałki ocznej i profilaktykę zespołu suchego oka – dolegliwości czasów migających ekranów).

Etap 2. Aktywne czytanie – w poszukiwaniu interesujących informacji Czas: 20 minut.

Przebieg

1. Prowadzący mówi: teraz poczytamy. (Tekst nr 1 - do tego ćwiczenia wykorzystamy tekst z podręcznika, z którego uczniowie się uczą w szkole).
2. Prowadzący mówi: będziecie teraz czytać tekst o... Waszym zadaniem jest przeczytać ten tekst – jak detektywi, i znaleźć jedną informację, która jest – waszym zdaniem, najbardziej interesująca. Na razie tylko jedną. (wykorzystujemy tu technikę prowokacji – każdy coś musi znaleźć).
3. Teraz uczniowie mogą powiedzieć na głos co ich zainteresowało (tylko, ci którzy chcą – pozostali się w tym czasie uczą!)
4. Prowadzący prosi, aby uczniowie podzielili się na 3-4 zespoły (po 3-4 uczniów) i omawia zadanie do wykonania. Każda grupa dostanie teraz tekst (tekst nr 2). Waszym zadaniem będzie oczywiście przeczytać go, a następnie ułożyć tyle pytań, ile jest uczniów w grupie. W ten sposób przygotowujemy materiał do małego quizu. Macie na to 5 minut.
5. Zespoły rozchodzą się po sali i zaczynają pracować.
6. (Część uczniów może być bardziej aktywna, część mniej. Warunkiem wystarczającym uczenia się – na tym etapie, jest nawet bierny udział w zespole).

Etap 3. Łup – jak znasz odpowiedź. Czas: 15 minut.**Przebieg**

1. Kiedy minie czas na opracowanie pytań, prowadzący zaprasza uczniów do kręgu. Mówi: podzielcie się teraz tak karteczkami, aby każdy miał w ręku po 2 kartki z pytaniami i odpowiedziami.
 - Po kolei uczniowie czytają pytania, ale odpowiadać mogą tylko uczniowie z innych zespołów!
 - Kiedy ktoś zna odpowiedź (spoza grupy!) uderza mocno ręką w podłogę.
 - Prowadzący udziela głosu – uczeń odpowiada – osoba, która zadawała pytanie decyduje czy odpowiedź była dobra.
 - Za każdą dobrą odpowiedź – uczeń, który się zgłosił do odpowiedzi dostaje kolorowy pasek papieru, taki sam pasek papieru dostaje ten, kto zadawał pytanie.
 - kiedy pytania się wyczerpią, podliczamy ile kto ma pasków. Jedni mają paski za dobrze udzielane odpowiedzi, drudzy za dobre pytanie.

Brawa.

2. Prowadzący proponuje, aby teraz – kto chce, wykonał ćwiczenia relaksacyjne (np. otrząsanie lub kilka swobodnych podskoków).
3. Po czym podsumowuje ćwiczenie pytaniem skierowanym do uczniów: czy układanie pytań było dla was trudne? Czy wpłynęło na lepsze rozumienie tekstu?

Etap 4. Do góry nogami... i podsumowanie. Czas: 15 minut.**Przebieg**

1. Prowadzący mówi: dalej będziemy się bawić w detektywów. Ale inaczej. Niech każdy weźmie tekst (nr 1), odwróci kartkę „do góry nogami” i postara się go teraz odczytać. (uczniowie mają przeczytać chociaż mały fragment tekstu).
2. Teraz do przeczytania jeszcze jeden tekst- mała instrukcja (zał. 3).
3. Prowadzący pyta: Czy to było ciekawe zadanie? Jaki można wymyśleć symbol na oznaczenie dzisiejszych zajęć?
4. Prowadzący prosi wybranego ucznia (lub ochotnika) do zaznaczenia miejsca dzisiejszych zajęć na Mapie Wtajemniczeń (przyklejenie kartki z rysunkiem symbolu wymyślonego przez grupę).
5. Prowadzący przekazuje uczniom Karty nr 18 z Notatnika WzU.
6. Uczniowie wypełniają Kartę i przystawiają pieczętkę.
7. Na zakończenie prowadzący prosi – jak zwykle o wykonywanie ćwiczeń w domu i sprawdzanie jak działają. Prosi też o przyniesienie zakreślaczy lub żółtych kredek.
8. Pożegnanie.

Załącznik nr 1. Tekst zamazany.

Zadanie dla każdej grupy.

Zadanie detektywistyczne. Musicie koniecznie odszyfrować ten tekst – to bardzo ważne!

Niestety ten ważny tekst... został wyprany i odwirowany w pralce na najwyższych obrotach... i teraz tylko zobaczcie jak wygląda! Czy dacie to radę odczytać?

1. Pamiętaj, aby przed czytaniem najpierw **poruszać oczami** – w prawo, w lewo, do góry, do dołu. Zrób oczami kilka obrotów – „óseme!”
2. Zawsze czytaj we właściwej pozycji: lepiej czytać na siedząco! Pamiętaj, aby mieć prosty kręgosłup!
3. Światło musi padać na kartki książki z lewej strony! Zastanów się po co czytasz.
4. Może skorzystasz ze wskaźnika? Weź ołówek, ustaw w środkowej części tekstu i „trzymaj” na wersie, który czytasz.
5. Po każdym przeczytanim fragmentu – **pomyśl o czym to było?** Opowiedz sobie na głos własnymi słowami.
6. Jeżeli znajdziesz jakieś niezrozumiałe słowo, podkreśl je. Postaraj się odgadnąć co ono może znaczyć, albo spytaj się kogoś.
7. Kiedy czytasz, aby się nauczyć np. na klasówkę, **notuj – pisz i rysuj** – jak byś rysował komiks.
8. Nie przepisuj dokładnie tekstu – pisz i rysuj własną wersję – szyfruj po swojemu.
9. A potem ... spójrz na swoje notatki i **opowiedz tekst na głos**, na ich podstawie.

Data:..... Wtajemniczenia z Uczenia się

Nr 18

Jakie dziś poznałaś/poznałeś wtajemniczenia WzU?

Czy dasz radę przeczytać ten tekst?



T3N T3K5T M4 Z4 Z4D4N13
P0K4Z4Ć J4K1M Z4J38I5TYM
N4RZ3DZ13M J35T N45Z MÓZG.
T0 N4PR4WD3 N13ZWYKŁ3! N4
P0CZ4TKU J35T C1EŻK0, 4L3 Z
CZ453M - 4 D0KŁ4DN13 W T3J
L1N1JC3 MÓZ6 Z4CZYN4 CZYT4Ć
4UT0M4TYCZN13 1 T3R4Z JUŻ
N4W3T N13 MY5L1 0 TYM.
P0W1N13N35 S13 C135ZYĆ!
TYLKO N13L1CZN1 4Ą W 5T4N13
T0 PRZ3CZYT4Ć! 6R4TUL4CJ3!

Napisz własny tekst z użyciem symboli, skrótów – zamiast pełnych wyrazów.

SCENARIUSZ NR 19

Moduł 3: „Triki i techniki”. Rozumienie czytanego tekstu.

Poznanie kolejnego wtajemniczenia – rozumienie tekstu

Słowo dla prowadzącego:

Uczniowie poznali strategie aktywnego słuchania, w tym ćwiczenia na to, „aby lepiej słyszeć”, dowiedzieli się także, że aby dobrze czytać warto ustawić odpowiednio oczy (pogimnastykować mięśnie oczu). Na zwiększenie koncentracji i rozumienia tekstu wpływa zainteresowanie, które można wzbudzać poprzez zadawanie pytań. Dzisiaj kolejna część dotycząca rozumienia czytanego tekstu – **rozumienie pojęć i kreatywna praca z tekstem**. Nieustająco promujemy współpracę, wspólne uczenie się w małych i dużych grupach, koleżeńskie uczenie się „od siebie nawzajem”.

Założenia:

CEL:

- praktyczne opanowanie umiejętności aktywnego czytania

Materiały. Stałe elementy:

- Pudło i materiałami papierniczymi.
- Mapa Wtajemniczeń (mapa mentalna) – na stałe zawieszona na ścianie.
- Woda do picia, ew. w miarę możliwości herbatniki.
- Elementy do wybranego systemu losowania na zespoły robocze.
- Dwie tabliczki (przymocowane na patykach) z napisem po - MOC
- Załącznik nr 1: Tekst do czytania nr 1 – jeden egzemplarz na grupę.
- Załącznik nr 2: Tekst do czytania nr 2 – jeden egzemplarz na grupę.
- Karta nr 19 do Notatnika Wtajemniczeń.

Etap 1. Przed burzą... mózgów! Czas: 10 minut.

Przebieg

1. Po powitaniu się grupy, uczniowie siadają w kręgu.
2. Prowadzący mówi: dzisiaj będziemy znowu sporo czytać i jak detektywi rozszyfrowywać słowa i wyrażenia, a czasem je zgadywać! A zaczniemy od zabawy. Podzielcie się na zespoły 3-4 osobowe (uczniowie mogą się podzielić spontanicznie, przy okazji prowadzący może zaobserwować jak ma się sprawa integracją grupy). Jeżeli jakiś uczeń ma kłopoty z przyłączeniem się do tworzonych grup, delikatnie pomagamy w znalezieniu miejsca dla ucznia „bez przydziału”).
3. Prowadzący mówi: wiecie ze swojego życia, że różne przedmioty można wykorzystywać na przeróżne sposoby, co czasem jest bardzo zadziwiające! Na przykład szklanka jest przeznaczona do nalewania do niej płynów i picia z niej. Ale może stać się także małym akwariem dla małej, złotej rybki, może się zamienić w doniczkę lub miarkę do odmierzania mąki na ciasto. Kiedy zostanie sflaczona może po kawałkach szkła chodzić fakir... Co jeszcze wam przychodzi do głowy? (prowadzący czeka na odpowiedzi uczniów). Za chwilę dowiecie się co będzie tematem pracy nr 1 dla was - detektywów.
4. Ale zanim przejdziemy do pracy, pomyślcie chwilę po co jest to ćwiczenie? (uczniowie być może odgadną, że chodzi tu o kreatywność, pomyślowość, rozgrzewanie „mięśni myślenia”. Może wyjaśnić, że takie myślenie się bardzo przydaje, kiedy mamy rozwiązywać jakieś zadania, pisać wypracowanie, odgadywać sens czytanych tekstów i rozwiązywać problemy, nie tylko szkolne). A to ćwiczenie nazywa się „burza mózgów”. Jak myślicie co to może znaczyć?

Etap 2. O tym jak rozgrzewać szare komórki. Czas: 15 minut.

Przebieg

1. Prowadzący mówi: teraz, usiądźcie w dowolnym miejscu w grupach i wymyślajcie jak najwięcej pomysłów na ... wykorzystanie książki telefonicznej! (prowadzący upewnia się, że wszyscy uczniowie wiedzą co to jest. Jak ktoś nie wie, zwracamy się do uczniów, którzy wiedzą, aby to wyjaśnili). Pamiętajcie, zapisujcie wszystkie pomysły, które wam przychodzą do głowy! Macie na to 5 minut. Kto chce być „Mistrzem Pilnującym Czasu”? (ten uczeń pilnuje, aby grupa wykonała zadanie w określonym czasie, ma „popędzać” grupę do pracy i powinien mieć zegarek lub telefon komórkowy z zegarem).
2. Uczniowie dostają kartki i flamastry.
3. Po upływie 5 minut, prowadzący zaprasza na „Drugie uderzenie”, mówi: na pewno macie już spisanych kilka pomysłów? Teraz podyskutujcie chwilę i wybierzcie te pomysły, które są najbardziej zadziwiające, jeżeli w międzyczasie jeszcze coś wam przyjdzie do głowy, to oczywiście możecie to wpisać. Macie na to kolejne 5 minut.
4. Po upływie czasu – lub wcześniej, jeżeli widać, że uczniowie już nie pracują, prowadzący prosi, aby uczniowie wybrali 3 najbardziej oryginalne ich zdaniem pomysły, zdecydujcie też, kto przedstawi efekt pracy grupy, kto będzie Szefem Detektywów. (2 minuty).
5. Wszyscy siadają przy stole (zestawione stoliki). Szefowie Detektywów po kolei czytają wybrane rozwiązania. Wszyscy mają słuchać i ew. wykreślać te rozwiązania, które się powtarzają. Wygrywa grupa, która ma najwięcej oryginalnych, niepowtarzających się pomysłów. Brawa dla wszystkich!

Etap 3. Jak Detektywi deszyfrują dziwne teksty. Czas: 20 minut.**Przebieg**

1. Prowadzący prosi uczniów, aby wstali i wykonali kilka ćwiczeń na energię (np. pajacyki, bieg z wymachami rąk, energiczny marsz, picie wody, czas: 2-3 minuty).
2. Dalej mówi: czy wiecie, że wykonywanie takich ćwiczeń sprzyja wymyślaniu rozwiązań? Jak mamy jakiś problem, coś trudnego do wymyślenia... trzeba się ruszać! Co się wtedy dzieje? Można powiedzieć, że potrząsamy naszymi komórkami w mózgu, mówimy do nich: hej, hej, proszę się obudzić, do pracy, ruszajcie się, mam zadanie do wykonania! W czasie ruchu, mózg się dotlenia i jest gotowy do pracy. Warto także napić się wody.
3. Teraz będziemy czytać tekst, który został napisany bardzo dawno, dla dzieci, które żyły z XIX wieku. Wiersz „Na jagody”, ktoś może wie, kto go napisał? (być może ktoś będzie wiedział, wtedy gratulacje! mamy Mistrza od poezji).
4. Prowadzący prosi o podzielenie się na 3-osobowe zespoły (losowanie) i rozdaje tekst (zał. 1) oraz żółte markery (jedna kartka z wierszem i jeden marker na grupę). Po kolei mówi instrukcję:
 - teraz wspólnie przeczytajcie wybrane fragmenty tego wiersza (czeka aż wszyscy skończą, może to nieco potrwać);
 - teraz - czytając go drugi raz – jak detektywi - ustalcie:
 Jak się nazywał chłopiec, który wybrał się po jagody do lasu?
 Kogo spotkał w lesie?
 Jak zakończyła się ta historia?
5. Czy ten tekst jest łatwy do zrozumienia? Zauważcie nawet jak są niezrozumiałe partie tekstu – można się jakoś domyśleć i go odszyfrować?
6. A teraz – tekst już wam bliższy, może ktoś go pamięta z dzieciństwa (uczniowie dostają tekst nr 2 Jana Brzechwy „Żuraw i Czapla”).
7. Przeczytajcie ten tekst i spróbujcie go narysować, w postaci mapki tras, które przemierzali bohaterowie wiersza. Korzystając z liter Ż – żuraw, Cz – czapla – spróbujcie narysować kto ile razy do kogo chodził? Może uda wam się wymyśleć nowy tytuł do tego wiersza?

Etap 4. Jakich słów używały dzieci w XIX wieku? Czas: 15 minut.**Przebieg**

1. Prowadzący mówi: dla dzieci w XIX wieku ten wiersz Na Jagody był zrozumiały, prawda? Nie było wtedy telewizji i komputerów, więc dzieci dużo słuchały bajek i wierszy napisanych dla nich.
2. Czy myślicie, że dzieci za następnych 50 lat będą rozumiały tekst „Żuraw i czapla”?
3. Czego mogą nie zrozumieć? Może znajdziecie takie słowa?
4. A jakich słów nie znali dzieci czy wasi rówieśnicy w XIX wieku? – podajcie kilka przykładów.
5. Prowadzący pyta: Czy to było ciekawe zadanie? Jaki można wymyśleć symbol na oznaczenie dzisiejszych zajęć?
6. Prowadzący prosi wybranego ucznia (lub ochotnika) do zaznaczenia miejsca dzisiejszych zajęć na Mapie Wtajemniczeń (przyklejenie kartki z rysunkiem symbolu wymyślonego przez grupę).
7. Prowadzący przekazuje uczniom Karty nr 19 z Notatnika WzU.
8. Uczniowie wypełniają Kartę i przystawiają pieczętkę.
9. Na zakończenie prowadzący prosi – jak zwykle o wykonywanie ćwiczeń w domu i sprawdzanie jak działają.
10. Pożegnanie.

Załącznik 1 Tekst nr 1

Maria Konopnicka

„Na jagody”

(fragmenty).



Dziś są Mamy imieniny:
Niespodziankę Mamie zrobię,
Jagód zbiorę w krobki obie,
Leśna rosa je obmyje,
Paprociany liść nakryje.
Ciszkiem, chyłkiem po polanie
Wrócę, zanim Mama wstanie,
No, i będzie niespodzianka:
Dar od boru i od Janka!

(...)

Szuka w prawo, szuka w lewo,
Między brzozy, między sosny,
Wreszcie tam, gdzie ścięte drzewo,
Siadł zmęczony i żałosny.
Na płacz mu się zbiera prawie...
Wtem, gdzie szara ziemi grudka,
Tuż przed sobą ujrzy w trawie
Brodatego Krasnoludka.
Krasnoludek, wszakże wiecie,
To najmniejszy człeczek w świecie
I nie straszy ani trocha,
A nad wszystko dzieci kocha!
Krasnoludek różny bywa:
Jeden Polny – ode żniwa,
Drugi Pszczelny, rządzi ulem,
Ten był – Jagodowym królem..

(...)

Jaś za królem, a król przodem.
Idą, aż tu nowe dziwy!
Krzyknął Janek, podniósł głowy:
Jako w sadzie stoją śliwy,
Tak tu gaj był jagodowy.
A jagody wszędzie wiszą,
Na szypułkach się kołyszą,
A tak każda pełna soku,
Że się prawie czerni w oku.

Zał. nr 2: Tekst nr 2

Jan Brzechwa

„Żuraw i czapla”

Przykro było żurawowi,
 Że samotnie ryby łowi.
 Patrzy - czapla na wysepce
 Wdzięcznie z błota wodę chłepce.
 Rzecz do niej zachwycony:
 “Piękna czaplo, szukam żony,
 Będę kochał ciebie, wierz mi,
 Więc czym prędzej się pobierzmy.”
 Czapla piórka swe poprawia:
 “Nie chcę męża mieć żurawia!”
 Poszedł żuraw obrażony.
 “Trudno. Będę żył bez żony.”
 A już czapla myśli sobie:
 “Czy właściwie dobrze robię?”
 Skoro żuraw tak namawia,
 Chyba wyjdę za żurawia!”
 Pomyślała, poczłapała,
 Do żurawia zapukała.
 Żuraw tykał żurawinę,
 Więc miał bardzo kwaśną minę.
 “Przyszłam spełnić twe życzenie.”
 “Teraz ja się nie ożenię,
 Niepotrzebnie pani papla,
 Żegnam panią, pani czapla!”
 Poszła czapla obrażona.
 Żuraw myśli: “Co za żona!
 Chyba pójde i przeproszę...”
 Włożył czapkę, wdział kalosze,
 I do czapli znowu puka.
 “Czego pan tu u mnie szuka?”
 “Chcę się żenić.” “Pan na męża?
 Po co pan się nadweręża?
 Szkoda było pańskiej drogi,
 Drogi panie laskonogi!”
 Poszedł żuraw obrażony,
 “Trudno. Będę żył bez żony.”
 A już czapla myśli: “Szkoda,
 Wszak nie jestem taka młoda,
 Żuraw prośby wciąż ponawia,
 Chyba wyjdę za żurawia!”
 W piękne piórka się przybrała,
 Do żurawia poczłapała.
 Tak już chodzą lata długie,
 Jedno chce - to nie chce drugie,
 Chodzą wciąż tą samą drogą,
 Ale pobrać się nie mogą.

Data:.....

Wtajemniczenia z Uczenia się

Nr 19

Jakie dziś poznałeś/poznałaś wtajemniczenia WzU?

Jakich słów nie rozumieją Twoi rodzice/opiekunowie?
(napisz kilka słów z repertuaru języka współczesnej młodzieży:

Ciąg wyrazów uzupełnij tak, aby powstała sensowna historyjka.

Michał spojrzał na jej twarz. Nic

Skąd ja.....? To.....

Stwierdził zdumiony. Gdzieś z oddali docierał.....

Już wiedział.....!

Korzystając z fabuły wiersza „Na jagody” – napisz streszczenie na 30 słów (sms)

SCENARIUSZ NR 20

Moduł 3: „Triki i techniki”. Kreatywna praca z tekstami.

Poznanie różnych sposobów na opracowywanie czytanych tekstów

Słowo dla prowadzącego:

Uczniowie poznali już kilka sztuczek na to, jak czytać ze zrozumieniem. Dzisiaj poznają kolejne metody aktywnej pracy z tekstem – metody graficznego planu (mapy Opowiadania) i kreatywnego przetworzenia (jako formy notowania). Stale podkreślamy wartość współpracy, uczenia się koleżeńskiego, które w dobrze zintegrowanej grupie jest bezcenne! Uczniowie uczą się w ten sposób szybciej niż od nauczyciela, stres jest dużo mniejszy, a proces opiera się o naturalne interakcji i ćwiczy różne umiejętności składające się na kompetencje komunikacyjne i społeczne.

Założenia:

CEL:

- praktyczne doskonalenie umiejętności czytania ze zrozumieniem.

Materiały. Stałe elementy:

- Pudło i materiałami papierniczymi.
- Mapa Wtajemniczeń (mapa mentalna) – na stałe zawieszona na ścianie.
- Woda do picia, ew. w miarę możliwości herbatniki.
- Elementy do wybranego systemu losowania na zespoły robocze.
- Dwie tabliczki (przymocowane na patykach) z napisem po - MOC.
- Karta nr 20 do Notatnika Wtajemniczeń.

Etap 1. Czytanie czy rysowanie? Czas: 10 minut.

Przebieg

1. Po powitaniu się grupy - uczniowie siadają w kręgu.
2. Prowadzący przedstawia temat dzisiejszych zajęć, mówi: „dzisiaj będziemy mniej czytać, a więcej rysować, będziemy rysować opowiadania lub bajki, ale nie będziemy ilustrować! To będą rysunki jak plany jakiejś budowli”.
3. Ale najpierw rozruszamy nieco nasze „szare komórki”, przed pracą nasz mózg to bardzo lubi. Tak jak na lekcji w-f jest rozgrzewka np. przed meczem, bo to lubią nasze mięśnie i kości, tak przed pracą głową – warto rozruszać „szare komórki”, aby ustawić się w odpowiednim stanie... i dobrze wystartować”.
4. - „O tym jak ustawić ciało już wiecie. Jeżeli ktoś chce zapraszam do małego rozruchu, ja się poprzeciagam i wykonam kilka głębokich oddechów” (prowadzący powinien modelować odpowiedni ruch: uczniowie go naśladują lub wykonują takie ćwiczenia, jakie są im potrzebne, według uznania).
5. „Siadamy i uruchamiamy „nasze głowy”. Na początek po kolei wymieniamy rzeczy, które są białe” (dzieci kolejno odpowiadają, kto nie wie, wskazuje ręką kolejną osobę). Kolejne zadania:
6. - rzeczy, które są białe i jadalne (runda)
7. - rzeczy, które są białe, jadalne i słodkie (runda)
8. - rzeczy, które są białe, jadalne, słodkie i trochę zielone (runda).
9. Prowadzący mówi: wykonaliście ćwiczenie, w którym wasze szare komórki mocno pracowały, prawda? To było jedno z zadań na kreatywne myślenie. Zabawne? Do czego się przydaje kreatywne myślenie w szkole (uczniowie podają odpowiedzi), a w życiu, w domu (uczniowie podają odpowiedzi). Jak się domyślacie kreatywne myślenie towarzyszy ludzkości od zarania dziejów... Co to znaczy „zaranie dziejów”? (uczniowie podają możliwe odpowiedzi). Ktoś kiedyś wymyślił koło, samochód, telefon komórkowy, komputer, coca-cola... na świecie większość rzeczy (poza przyrodą) jest wymyślone przez człowieka. To zadziwiające prawda?

Etap 2. Mistrzowie ćwiczą kreatywne myślenie. Czas: 15 minut.

Przebieg

1. Podział uczniów na 3-4 zespoły (losowanie).
2. Zadaniem każdej grupy będzie opracowanie bajki „O Czerwonym Kapturku” z punktu widzenia wilka. Uczniowie mają zapisać opracowany tekst na kartce w konwencji dowolnie wybranej: jako bajka, jako piosenka hip-hopowa, mogą odegrać scenki w postaci teatru żywych obrazów. (Uczniowie na pewno pamiętają tekst bajki!, czas 7 minut).
3. Po wykonaniu zadania - grupy kolejno prezentują wyniki swych prac.
4. Po zakończeniu - wielkie brawa dla wszystkich.

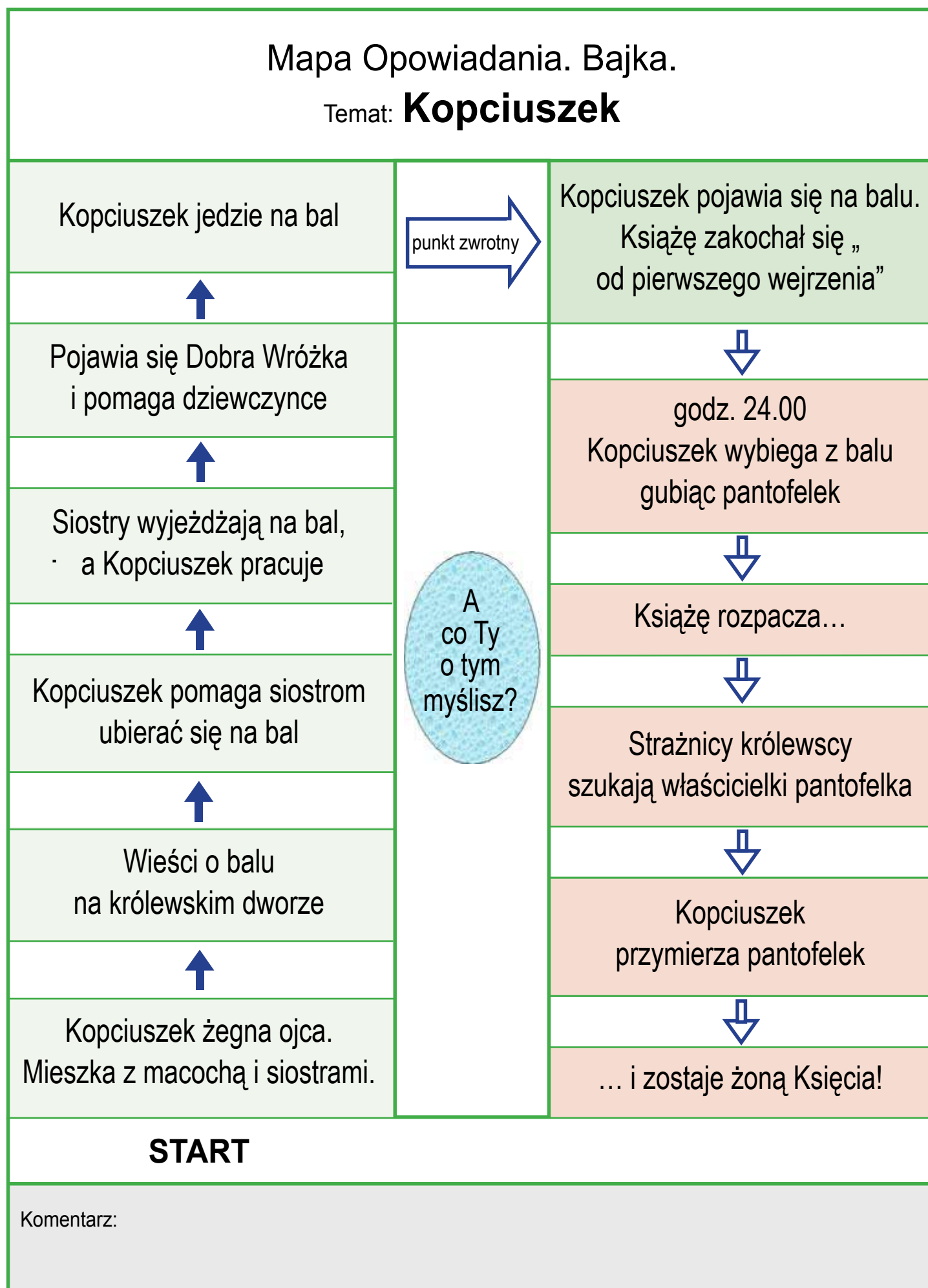
Etap 3. Wspólne opracowywanie mapy opowiadania. Czas: 20 minut.**Przebieg**

1. Prowadzący zaprasza uczniów do kolejnego ćwiczenia.
2. Uczniowie siadają wspólnie przy stole.
3. Wybieramy jakiś tekst z podręcznika gimnazjalistów.
4. Prowadzący czyta w sposób dramatyczny, albo – wspólne czytanie (każdy czyta po kawałku tekstu, ale dramatycznie).
5. Prowadzący rozdaje każdemu uczniowi arkusz „Mapa opowiadania” (zał. 1).
6. Wszyscy razem wypełniają Mapę opowiadania, według kolejnych punktów (prowadzący zadaje pytania, uczniowie uzgadniają odpowiedzi wpisując na swoich Mapach Opowiadania, prowadzący wpisuje na dużą Mapę Opowiadania):
 - wpisujemy tytuł
 - jakie są główne postacie? (uczniowie ustalają – wpisują)
 - jakie są postacie drugoplanowe? (uczniowie ustalają – wpisują)
 - jakie jest miejsce akcji (uczniowie ustalają – wpisują)
 - teraz po kolei wymieniamy co się działo (początek akcji zapisujemy w p.1, i dalej ... może być tych punktów mniej niż jest na Mapie, wtedy trzeba przenumerać kolejne etapy akcji).
 - co jest punktem kulminacyjnym? Co się zdarzyło?
 - co było dalej?
 - po zakończeniu opisu akcji, ustalamy na czym polega przesłanie utworu – tzw. morał.

Etap 4. Kreatywne podsumowanie. Czas: 15 minut.**Przebieg**

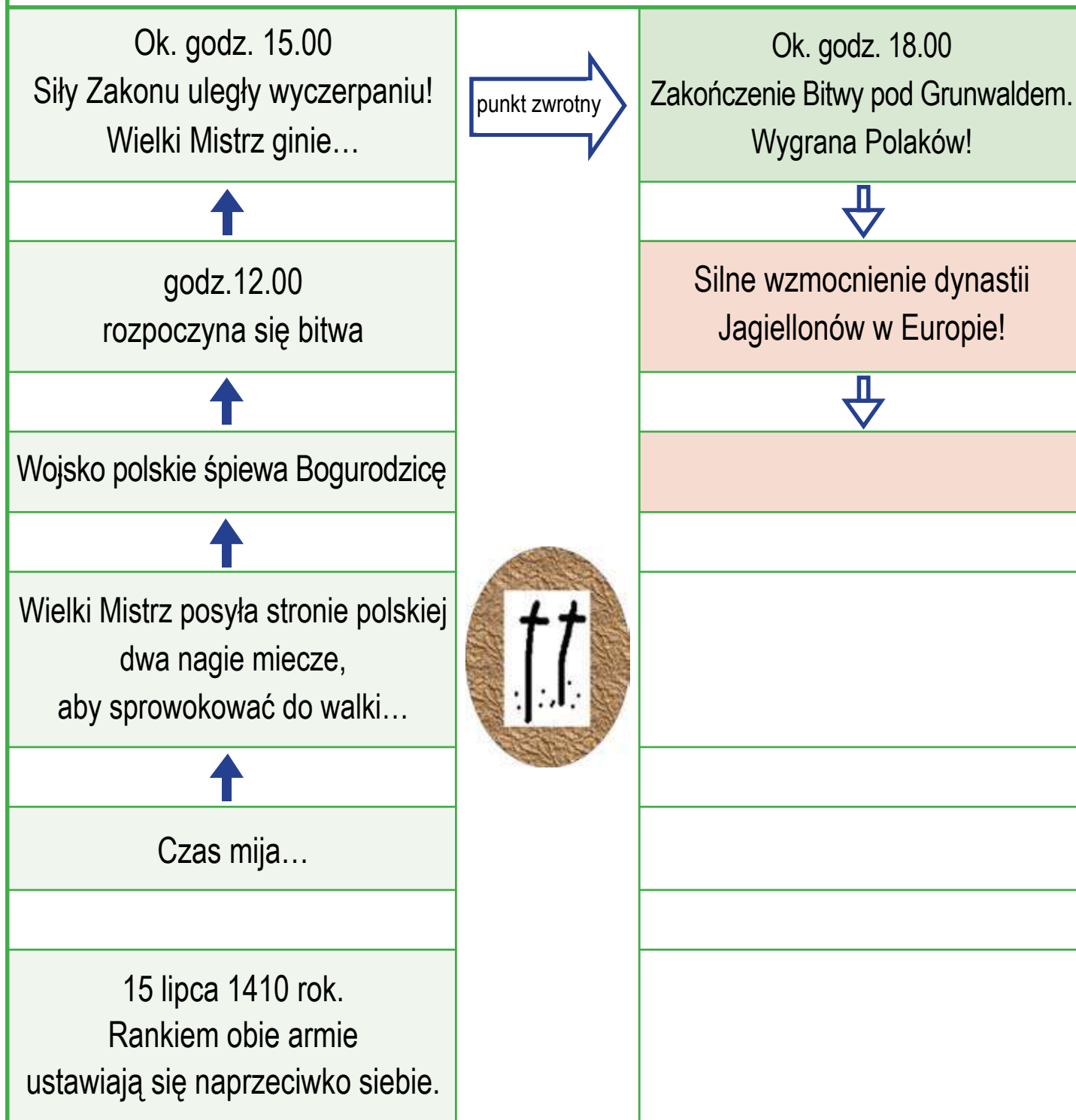
1. Na zakończenie – zabawa kreatywna. Uczniowie dzielą się na 4 zespoły (losowanie).
2. Zadaniem grupy 1 i grupy 2 jest wymyślenie jakiegoś zwiariowanego urządzenia, które – ich zdaniem, przydałoby się w szkole. Zadaniem dla grupy 3 i grupy 4 jest zaprojektować budkę telefoniczną dla żyrafy.
3. Czas 5 minut. Efekt pracy ma być w formie rysunkowej.
4. Po wykonaniu prac – uczniowie prezentują swoje pomysły. Rysunki można wywiesić na ścianie.
5. Grupa siada w kręgu (woda, herbatniki).
6. Prowadzący pyta: Czy to było ciekawe zadania? Jaki można wymyśleć symbol na oznaczenie dzisiejszych zajęć?
7. Prowadzący prosi wybranego ucznia (lub ochotnika) do zaznaczenia miejsca dzisiejszych zajęć na Mapie Wtajemniczeń (przyklejenie kartki z rysunkiem symbolu wymyślonego przez grupę).
8. Prowadzący przekazuje uczniom Karty nr 20 z Notatnika WzU.
9. Uczniowie wypełniają Kartę i przystawiają pieczętkę.
10. Na zakończenie prowadzący prosi o zrobienie mapy opowiadania dla dowolnej bajki, którą znają. Mogą wykonać prace w grupach.
11. Pożegnanie.

Załącznik 1. Mapa Opowiadania



Mapa Opowiadania. Historia Polski.

Temat: **Bitwa pod Grunwaldem.**



START

Komentarz:

- To największa bitwa w średniowiecznej Europie!
- Aby w ferworze walki można było się rozpoznać na polu walki – ustalono hasła: „Kraków” i „Wilno”.
- Obecna nazwa miejscowości, gdzie odbywała się bitwa to Stębark.

Karta nr 20 do Notatnika Wtajemniczeń.

Data:.....

Wtajemniczenia z Uczenia się

Nr 20

Zrobić Mapę Opowiadania (dowolna bajka lub wydarzenie historyczne)



SCENARIUSZ NR 21

Moduł 3: „Triki i techniki”. O obrotach ciał niebieskich.

Mnemotechniki.

Słowo dla prowadzącego:

W szkole uczniowie bodaj największe kłopoty w uczeniu mają zapamiętywaniem. Nie znając odpowiednich technik, podczas zapamiętywania - na ogół, obciążana jest silnie pamięć mechaniczna (typowy proces: mozolne uczenie się na pamięć, efekt: pamiętanie informacji tylko do egzaminu czy klasówki). Tymczasem wiele ważnych informacji można zapamiętać szybko i na całe życie. Oczywiście jeżeli zastosujemy odpowiednie sztuczki. Dzisiaj uczniowie poznają sztuczki jak efektywnie zapamiętywać określone ciągi informacji. Metoda to zapamiętywanie poprzez wielomodalną obróbkę informacji i aktywizację funkcji obu półkul mózgowych.

Założenia:

CEL:

- praktyczne opanowanie umiejętności zapamiętywania.

Materiały. Stałe elementy:

- Pudło i materiałami papierniczymi.
- Mapa Wtajemniczeń (mapa mentalna) – na stałe zawieszona na ścianie.
- Woda do picia, ew. w miarę możliwości herbatniki.
- Elementy do wybranego systemu losowania na zespoły robocze.
- Dwie tabliczki (przymocowane na patykach) z napisem po - MOC.
- Karta nr 21 do Notatnika Wtajemniczeń.

Etap 1. Taktyki na dobrą pamięć. Czas: 5 minut.

Przebieg

1. Po powitaniu się grupy - uczniowie siadają przy stole.
2. Prowadzący przedstawia temat dzisiejszych zajęć, mówi: dzisiaj udamy się w kosmos i z wykorzystaniem odpowiedniej taktyki zapamiętamy układ planet... ale nie tylko to. Będzie więcej niespodzianek.
 - Jak nazywa się planeta, na której wszyscy mieszkamy? (uczniowie odpowiadają);
 - A jak nazywa się planeta, która krąży najbliżej słońca? - (prawdopodobnie mało kto wie, chociaż układ planet był już co najmniej kilka razy omawiany w szkole).
 - czy chcielibyście poznać sztuczki na to jak zapamiętywać różne rzeczy, różne informacje, aby nauczyć się ich szybko i na długo?
 - Po co się to może przydać? Gdzie to można wykorzystać? (prowadzący powinien przygotować pakiet argumentów: na egzaminie, w krzyżówkach, jak się wsiada do pociągu i trzeba zapamiętać numer wagonu i nr miejscówki i tak dalej).

Etap 2. Ćwiczenie taktyki zapamiętywania. Czas: 15 minut.

Przebieg

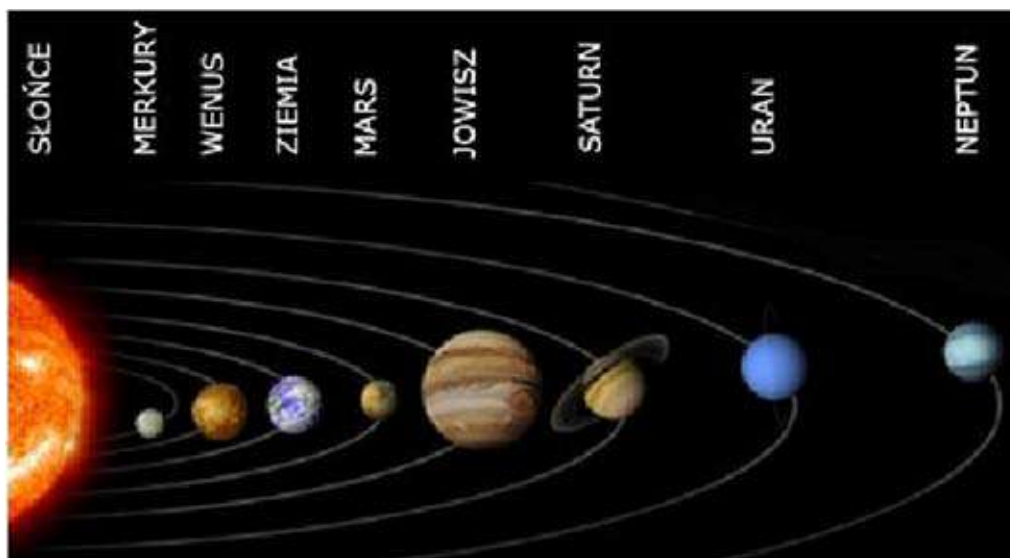
1. Prowadzący prosi uczniów, aby spróbowali wymienić planety Układu Słonecznego. Zachęca ich słowami: Pamiętajcie Kto nie próbuje – ten się nie uczy! Próbujcie – można strzelać! (chodzi o zachętę uczniów do próbowania, jest w porządku, nawet jak przekreślą nazwę. Uczniowie prawdopodobnie wymienią kilka nazw planet, może niektóre niewłaściwie. Prowadzący zapisuje nazwy planet podawane przez uczniów na tablicy lub arkuszu z Flip charta).
2. Prowadzący mówi: Teraz wymażę te nazwy, które nie są nazwami planet. (Zostają tylko nazwy właściwe: Merkury, Wenus, Ziemia, Mars, Jowisz, Saturn, Uran, Neptun). Zobaczcie jest ich 8 – łatwo zapamiętać bo leżąca ósemka to symbol... (nieskończoności), a więc łączy się z planetami i wszechświatem.
3. „A jaka jest ich kolejność?” (uczniowie prawdopodobnie nie wymienią dobrej kolejności; jeżeli ktoś wymieni należą mu się wielkie gratulacje, ale to raczej wątpliwe).
4. Prowadzący kładzie na stole kartki z nazwami planet i prosi uczniów, aby spróbowali ustawić je w odpowiedniej kolejności od Słońca. Uczniowie dyskutują i układają planety w kolejności na blacie stołu lub na podłodze. (Jeżeli ułożą nieprawidłowo – prowadzący kręci głową lub daje małe wskazówki - podpowiedzi).
5. „Teraz poproszę was o pogrubienie pierwszych liter nazw planet. W przypadku Marsa i Merkurego – pierwszych dwóch liter”. (Uczniowie kolorują i pogrubiają nazwy na kartkach).
6. „Teraz powiem wam dziwny wierszyk – słuchajcie: Moją Wolę Znać Mariolę Jej Się uczyć Nie... Pozwolę”. (Prowadzący pisze wierszyk na tablicy i podkreśla, że ostatnie słowo było aktualne kilka lat temu, kiedy Pluton był zaliczany do planet. Ale już nie jest). Ten wierszyk to zakodowany układ planet. Patrzcie na wierszyk, pogrubione litery w nazwach planet i – rozszyfrujcie kolejność planet. (Uczniowie wspólnie wykonują zadanie, uzgadniając ze sobą jak to rozszyfrować).
7. „Teraz wyobraźcie sobie, że zamiast Moją mówicie Meeeeeją... becząc jak kozy. Już wiecie, że pierwsza planeta od Słońca zaczyna się na Me...”
8. „To teraz czytamy chórkami cały wierszyk” (uczniowie czytają na głos). „Czy ktoś powtórzy z pamięci?”. Uczniowie mogą próbować na ochotnika.
9. Po zakończeniu - wielkie brawa dla wszystkich.

Etap 3. Mnemotechniki o planetach, kolorach tęczy i nie tylko. Czas: 20 minut.**Przebieg**

1. Prowadzący zaprasza uczniów do kolejnego ćwiczenia. A teraz ułożymy kartki z nazwami planet na podłodze i każdy się po nich przejdzie głośno powtarzając wierszyk. (Utrwalanie wielomodalne). (Uczniowie mogą to ćwiczenie wykonywać w parach).
2. Już wiemy jak działa ten sposób uczenia się. Pierwsze litery jakiegoś szeregu do zapamiętania muszą być ułożone w trochę dziwny, rymowany wierszyk.
3. Teraz popracujemy nad kolorami tęczy. Wierszyk szyfrujący kolory tęczy brzmi: Czemu Patrysz Żabko Zielona Na Głupiego Fanfarona. Teraz – zadanie dla was – rozszyfrujcie kolory po kolei. Pamiętajcie o zasadzie: nazwy kolorów ukryte są w pierwszych literach wyrazów. (W razie problemów prowadzący podpowiada: czerwony, pomarańczowy, żółty, zielony, niebieski, granatowy, fioletowy i pokazuje zdjęcie tęczy).
- Zachęcamy, aby uczniowie w parach powtórzyli ten wierszyk, słuchając siebie nawzajem i pomagając. (czas: 5 min)
4. Uczniowie dzielą się na 4 grupy. (Losowanie).
5. Prowadzący prosi uczniów o sięgnięcie po Atlasy Geograficzne i odnalezienie mapy politycznej Polski. Zadaniem każdej grupy jest:
 - narysowanie odręcznie kształtu Polski
 - narysowanie granicy z sąsiadami Polski i wpisanie nazwy kraju
 - pogrubienie pierwszych liter nazw państw sąsiadujących
 - ułożenie wierszyka według liter w kolejności nazwy państw. – (10 min.)
6. Gdy skończą – następuje prezentacja wierszyków. (Prowadzący może ewentualnie wyjaśnić, że takie wierszyki nazywają się mnemotechnikami, ułatwaczami zapamiętywania).

Etap 4: Na podsumowanie – góra czy dół! Czas: 15 minut.**Przebieg**

1. Na zakończenie – zabawa kreatywna. Będziemy się uczyć, aby zapamiętać na całe życie, że biegun północny (na górze) nazywa się Arktyka, a biegun południowy (na dole) nazywa się Antarktyda, Ziemię przecina Równik, niżej jest zwrotnik Raka, a wyżej Koziorożca. Czy jak ja tak powiem, to już pamiętacie? (Na pewno uczniowie powiedzą, że nie).
2. Uczniowie stają w kręgu. Prowadzący wybiera jednego ucznia do prezentacji. Uczeń staje na lekko rozstawionych nogach, pod stopami ma taśmę papierową lub gumkę. Taśma lub gumka założona jest na czubek głowy – tak że powstaje kształt trójkąta. Wyobraźcie sobie, że przed globusem ustawiamy trójkąt.
3. Podstawa jest szersza niż czubek, więc tu postawimy napis długi ANTARKTYDA. Zwróćcie uwagę, że czubek tego trójkąta jest dużo mniejszy niż podstawa, więc jest to miejsce na napis krótszy ARKTYKA
4. (prowadzący zakłada czapeczkę lub koronę na głowę ucznia-modela).
5. teraz musimy zlokalizować zwrotniki: Raka i Koziorożca. Powiedźcie mi na co często chorują ludzie jak palą papierosy? (zapewne odpowiedzą: na raka płuc).
6. Więc w to miejsce przyklepamy rysunek z rakiem, jak tu jest rak, to oczywiście koziorożec musi być niżej – nie ma wyjścia.
7. Został nam jeszcze równik.
8. Gdzie on będzie? (zapewne uczniowie wskażą na pas na modelu).
9. Teraz zamknijcie oczy i w wyobraźni ustawcie taki trójkąt przed globusem, na dole, na podstawie trójkąta wstawcie napis ANTARKTYDA.
10. Więc na górze będzie...?
11. Teraz wstawiamy w odpowiednie miejsce zwrotnik Raka ... Koziorożca. A pośrodku jest...?
12. Otwórzcie oczy - komu się udało to zobaczyć? Gdzie jest ANTARKTYDA?
13. Na zakończenie prowadzący gratuluje wszystkim wyobraźni! Uczniowie mogą zapisać poznane i opracowane wierszyki oraz narysować rysunek globusa z nazwami biegunów i zwrotników na swoich Kartach WzU oraz zaznaczamy miejsce na Mapie Wtajemniczeń. W domu uczniowie mogą opracować inne wierszyki np. na określenie kierunków świata (North, East, South, West).
14. Pożegnanie.



Data:.....

Wtajemniczenia z Ucznia się

Nr 21

Jakie dziś poznałaś/poznałeś wtajemniczenia WzU?

Napisz - narysuj

TĘCZA

Czemu - czerwony

Patrzysz - pomarańczowy

Żabko - żółty

Zielona - zielony

Na - niebieski

Głupiego - granatowy

Fanfaron - fioletowy



Spróbuj wymyśleć własne mnemotechniki na zapamiętanie układu planet i kierunków świata (NESP)

SCENARIUSZ NR 22

Moduł 3: „Triki i techniki”. Tajemnice pamięci...

Pamięć ze wszystkich stron.

Słowo dla prowadzącego:

Podstawą uczenia się jest zapamiętywanie. Obecny system edukacji traktuje pamięć uczniów jak worek bez dna, a to proces trudny jeżeli nie stosuje się sztuczek, aby zaktywizować wszystkie zmysły (wzrok, słuch i ruch/dotyk) oraz funkcje obu półkul, a zwłaszcza funkcje półkuli prawej (emocje, kolor, ruch, dźwięk, obraz). W szkole silnie jest eksploatowana pamięć mechaniczna, wg zasady „przeczytaj i zapamiętaj”. I funkcjonuje zasada 3 x Z (zakuć, zdać, zapomnieć). Czyżby szkoda, tych wszystkich zabiegów edukacyjnych na to, aby po egzaminie lub klasówce nabywana wiedza uleciała? Dzisiaj poznamy kolejne sztuczki na zapamiętywanie informacji na trwałe. Między innymi to dzielenie się wiedzą i uczenie innych (np. do-mowników).

Założenia:

CEL:

- praktyczne opanowanie umiejętności zapamiętywania.

Materiały. Stałe elementy:

- Pudło i materiałami papierniczymi.
- Mapa Wtajemniczeń (mapa mentalna) – na stałe zawieszona na ścianie.
- Woda do picia, ew. w miarę możliwości herbatniki.
- Elementy do wybranego systemu losowania na zespoły robocze.
- Dwie tabliczki (przymocowane na patykach) z napisem po - MOC.
- Załącznik nr 1: PUDEŁKO SENSORYCZNE
- Załącznik nr 2: Ilustracja „Co zapamiętujemy”.
- Karta nr 22 do Notatnika Wtajemniczeń.

Etap 1. Czy pamięć jest w rękach? Czas: 10 minut.

Przebieg

1. Powitanie grupy.
2. Prowadzący prosi uczniów do kręgu. Stawia pośrodku PUDEŁKO SENSORYCZNE (zał. 1.). Po kolei każdy uczeń ma sięgnąć do środka pudełka, wybrać jedną rzecz, odgadnąć co to jest, a następnie wyjąć tę rzecz z pudełka i sprawdzić czy dobrze rozpoznał przedmiot. Każdy uczeń ma rozpoznać 2 przedmioty (w 2 rundach).
3. Po tym ćwiczeniu przedstawia temat dzisiejszych zajęć, mówi: „dzisiaj będziemy mówić o pamięci. Dobra pamięć jest bardzo potrzebna w uczeniu się, prawda? Już trochę na ten temat wiemy – powiedzcie teraz skąd wiedzieliście, że rzecz, którą dotykaliście w pudełku to jest właśnie to? (uczniowie odpowiadają). Czy pamięć jest w rękach? (uczniowie odpowiadają). Prowadzący wyjaśnia, że w pewnym sensie tak jest. Możemy rozpoznać przedmioty, „odpamiętać” dotykiem.
4. A co pamiętacie najlepiej? (uczniowie podają przykłady, prawdopodobnie wymienia także reklamy telewizyjne). Zastanówmy się dlaczego tak dobrze pamiętamy reklamy telewizyjne? (są zabawne, mają podkład muzyczny jak reklama Biedronki, jakieś hasło, które wpada w ucho, jest śmieszna historyjka, albo trochę straszna jak w reklamie Domestos). Uczniowie mogą podawać hasła reklamowe, śpiewać single reklamowe, przypominać śmieszne dialogi.
5. Zadaje pytanie: „czy jak byście nauczyli się zapamiętywać dobrze różne rzeczy, to przydałoby się to w szkole? A w życiu? (Prowadzący czeka na odpowiedzi uczniów, mają sami wyszukać motywatory).

Etap 2. O tym, jak pomagać pamięci. Czas: 20 minut.

Przebieg

1. Prowadzący prosi uczniów, aby usiedli przy stole. Wywiesza obrazek ilustrujący jak działa pamięć (zał. 2) i prosi uczniów, aby to skomentowali.
2. Wyjaśnia dalej: „zapamiętujemy coś lepiej, kiedy coś jest dla nas interesujące, pasjonujące, podane w sposób zaskakujący, niezwykły lub wyolbrzymiony, łatwy do zrozumienia, kolorowy, zabawny i nawet „niemądry” oraz kiedy opracujemy daną rzecz do zapamiętania ze wszystkich stron: widzimy to, słyszymy i np. odgrywamy poprzez ruch. Teraz pokażę wam kilka przykładów.
3. Na tablicy lub flipcharcie prowadzący rysuje fazy księżyca. Mówi: „To jest rysunek faz księżyca (prowadzący rysuje pogrubione nawiasy: () Kto zgadnie czy księżyc idzie na now (czyli wkrótce go nie będzie na niebie) czy zbliża się do pełni? Kto nie wiedział może się teraz nauczyć: jak jest taki (to C I E N I E J E (widzimy na niebie literkę C, czyli idzie na now, a jak zbliża się do pełni to) D U Ź E J E (widzimy na niebie literkę D). Czyli jak na niebie widzicie (to księżyc...? A jak widzicie) to...? Nie ma słowa Cienieje i Dużeje, ale ponieważ to jest dziwne i trochę zabawne, nasza pamięć to zaraz zapamięta.”
4. „Teraz narysujcie w powietrzu dużą literkę C i powiedzcie na głos: C I E N I E J E. A teraz narysujcie dużą literkę D – sam brzusek – i powiedzcie na głos D U Ź E J E.
5. Każdą informację którą musimy zapamiętać trzeba jakoś „oswoić”, wykorzystać różne sztuczki:
 - kiedy chcecie zapamiętać treść zadanej lekcji, np. tekst z podręcznika:
 - najpierw czytasz i zastanawiasz się czy wszystko rozumiesz

- potem fragmenty opowiadasz własnymi słowami na głos (np. młodszemu bratu, albo do stojącego na biurku misia)
 - możesz też zadawać sobie pytania i na nie odpowiadać
 - możesz też wyobrażać sobie czytane treści jak film.
6. Teraz prowadzący będzie czytał fragment z wybranego podręcznika do historii, ma to być tekst już przerabiany w szkole. Prosi uczniów, aby podczas słuchania wyobrażali sobie kolejne sceny jakby to był film, albo gra komputerowa. Wyobraźcie sobie, że tam jesteście..., że to, co będę czytać widzicie na własne oczy, na ekranie waszej wyobraźni. Uczniowie mogą zamknąć oczy, aby lepiej skoncentrować się na słuchanym tekście (ok. 2-3 minuty). Przed słuchaniem tekstu możemy przypomnieć uczniom ćwiczenie „aby lepiej słyszeć”, tj. muszelki i masaż uszu.
 7. Teraz prowadzący prosi uczniów, aby opowiedzieli własnymi słowami co usłyszeli (opowiadają ochotnicy).
 8. Prowadzący mówi: samo słuchanie jest dla wielu trudne, ale jak już trzeba słuchać – najlepiej zacząć sobie wyobrażać jakiś czytany tekst jak film. A jeszcze lepiej jest zacząć rysować kolejne sceny. Robić mapę opowiadania z własnym komentarzem.
 9. Prowadzący rozdaje uczniom kartki A4 oraz przybory do pisania i prosi, aby podczas słuchania kolejnego tekstu robili własne notatki z wykorzystaniem symboli, strzałek, dymków i innych rysunków – tak jakby to był komiks. (Prowadzący powinien wybrać tekst z akcją, z wyraźnym opisem zdarzeń, aby można było wyodrębnić poszczególne sceny. W czasie rysowania do czytanego tekstu prowadzący powinien zachęcać uczniów do swobodnego korzystania z przestrzeni na całej kartce korzystania ze skrótów (na przykład: np.; rok - r., ciekawe - !, nie podoba mi się to – ikona buźki. I oczywiście przygotować wcześniej mapę treści wykonaną przez siebie do tekstu wybranego do tego ćwiczenia).
 10. Uczniowie rysują jak potrafią, ważne jest próbowanie!
 11. Na zakończenie prowadzący może pokazać przykład takiej mapy treści wykonanej wcześniej, do wybranego tu tekstu, przez siebie lub innych uczniów, aby zilustrować jak różnie można taką notatkę wykonać oraz poprosić, aby ochotnicy spróbowali odtworzyć czytany tekst na podstawie wykonanych notatek i rysunków.

Etap 3. O tym jak w proces uczenia się angażować wszystkie zmysły. Czas: 20 minut.

Przebieg

1. Teraz przeniesiemy się do Agencji Reklamowej. Będziemy opracowywać różne informacje w taki sposób, aby je dobrze zapamiętać. Będziecie przygotowywać mini przedstawienia dla młodszych dzieci.
2. Uczniowie dzielą się na 2 zespoły i losują koperty z zadaniami (zadanie podstawowe jest takie samo, uzupełnienia są różne) Rozchodzą się do miejsc, gdzie mogą pracować bez przeszkadzania sobie, jeśli jest taka możliwość – jedna z grup wychodzi na korytarz.
3. Przygotowują się do pokazu (czas na przygotowanie 17 minut)

Etap 3. O tym jak w proces uczenia się angażować wszystkie zmysły. Czas: 20 minut.

Przebieg

1. Teraz przeniesiemy się do Agencji Reklamowej. Będziemy opracowywać różne informacje w taki sposób, aby je dobrze zapamiętać. Będziecie przygotowywać mini przedstawienia dla młodszych dzieci.
2. Uczniowie dzielą się na 2 zespoły i losują koperty z zadaniami (zadanie podstawowe jest takie samo, uzupełnienia są różne) Rozchodzą się do miejsc, gdzie mogą pracować bez przeszkadzania sobie, jeśli jest taka możliwość – jedna z grup wychodzi na korytarz.
3. Przygotowują się do pokazu (czas na przygotowanie 17 minut)

Etap 4. Pokaz na co cię stać! Czas: 10 minut.

Przebieg

1. Czas na pokaz. Losujemy kolejność występowania grup (np. grupa 1 orzeł – grupa 2 reszka). Uczniowie prezentują swoje pomysły. Brawa i gratulacje!
2. Jeżeli są takie możliwości można teraz przedstawić ciekawą prezentację Kalendarz bociani http://bocian.polska.pl/multimedia/multimedia,Bociani_kalendarz,id,195634,cid,773.htm
7. Misja domowa; sprawdzić w domu, czy domownicy wiedzą dlaczego bociany nie latają nad morzami. A ponadto, w jakiej fazie jest dzisiaj księżyc. Spytać się domowników czy wiedzą w jakiej fazie jest księżyc. Nauczcie ich jak rozpoznawać fazy księżyca, wykorzystując metody poznane na zajęciach
8. Na zakończenie prowadzący gratuluje wszystkim.
9. Uczniowie mogą zapisać notatki na swoich Kartach WzU oraz zaznaczyć miejsce na Mapie Wtajemniczeń.
10. Pożegnanie.

Instrukcja wykonania:

W jednej ścianie wycięty otwór, przez który można przełożyć dłoń.

Do środka wkładamy rzeczy o różnym kształcie i fakturze np.:
gąbkę kąpielową, druciak kuchenny, ekierkę, piłkę małą, klucz, małą lalkę, mały samochodzik, misia zabawkę, kłódkę, szczoteczke do zębów, klocek drewniany, nożyczki (zaokrąglone na końcach!), łyżeczkę do herbaty itp.

Przedmiotów musi być co najmniej dwa razy tyle, co uczniów.

Pudełko powinno być zamknięte i oklejone np. stronami z kolorowych gazet.

CZY WIESZ ŻE LUDZIE ZAPAMIĘTUJĄ ...



20% TEGO CO PRZECZYTAŁI

30% TEGO CO USŁYSZELI

40% TEGO CO ZOBACZYLI

50% TEGO CO POWIEDZIELI

60% TEGO CO ZROBILI

JEDNAK GDY CZYTAJĄ, SŁYSZĄ, WIDZĄ, MÓWIĄ I ROBIA,
COŚ Z DANĄ INFORMACJĄ, PAMIĘTAJĄ Z TEGO

90%

Zał. 3.

Instrukcja dla grupy nr 1.

Co widzi bocian lecąc z Olsztyna do Tunezji?

Waszym zadaniem jest opracować sposób na zapamiętanie trasy przelotu bocianów z Olsztyna do Afryki (do Tunezji).

Weźcie Atlas geograficzny i sprawdźcie jak może przebiegać trasa przelotu bocianów.

Jakie państwa mija, jakie góry?

Spiszcie nazwy państw, nad którymi mogą przelatywać bociany?

Może uda wam się ten wierszyk zaśpiewać, zrapować?

Może uda wam się wymyśleć jakieś dialogi między bocianami?

Pamiętajcie, że w czasie lotu słabo słysząc, więc na pewno trzeba mówić głośniej lub nawet krzyczeć.

Kolega bocian może czasem nie słyszeć, więc trzeba jeszcze raz daną informację powtarzać.

Może powiecie też dlaczego bociany nie latają nad morzami?

Skorzystajcie z tekstu pomocniczego (poniżej) – wstawcie to pytanie w układane dialogi między bocianami lub obserwatorami z ziemi.

Bocianie skrzydła są tak skonstruowane, że mogą wykorzystywać prądy unoszącego się w górę powietrza. Są długie i w porównaniu z innymi rodzajami ptaków bardzo szerokie. Wielka powierzchnia skrzydeł doskonale "chwytą" wznoszący się strumień powietrza. Bociany podróżują w przestworzach tak samo jak lotniarze, wykorzystując ruchy powietrza. Ale opór jaki wywołują tak duże skrzydła sprawia, że machanie nimi wymaga dużego wysiłku. Spróbujcie pomachać lotnią! Szybowanie na nieruchomo rozpostartych skrzydłach w unoszącym się w górę powietrzu to lot prawie za darmo, zaś każde uderzenie skrzydłem to kosztowny wydatek energii.

Przed południem, zwłaszcza w słoneczne dni, powierzchnia ziemi rozgrzewa się, od niej nagrzewa się powietrze. A skoro jest ciepło unosi się w górę. W sprzyjających warunkach powstają szybko wiejące pionowo strugi silnego wiatru (kominy termiczne), w których krążąc bocian może wznieść się na wysokość wielu setek metrów nie wkładając w to żadnego wysiłku. Następnie, wciąż bez poruszania skrzydłami, szybuje posuwając się do przodu o około dziesięć metrów na każdy metr utraty wysokości. Natrafiwszy na kolejne miejsce gdzie powietrze unosi się, znowu nabiera wysokości.

Tak może wędrować godzinami, ledwo kilka razy machnąwszy skrzydłami. Nad pustynnymi regionami Azji Mniejszej i Bliskiego Wschodu mocno rozgrzanego powietrza nie brakuje, więc podróż, choć dłuższa jest bardzo oszczędna. Natomiast nad morzem trudno o wznoszące się prądy powietrzne, a jeśli nawet powstają to mają zbyt małą energię, by przydać się bocianom. Nad wodami przeważają wiatry poziome, więc bociany musiałyby niemal bez przerwy machać skrzydłami. Jednak ich budowa zupełnie nie jest przystosowana do takiego sposobu latania. Dlatego wędrują nad lądem – trwa to dłużej ale jest bardzo tanie i bezpieczne.

Może w czasie lotu będą wspominać Tykocin – słynną Europejską Wioskę Bocianią.

Wieś Tykocin i okoliczne Pentowo otrzymały tytuł Europejskiej Wioski Bocianie. To tytuł, który świadczy o wyjątkowych walorach ekologicznych danego miejsca. W jednym z tamtejszych gospodarstw zamieszkało aż 19 bocianich par. Ptaki pobudowały gniazda we wszystkich możliwych miejscach – na dachach, słupach i okolicznych drzewach. W ubiegłym roku w Pentowie zamieszkały i rozmnożyły się 23 bocianie pary.

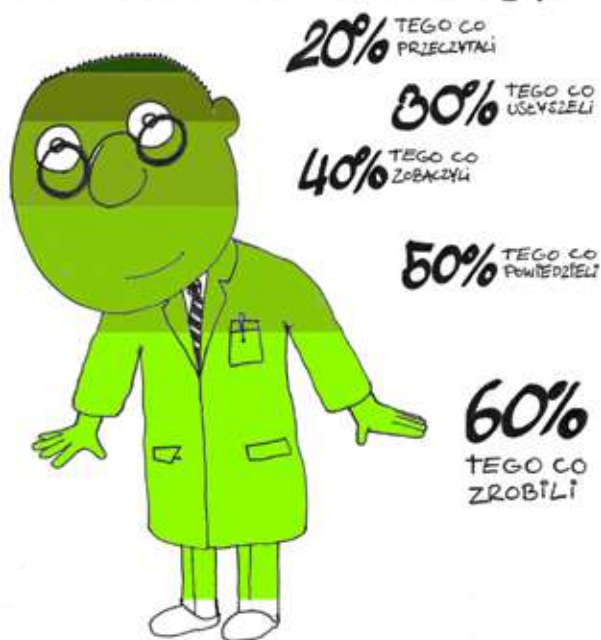
Data:.....

Wtajemniczenia z Uczenia się

Nr 22

Jakie dziś poznałeś/poznałaś wtajemniczenia WzU?

CZY WIESZ ŻE LUDZIE ZAPAMIĘTUJĄ ...

JEDNAK GDY CZYTAJĄ, SŁYSZĄ, WIDZĄ, MÓWIĄ I ROBIA,
COŚ Z DANĄ INFORMACJĄ, PAMIĘTAJĄ Z TEGO

90%

Napisz własny komentarz do rysunku – jak można najszybciej coś zapamiętać?

Zadanie na następne warsztaty:

- sprawdzić w domu, czy domownicy wiedzą dlaczego bociany nie latają nad morzami?
- w jakiej fazie jest dzisiaj księżyc?

SCENARIUSZ NR 23

Moduł 3: „Triki i techniki”. Wielkie postacie w historii ludzkości.

Wywoływanie ciekawości i osobistego odniesienia.

Słowo dla prowadzącego:

Największa skuteczność w nabywaniu wiedzy i umiejętności wynika nie z biernego przyswajania informacji, ale z działania. W tym scenariuszu zaprezentujemy mini-projekt, w którym każdy uczeń może odnaleźć swoje miejsce w grupie zadaniowej, zgodnie z własnymi możliwościami, zdolnościami i aspiracjami. Metoda ta opiera się na idei organizowania zadań w sposób „wielointeligentny – każdy działa w sposób, który jest dla niego odpowiedni, zgodnie z własnym profilem rozwojowym i osobistym profilem uczenia się. Jest to metodyka pracy według teorii Wielorakich Inteligencji, teorii Howarda Gardniera, która została uznana za największy „wynalazek” nauk społecznych XX wieku i wprost odnosi się do problematyki edukacji spersonalizowanej. Jednocześnie pracując w grupie doskonalone są kompetencje komunikacyjne i społeczne uczniów i występuje zjawisko uczenia się rówieśniczego.

Założenia:

CEL:

- praktyczne opanowanie umiejętności zapamiętywania.

Materiały. Stałe elementy:

- Pudło i materiałami papierniczymi.
- Mapa Wtajemniczeń (mapa mentalna) – na stałe zawieszona na ścianie.
- Woda do picia, ew. w miarę możliwości herbatniki.
- Elementy do wybranego systemu losowania na zespoły robocze.
- Dwie tabliczki z napisem po - MOC.
- Załącznik nr 1: wydruk portretu Leonardo da Vinci
- Załącznik nr 2: obraz Mona Lisa.
- Karta nr 22 do Notatnika Wtajemniczeń.
- Załącznik nr 3: Instrukcja do zadania.
- Karta nr 23 do Notatnika Wtajemniczeń.

Etap 1. Jak to było kiedyś, jak to będzie kiedyś? Czas: 5 minut.

Przebieg

1. Powitanie grupy.
2. Prowadzący zaprasza uczniów do gry „W ZOO” (uczniowie mają zdecydować się na wejście w rolę wybranego zwierzęcia z ZOO i poruszać się chwilę po sali jak: wąż, małpka, żyrafa itd.). Wszyscy razem, jednocześnie, przez kilka minut.
3. Po tym ćwiczeniu, prowadzący zaprasza wszystkich do kręgu i przedstawia temat dzisiejszych zajęć, mówi: „dzisiaj poznamy wielu wybitnych ludzi, którzy wnieśli ogromnie dużo dla rozwoju nauki i kultury”. Czy ktoś w was może wymienić nazwiska takich zasłużonych dla świata osób? (Prawdopodobnie uczniowie wymienią kilka znanych nazwisk: Einstein, Kopernik itd.).
4. Prowadzący pyta: „Jak sądzicie - po co się o tym uczymy, do czego nam to jest potrzebne? (Prowadzący czeka na odpowiedzi uczniów).

Etap 2. O tym, jak podnosić motywację przez wywoływanie osobistego zaangażowania. Czas: 25 minut.

Przebieg

1. Prowadzący prosi uczniów, aby usiedli przy stole. Kładzie wydruk portretu Leonardo da Vinci (zał. 1) i prosi uczniów, aby powiedzieli kto to jest? I co ew. wiedzą o tej postaci. (uczniowie odpowiadają, może powiedzą o najsłynniejszym jego obrazie „Mona Lisa”, starają się odczytać zamazany napis).
2. Prowadzący mówi: „Leonardo da Vinci należy do grupy największych umysłów świata. Leonardo był człowiekiem wszechstronnym! Malował, rzeźbił, projektował wynalazki, urządzenia i maszyny, które dopiero pojawiły się na świecie kilkaset lat później, jak np. maszyny latające, czołgi. Jak pierwszy robił też sekcje zwłok, które w tym czasie były zabronione. Poznawał budowę człowieka i tworzył, tworzył, tworzył... Aby nikt niepowołany nie czytał jego notatek pisał pismem lustrzanym – do odczytania jak się do tekstu przyłoży lustro. Jego najsłynniejsze dzieło malarskie to obraz pt. „Mona Lisa”, niektórzy uważają, że jest to zaszyfrowany portret artysty. (pokazujemy uczniomzał. nr 2. Co o tym myślicie?“).
3. Prowadzący zaprasza teraz uczniów do mini-projektu, który będzie realizowany w grupach. Dzielimy uczniów na 4 grupy (losowanie). (opiszał. nr 3).
4. Uczniowie przez ok. 20 minut przygotowują się do prezentacji według otrzymanej instrukcji.

Etap 3. Wywiady z Wielkimi Wynalazcami. Czas: 20 minut.**Przebieg**

1. Prezentacja pracy w grupach według instrukcji: wywiad, pytania do publiczności. Brawa! Uczniom należą się gratulacje za wykonanie tego trudnego zadania! Możemy chwilę porozmawiać o tym co było łatwe, co było najtrudniejsze?
2. Uczniowie mogą zapisać notatki na swoich Kartach WzU oraz zaznaczamy miejsce na Mapie Wtajemniczeń.
3. W domu – dla chętnych, zadanie: narysuj własny portret z dopiskiem Mistrz (tu wpisać obszar). Prosimy uczniów, aby wyobrazili sobie, że dla nich ustanawiamy Nagrodę Mobla – za wybitne osiągnięcia w jakiejś, dowolnej dziedzinie. Niech pofantazjują i pomarzą co chcieliby, aby tam było napisane (wielka piosenkarka, sportowiec, pisarka, super mama, nauczyciel roku, rajdowca samochodowy itd).
4. Pożegnanie.

Załącznik 1. Wizerunek Leonarda da Vinci



Załącznik 2.





Tomas Alva Edison (1847-1931)

Urodził się w małym miasteczku Milan w stanie Ohio w USA. Rodzice nazywali go Al.

Chłopiec zaczął uczęszczać do szkoły mając 8 lat. Lubił zdobywać wiedzę na własną rękę, a w szkole nauczyciel starał się wpoić mu na siłę wiadomości, których mimo obawy przed chłostą nie potrafił zapamiętać. Docieklive pytania, które zwykle zadawał, wywoływały tylko gniew nauczyciela.

Stał się najgorszym uczniem w klasie! Zły na nauczyciela wybiegł ze szkoły i nie chciał do niej wrócić. Przez jakiś czas uczęszczał jeszcze nieregularnie do innych szkół. Uczył się przeważnie sam w domu czytając książki.

W wieku dziewięciu lat przeczytał książkę, w której były opisane proste eksperymenty. Był tak zafascynowany jej treścią, że wykonał wszystkie eksperymenty w niej opisane. Później urządził w swoim pokoju małe laboratorium i zaczął wymyślać własne, wykorzystując dostępne składniki. W jednym ze swoich eksperymentów sprawdzał na swoim koledze reakcję organizmu człowieka po połknięciu dużej ilości proszku do robienia napoju musującego. Myślał, że proszek ten wytworzy w żołądku koledzy gaz, dzięki któremu uniesie się on w powietrze podobnie jak balon. W innym doświadczeniu

został podrapany przez koty, kiedy do ich ogonów podłączył przewody, aby wytworzyć ładunek elektryczny poprzez ocieranie kotów o siebie. Kiedy niechcący zniszczył meble, jego matka rozgniewała się i kazała mu przenieść się do piwnicy.

Tam mały Al dalej przeprowadzał eksperymenty powodując eksplozje i grzmoty, które wstrząsały domem i wywoływały złość ojca. W wieku 10 lat stał się miejscowym ekspertem od telegrafu, uruchamiając samodzielnie urządzenie telegraficzne na stacji kolejowej w swoim miasteczku. W tym samym czasie został też wyrzucony z miejscowej szkoły podstawowej, gdyż zdaniem nauczyciela zadawał za dużo pytań i odmawiał wykonywania wielu prac domowych, które sam uznał za zbędną stratę czasu. Od tego czasu Thomas uczył się już wyłącznie sam i nigdy nie uczęszczał już do żadnej "oficjalnej" szkoły. Jego edukacją zajął się osobiście ojciec.

→ ułóżcie co najmniej 2 pytania do tej części

W wieku 21 lat Thomas ostatecznie się usamodzielniał przeprowadzając się do Bostonu, gdzie został zatrudniony w Towarzystwie Telegraficznym Western Union. Dzięki wielu sklepom można było nabyć wszystkie potrzebne składniki i narzędzia do przeprowadzania eksperymentów. Zaproponował miejscowej giełdzie i gazecie "Boston Daily Telegraph" skonstruowanie na bazie telegrafu urządzenia automatycznie drukującego aktualne kursy akcji. Urządzenie to okazało się pełnym sukcesem, a Thomas sprzedał swój wynalazek giełdom i gazetom w Bostonie i Nowym Jorku, zarabiając na tym astronomiczną kwotę 40 000 dolarów. Za te pieniądze otworzył laboratorium – pierwszą na świecie "fabrykę wynalazków" w Menlo Park w stanie New Jersey (obecnie nazwane jego imieniem), której zadaniem było "tworzenie jednego przełomowego wynalazku co pół roku i jednego mniej istotnego co każde 10 dni". Oprócz własnych pomysłów realizował tam też zlecenia "wynalazków na żądanie" tzn. rozwiązywania konkretnych problemów technicznych, z którymi nikt wcześniej nie mógł sobie poradzić. Interes rozwijał się świetnie!

→ ułóżcie co najmniej 2 pytania do tej części

W 1886 roku, po udoskonaleniu żarówki Edison przekonał znanego finansistę J.P. Morgana i bardzo zamożną rodzinę Vanderbiltów do założenia przedsiębiorstwa o nazwie Edison Electric Light Company, która w 1911 roku została połączona z kilkunastoma innymi firmami działającymi w branży elektrycznej tworząc największą obecnie na świecie spółkę kapitałową General Electric. Edison Electric Light Company była przedsiębiorstwem które zbudowało pierwszą na świecie elektrownię oraz pierwszy elektryczny miejski system oświetleniowy.

Edison wymyślił ponad 1000 wynalazków.

- | | | |
|-----------------------------|---|---|
| • Fonograf | • kamera filmowa z jednoczesną rejestracją dźwięku na taśmie filmowej | • dyktafon |
| • silnik prądu stałego | • projektor filmowy do filmów dźwiękowych | • pióro elektryczne |
| • prądnica prądu stałego | • betoniarka | • pierwsza na świecie guma syntetyczna tzw. buna. |
| • oscyloskop | • lodówka | • krzesło elektryczne |
| • płyta gramofonowa | • suche baterie alkaliczne | |
| • perforowana taśma filmowa | | |

→ ułóżcie co najmniej 2 pytania do tej części



Maria Salomea Skłodowska-Curie (1867-1934)

**wywodząca się z Polski uczona,
fizyczka i chemiczka.**

Maria Skłodowska urodziła się jako piąte dziecko w znanej rodzinie nauczycielskiej. Jej dziadek Józef Skłodowski był szanowanym lubelskim pedagogiem. Ojciec Władysław Skłodowski był nauczycielem matematyki i fizyki oraz dyrektorem kolejno dwóch warszawskich gimnazjów. Matka zaś, Bronisława Boguska, była dyrektorką prestiżowej warszawskiej pensji dla dziewcząt z dobrych domów.

Gdy Maria miała 10 lat rozpoczęła naukę na pensji dla dziewcząt. Następnie kształciła się w gimnazjum dla dziewcząt, które ukończyła ze złotym medalem.

Maria wyjechała do Francji i zdała egzaminy wstępne na wydział fizyki i chemii Sorbony jako pierwsza kobieta w historii!



→ **ułóżcie 2 pytanie do tej części**

Maria Skłodowska większość życia spędziła we Francji, tam też rozwinęła swoją karierę naukową, jako prekursorka nowej gałęzi chemii – radiochemii.

Jej najważniejsze odkrycie to odkrycie dwóch nowych pierwiastków – radu i polonu. Pod jej osobistym kierunkiem prowadzono też pierwsze badania nad leczeniem raka za pomocą promieniotwórczości.

Została dwukrotnie wyróżniona Nagrodą Nobla za osiągnięcia naukowe, po raz pierwszy w 1903 z fizyki wraz z mężem i Henrim Becquerellem za badania nad odkrytym przez Becquerela zjawiskiem promieniotwórczości, po raz drugi w 1911 z chemii za wydzielenie czystego radu.

Do dziś pozostaje jedyną kobietą, która tę nagrodę otrzymała dwukrotnie, a także jedynym uczonym w historii uhonorowanym Nagrodą Nobla w dwóch różnych dziedzinach nauk przyrodniczych. Maria Skłodowska-Curie jako pierwsza kobieta w historii otrzymała stopień doktora fizyki i w tym samym roku przyznano jej też Nagrodę Nobla.

→ **ułóżcie 2 pytania do tej części**

Po otrzymaniu Nagrody Nobla Maria i Piotr Curie stali się nagle bardzo sławni. Piotrowi władze Sorbony przyznały stanowisko profesora i zezwoliły na założenie własnego laboratorium, w którym Maria Skłodowska-Curie została kierownikiem badań.

W 1906 roku mąż Marii Skłodowskiej Pierre Curie zginął, przejechany przez konny wóz ciężarowy. Maria dalej pracowała nad swoimi odkryciami i została pierwszą kobietą – profesorem Sorbony.

→ **ułóżcie 2 pytania do tej części**

Od 1924 rodzina Szymborskich mieszkała w Toruniu, potem w Krakowie. Wisława Szymborska uczęszczała tam początkowo do Szkoły Powszechnej, następnie od września do Gimnazjum Sióstr Urszulanek.

Po wybuchu II wojny światowej kontynuowała naukę na tajnych kompletach, a od roku 1943 zaczęła pracować jako urzędniczka na kolei. W tym też czasie po raz pierwszy wykonała ilustracje do książki (podręcznik języka angielskiego *First steps in English* Jana Stanisławskiego) i zaczęła pisywać opowiadania oraz z rzadka – wiersze.



→ ułóżcie 2 pytania do tej części

Od roku 1945 brała udział w życiu literackim Krakowa; według wspomnień poetki – największe wrażenie wywarł na niej Czesław Miłosz. W tymże roku podjęła studia polonistyczne na Uniwersytecie Jagiellońskim, by następnie przenieść się na socjologię. Studiów jednak nie ukończyła, ze względu na trudną sytuację materialną.

→ ułóżcie 2 pytania do tej części

Wiersze Szymborskiej to unikalna liryka, jej twórczość charakteryzuje precyzja słowa, częste posługiwanie się ironią, przekorą lub żartobliwym dystansem w celu uwypuklenia głębokich treści.

Wisława Szymborska została laureatką Nagrody Nobla dziedzinie literatury za rok 1996. W uzasadnieniu Komitet Noblowski napisał: nagroda za poezję, która pokazuje życie ludzkie w sposób zabawny i ironiczny.

→ ułóżcie 2 pytania do tej części

KUPON NA MATERIAŁY PLASTYCZNE



POMOC

POMOC

POMOC

Karta nr 23 do Notatnika Wtajemniczeń.

Data:.....

Wtajemniczenia z Uczenia się

Nr 23

Jakie dziś poznałaś/poznałeś wtajemniczenia WzU?

Co było dla Ciebie najtrudniejsze?

Zrób wywiad z samym sobą. Sam wymyśl kilka pytań i odpowiedz.

SCENARIUSZ NR 24

Moduł 4: „Wzmocnienie”. Moje super-miejsce i czas.

Wykorzystanie zasad ergonomii do przygotowania idealnych warunków do pracy i nauki.

Słowo dla prowadzącego:

Rozpoczynamy moduł, który składa się z czterech tematów wzmacniających nabyte umiejętności. Dzisiaj uczniowie dowiedzą się w jaki sposób zorganizować swoje miejsce do nauki. Jak ustawić oświetlenie, meble, ułożyć materiały i pomoce oraz - przede wszystkim, jak zarządzać swoim czasem i zadaniami, aby pracować... mniej, za to z większym efektem!.

Założenia:

CEL:

- praktyczne poznanie zasad ergonomicznego planowania miejsca do pracy oraz planowania i efektywnego wykorzystania czasu

Materiały. Stałe elementy:

- Pudło z rekwizytami i materiałami papierniczymi – flamastry, kartki Flip-chart, kartki A5.
- Mapa Wtajemniczeń (mapa mentalna) – na stałe zawieszona na ścianie.
- Woda do picia, ew. w miarę możliwości herbatniki.
- Elementy do wybranego systemu losowania na zespoły robocze.
- Koperty dla zespołów eksperckich zawierające informacje z załącznika
- Załącznik nr 1. Opis ról i zadań.
- Karta WzU nr 24.

Etap 1. Super-miejsce i super-czas Czas: 5 minut.

Przebieg

1. Wspólne powitanie.
2. Uczniowie siadają w kręgu, aby poznać cel dzisiejszych zajęć. Zaczynamy od „pracy domowej” – metafor na określenie stanu swojego biurka.
3. Jak myślicie co będzie celem na dziś (poznać zasady urządzania swojego miejsca do nauki oraz planowania czasu na naukę).
4. Za chwilę stworzycie zespoły eksperckie, które profesjonalnie zajmą się realizacją celu zajęć.

Etap 2. Lista zasad urządzania super-miejsca. Czas: 25 minut.

Przebieg

1. Prowadzący grupę na trzy zespoły eksperckie (losowanie). Każdy z zespołów będzie się zajmował innym aspektem przygotowania warsztatu pracy, czyli super miejsca do nauki.
2. Zespoły dzielą się na: Ekspertów ds. oświetlenia, Ekspertów ds. ergonomii, Ekspertów ds. pomocy dydaktycznych i dodatków. Każdy zespół otrzymuje informacje w kopercie dotyczące własnej dziedziny.
3. Każdy z zespołów zapoznaje się z informacjami. Uczniowie muszą wybrać te dane, które są według nich najistotniejsze w procesie przygotowania super miejsca do nauki i które uda im się w praktyce wykorzystać.
4. Po upływie czasu na przygotowanie, każdy zespół ekspercki będzie prezentował w jaki sposób przygotować super miejsce do nauki, w ramach własnej dziedziny (oświetlenia, ergonomii, pomocy dydaktycznych i dodatkowych). Prezentacja powinna się odbyć na przykładzie – uczniowie powinni mieć do dyspozycji ucznia, który będzie modelem, ławki i krzesła różnej wysokości, by móc je dopasować oraz lampkę.
5. Po każdej prezentacji, spisujemy najważniejsze informacje jak przygotować super-miejsce na flipcharcie.
6. Wywieszamy opracowane plakaty.

Etap 3. Jak dzięki salami uniknąć Niagary? Czas: 25 minut.

Przebieg

1. Prowadzący podaje uczniom temat, którym będą się zajmować czyli „Jak dzięki salami uniknąć Niagary?”. Pyta uczniów, jak myślą, co to może oznaczać? Czym jest Niagara i z czym im się kojarzy? Czym jest salami i jakie skojarzenia z nią mają?
2. Prowadzący rozszyfrowuje zadanie, którym będą się zajmować, a które jest związane z dwoma zasadami:
 - a) metoda salami – polega na dzieleniu przerażających, wielkich zadań na małe kawałki, cieniutkie jak plasterki salami, które łatwiej jest zjeść. Mówi się też, że jest to metoda słonia – bo czy można zjeść słonia? Można, ale po kawałku.
 - b) syndrom Niagary – mamy z nim do czynienia, kiedy nieuchronnie zbliża się katastrofa. Jesteśmy jak mały pontonik, który nie może już zawrócić, bo wciąga go nurt wielkiego wodospadu. Jak to się stało? Tak długo zwlekaliśmy z wykonaniem bardzo ważnego zadania, że w końcu okazało się, że nie ma już szans na wykonanie go w terminie. Pojawia się gigantyczny stres i czuć już bryzę porwijącego wodospadu.

3. Co zrobić, żeby nie dać się porwać nurtowi? Jak planować swój czas nauki, by móc maksymalnie pożytecznie go wykorzystać? Uczniowie w parach starają się ułożyć przykładowy plan nauki na następny dzień, uwzględniający następujące kwestie:
 - a) Przerwy – ile? Kiedy? Co robić w ich czasie?
 - b) Kiedy brakuje energii, a kiedy koncentracja mogłaby się przydać – co zrobić? Jakie ćwiczenia wykonać?
 - c) Kolejność jest ważna – od czego najlepiej zacząć?
 - d) Cienkie czy grube plasterki salami?
 - e) Co zrobić, żeby nie przygniotły nas książki i materiały?
 - f) Czy coś do picia?
 - g) Kiedy brakuje motywacji – co robić?
4. Po zakończeniu pracy w dwójkach, cała grupa siada w kręgu i wspólnie staramy się ułożyć plan idealnie wykorzystanego czasu na naukę – uwzględniając przerwy żeby mózg wiedział, że zaczynamy coś nowego, ćwiczenia w zależności od potrzeb, wodę, zdrowe przekąski dla mózgu – orzechy, migdały itp., podział zadań, ułożenie materiałów na blacie, by ich ogrom nas nie przygniał samym widokiem, takie ułożenie zadań, które sprawia, że jesteśmy zmotywowani, a nie przytłoczeni itp.

Etap 4. Podsumowanie. Czas: 5 minut.

Przebieg

1. Dzięki wtajemniczeniu z dzisiejszych zajęć udało nam się stworzyć super- miejsce do nauki, a przede wszystkim wiemy również jak się zabrać za naukę, by uczyć się efektywniej. Możecie zaprojektować na Karcie WzU swoje super-miejsce lub zapisać najważniejsze wskazówki niezbędne przy urządzaniu biurka i zmianie nawyków związanych z nauką, by szybciej osiągnąć cel i ... „zjeść słonia”.
2. Uczniowie mogą zaznaczyć miejsce na Mapie WzU wymyślonym symbolem..
3. Pożegnanie.

Załącznik nr 1. Opis ról i zadań.

Eksperci ds. oświetlenia

Dla komfortu oczu najlepsze jest światło dzienne. Dlatego dobrze, gdy miejsce nauki, czy pracy usytuowane jest prostopadle do źródła promieni słonecznych. W ten sposób ich blask nas nie oślepi, ani nie będą się one odbijać się od białych kartek papieru lub blatu biurka. Jeśli spędzamy dużo czasu przy komputerze pamiętajmy, że światło naturalne, nie może być tłem dla monitora. Takie kontrasty lub nocna praca tylko i wyłącznie przy świetle ekranu będą męczyły nasz wzrok.

Oświetlenie naturalne pozytywnie wpływa nie tylko na nasz wzrok, ale również, a może przede wszystkim, na samopoczucie. Kiedy pomieszczenie, w którym przebywamy dłuższy czas jest słabo oświetlone - poziom energii w organizmie spada i szybciej stajemy się senni. Niestety przez połowę roku nie mamy wyboru i musimy wspomagać się światłem żarówek. Aby różnica między sztucznym, a słonecznym była jak najmniej odczuwalna, należy przy doborze oświetlenia miejsca pracy kierować się kilkoma zasadami.

W pomieszczeniu, gdzie jest biurko powinny znajdować się dwa rodzaje światła - lampa główna oświetlająca cały pokój oraz stojąca, która rzuca skoncentrowane światło. Ciekawym rozwiązaniem są lampki, które po zamontowaniu można w razie potrzeby przesuwac wzdłuż blatu biurka. Jest to szczególnie przydatne, kiedy z jednego biurka korzysta zarówno osoba prawo i lewo ręczna.

Przy osobie praworęcznej światło powinno padać z lewej strony, przy leworęcznej – z prawej. Dobrze również, jeśli światło pada bezpośrednio z góry, ale poniżej poziomu wzroku. Dzięki temu nic nie będzie go zasłaniać oraz razić nas w oczy. Optymalna odległość źródła światła od punktu, który chcemy oświetlić nie powinna być większa niż 35 cm.

Kolejną wskazówkę, którą weźmy pod uwagę dobierając oświetlenie do biurka jest kolor promieni. Kierując się zasadą, że najlepsze jest światło naturalne zastosujmy żarówki o barwie zbliżonej do światła słonecznego. Taką tonacją charakteryzują się lampy halogenowe. Dając światło o chłodnej, białej barwie, pomagają w koncentracji i nadają się do wielogodzinnej pracy.

Temperatura oświetlenia halogenowego wynosi średnio 6500 K. Żarówki tego rodzaju są bardzo trwałe, jednak szybko się nagrzewają, co może być niebezpieczne, gdy używamy ich w pokoju dziecięcym. Jeśli jednak zdecydujemy się na nie, wybierzmy diody typu LED, które dają jednolite światło, co również pozytywnie wpływa na zmęczenie oczu. Dobrym pomysłem może okazać się lampa z regulowanym natężeniem światła. Dzięki temu będziemy mogli dostosować do swoich potrzeb nie tylko odległość lampki, ale również siłę świetlnych promieni. Ponadto używając jednorodnego, nieprzezroczystego abażuru, unikniemy niepotrzebnego rozpraszania światła.

Eksperci ds. ergonomii

Odpowiednio zaprojektowane, ergonomiczne miejsce do nauki również sprzyja efektywnej pracy i przekłada się na szybsze postępy w nauce. Warto pamiętać o kilku prostych zasadach, dzięki którym odrabianie prac domowych nie spowoduje zmęczenia lub dyskomfortu ucznia.

Biurko powinno być na tyle duże, aby mogło pomieścić wszystkie niezbędne materiały i książki. Wysokość blatu należy natomiast dostosować do wzrostu ucznia, zachowując kąt prosty w kolanach oraz między ramieniem a przedramieniem. Ponadto dbając o wzrok i kręgosłup nie zapomnijmy o odpowiednim kącie nachylenia pulpitu naszego biurka, który powinien wynosić 16 stopni.

Przestrzeń na nogi powinna pozwolić na płaskie ułożenie stóp na podłodze. Wszystkie elementy wyposażenia stanowiska powinny znajdować się w zasięgu ramion, bez konieczności przyjmowania wymuszonych pozycji.

Ergonomiczne krzesło powinno być obrotowe i dawać możliwość regulacji wysokości siedziska. Z czasem będzie można je łatwo dopasować do wzrostu ucznia. Oparcie krzesła powinno być ukształtowane zgodnie z naturalną pozycją kręgosłupa i pozwalać na ułożenie ramion na podłokietnikach. Dziecko powinno się opierać plecami o oparcie fotela, by nie przemęczać kręgosłupa.

Eksperci ds. pomocy dydaktycznych i dodatków

Dobrze zaplanowana przestrzeń na biurku jest podstawą efektywnej pracy. Sami doskonale wiemy ile cennego czasu potrafimy stracić na poszukiwanie ołówka lub innych pomocy, które akurat gdzieś się zapodziały. Jak się do tego właściwie zabrać? Najpierw przygotuj książki, zeszyty i inne niezbędne pomoce do przedmiotu, którego będziesz się uczył jako pierwszego. Tylko tyle. Dlaczego? Zbyt duża sterta książek i materiałów nie tylko sprawi, że na Twoim biurku nie będzie już miejsca, ale dodatkowo wyśle sygnał do Twojego mózgu, że ogrom materiału do opanowania jest tak bezkresny, że nie warto podejmować próby. Uruchowią się wszystkie demoty i demony. Dlatego mało, ale wszystko to, co niezbędne.

Na biurku zawsze powinien się znaleźć organizator zawierający podstawowe materiały, czyli długopisy, ołówek, linijkę, nożyczki i wszystko inne co uznasz za niezbędne w codziennej pracy. Pod ręką umieść również czyste kartki lub brudnopis – może to być również podkładka na biurko składająca się z kartek, po których można pisać – nigdy nie wiesz, kiedy w Twojej głowie pojawi się świetna idea, którą zechcesz ogłosić światu, jednak przede wszystkim staraj się wykorzystać je na notatki, zrobione w taki sposób, który jest dla Ciebie najkorzystniejszy czyli odpowiada Twojemu stylowi uczenia się.

Pracując przy biurku warto pamiętać o odpowiedniej temperaturze i cyrkulacji powietrza w pokoju, w którym się uczymy. Dobrze dotleniony mózg pozwala efektywnie i szybko pracować. Bardzo ważne jest także, aby robić sobie przerwy w trakcie nauki, najlepiej na krótkie ćwiczenia. Przerwa niezbędna jest w momencie, kiedy zmieniasz przedmiot lub materiał, którego się uczysz, jest to informacja dla Ciebie i Twojego mózgu, że zaczynamy coś nowego.

Data:.....

Wtajemniczenia z Uczenia się

Nr 24

Moje super-miejsce

(możesz je zaprojektować lub zapisać najważniejsze wskazówki, jak poprawić swoje obecne miejsce do nauki).

Super-czas

Tutaj zapisz, jakie zmiany wprowadzisz w planowaniu czasu na naukę:.

Co nowego wprowadzisz?

Co zmniejszysz?

SCENARIUSZ NR 25

Moduł 4: „Wzmocnienie”.

Przeszkadzaczom i demotywowatorom mówimy NIE!

Identyfikacja i unicestwienie przeciwności na drodze do celu.

Słowo dla prowadzącego:

Dzisiaj kolejne wtajemniczeni w kursie realizacji celów. Uczniowie rozpoznają swoje motywatory i demotyatory (czyli ZASILANIE celów). Uczniowie nauczą się definiować odpowiednio cele, aby ich motywowały do działania.

Założenia:

CEL:

- praktyczne poznanie najczęściej pojawiających się trudności na drodze do realizacji celów oraz własnych de motywatorów oraz sposobów radzenia sobie z nimi

Materiały. Stałe elementy:

- Pudło z rekwizytami i materiałami papierniczymi – flamastry, kartki Flip-chart, kartki A5.
- Mapa Wtajemniczeń (mapa mentalna) – na stałe zawieszona na ścianie.
- Woda do picia, ew. w miarę możliwości herbatniki.
- Elementy do wybranego systemu losowania na zespoły robocze.
- Karta nr 25 do Notatnika Wtajemniczeń.

Etap 1. Jak nie zrealizować celu? Czas: 10 minut.

Przebieg

1. Wspólne powitanie grupy.
2. Losowanie nowych składów zespołów.
3. Uczniowie siadają w kręgu, w ramach wyłonionych zespołów.
4. Prowadzący mówi: dzisiaj porozmawiamy między innymi o tym dlaczego czasem nie da się dotrzeć do celu, zrealizować planu, osiągnąć tego, co się założyło? Co się dzieje takiego, że zmieniamy trasę, rezygnujemy, zawracamy z drogi? Dlaczego tak się dzieje?
5. czym będziemy mówić? (może pojawi się słowo: demotyator).
6. Za chwilę zrobimy wspólnie listę de – motywatorów, czyli rzeczy, spraw, słów, które odbierają nam motywację...
7. Naszym celem na dziś jest... (ponazywać bariery, blokady, ściany, przeszkody).

Etap 2. Lista demotyatorów. Czas: 25 minut.

Przebieg

1. Zadaniem uczniów jest spontaniczne wymyślanie jak najwięcej typowych sytuacji i zwrotów, które wpływają demobilizująco na ludzi (demobilizująco tzn. obniżają ich chęci do robienia czegoś, „zabierają energię”, powodują sytuacje, że człowiek w sobie przestaje wierzyć, że porzuca coś, co jest dla niego ważne).
2. Dwoje uczniów – na zmianę, zapisuje opisane demotyatory: jeden na kartkach A-5, drugi na dużej karcie od flipcharta.
3. Prowadzący od czasu do czasu podrzuca nowe obszary do myślenia (np. a co myślicie o wpływie pogody, a jak wpływa krytyka kolegów, a jak wpływa miejsce zamieszkania, stan zdrowia, natłok obowiązków np. szkolnych albo atrakcje typu gry komputerowe itd.).
4. Na zakończenie tego etapu, prowadzący prosi uczniów, aby pomyśleli co dla nich jest największym demotyatorem. Ochotnicy mogą się wypowiedzieć. W podsumowaniu prowadzący musi koniecznie podkreślić, że warto znać swoje demotyatory i z nimi się oswoić, tzn. mieć świadomość, że tak jest. To jest element wiedzy o nas samych. Kiedy demotyatory są uświadomione – możemy coś z nimi zrobić. Np. poprosić, żeby nam nie przeszkadzały! Jak... zaraz się o tym dowiecie.
5. Na zakończenie – obowiązkowo kilka ćwiczeń na dobry nastrój, np. zabawa „Lecimy w kulki”.

Etap 2. Lista demotyatorów. Czas: 25 minut.

Przebieg

1. Prowadzący wyjaśnia kolejne zadanie: uczniowie będą pracować w zespołach. Każdy z uczniów, po kolei przedstawi swój demotyator, a pozostali będą podrzucać dobre pomysły, jak można sobie z tym radzić (np. wywieść kartkę przed oczami z napisem, poklep się przyjaźnie po ramieniu i dodaj sam sobie otuchy, porozmawiaj z kimś bliskim i przyjaznym, poćwicz to, czego się boisz, naucz się kreatywnie reagować na tzw. miażdżącą krytykę...
Prowadzący zachęca do myślenia kreatywnego, innowacyjnego, ale także życzliwego jako „dobry przyjaciel i dobry nieprzyjaciel”. Pamiętajmy o tym jak udzielać wsparcia i informacji zwrotnych.

Etap 4. Zakończenie. Czas: 10 minut.**Przebieg**

1. Wracamy do kręgu. Czas na wodę.
2. Prowadzący pyta jak udało się ćwiczenie, czy było trudne?
3. Na zakończenie – czas na przyjemniejszą część: porozmawiamy chwilę o silnych motywatorach: osobach w waszym życiu, sytuacjach, słowach, które mają silną moc zachęcającą do działania mimo rozmaitych okoliczności. Co jest najlepszym ZASILANIEM dla każdego z was. Wymieńcie tych zasilaczy jak najwięcej się da!
4. Zapiszcie na kartce te słowa, które mają wielką moc, które zagrzewają do walki i sprawiają, że chce się chcieć – nauczyciel zbiera je, będą potrzebne do budowy kapsuły wzmocnień na późniejszym etapie warsztatów. (Uczniowie wymieniają wszelkie zasilające ich sytuacje, osoby, sposoby działania innych...)
5. Pora już niestety kończyć... (czas na ewentualne refleksje uczniów).
6. Uczniowie otrzymują Karty WzU oraz zaznaczamy miejsce na Mapie WzU.
7. Pożegnanie.

Karta nr 25 do Notatnika Wtajemniczeń.

Data:.....

Wtajemniczenia z Uczenia się

Nr 25

Czego się dzisiaj nauczyłaś/ nauczyłeś?

Zapisz w 5 punktach:

Zrób listę swoich prywatnych demotywatorów. Zastanów się, który demotywator lubisz najbardziej



SCENARIUSZ NR 26

Moduł 4: „Wzmocnienie”. Mój wewnętrzny GPS.

Czy plusy to minusy, a może czasem na odwrót.

Słowo dla prowadzącego:

Uczniowie poznali już podstawowe wtajemniczenia dotyczące organizacji nauki, rozpoznali część swoich motywatorów i demotyatorów (Bumboków). W ich wieku, tuż przed startem w dorosłe życie powinni mieć poczucie, że cały świat stoi przed nimi otworem, że wszystko się może zdarzyć, jeśli tylko chcą i... odpowiednio do tego przygotowują, bo „bez pracy nie ma kołaczy”. Nie ma cudów! Nie podbijesz świata bez pracy, wysiłku, ćwiczeń i treningów. Piękne, wspaniałe cele są nic nie warte – jak nic nie robisz TU i TERAZ, aby je realizować! To jest jak bezpośrednie połączenie przyszłości z teraźniejszością. Dzisiaj będziemy sprawdzać nasze zasoby i planować doskonalenia w zakresach, które będą wspierać postawione cele. Wykorzystamy także narzędzie myślenia Zalety, Wady i To, co Interesujące z walizki narzędzi myślowych Edwarda de Bono.

Założenia:

CEL:

- praktyczne rozpoznanie własnych zasobów z wykorzystaniem narzędzia myślenia Zalety, Wady i To, co Interesujące z walizki narzędzi myślowych Edwarda de Bono.

Materiały. Stale elementy:

- Pudło z rekwizytami.
- Skrzynka z materiałami papierniczymi.
- Mapa Wtajemniczeń.
- Woda do picia.
- Elementy do wybranego systemu losowania na zespoły robocze.
- Załącznik nr 1: Moje plusy, minusy i to, co interesujące.
- Karta WzU nr 26.

Etap 1. Plusy i minusy. Czas: 5 minut.

Przebieg

1. Wspólne powitanie grupy.
2. Uczniowie siadają w kręgu.
3. Prowadzący mówi: Czy umiecie śmiało, asertywnie, bez zawstydzenia mówić o swoich zaletach, zdolnościach, talentach? Mam nadzieję, że teraz na 26 warsztacie odpowiedź brzmi: tak? Mam także nadzieję, że możecie bez skrępowania mówić o swoich różnych – powiedzmy – niedoskonałościach, obszarach, które wymagają pewnego udoskonalenia? Czy tak jest? (czas na komentarze od uczniów).
4. Prowadzący pokazuje (prawdziwy lub na obrazku kompas). Do czego to służy? Jak myślicie O czym będziemy mówić? (może pojawi się słowo: plusy i minusy, właściwy kierunek, wskazówki, nawigacja itd.).

Etap 2. Trzy strony samego siebie. Czas: 25 minut.

Przebieg

1. Prowadzący na dużej kartce papieru rysuje grubym flamastrem znak minus i pyta: Czy łatwo zamienić minus na plus?... Łatwo – zobaczcie, wystarczy dorysować kreskę pionową (rysuje i powstaje duży Plus). Pewne rzeczy są w pewnych sytuacjach plusami, a w innych minusami i na odwrót. Ciekawe prawda? Możecie podać przykład. (Na przykład: kreatywność).
2. Naszym celem na dziś jest ... (zamieniać minusy w plusy, rozpoznać plusy i minusy, podsumować nasze zasoby) .
3. Uczniowie pracują w dowolnie wyłonionych zespołach.
4. Prowadzący wyjaśnia zadanie. Każdy uczeń rysuje na kartce tabelkę z 3 kolumnami. W pierwszej kolumnie wpisuje jak najwięcej swoich „plusów”. (To są nasze podstawowe zasoby: umiejętności, zdolności, talenty, cechy charakteru). Pisz jak najwięcej... Czas 5 minut.
5. Teraz przechodzimy do drugiej kolumny i piszemy co jest naszym „minusem” (cechy charakteru, braki w umiejętnościach, braki w innego typu zasobach. Czas: 5 minut.
6. W ostatniej kolumnie wpisujemy to, co jest w nas interesujące, a nie jest łatwo oszacować czy to jest Plus czy Minus.(np. lubię jakiś kolor, potrawę, określony rodzaj muzyki, literatury, kolor włosów, wzrost, płeć). Czas: 5 minut.
7. Po wykonaniu zadania – uczniowie dzielą się swymi refleksjami w całej grupie.
8. Prowadzący podsumowuje: Na pewno to jest dopiero jakiś początek... niepełny opis. Jeśli uczniowie chcą, mogą popracować na tą tabelkę w domu i podpisywać co im jeszcze przyjdzie do głowy... a przyjdzie na pewno. Oto uzyskaliśmy obraz siebie z „trzech stron medalu”. Każdy po swojemu, bo każdy jest INNY i ma do tego absolutne PRAWO, każdy ma swoje obszary słabsze i silniejsze – to tworzy naszą WYJĄTKOWOŚĆ. Każdy więc jest SOBĄ i nie musi powielać schematów innych. Ale... warto nad sobą pracować! Bo tylko wtedy możemy w sobie coś udoskonalić! Praca nad sobą może być czasem trudna, a czasem – zabawna.

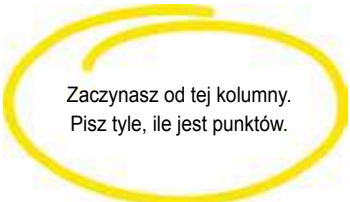
Etap 3. Jak zasilić swój cel? Czas: 25 minut.**Przebieg**

1. Przechodzimy do zadania kolejnego. Uczniowie mają teraz przypomnieć sobie swój ważny cel. Wpisać go nad wykonaną tabelką i zastanowić się, które z wymienionych opisów ZASILAJĄ ich cel (łączą się w jakiś sposób z celem). Wybrane zasoby zakreślają w kółko i łączą kreską z celem. Czas: 2 minuty.
2. Wymiana refleksji w grupie: może się okazać, że zasilanie „idzie” nie tylko z zalet!
3. Prowadzący zaprasza do kolejnego zadania. Każdy indywidualnie wybiera element, który wydaje mu się największym minusem (najsłabszym ogniwem dla realizacji celu).
4. Mają się teraz połączyć w zespoły. Po kolei (np. losując kolejność) – każdy przedstawia swoje „najsłabsze ogniwo” i własny cel. Na kartce zapisuje uzyskane porady (bez komentarza! Ma tylko słuchać, zapisywać ew. może prosić o wyjaśnienie). Pozostali uczniowie mają za zadanie wymyśleć jak najwięcej możliwości udoskonalenia słabego ogniwa (projekt poprawy sytuacji, program ćwiczeń lub własne opinie czy faktycznie ich zdaniem jest to „słabość”, bo może być zupełnie inaczej z innego punktu widzenia. Mogą „przepisać” zażywanie tabletek na odwagę, syropy na różne „dolegliwości” i tym podobne lekarstwa, rady i opinie. Prowadzący zachęca do myślenia kreatywnego, innowacyjnego, ale także życzliwego jako „dobry przyjaciel i dobry nieprzyjaciel”. Pamiętamy o tym jak udzielać wsparcia i informacji zwrotnych. Każda osoba ma co najmniej 2 minuty dla siebie. Czas 18 minut.

Etap 4. Zakończenie. Czas: 5 minut.**Przebieg**

1. Wracamy do kręgu. Prowadzący pyta jak udało się ćwiczenie, czy było trudne? Zachęca do refleksji nad uzyskanymi poradami od pozostałych uczniów; odczytania ich w domu i podkreślenia tego, co się najbardziej podoba. Zakreślenia tego, co wydaje się najtrudniejsze i nie-do-wyobrażenia... a potem wymyślenia JAK TO WYKORZYSTAĆ!
2. Pora już kończyć... (czas na ewentualne refleksje uczniów).
3. Uczniowie mogą teraz zrobić notatki w Karcie WzU oraz wbić pieczątki.
4. Pożegnanie.

Załącznik nr 1: Moje plusy, minusy i to, co interesujące.

MOJE		
Plusy	Minusy	TO, CO INTERESUJĄCE
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.
5	5	5
6	6	6
7	7	7
8	8	8
9	9	9
10	10	10
11		
12		
13		
14		
15		
 Zaczynasz od tej kolumny. Pisz tyle, ile jest punktów.		

Data:.....

Wtajemniczenia z Uczenia się

Nr 26

Najważniejsza rzecz z dzisiejszego dnia warsztatów

Napisz - narysuj

Zadanie na następne warsztaty:

Pomyśl o swoim życiu w przyszłości. Wyobraź sobie, że właśnie zrealizowałeś/zrealizowałaś swój największy cel. Wszystko poszło tak, jak tylko było to możliwe. Pracowałeś bardzo ciężko, ale było warto. A teraz opisz to, co czujesz, kiedy wyobrażasz sobie siebie właśnie w takim momencie. Zwróć uwagę nie tylko na same wydarzenia, ale przede wszystkim na to, co czujesz. Zapisz również, które z Twoich działań okazały się tak skuteczne, że doprowadziły Cię na sam szczyt.

To ćwiczenie sprawi, że z większym optymizmem spojrzysz w przyszłość.

SCENARIUSZ NR 27

Moduł 4: „Wzmocnienie”. Czy każdy jest inteligentny?

Czy plusy to minusy, a może czasem na odwrót.

Słowo dla prowadzącego:

Na dzisiejszych zajęciach uczniowie poznają w praktyce Teorię Wielorakich Inteligencji, która została uznana za największe odkrycie w humanistyce 20 wieku! Twórcą teorii WI jest Howard Gardner. W skrócie mówiąc – według teorii WI, każdy ma określony profil inteligencji wielorakich. Tradycyjnie, w szkole preferowane są tylko określone inteligencje (przede wszystkim językowo-lingwistyczna i matematyczno-logiczna), inne są wręcz defaworyzowane! (np. kinestetyczna, intrapersonalna czy interpersonalna). Dzisiaj uczniowie poznają swoje profile WI i dowiedzą się co z tego wynika.

Założenia:

CEL:

- praktyczne rozpoznanie oprogramowania WI.
- doskonalenie umiejętności organizacji informacji
- doskonalenie sztuki prezentacji publicznej (ćwiczenia na dykcję)
- głębsze zrozumienie samego siebie.

Materiały. Stałe elementy:

- Pudło z rekwizytami.
- Skrzynka z materiałami papierniczymi (kartki, flamastry, linijki, ołówki, temperówka, kartki samoprzylepne)
- Mapa Wtajemniczeń.
- Woda do picia.
- Elementy do wybranego systemu losowania na zespoły robocze.
- Załącznik nr 1: Opisy wielorakich inteligencji.
- Załącznik nr 2: Ćwiczenia na dykcję
- Karta WzU nr 27.

Etap 1. Moje strefy! Czas: 10 minut.

Przebieg

1. Wspólne powitanie całej grupy.
2. Uczniowie siadają w kręgu, aby dowiedzieć się jaki jest cel dzisiejszych zajęć.
3. Prowadzący mówi i pyta kto się decyduje – uczniowie mają podnosić ręce:
Wyobraźcie sobie, że ktoś was zabiera na film pt. Życie owadów, kto pójdzie?
A teraz na koncert do filharmonii, kto pójdzie?.
Zapisuję na olimpiadę matematyczną, kto się zgłasza?
Jedziemy w góry zdobywać Mount Everest? Kto jedzie?
Trzeba zrobić dekorację w klasie – kto chętny?
Kto zaopiekuje się psem z chęcią?
Kto (wymienić jeszcze kilka aktywności zgodnie z rozpoznanymi preferencjami uczniów).
4. *Jak było widać i słyhać każdy z was wybierał jakieś działania, które są „najbliższe siebie”. Można je nazwać naszymi strefami życia, zainteresowań. Nie ma człowieka, który lubi wszystko, umie i wie wszystko ... Jest ktoś taki ?(poza ... kim? – jako żart).*
5. *Znacie ludzi, którzy są bardzo odmienni od was?*
6. *Świat potrzebuje każdego, wszystkich talentów i zdolności. Wyobraźcie sobie, że na świecie byłoby sami nauczyciele? Jakie byłyby konsekwencje? A jakby byli sami profesorowie wyższych uczelni? A jak sami ... (czekamy na propozycje od uczniów).*
7. Prowadzący mówi: dzisiaj poznacie Teorię Wielorakich Inteligencji. Co to znaczy? O czym będziemy mówić dzisiaj?

Etap 2. Wieloraka Inteligencja... Co to takiego? Czas: 40 minut.

Przebieg

1. Prowadzący zachęca do ćwiczeń z pakietu Re-Aktywacja (zalecane ćwiczenie typu marsz fabularny: po łące biegają małe dzieci za motylkami, idą dostojni profesorowie na Uniwersytet itd.). Czas: 2 minuty.
2. I przedstawia zadanie: Zaraz dowiemy się co to jest ta Wieloraka Inteligencja i czy każdy ją ma? Będziemy pracować w parach. Każda para dostanie do przeczytania i przedstawienia tekst na temat określonego rodzaju inteligencji (załącznik nr 1). Na podstawie tekstu opracujecie mini-wykład, możecie również opracować inne materiały, stroje i elementy wystroju, które pozwolą innym lepiej poznać krainę przedstawianą przez Was inteligencji. Zdecydujcie się, kto wygłosi wykład (może być z podziałem na role). Czas na przygotowanie: 15 minut. Czas wystąpienia: 3 minuty
3. Przed wystąpieniem rozgrzewka aktorska: w parach. (Każda grupa dostaje kartkę do ćwiczeń dykcji, załącznik nr 2).
4. Po przygotowaniu mini wykładu – uczniowie przygotowują salę do wykładu.
5. Zaczynamy wykłady. Po każdym następuje mini seria pytań i odpowiedzi.
6. Nauczyciel obserwuje zachowania uczniów zarówno podczas przygotowań, jak i w czasie prezentacji publicznej, notując swoje uwagi.

Etap 4. Moje i twoje WI. Czas: 10 minut.**Przebieg**

1. Powrót do kręgu. Prowadzący podsumowuje mini wykłady pod kątem zaobserwowanych kompetencji, co się udało, przekazuje same pozytywne uwagi, ale prawdziwe!
2. Uczniowie mogą teraz zrobić notatki w swoich Kartach WzU, zaznaczamy miejsce na Mapie WzU..
3. Pożegnanie.

Załącznik nr 1. Opisy wielorakich inteligencji dla uczniów.

Profil Wielorakiej Inteligencji to kolejny sposób na odszyfrowywanie samego siebie, swojego oprogramowania.

Zaraz zaproszę Cię do wykonania testu, w wyniku którego narysujesz profil twoich różnych inteligencji. Może cię dziwi, że mówimy o inteligencjach w licznie mnogiej? Jakiś czas temu pewien mądry profesor z uniwersytetu w Harvardzie ogłosił światu, że ni mniej, ni więcej tylko, że każdy człowiek jest inteligentny, każdy posiada swój własny profil inteligencji, każdy ma prawo do własnego profilu inteligencji i – uwaga – każdy profil jest OK!

Każdy profil jest OK!

Do tej pory uważano, że o inteligencji człowieka decydują przede wszystkim jego zdolności językowe (np. bogaty zasób słownika) oraz zdolności do myślenia matematycznego i logicznego (np. rozwiązywanie problemów matematycznych). Ale ten profesor (nazywa się Howard Gardner) powiedział, że ludzie mają wiele różnych inteligencji, które trzeba koniecznie brać pod uwagę, bo właśnie one są podstawą zdolności i talentów, które decydują, np. o wyborze przyszłej kariery edukacyjnej i zawodowej.

Człowiek, który realizuje własne zdolności i talenty jest po prostu bardziej zadowolony z życia, a nawet szczęśliwy. Ma więcej energii, jest bardziej odporny na trudności, lepiej uczy się i pracuje... bo nauka i praca jest jego pasją, robi to, co jest dla niego ważne! A jak się czuje człowiek, który robi coś przeciw sobie, albo co nie ma związku z jego talentami? Sam odpowiedz:

Może to być dla ciebie trudne do wyobrażenia, ale mimo wszystko... wyobraź sobie, że każdy polityk, szewc, muzyk, chirurg, aktor, piłkarz, poeta, sprzedawca, finansista itd. też kiedyś był dzieckiem! Już w dzieciństwie przejawiali pewne cechy i zachowania, które doprowadziły ich do miejsca, w których teraz są.

Spróbuj pobawić się w reżysera i nakręć krótki film (w głowie), w którym te osoby przenosisz do wieku, w którym ty sam teraz jesteś: co one teraz robią, czym się zajmują, jakie kończą szkoły, czego się uczą... Skorzystaj z własnej wyobraźni, poczytaj życiorysy lub – jeśli masz okazję – po prostu się spytaj!

Opis poszczególnych rodzajów inteligencji: jakie z nich wynikają skłonności zawodowe oraz jak się te różne inteligencje przejawiają na co dzień.

Opisy te potraktuj jako szablony do przymiarek. Podkreślaj opisy, które pasują co ciebie.

Inteligencja matematyczno-logiczna (zwana też numeryczno-logiczną)

jest właściwa ludziom, których porywa świat abstrakcji i precyzji logicznego myślenia oraz zamiłowanie do nauk ścisłych. Fascynuje ich świat teorii, badanie poprawności, wynikania, stawianie hipotez, analiza i synteza obrazów całości. Inteligencję tę posiadają wybitni przedstawiciele nauk ścisłych, detektywi, prawnicy, księgowi, bankierzy, statystycy, metodolodzy, analitycy, planiści, programiści komputerowi. Ale także czytelnicy książek detektywistycznych, miłośnicy testów i rozwiązywania problemów logicznych, gier umysłowych, szachów oraz wypełniania PIT-ów, obliczania liczby potrzebnych kafelków w łazience i planowania domowego budżetu.

Jak przejawia się u ciebie ta inteligencja?

Opisz możliwie najdokładniej.

Inteligencja językowa (zwana też lingwistyczną, werbalną)

cechuje ludzi zainteresowanych językiem, wyrażaniem się przy pomocy słów. Posiadają oni bogaty słownik i intuicję językową, przy pomocy słowa komunikują się niezwykle sprawnie, często mistrzowsko. Ich ulubione zajęcia to czytanie, pisanie, mówienie, tłumaczenia. Osoby o tym typie inteligencji to: wybitni pisarze, poeci, dziennikarze, przywódcy polityczni, lingwiści, tłumacze, korektorzy, prawnicy, nauczyciele, negocjatorzy, sprzedawcy. Ale także miłośnicy literatury („pożeracze książek”), osoby z zamiłowaniem oddające się łamigłówkom językowym (np. grający w scrabble, rozwiązujący krzyżówki), zasypujący innych listami i pocztówkami z wakacji, zbieracze ciekawych sentencji, przypowieści i anegdot.

Jak przejawia się u ciebie ta inteligencja?

Opisz możliwie najdokładniej.

Inteligencja ruchowa (zwana też kinestetyczną)

jest charakterystyczna dla osób, które mają zamiłowanie do ruchu. Odnaczają się niezwykłym poczuciem równowagi i harmonią ruchów (cechuje ich tzw. zręczność, gibkość, elastyczność) oraz precyzją w wyrażaniu swoim ciałem różnych stanów psychicznych i w ogóle narracji (wysoka umiejętność ekspresji). Niezwykłe zdolności dotyczą także manipulacji, ruchów rąk. Tych ostatnich – podobnie jak osoby o inteligencji wizualno-przestrzennej, interesuje konstrukcja i dekonstrukcja rzeczywistości oraz innowacyjność, choć w nieco innych obszarach. Inteligencja kinestetyczna „wypełnia” świetnych tancerzy, aktorów, sportowców, rzeźbiarzy, chirurgów i mechaników. Posiadają ją ludzie o dużej koordynacji ruchowej i znakomitej kondycji fizycznej. Na co dzień przejawia się w zamiłowaniu do wszelkiej aktywności ruchowej: tańca, aerobiku, spacerów, uprawiania sportu, majsterkowania, robótek na drutach i zabieraniu całej rodziny na przejażdżki rowerowe.

Jak przejawia się u ciebie ta inteligencja?

Opisz możliwie najdokładniej.

Inteligencja muzyczna

to domena osób, które odznaczają się niezwykłą wrażliwością na dźwięki i ich konstelacje. Słyszą więcej i poprzez dźwięki wyrażają swój obraz świata. Inteligencja muzyczna cechuje wybitnych kompozytorów, śpiewaków, dyrygentów, producentów instrumentów muzycznych i konserwatorów sprzętu muzycznego, recenzentów wydarzeń muzycznych i dobrych mówców. A także imitatorów dźwięków, fanów muzyki klasycznej i nie tylko, koneserów opery czy operetki, kolekcjonerów płyt i kaset z muzyką oraz wszystkich ludzi z potrzebami posiadania wysokiej klasy sprzętu hi-fi, wrażliwym uchem na hałasy, trzaski i brzmienie świata.

Jak przejawia się u Ciebie ta inteligencja?

Opisz możliwie najdokładniej.

Inteligencja interpersonalna

jest właściwa ludziom o bardzo wysokiej wrażliwości na relacje międzyludzkie. Cechuje ich: wysoka empatia, nadzwyczajne zainteresowanie i rozumienie innych, nastawienie służbowe, wspieranie różnorodności. Obdarzeni są cechami liderów: potrafią uczyć i naturalnie wpływać na innych, łagodzić konflikty, naturalnie przewodzą, tworzą więzi, współpracują. Inteligencja interpersonalna jest właściwa wybitnym liderom (politycznym, społecznym i religijnym), sprzedawcom, psychoterapeutom, nauczycielom, menedżerom, dyrektorom, negocjatorom, sekretarkom, pracownikom socjalnym, lekarzom i pielęgniarkom.

Na co dzień przejawia się w zainteresowaniu kontaktami z różnymi ludźmi, posiadaniu dużej liczby znajomych i przyjaciół, uznaniu przez otoczenie za osobę bezpośrednią, komunikatywną i kontaktową, obdarzaną zaufaniem. Posiadają dobry kontakt z rodziną, dziećmi. Potrafią wyrażać swoje uczucia, mają zasadniczo pozytywny stosunek do życia. Ten rodzaj inteligencji cechuje także osoby, które czytają poradniki typu „Jak lepiej zrozumieć drugiego człowieka”, a nabyte umiejętności stale doskonalą. Są wrażliwi na różne typy ludzkich osobowości, potrafią pomagać. Często obdarzeni są talentem Pigmaliона – znakomicie wspierają innych w rozwoju!

Jak przejawia się u Ciebie ta inteligencja?

Opisz możliwie najdokładniej.

Inteligencja wizualno-przestrzenna

cechuje ludzi, którzy z łatwością poruszają się w przestrzeni relacji trójwymiarowych wobec obiektów praktycznych lub teoretycznych. Interesuje ich konstrukcja, rekonstrukcja lub dekonstrukcja rzeczywistości. Są elastyczni, innowacyjni i otwarci na nowe sytuacje i rozwiązania w tym obszarze.

Inteligencja wizualno-przestrzenna wybija się znacząco u wybitnych architektów, malarzy, rzeźbiarzy, konstruktorów, projektantów mody, krawcowych, a także strategów, nawigatorów, przewodników, fizyków teoretycznych i szachistów. A także ujawnia się u uzdolnionych przestawiaczy mebli w domu i samodzielnych dekoratorów wnętrz, projektantów altan w ogródkach i dekoracji swojego otoczenia oraz tych, od których jako prezent dostaniesz samodzielnie wykonaną zabawkę przestrzenną lub latawiec opakowany w piękne pudełko z kokardą.

Jak przejawia się u Ciebie ta inteligencja?

Opisz możliwie najdokładniej.

Inteligencja przyrodnicza (zwana też ekologiczną)

charakteryzuje ludzi, którzy przejawiają istotne zainteresowanie naturalnym otoczeniem człowieka, światem w jego przyrodniczo-geograficznym opisie. Pasjonuje ich: świat przyrody, chrona i obrona żyjących istot, nie tylko ginących gatunków. Uwielbiają podróże. Interesuje ich życie zgodne z naturalnym rytmem przyrody i świata. Inteligencja przyrodnicza cechuje w dużej mierze podróżników, ekologów, odkrywców nowych lądów, przedstawicieli nauk biologicznych i geograficznych, weterynarzy. W innych wymiarach przejawia się u osób uciekających od zagrożeń i zanieczyszczeń cywilizacji do zdrowego trybu życia, zdrowej wody, żywności i trybu życia. Są tu miłośnicy turystyki, a także kolekcjonerzy różnych diet, książek kucharskich i nabywcy ekologicznych garnków. Są tu też miłośnicy natury i zwierząt, dbający o ich obronę. Dbający o ochronę życia, czystość świata i harmonijne z nim współistnienie!

Jak przejawia się u Ciebie ta inteligencja?

Opisz możliwie najdokładniej.

Inteligencja intrapsychiczna (zwana też duchową)

jest właściwa osobom obdarzonym tzw. bogatym życiem wewnętrznym. Cechuje ich adzwyczajna samoświadomość, zdolność do rozpoznawania swoich emocji, uczuć, wartości, przy zachowaniu dystansu do siebie, wysoka samoregulacja, spolegliwość. Interesuje ich spójność i harmonia wewnętrzna. Prawdopodobnie wśród tej grupy znajdują się osoby obdarzone tzw. inteligencją moralną, która charakteryzuje osoby o dużej wrażliwości moralnej, spójnych w słowach i czynach. Inteligencja intrapsychiczna dominuje u wybitnych filozofów, mistyków, psychoterapeutów, pisarzy, poetów, kompozytorów. Cechuje każdego, kto ma tzw. życie wewnętrzne, kto rozumie swoje emocje, uczucia, wartości, motywacje, stany psychiczne; ma do nich dystans i poczucie humoru. A także interesuje się osobistym rozwojem, doskonaleniem dyspozycji psychicznych poprzez lektury, medytacje, ćwiczenia umysłowe, udział w rozmaitych treningach. Swoje refleksje nad sobą i swoim życiem notują w prowadzonym pamiętniku. Także tu mieszczą się osoby zainteresowane prawem, przestrzeganiem reguł, zasad, kodeksów, tropiące naruszenia prawa i dyscypliny. Osoby o wysokiej inteligencji moralnej stają się autorytetami moralnymi.

Jak przejawia się u Ciebie ta inteligencja?

Opisz możliwie najdokładniej.

Przejdźmy do testu WI.

Pamiętasz o profesorze Gardnerze, który mówi, że każdy człowiek ma swój własny profil inteligencji. Teraz zapraszamy do rozwiązania testu, a potem narysowania twojego profilu inteligencji. W tabelkę poniżej będziesz zapisywać swoje odpowiedzi.

Jeśli uważasz, że:

Zgadzam się w zupełności – zakreśl 3 kratki w odpowiednim miejscu

Zgadzam się tak „średnio” – zakreśl 2 kratki w odpowiednim miejscu

To do mnie nie pasuje – zakreśl 1 kratkę w odpowiednim miejscu

Twój profil wielorakiej inteligencji

Przykład: Pytanie nr 1. Lubię rozwiązywać zagadki i problemy logiczne. (1)

Odpowiedź: „Zgadzam się w zupełności”, czyli 3 punkty.

Test Wielorakiej Inteligencji

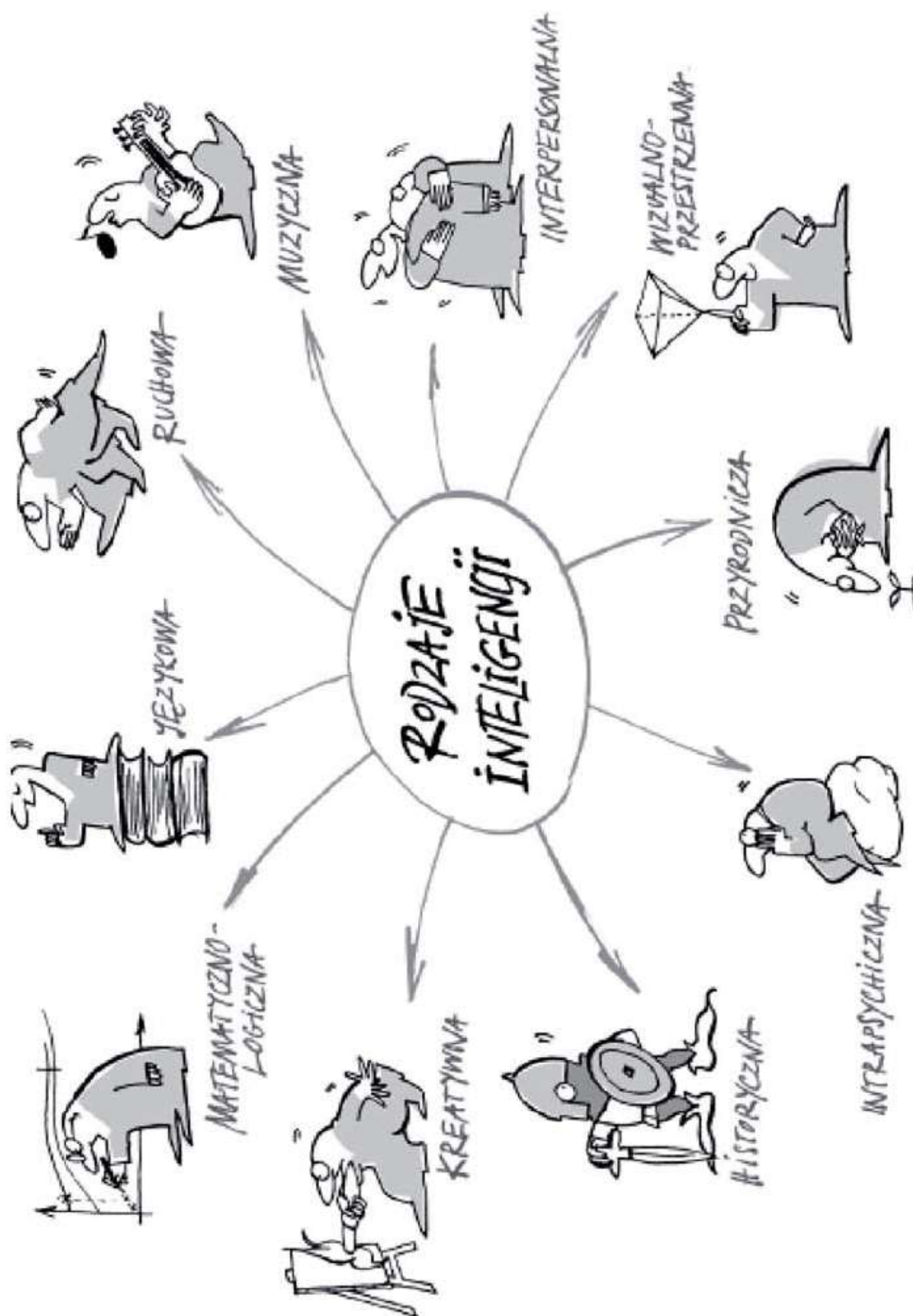
1. Lubię rozwiązywać zagadki i problemy logiczne. (1)
2. Jestem dobry w liczeniu w pamięci, szacowaniu i mierzeniu. (1)
3. Jestem dobry w wyszukiwaniu połączeń pomiędzy zagadnieniami. (1)
4. Lubię przedmioty ściśle i techniczne. (1)
5. Potrafię dobrze zaplanować czas, jaki poświęcam na pracę domową i uczę się dobrze dzięki logicznym wyjaśnieniom. (1)
6. Lubię słowa – czytanie książek, chodzenie do teatru, poezję. (2)
7. Lubię rozwiązywać krzyżówki i zagadki słowne. (2)
8. Łatwo uczę się z książek, kaset, internetu i wykładów. (2)
9. Jestem dobrym rozmówcą, posługuję się bogatym słownictwem. (2)
10. Dobrze piszę, na przykład opowiadania, poezję, listy, polecenia. (2)
11. Lubię ćwiczenia fizyczne. (3)
12. Uczę się dobrze, gdy mogę coś wykonać. (3)
13. Jestem dobry w sporcie i grach. (3)
14. Mam zdolności manualne, na przykład potrafię sporządzać modele, majsterkować, szyć. (3)
15. W tańcu czuję się jak ryba w wodzie. (3)
16. Jestem dobry w tworzeniu muzyki, śpiewaniu lub graniu na instrumentach. (4)
17. Z łatwością zapamiętuję wiersze, poezję i rymowanki. (4)
18. Często słucham muzyki i łatwo przychodzi mi rozpoznawanie melodii. (4)
19. Mam dobre wyczucie rytmu. (4)
20. Czytam nuty, umiem komponować muzykę. (4) zajmie Ci to około 10 minut...
21. Jestem wrażliwy na to, co myślą i czują inni. (5)
22. Jestem przekonujący i potrafię uczyć innych tego, czego się nauczyłem. (5)
23. Lubię należeć do klubów lub kółek zainteresowań. (5)
24. Lubię pracować w zespole i dobrze przychodzi mi uczenie się w grupie. (5)
25. Łatwo zawieram przyjaźnie. (5)
26. Mam zmysł orientacji i potrafię dobrze oceniać odległości i przestrzenie. (6)
27. Jestem dobry w wyobrażaniu sobie rzeczy w umyśle. (6)
28. Jestem dobrym obserwatorem – dostrzegam rzeczy, których nie zauważają inni. (6)
29. Uczę się z wykresów, diagramów i map. (6)
30. Jestem dobry w sztuce, modelowaniu lub rzeźbieniu. (6)
31. Interesują mnie kwestie związane ze środowiskiem naturalnym. (7)
32. Podobają mi się programy przyrodnicze i/lub trzymam w domu zwierzęta. (7)
33. Potrafię rozpoznać i nazwać wiele rodzajów kwiatów, roślin i drzew. (7)
34. Potrafię wyobrazić sobie siebie pracującego w rolnictwie, albo jako biologa lub astronoma. (7)
35. Interesują mnie sprawy związane ze zdrowym życiem, zdrowym jedzeniem itp. (7)
36. Jestem dobry w tworzeniu planów i określaniu swoich celów. (8)
37. Lubię pracować/uczyć się samotnie i w ciszy. (8)
38. Jestem dobry w uczeniu się na swoich błędach i doświadczeniach. (8)
39. Prowadzę pamiętnik lub zapiski. (8)
40. Przejmuję się losami naszej planety. (8)

Rozpoznaj swoje talenty. Przyszła pora na skorzystanie z narzędzia: szkło powiększające. Przyjrzyj się uważnie otrzymanym wynikom i profilowi. Co podpowiada ci twój profil inteligencji? Być może w jakimś obszarze masz maksimum punktów... Gdzie ulokowane są twoje najsilniejsze strony?

TWÓJ PROFIL WIELORAKIEJ INTELIGENCJI

Arkusz do zapisywania odpowiedzi testu WI.

Nazwa inteligencji	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1. matematyczno-logiczna															
2. językowa															
3. ruchowa															
4. muzyczna															
5. interpersonalna															
6. wizualno-przestrzenna															
7. przyrodnicza															
8. intrapersonalna															



- Cesarz często czesał cesarzową.
- Chrząszcz brzmi w trzcinie w Szczebrzeszynie, Strząsa skrzydła z dżdżu, A trzmiel w puszczy, tuż przy Pszczynie, Straszny wszczyna szum...
- Czego trzeba strzelcowi do zestrzelenia cietrzewia drzemiącego w dżdżysty dzień na drzewie?
- Cześć Czesiek! Czeszesz się częściej często, czy częściej czasem?
- Czy się Czesi cieszą, gdy się Czesio czesze?
- Czy tata czyta cytaty Tacyta?
- Czy trzy cytrzystki grają na cytrze? Czy jedna płacze, a druga łyzy trze?
- Czarny dzięcioł z chęcią pień ciął.
- Dziewięćsetdziewięćdziesięciodziewięciotysięcznik.
- I cóż, że ze Szwecji?
- Jam jest poczmistrz z Tczewa
- Słów kształty krztuszą krtanie.
- Spadł bąk na strąk, a strąk na pąk. Pękł pąk, pękł strąk, a bąk się zląkł.
- Spod czeskich strzech szło Czechów trzech.

Albo recytacja Pieśni J. Kochanowskiego – równie trudne!

Karta nr 27 do Notatnika Wtajemniczeń.

Data:.....

Wtajemniczenia z Uczenia się

Nr 27

Czego dowiedziałeś się dzisiaj o sobie?

Napisz - narysuj

Mój profil WI to:

Jak mogę w pełni wykorzystać swój potencjał?

SCENARIUSZ NR 28

Moduł 4: „Wzmocnienie”.

Moja za-wartość i szafa wzmocnień.

A także czy mężczyźni są z Marsa, a kobiety z Wenus?

Słowo dla prowadzącego:

Uczniowie mieli szansę pomyśleć nad sobą, dowiedzieć się więcej na swój temat – poznać swoje mocne i słabsze strony i dojść do wniosku, że nikt nie jest doskonały, ale w każdym tkwi wielki potencjał, który trzeba odkrywać i rozwijać. Każda nowa informacja o samym sobie to krok naprzód w rozwoju samowiedzy. Każda nowa informacja, czy nowe doświadczenie, wywołuje zawsze ZMIANĘ w obrazie samego siebie i sposobie widzenia ŚWIATA. Oby była to zmiana motywująca, otwierająca na szerokie perspektywy i upewniająca że, (1) ja jestem OK oraz że (2) świat i inni ludzie są OK oraz że (3) mogę na świecie znaleźć miejsce na wszystkie talenty i zdolności. To najbardziej budująca formuła na start w dorosłe życie.

Założenia:

CEL:

doświadczenie, że jestem OK. i inni są OK.

Materiały. Stałe elementy:

- Skrzynka z materiałami papierniczymi.
- Woda do picia.
- Elementy do wybranego systemu losowania na zespoły robocze.
- Mapa Wtajemniczeń.
- Duże kartony i kawałki tektury, taśma samoprzylepna, najlepiej pakowa
- Załącznik nr 1: Tekst „Czy mężczyźni są z Marsa, a kobiety z Wenus?”
- Karta nr 28 WzU.

Etap 1. Czy mężczyźni są z Marsa, a kobiety z Wenus Czas: 15 minut.

Przebieg

1. Wspólne powitanie.
2. Uczniowie siadają w kręgu.
3. Prowadzący mówi: Każdy ma swoją własną indywidualną ZA – WARTOŚĆ. Nie ma znaczenia czy jesteście dziewczynami czy chłopakami – każdy może wybierać swoją przyszłość i mieć marzenia – niezależnie od płci. (czas na komentarze od uczniów).
4. Prowadzący czyta tekst na temat badań „Czy mężczyźni są z Marsa, a kobiety z Wenus? (załącznik nr 1).
5. Po zakończeniu prosi uczniów o podanie znanych im, takich powszechnych stereotypów na temat kobiet i mężczyzn. Zapisuje je na kartkach, bez komentarza.
6. Prowadzący trzyma w ręku kartki z przykładami stereotypów (szybko selekcjonuje te najbardziej „blokujące” typu: chłopaki nie ujawniają uczuć, dziewczyny są słabe w matematyce itd.). Drze papier i wyrzuca do kosza. Tam jest ich miejsce.
7. Naszym celem na dziś jest... (myśleć o sobie i innych unikając stereotypów).

Etap 2. Poczucie własnej ZA-WARTOŚCI Czas: 25 minut.

Przebieg

1. Zadaniem uczniów będzie opracowanie swojego Curriculum Vitae na tu i teraz.
2. Prowadzący wyjaśnia co to znaczy C.V., kiedy się je przedstawia oraz jakie ma części składowe. Na wykonanie zadania uczniowie mają 15 minut.
3. Po zakończeniu tego zadania, prowadzący prosi uczniów o napisanie kolejnego C.V. – tym razem z perspektywy jak będą mieli lat 30 (to trudne do wyobrażenia dla nastolatków, ale zachęcamy do kreatywności i poczucia humoru. Być może niektórym, albo wszystkim?, będzie się wydawało, że mając 30 lat jest się już „staruszkami”. Będzie to pretekst do złamania kolejnego stereotypu!). (Czas: 10 minut).
4. Po wykonaniu zadania – uczniowie dzielą się refleksjami w całej grupie.
5. Prowadzący podsumowuje: Na pewno to jest dopiero jakiś początek... niepełny opis. Jeśli uczniowie chcą, mogą popracować na tą tabelką w domu i podpisywać co im jeszcze przyjdzie do głowy... a przyjdzie na pewno. Oto uzyskaliśmy obraz siebie z „trzech stron medalu”. Każdy po swoim, bo każdy jest INNY i ma do tego absolutne PRAWO, każdy ma swoje obszary słabsze i silniejsze – to tworzy naszą WYJĄTKOWOŚĆ. Każdy więc jest SOBĄ i nie musi powielać schematów innych. Każdy ma własną, zupełnie niepowtarzalną historię. Ale... warto nad sobą pracować! Bo tylko wtedy możemy w sobie coś udoskonalić! Praca nad sobą może być czasem trudna, a czasem – zabawna.

Etap 3. Zakończenie. Czas: 20 minut.**Przebieg**

1. Prowadzący mówi: Praca nad sobą nie jest łatwa, ale chyba ciekawa? Chyba warto było?
2. W nagrodę zapraszam do zabawy w budowę szafy pełnej wzmocnień.
3. Uczniowie przy użyciu kartonów i tektury budują szafę – kapsułę wzmocnień. Od środka na ścianach umieszczane są motywatory. Prowadzący umieszcza motywatory, słowa mocy, które były wymienione przez uczniów w scenariuszu 25. Uczniowie dopisują jeszcze kolejne propozycje pozytywnych wzmocnień i motywatorów, które przyklejają od wewnątrz kapsuły. Po zakończeniu budowy każdy z uczniów będzie mógł wejść do kapsuły żeby się pozytywnie wzmocnić, ale to jeszcze nie koniec niespodzianek. Dzisiaj szafa wzmocni jeszcze bardziej.
4. Prowadzący rozdaje uczniom kartki i długopisy. Jedna osoba wchodzi do kapsuły, a w tym czasie pozostali uczniowie piszą dla niej dodatkowe pozytywne wzmocnienia – chodzi o cechy charakteru, wygląd, sposób ubierania się, odwagę, pomysłowość, wrażliwość, a może też napisać bardzo cie lubię itd. Prowadzący pisze także. Zebrane kartki wkładamy do kapsuły i uczeń wychodzi z nimi na zewnątrz. Wchodzi kolejna osoba i procedura się powtarza. W czasie, kiedy reszta grupy przygotowuje dodatkowe pozytywne, uczeń znajdujący się w szafie, odczytuje słowa mocy ze ścian kapsuły.
5. Kapsuła pozostaje z nami do końca i za każdym razem, kiedy ktoś będzie potrzebował wzmocnienia, będzie mógł z niej skorzystać.
6. Pora już kończyć...
7. Uczniowie mogą teraz zrobić notatki w Karcie WzU i zaznaczyć miejsce na Mapie Wtajemniczeń.
8. Pożegnanie.

Mężczyźni są z Marsa, a kobiety z Wenus

U mężczyzn bardziej rozwinięta jest jakoby prawa półkula mózgu, odpowiadająca za orientację przestrzenną, zaś u kobiet lewa półkula, związana z językiem. Teoria ta, sformułowana w 1968 roku, została obalona wraz z pojawieniem się MRI (obrazowania za pomocą rezonansu magnetycznego), które dowodzi, że obszary odpowiedzialne za język i orientację przestrzenną nie wykazują różnic w związku z płcią. Co więcej, dziś wiadomo już, że obie półkule mózgu pozostają ze sobą w ciągłej łączności i że żadna funkcja nigdy nie jest zlokalizowana tylko w jednym obszarze.

Testy neuropsychologiczne potwierdzają w istocie, że mężczyźni lepiej niż kobiety odnajdują się w przestrzeni trójwymiarowej, ale już nie w dwóch wymiarach, co jest zaskakujące. Z czego bierze się ta różnica? Na pewno nie istnieje ona jeszcze w momencie narodzin, a daje się wykryć dopiero w wieku młodzieńczym. Okazuje się, że wystarczy tydzień treningu z testami tego samego typu, aby kobiety i mężczyźni osiągnęli w tych dziedzinach taki sam poziom wyników. Tak więc różnica związana jest z wychowaniem, czego wymownym przykładem jest piłka nożna. To przede wszystkim chłopcy w nią grają i jest ona świetnym sposobem na naukę orientacji w przestrzeni!

Czy kobiety są bardziej emocjonalne niż mężczyźni? Nie, kobiety i mężczyźni odczuwają takie same emocje, tylko różnie je wyrażają. Kobiety chętniej o nich mówią,

w przeciwieństwie do mężczyzn, którzy lepiej wyrażają się w działaniu. Jest to jednak tylko kwestia wychowania i stereotypów socjokulturowych.

Wniosek ten znajduje potwierdzenie w badaniach funkcjonowania mózgu mężczyzn i kobiet w trakcie mówienia, liczenia lub ćwiczenia pamięci. W rzeczywistości, o ile tylko dysponuje się wystarczającą liczbą badanych osób, różnice między przedstawicielami tej samej płci okazują się znaczniejsze niż różnice między osobami różnych płci. Te ostatnie w końcu zupełnie się zacierają.

„Sprawny umysł”
Wyd. Readers's Digest,
Warszawa.

Data:.....

Wtajemniczenia z Uczenia się

Nr 28

Jakie dziś poznałaś/poznałeś wtajemniczenia WzU?

Napisz - narysuj

Słowa i kartki z szafy wzmocnień, które były dla mnie szczególnie istotne:

SCENARIUSZ NR 29

Moduł 5: „Zakończenie WzU”.

Bądź sobą... w kontekście uczenia się.

O poznawaniu własnej strategii uczenia się.

Słowo dla prowadzącego:

Każdy ma własną, osobistą strategię uczenia się. Zatem każdy uczy się efektywnie w nieco inny sposób: jedni preferują czytanie i oglądanie (np. obrazków czy filmów), inni – słuchanie, rozmawianie, dyskusję, jeszcze kolejna grupa – preferuje działanie, wykonywanie czegoś, uczenie się w ruchu. Stanowi to pewne zrozumiałe wyzwanie dla nauczyciela. Jak pogodzić różne style uczenia się w jednej klasie szkolnej? Odpowiedź jest w zasadzie jedna: takie urozmaicenie przebiegu zajęć, aby w menu lekcji znalazły się propozycje dla każdego stylu uczenia się: wzrokowego, słuchowego i kinestetycznego. Raz dla kogoś będzie bliżej (w sensie zbieżności z preferowanym przez ucznia stylem uczenia się), raz nieco dalej, ale poprzez oferowaną różnorodność uczniowie będą się uczyli wykorzystywania różnych strategii podczas uczenia się. Osoby, które znają własny styl uczenia się nie tylko znają preferowane okoliczności uczenia się dla siebie, ale także znają własne ograniczenia. Na przykład „wzrokowcy” nie lubią zbyt długo słuchać (to nie jest ich ulubiony sensor), więc – w czasie słuchania robią coś, co im poprawi odbiór informacji, np. robią notatki, rysują, albo wizualizują. Kinestetycy – aby mniej się męczyć się podczas słuchania, mogą ugniatać w rękach piłeczkę, rysować obrazki i mapy mentalne. A jedni i drudzy – powinni koniecznie wykonać ćwiczenia na lepsze słuchanie. Uniwersalną metodą tzw. metodą w poprzek, są ćwiczenia wykonywane w grupach, uczenie się w grupach ma właściwości katalizujące. Ale oczywiście czasem trzeba się skupić na sobie i zaprezentować swoją wiedzę i umiejętności indywidualnie, np. na egzaminie, klasówce itd. Dzisiaj będziemy pracować głównie indywidualnie, a zajęcia będą poświęcone samemu sobie – temat niezwykle rzadko poruszany w szkole, może być trudno, bowiem „mięsień” myślenia o samym sobie jest wyjątkowo mało rozruszany.

Założenia:

CEL:

- praktyczne podsumowanie umiejętności.

Materiały. Stałe elementy:

- Pudło z rekwizytami i materiałami papierniczymi.
- Mapa Wtajemniczeń (mapa mentalna) – na stałe zawieszona na ścianie.
- Woda do picia, ew. w miarę możliwości herbatniki.
- Elementy do wybranego systemu losowania na zespoły robocze.
- Dwie tabliczki (przymocowane na patykach) z napisem **po - MOC**.
- Załącznik nr 1: Lista pytań.
- Załącznik nr 2: Przykład mapy Oto Ja – oto nie Ja.
- Załącznik nr 3: Tabela pt. „Wtajemniczenia z Uczenia”
- Załącznik nr 4: Test WzU.
- Załącznik nr 5: Przykład karty „na koncentrację”.
- Karta nr 29 do Notatnika WzU.

Etap 1. Oto Ja. Czas: 10 minut.

Przebieg

1. Powitanie grupy.
2. Prowadzący przedstawia temat dzisiejszych zajęć, mówi: „dzisiaj będziemy mówić o kimś dla was nadzwyczaj ważnym, z kim nie rozstaniecie się przez całe życie? Kto to jest? (może ktoś odgadnie, że chodzi o nich samych).
3. Prowadzący pyta : Czy jesteście tacy sami? Czy jesteście identyczni? (czas na odpowiedzi uczniów). Każdy jest sobą: wygląda po swojemu, ubiera się w charakterystyczny dla siebie sposób, pewne rzeczy lubi, pewnych nie lubi, coś go ciekawi bardziej, coś raczej nudzi... Każdy ma swoje marzenia...
4. Przechodzimy do zadania dla uczniów: każdy uczeń dostaje teraz kartkę i przybory do pisania/rysowania. Prowadzący prosi, aby na środku kartki narysować koło i odprowadzić od tego koła 20 promyków – jak rysunek słońca. Na każdym promyku słońca, uczeń zapisuje jeden opis siebie, według listy pytań (załącznik nr 1).
5. Czas około 5 minut.
6. Prowadzący pyta : czy to było trudne? Czy ktoś słyszał takie powiedzenie: POZNAJ SAMEGO SIEBIE? Jak można poznawać samego siebie i po co? (Prowadzący czeka na odpowiedzi i propozycje uczniów).
7. Jeżeli ktoś chce, może odczytać swoje „słoneczko” na głos.

Etap 2. Bądź sobą krzycząc nawet butelki coca-coli!

Czas: 25 minut.

Przebieg

1. Prowadzący prosi uczniów, aby każdy wziął dużą kartkę papieru z bloku rysunkowego. Będą opracowywali mini mapę o sobie pt. „OTO JA – OTO NIE JA”. Dzielimy kreską kartkę na pół. Z jednej strony piszemy „OTO JA”, a z drugiej strony „OTO NIE JA”. Możecie sobie wyobrazić, że będzie to czytać wasz przyjaciel lub najlepsza koleżanka, napiszcie lub narysujcie w taki sposób, żeby ten ktoś dał radę rozszyfrować, że to wykonała ... Zosia, Marek itd. (Przykład zał. 2). Mają na to 5 minut. Pierwsza część jest już zrobiona, może posłużyć jako ściągawka.
2. Po upływie czasu, jeżeli ktoś ma ochotę może zaprezentować swoją pracę.
3. Teraz nieco trudniejsze zadanie. Uczniowie mają przypomnieć sobie, czego się nauczyli. Dostają tabelę pt. „Wtajemniczenia z Uczenia” (zał. 3). Zadaniem uczniów jest zapoznać się z treścią umieszczoną w tabeli; zastanowienie się czy wszystko jest dla nich zrozumiałe i zakreślenie tych sztuczek w uczeniu się, które im się najbardziej podobały. Prowadzący lub uczniowie przypominają sobie wykonywane ćwiczenia lub zadania.
4. Na zakończenie tej części prowadzący podkreśla, że każdy jest inny, każdy się lubi uczyć po swojemu, ale warto jest stosować różne sztuczki, bo „nasz mózg to lubi”.

Etap 3. Wielki sprawdzian WzU.

Czas: 20 minut.

Przebieg

1. Teraz czas na TEST WzU (zał. 3). Każdy uczeń dostaje egzemplarz testu. Najpierw uczniowie rozwiązują test samodzielnie (ok. 10 minut).
2. Następnie – w parach lub trójkach, porównują i dyskutują swoje odpowiedzi.
3. Kiedy skończą – prowadzący czyta kolejne opisy i prosi uczniów o podanie właściwych odpowiedzi przez podniesienie dłoni z liczbą wyprostowanych palców (1, 2 lub 3).
4. W razie potrzeby, prowadzący wyjaśnia dlaczego dana odpowiedź jest niewłaściwa.
5. Po teście – wybrane ćwiczenie relaksacyjne (np. rozciąganie i szpepywanie). Można sięgnąć po herbatniki i łyk wody.

Etap 4. Czy to już koniec!

Czas: 5 minut.

Przebieg

1. Prowadzący mówi: Poznaliście wiele ćwiczeń i sztuczek jak się uczyć, tak aby lepiej rozumieć i zapamiętywać. Tych sztuczek jest oczywiście o wiele więcej, ale nie da się wszystkiego nauczyć od razu. To tak jak ze zjedzeniem słonia... Czy można zjeść całego słonia? Można, ale po kawałku... Ćwiczcie to, czego się nauczyliście i wykorzystujcie. Sprawdzajcie co działa, co jest dla was najlepsze!
2. Prowadzący mówi: Zapytajcie się kolegów lub domowników: czy można zjeść całego słonia? Wy znacie już odpowiedź!
3. A dla chętnych jeszcze jedno zadanie – zróbcie kartę do ćwiczenia koncentracji uwagi (wzór zał. nr 5) – dla swoich kolegów/koleżanek lub dla siebie. Może uda się opracować taką kartę z liczbami do 15?. I jeszcze jedno – bardzo proszę, aby każdy przygotował prezent dla wylosowanego kolegi/koleżanki. Co to ma być? Laurka z motywatorem, z życzeniami, z podziękowaniami – coś, co się prawdopodobnie spodoba. Dobrze się poznaliście, z wielu stron – pomyślcie co jest ważne dla wylosowanej osoby. (Każdy losuje karteczkę, prowadzący też).
4. Teraz uczniowie dostają swoje Karty WzU oraz zaznaczamy miejsce na Mapie Wtajemniczeń.
5. Pożegnanie.

Załącznik nr 1. Lista pytań do „słoneczka”:

Mój – moja ulubiony –ulubiona:

1. Pora roku
2. Kolor
3. Sport
4. Zupa
5. Miejsce w domu
6. Gra
7. Przedmiot w szkole
8. Kolega/koleżanka
9. Sposób spędzania wolnego czasu
10. Napój
11. Miejsce wakacji
12. Owoc
13. Smak lodów
14. Pora dnia
15. Piosenka
16. Sprzęt sportowy
17. Film
18. Zwierzę
19. Miejsce w szkole
20. Książka

WTAJEMNICZENIA Z UCZENIA

Uczysz się, kiedy...

Czytasz i myślisz o tym, co czytasz. Zadajesz sobie pytania „w myślach” i komentujesz na bieżąco.	Oglądasz coś, obserwujesz. Zastanawiasz się, co tu jest ciekawego.	Podkreślasz ważne części tekstu na kolorowo.	Wyobrażasz sobie w myślach sceny jak na filmie, albo jak w komiksie.	Rysujesz plakaty, schematy, mapki.	Rysujesz mapy lektury, opowiadania.
Czytasz na głos trudniejsze słowa - powtarzasz na głos własnymi słowami.	Uczysz innych, tego czego się nauczyłeś, wyjaśniasz to innym kolegom, rodzeństwu, misiowi na biurku.	Układasz różne wierszyki do zapamiętania.	Czytasz dramatycznie, np. dużo głośniejsz fragmenty, które trzeba zapamiętać lub innym głosem.	Stawiasz pytania i odpowiadasz na nie (na głos).	Rapujesz, rytmizujesz jakąś informację.
Robisz notatki.	Szukasz „jakiegoś dziwnego” sposobu, skojarzenia, aby coś zapamiętać.	Sluchasz opowiadania nauczyciela, rozmów innych, nagrań z taśm.	Zapisujesz zamasytymi ruchami w powietrzu treści do zapamiętania (np. wzory matematyczne).	Wykonujesz coś razem w grupie.	Uczysz się z innymi.
Rozmawiasz, dyskutujesz	Ustawiasz fragmenty w logicznej całości.	Odgrywasz coś, kogoś.	Rysujesz linie czasu.	Wykonujesz eksperymenty.	Wykonujesz makieły.

Dbasz o to, aby być w odpowiednim nastroju do nauki (OSU)

ENERGIA	KONCENTRACJA	POZYTYWNY NASTRÓJ
---------	--------------	-------------------

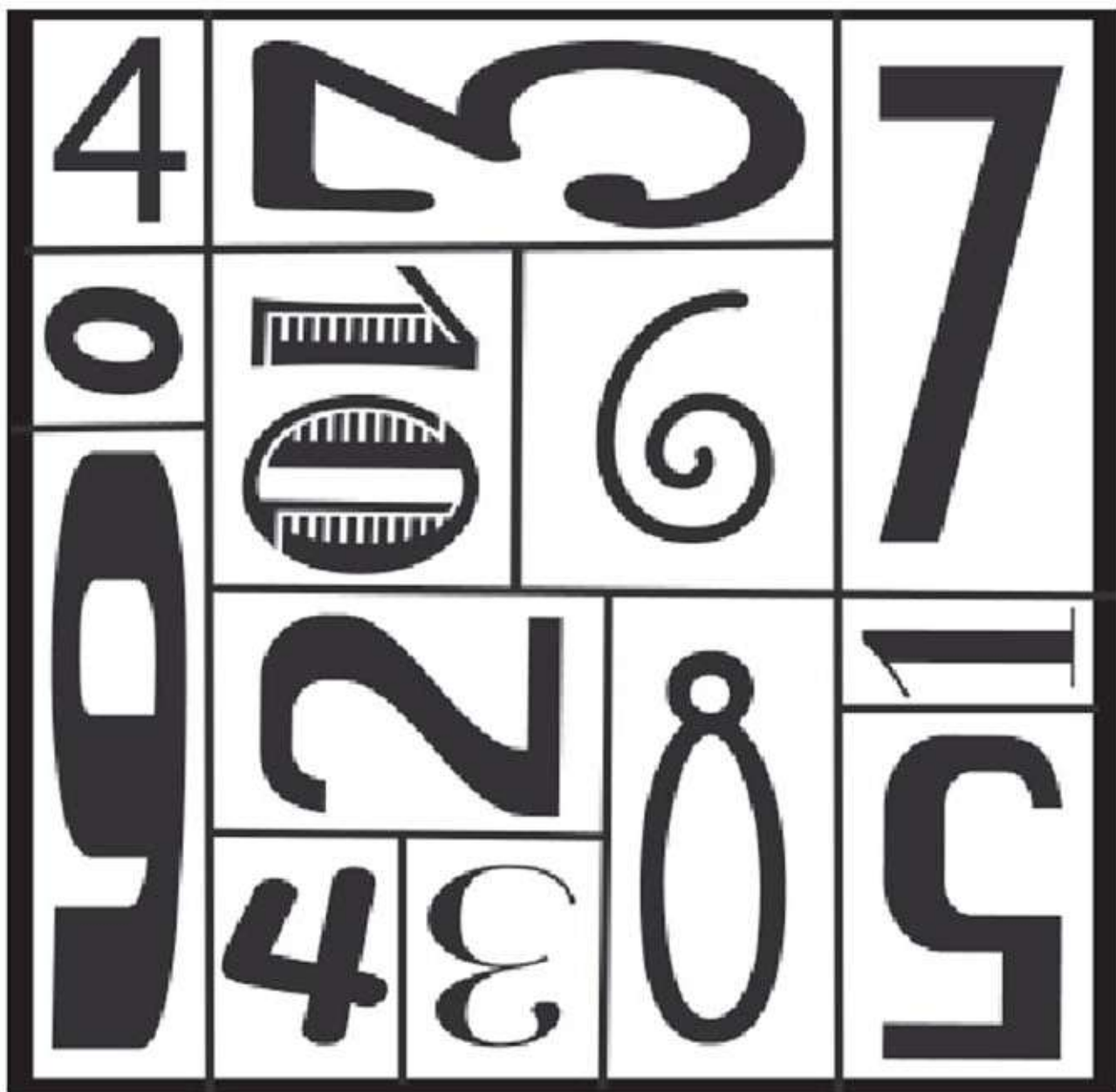
Myślisz PO-CO-MI-TO? Zastanawiasz się do czego można to wykorzystać w życiu?

TEST Z WzU: przeczytaj kolejne scenki, a potem wybierz właściwą odpowiedź – postaw znak X

1. Jacek, Ania chce się dobrze przygotować do klasówki z przeczytanej lektury. Poradź mu co może zrobić, aby dobrze wypaść na klasówce?	Jacku, Aniu - przypomnij sobie, jacy bohaterowie występowali w tej lekturze, - spróbuj wyobrazić sobie akcję jak na filmie.	Jacku, Aniu - skoro czytałeś, to już wszystko wiesz, - pograj sobie w jakąś grę na komputerze.	Jacku, Aniu - przypomnij sobie, jacy bohaterowie występowali w tej lekturze, - spróbuj wyobrazić sobie akcję jak na filmie. - opowiedz to na głos, własnymi słowami, komuś z domowników.
2. Kasia i Tomek chcą opanować materiał do testu z przyrody, który będzie za 2 dni. Poradź im co powinni robić?	Kasiu i Tomek - najpierw porozmawiajcie o tym i o owym, - potem koniecznie sprawdźcie jaka będzie jutro pogoda?	Kasiu i Tomek - przeczytajcie fragmenty podręcznika, z którego będzie test, - ułóżcie pytania - pytajcie się nawzajem, - bawcie się w dziennikarzy!	Kasiu i Tomek - przeczytajcie fragmenty podręcznika, aż nauczycie się ich na pamięć.
3. Iza i Michał siedzą na przerwie i powtarzają materiał, bo dzisiaj Pani zapowiedziała, że będzie pytać z poprzedniej lekcji. Iza się dużo uczyła, ale okropnie się denerwuje. Co Michał poradzi Izie – jako Mistrz EN?	Iza, Michał - wyprostuj się, - weź kilka głębokich oddechów, - chodź przejdziemy się szybko (energicznie) po korytarzu, - napij się wody.	Iza, Michał - nie denerwuj się, bo wszystko zapomnisz!	Iza, Michał - jak tak się bardzo denerwujesz, to może zgłosisz nieprzygotowanie i będziesz miała spokój?
4. Marek, Asia jest w bardzo kiepskim nastroju (pokłócił się ze swoim przyjacielem). Czyta, ale odkłada książkę i mówi „nic z tego nie rozumiem, to o jakiś dawnych czasach”. Co mu poradzi Mistrz EN?	Marku, Asiu - najlepiej włącz w TV jakiś śmieszny film i pooglądaj.	Marku, Asiu - najpierw się zrelaksuj się! - w stresie nie da się myśleć i uczyć! - potem zastanów się o czym czytasz? - podkreśl niezrozumiałe słowa i poszukaj w słowniczku co to znaczy, albo spytaj się kogoś, - spróbuj wyobrazić sobie scenki jak w komiksie.	Marku, Asiu - jeżeli to jest trudne, to po prostu to zostaw, - to nie dla ciebie!
5. Jasiek, Zuzia i Marysia spotkali się, żeby nauczyć się nazw państw – sąsiadów Polski. Co im poradzi Mistrz EN, aby się szybko tego nauczyli?	Jasiek, Zuzia i Marysia, - czytajcie te nazwy państw, tak długo, aż się nauczycie na pamięć.	Jasiek, Zuzia i Marysia, - kto ma najlepszą pamięć? Zuzia? To niech Zuzia się nauczy, a wy od niej „odpiszecie”.	Jasiek, Zuzia i Marysia, - zapiszcie na kartkach nazwy państw np. od prawej strony, zgodnie z ruchem wskazówek zegara. - zakreślcie na grubo pierwsze litery i ułóżcie jakiś wierszyk - powtórzcie kilka razy, chórkami i osobno
6. Szary jesienny poranek, pada deszcz. Wszyscy uczniowie są w klasie senni i nic im się nie chce. A tu zaraz będzie sprawdzian z matematyki. Co poradzi Mistrz EN, aby uczniowie znaleźli się w odpowiednim do nauki stanie OSU?	Hej uczniowie, - napijcie się kawki, to was obudzi!	Hej uczniowie, - wstawajmy, - energiczne podskoki, albo szybki marsz! - oddychamy energicznie, - pijemy wodę! Lepiej?!	Hej uczniowie, - może uprosicie Panią od matematyki, aby zamiast sprawdzianu, iść do kina?

Załącznik 4 Karta do wodzenia wzrokiem (wzór do 10)

(oprac. J. Kępiński do podręcznika „Nauczanie wielozmysłowe. Poradnik dla nauczyciela klasa I-III, Taraszkiewicz M., Karpa A., WSiP, 2010).



Karta nr 29 do Notatnika Wtajemniczeń.

Data:.....

Wtajemniczenia z Uczenia się

Nr 29

Przypomnij sobie wtajemniczenia z uczenia się i napisz które z nich lubisz najbardziej?

Wykonaj własną kartę do wodzenia wzrokiem, może do 15 lub 20?

Zadanie na następne warsztaty:

Nastroić się galowo!

Przygotować prezent - laurkę z motywatorem, z życzeniami,
z podziękowaniami – dla



SCENARIUSZ NR 30

Moduł 5: „Zakończenie WzU”. Wielka Gala.

Zajęcia podsumowujące WzU.

Słowo dla prowadzącego:

Dzisiejsze zajęcia są ostatnim spotkaniem w ramach warsztatów WzU. Jest takie powiedzenie, że kiedy zamykają się jedne drzwi – otwierają się drugie. Mamy nadzieję, że owe kolejne drzwi otwierają się dla naszych uczniów na sukcesy, których im tak brakowało! Uczniowie zostali wyposażeni w wiele umiejętności, zwłaszcza w te, które składają się na kompetencje uczenia się i pracy grupowej. Kompetencje w zakresie uczenia się i współpracy są uznane za kluczowe rzeczywistości 21 wieku, przydadzą się naszym uczniom na całe życie! Z danych opublikowanych w 2010 roku przez firmę analityczną IDC wynika, że w tym momencie baza informacji zawiera 1,2 miliarda terabajtów danych (1 terabajt to 1000 gigabajtów). Gdybyśmy ustawili płyty DVD potrzebne do nagrania tych informacji jedna na drugą w dwóch słupkach – sięgnęłyby Księżyca. Ekspertki szacują, że w 2020 roku przestrzeń internetowa będzie zawierała trzy razy więcej informacji niż dziś. Nie da się ogarnąć całej wiedzy i wiedzieć wszystkiego – ale trzeba umieć się uczyć i dbać o siebie, o innych i o świat.

Założenia:

CEL:

- podsumowanie umiejętności.

Materiały. Stałe elementy:

- Kartki, flamastry, kredki, rolka czerwonej krepiny.
- Mapa Wtajemniczeń.

Etap 1. Szukujemy się do Gali. Czas: 15 minut.

Przebieg

1. Przywitanie galowe – przez podanie rąk.
2. Uczniowie siadają w kręgu.
3. Prowadzący przypomina, że jest to ostatni dzień warsztatów WzU. Dzisiaj odbędzie się Wielka Gala Mistrzów EN. Ale zanim jeszcze przejdziemy do właściwej części, zrobimy coś zabawnego.
4. Każdy uczeń otrzymuje kartkę i kredki, ołówki. Kartkę kładzie przed sobą na podłodze. Na znak prowadzącego, każdy zaczyna rysować na swojej kartce dowolny rysunek. Kiedy prowadzący powie: „STOP!”, wszyscy przestają rysować i przekazują kartki z rysunkiem do osoby po lewej stronie. Robimy tyle rund, aż rysunki wrócą do właścicieli – możemy chwilę podziwiać wspólne wykonane dzieła!
5. Prowadzący podchodzi do Mapy WzU i przykleja kartę z ikoną 😊! Dotarliśmy do celu naszej wędrówki. Jak się czujecie?

Etap 2. Gala i rozdanie dyplomów. Czas: 25 minut.

Przebieg

1. Prowadzący sprawdza czy wszyscy zrobili „laurki motywacyjne”.
2. Prosi uczniów o przygotowanie czerwonego dywanu (z krepiny lub kartek papieru) i ustawienie krzeseł w łuku z jednej strony dywanu.
3. Prowadzący zaprasza uczniów do zajęcia krzeseł i rozpoczyna ceremonię. Dziękuje uczniom za aktywne uczestnictwo w warsztatach WzU, podkreśla ich kompetencje - podsumowuje warsztaty, odwołując się do Mapy WzU.
4. Następnie po kolei – wywołuje ucznia (każdy ma przejść po czerwonym dywanie), przekazuje dyplom i laurkę motywacyjną, gratuluje. Publiczność b bije brawa i wyraża entuzjazm!
5. Po zakończeniu ceremonii – zaprasza na herbatniki i wodę (ew. może uda się przygotować jakieś smakołyki z udziałem rodziców).

Etap 3. Pożegnanie. Czas: 20 minut.

Przebieg

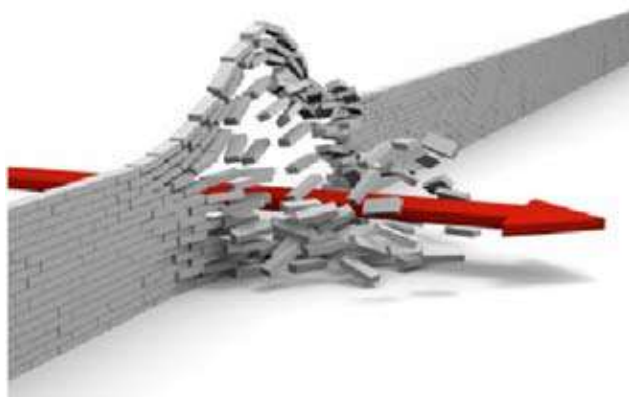
1. Wszyscy siadają przy poczęstunku i dzielą się wrażeniami, zabawnymi historiami, które miały miejsce w czasie warsztatów itd. Kto chce może sobie posiedzieć w kapsule (wykonanej na poprzednim warsztacie).
2. Teraz prowadzący prosi uczniów o to, by napisali, narysowali symbole, hasła... coś na podsumowanie na dużym arkuszu papieru (który powinien być wcześniej powieszony na ścianie). Na zakończenie powstaje wspólny mural.
3. Czas się rozstać – wszystkiego dobrego!

DYPLOM

ukończył/a

**Warsztaty Wtajemniczenia z Uczenia
na poziomie dla zaawansowanych.**

Wielkie



gratulacje!

Miejsce, data

Podpis Prowadzącego

Bibliografia:

- Co, gdzie, kiedy po raz pierwszy. Leksykon Shella, P. Robertson, Puls Publications Ltd, 1996.
- de Bono E. *Naucz swoje dziecko myśleć. Nieodzowny podręcznik dla wszystkich rodziców*. Wyd. Prima, Warszawa 1994.
- Brześkiewicz, Z.W. *Superumysł. Jak uczyć się trzy razy szybciej*. Agencja Wyd. Comes, Warszawa 1995.
- Brześkiewicz, Z.W. *Superpamięć. Jak uczyć się trzy razy szybciej*. Agencja Wyd. Comes, Warszawa 1995.
- Brześkiewicz, Z.W. *Superczytanie. Jak uczyć się trzy razy szybciej*. Agencja Wyd. Comes, Warszawa 1995.
- Buehl D., *Strategie efektywnego nauczania*. Wyd. Edukacyjne, Kraków, 2004.
- Dudley G.A. *Jak podwoić skuteczność uczenia się. Techniki sprawnego zapamiętywania i przywoływania informacji*. Wyd. MEDIUM, Warszawa 1994.
- Dryden, G., Vos, J. *Rewolucja w uczeniu*. Wyd. Moderski i ska, Poznań 2000.
- Faber A., Mazlish E. *Jak mówić, żeby dzieci się uczyły w domu i w szkole*. Wyd. Media Rodzina, Poznań 2002.
- Gunther R. *Naturalna mowa ciała w socjotechnicznych metodach osiągania celu*. Wyd. ASTRUM, Wrocław 1999.
- Janowski A. *Poznanie uczniów. Zdobywanie informacji w pracy wychowawczej*. WSiP, Warszawa 1975.
- Pietrański A. *Sztuka uczenia się*. WP, Warszawa, 1990.
- Plewka Cz., Taraszkiewicz M. *Ucząc się uczenia*. Wyd. TWP, Szczecin, 2011.
- Smith A. *Przyspieszone uczenie się w klasie*. Wyd. WOM Katowice, 1998.
- Szurawski, M. *Pamięć. Trening interaktywny*. Wyd. RAVI, Łódź 2004.
- Taraszkiewicz, M. *Jak uczyć lepiej? Czyli refleksyjny praktyk w działaniu*. Wyd. CODN, Warszawa 1995.
- Taraszkiewicz M. *Zasady skutecznej komunikacji w nauczaniu i wychowaniu*. Wyd. VerlagDashofer, Warszawa, 1998
- Taraszkiewicz M. (red.) *Skuteczne metody pracy*. Wyd. Verlag Dashofer, 2000.
- Taraszkiewicz M., Rose C. *Atlas efektywnego uczenia (się) nie tylko dla nauczycieli*. Wyd. CODN-TL, Warszawa, 2005.
- Taraszkiewicz M. *Stawianie celów – co warto o tym wiedzieć*. Wyd. CKE, 2006.
- Taraszkiewicz M. *Nauczanie wielozmysłowe*. WSiP, Warszawa, 2010.
- Taraszkiewicz M. *Jak wspierać zdolnego ucznia*. WSiP, Warszawa, 2010.
- Tkaczyk L. *Komunikacja niewerbalna. Postawa. Mimika. Gest*. Wyd. ASTRUM, Wrocław 1996.
- Yeatman R., *Księga Gier i Zabaw*. Wyd. R.A.F. Scriba, Racibórz, 1994.
- Zimbardo P.G., Ruch F.L. *Psychologia i życie*. PWN, Warszawa 1988.

