



**ZIELONA SZKOŁA**

**CZARY MARY  
EFEKTYWNE UCZENIE SIĘ  
W PIGUŁCE!**

Strona redakcyjna

Pakiet edukacyjny do prowadzenia zajęć dla uczniów II etapu edukacyjnego:

- Zielona Szkoła „**CZARY MARY. Efektywne uczenie się w pigułce**”
- Wakacyjna Szkoła „**ARBADAKARBA. Ja i mój świat emocji**”.
- Wakacyjna Szkoła „**CZARY MARY. Myślenie ma przyszłość**”.

Opracowanie:

Małgorzata Taraszkiewicz i Zuzanna Taraszkiewicz „Grupa Edukacyjna 21”, 2015.

Wykorzystano fotografie z bazypixabay.com/pl na licencji CCO oraz zdjęcia z archiwum własnego.



## SPIS TREŚCI:

|                                                                                         |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Wprowadzenie do programu Wakacyjnej Szkoły „CZARY MARY. Efektywne uczeni się w pigułce” | str. 4  |
| Cele programu i pola obserwacji zachowań uczniów i zachodzących zmian                   | str. 6  |
| Bibliografia                                                                            | str. 9  |
| <b>Scenariusze zajęć</b>                                                                | str. 10 |
| Dzień Pierwszy. Poznajemy się lepiej                                                    | str. 11 |
| Dzień Drugi. Pamięć - ruch - dotyk - humor                                              | str. 24 |
| Dzień Trzeci. Na do widzenia                                                            | str. 36 |
| <b>ANEKS</b>                                                                            | str. 39 |
| Materiały do realizacji zajęć (zestawienie)                                             | str. 40 |
| Spis gier planszowych/stolikowych                                                       | str. 40 |
| Materiały dodatkowe dla prowadzącego (pigułki)                                          | str. 49 |

## Wprowadzenie do programu „CZARY MARY. Efektywne uczeni się w pigułce”.

Program Szkoły Zielonej „CZARY MARY. Efektywne uczeni się w pigułce” został opracowany z myślą o uczniach z II etapu edukacyjnego (klasa IV-VI). Celem programu jest ekspresowe opanowanie podstawowych tajników efektywnego uczenia się oraz integracja klasy. To dwa fundamentalne składniki („pigułki”) na poprawę tj. zwiększenie efektywności uczenia się uczniów.

Integracja klasy tworzy odpowiedni klimat dla pożądanых zachowań społecznych (współpraca) oraz zmniejsza stres ekspozycji społecznej, który jest niemal zupełnie lekceważony w szkole, tymczasem każde „wywołanie do tablicy” i prezentacja swoich umiejętności przed nauczycielem i klasą to typowe wystąpienie publiczne!

Techniki efektywnego uczenia się z kolei to zagadnienie, z którymi na ogół uczniowie pozostawieni są sami sobie – po prostu mają się uczyć. Ale jak mają to robić – rzadko się im to wyjaśnia! Poznanie podstawowych technik uczenia się to konieczność, a nawet wymóg wynikający z Kompetencji Kluczowych. To w końcu – przekazanie uczniom narzędzi do efektywnej pracy ze swoim mózgiem – w nurcie neuroedukacji, której znaczenie podkreśla się coraz wyraźniej.

## O programie „CZARY MARY. Efektywne uczeni się w pigułce”.

- Program Zielonej Szkoły „CZARY MARY. Efektywne uczeni się w pigułce” został opracowany na bazie Podstawy Programowej dla II etapu edukacyjnego oraz wybranych kompetencji kluczowych, które przez nią przenikają, zwłaszcza umiejętności uczenia się oraz kompetencji społecznych, z elementami inicjatywności i przedsiębiorczości rozumianej jako budowanie postawy zaradności poznawczej.
- W programie w naturalny sposób wzmacniana są także kompetencje z zakresu inteligencji emocjonalnej: poczucie własnej wartości i optymizm.
- Program Zielonej Szkoły „CZARY MARY. Efektywne uczeni się w pigułce” może stanowić dla uczniów zachętę do wzięcia udziału w pozostałych dwóch programach: Wakacyjnej Szkole „CZARY MARY”. Myślenie ma przyszłość” i „ARBADAKARBA. Ja i mój świat emocji”. Uczniowie, którzy wezmą udział we wszystkich programach – opanują pełny pakiet umiejętności i kompetencji, w sposób kompleksowy.
- We wszystkich programach pojawiają się podobne ćwiczenia i zadania (zwłaszcza dotyczących spraw uniwersalnych, jak. np. ćwiczenia relaksacyjne lub demotywatory zwane w literaturze „mordercami pomysłów”). Jest to przemyślane i uzasadnione! **Powtarzanie w praktyce jest istotą procesu uczenia się!** Takie podejście ponadto buduje poczucie kompetencji u uczniów. Uczeń, który już zna określone ćwiczenie może poczuć się ekspertem w tym zakresie i stać się ... asystentem prowadzącego. Zastosowanie innych nazw na podobne ćwiczenia mogłoby wprowadzić dezorientację u uczniów. A w ten sposób wprowadzamy określony żargon porozumiewania się.

- Prowadzący może oczywiście wykorzystywać znane mu inne mnemotechniki lub ćwiczenia, które pomagają się uczyć (np. relaksacyjne, typu stretching, na koncentrację uwagi). Może także wprowadzać elementy dramy.
- Do realizacji programu potrzebne są:
  - różne materiały/artykuły papiernicze, których pełna lista opisana jest w części „Materiały do prowadzenia zajęć”. Lista materiałów na konkretny dzień jest przedstawiona na początku scenariusza kolejnego dnia.
  - gry planszowe/stolikowe na ostatnią godzinę zajęć. Przykładowy zestaw jest załączony. Zestaw ten można uzupełnić o piłki, skakanki, obręcz hoola hop. Gry są wielorazowego użytku, można więc rozplanować fundusze na zakup dodatkowych środków dydaktycznych.
- **Prowadzący przez cały cykl zajęć prowadzi obserwację uczniów.** Istotne obszary do obserwacji opisane są w części pt. Cele programu i pola obserwacji zachowań uczniów i zachodzących zmian. Warto „przylapywać” uczniów na tym, co robią dobrze, wyłapywać wszystkie manifestacje umiejętności, zdolności i talentów dzieci oraz rejestrować ich problemy i zmiany na lepsze. Warto jak najwięcej przekazywać informacji zwrotnych dzieciom na ten temat i je chwalić za postępy.
- Wyniki obserwacji będą potrzebne do podsumowania i ewentualnie wpisu do dyplomów na zakończenie zajęć.

**Fundamentalnym celem tego programu** jest integracja klasy i wywołanie zainteresowania u uczniów dalszym opanowywaniem sposobów na efektywne uczenie się – jako opcji przeciwnej do uczenia się w warunkach pełnego stresu, chaosu i trudu. Uczenie się powinno być kojarzone ze wspaniałą intelektualną przygodą – każdy przyrost wiedzy i umiejętności powiększa nasze zasoby, poczucie kompetencji i własnej wartości.

## Cele programu i pola obserwacji zachowań uczniów i zachodzących zmian

W prezentowanym programie, każdego dnia są zaprojektowane sytuacje, które umożliwiają realizację poniżej wymienionych **celów ogólnych**. Szczególnie ciekawe momenty do obserwacji manifestacji zachowań, umiejętności i kompetencji są podkreślone w każdym scenariuszu w szarych ramkach.

Ponadto w każdym scenariuszu są wymienione postawione **cele szczególne dnia**.

### Cele ogólne do osiągnięcia dla uczniów w czasie pełnego przebiegu zajęć:

1. Opanowanie w praktyce podstawowych zasad efektywnego uczenia się
2. Integracja klasy
3. Budowanie/wzmocnienie pozytywnego nastawiania do nauki
4. Wzmocnienie poczucia własnej wartości i optymizmu poznawczego
5. Wzmocnienie kreatywności w myśleniu i działaniu
6. Doskonalenie umiejętności
7. Opanowanie wiedzy i umiejętności zgodnie z Podstawą Programową i Kompetencjami Kluczowymi

### Obszary do obserwacji zachowań uczniów i zachodzących zmian:

- **Kompetencje w zakresie myślenia analitycznego/logicznego** (np. wyciąganie wniosków, planowanie, rozwiązywanie problemów zgodnie z instrukcją, zasadami).
- **Kompetencje w zakresie myślenia kreatywnego** (np. pomysłowość, szybkie generowanie pomysłów).
- **Zachowania społeczne świadczące o współpracy** (pomaganie sobie, wzajemne wyjaśnianie, rozwijanie pomysłów innych, myślenie jako grupa).
- **Role pełnione w grupie zadaniowej** (np. lider, gwiazda, mały psycholog, organizator, rozbawiacz, indywidualista, działacz, wycofany/zagubiony).
- **Umiejętności w zakresie autoprezentacji** (np. śmiało się przedstawia i opowiada o swoich umiejętnościach, nieśmiały, przeżywa stres ekspozycji społecznej).
- **Komunikatywność/kompetencje językowe** (np. wyraża się w sposób zrozumiały, dobrze formułuje swoje myśli, intencje, potrzeby, opowiada, opracowuje teksty, wierszyki).
- **Przedsiębiorczość i inicjatywność** (np. wyraźne dążenie do rezultatów, wymyślanie wielu sposobów rozwiązywania problemów, zachęcanie innych do podejmowania zadań).
- **Optymizm poznawczy i pozytywne nastawienie do podejmowania zadań** (np. demonstracja pozytywnego nastawienia).
- **Odporność na porażkę/wytrwałość w realizacji zadania** (np. reakcja na przegraną w czasie gier i rozwiązywania problemów, powtarzanie, ćwiczenie aż do uzyskania dobrych efektów).
- **Poczucie własnej wartości** (np. demonstracja zaufania do swoich możliwości, wiary w siebie, także w czasie prezentacji publicznej).
- **Kompetencje w zakresie tzw. elokwencji ciała** (np. sprawność i kreatywność, ruchowa, zręczność, precyzja w wykonywaniu różnych ręcznych prac, umiejętności sportowe lub aktorskie).
- **Zainteresowania uczniów.** Sugerujemy zastosowanie skali obserwacji według Wielorakich Inteligencji H. Gardnera.

Przejawy każdej z wielorakich inteligencji manifestują się w czasie podejmowanych działań, wyboru aktywności. Każdy z nas ma indywidualny profil Wielorakich Inteligencji, które stanowią jego osobiste zasoby zdolności i talentów i są bazą zainteresowań.

| Rodzaj inteligencji:   | Przejawy świadczące o wysokiej inteligencji w tym obszarze:                                                                 |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lingwistyczno-językowa | Swoboda wyrażania się, bogaty zasób słownikowy, kreatywność językowa.                                                       |
| Matematyczno-logiczna  | Łatwość w posługiwaniu się narzędziami matematycznymi, rozumienie zasad i reguł, planowanie, myślenie naukowe, abstrakcyjne |
| Muzyczna               | Swoboda w poruszaniu się w świecie dźwięków, rozpoznawania struktur muzycznych, rytmu.                                      |
| Wizualno-przestrzenna  | Swoboda w poruszaniu się w świecie przestrzeni trójwymiarowej, projektowanie, rysowanie.                                    |
| Ruchowa                | Sprawność w zakresie motoryki małej i dużej. Znakomita koordynacja i elokwencja ciała.                                      |
| Interpersonalna        | Sprawność w zakresie rozumienia zachowań społecznych, umiejętność nawiązywania relacji.                                     |
| Intrapersonalna        | Wysoka refleksyjność i rozumienia samego siebie oraz zasad etycznych.                                                       |

Bibliografia

---

- de Bono E., *Naucz się myśleć kreatywnie. Podręcznik twórczego myślenia dla dorosłych i dla dzieci*, Warszawa 1995, wyd. Prima.
- de Bono E., *Naucz swoje dziecko myśleć. Nieodzowny podręcznik dla wszystkich rodziców*, Warszawa 1994, wyd. Prima.
- Brześkiewicz Z. W., *Superpamięć. Jak uczyć się trzy razy szybciej*, Warszawa 1995, Agencja Wydawnicza Comes.
- Dryden G., Vos J., *Rewolucja w uczeniu*, Poznań 2000, wyd. Moderski i S-ka.
- Fox J. *Odkryj silne strony twojego dziecka*, 2008, wyd. Laurum.
- Gardner H. *Wieloraka Inteligencja*. 2008, wyd. Laurum
- Robinson K., *Oblicza umysłu. Ucząc się kreatywności*, Kraków 2010, wyd. Element.
- Schwartz D. J., *Pozytywne myślenie drogą do sukcesu*, Warszawa 1997, Świat Książki.
- Spear-Swerling L., Sternberg R., *Jak nauczyć dzieci myślenia*. Sopot, GWP, 2015.
- Smith A., *Przyspieszone uczenie się w klasie*, Katowice 1998, WOM.
- Taraszkiewicz M., *Jak uczyć lepiej? Czyli refleksyjny praktyk w działaniu*, Warszawa 1995, CODN.
- Taraszkiewicz M. (red.), *Skuteczne metody pracy*, Warszawa 2001, Verlag Dashofer.
- Taraszkiewicz M., Rose C., *Atlas efektywnego uczenia (się) nie tylko dla nauczycieli*, Warszawa 2005, wyd. TL.
- Taraszkiewicz M., *Nauczanie wielozmysłowe*, Warszawa 2010, WSiP.
- Taraszkiewicz M. *Jak wspierać zdolnego ucznia*”, WSiP, Warszawa, 2010.

## SCENARIUSZE ZAJĘĆ

---

# CZARY MARY

## Efektywne uczenie się w pigułce

### **Materiały do przywiezienia ze sobą przez Uczniów:**

- Atlasy „Przyroda dla klas IV-VI”
- (opcjonalnie także pakiet rozdawany uczniom przez Kancelarię Rady Ministrów pt. „Polska 25 lat wolności”)
- latarki

### **Godziny:**

- pierwszego dnia scenariusze obejmują 8 godzin zegarowych, (np. od g. 13.00 do 22.00 z przerwą na kolację).
  - drugiego dnia scenariusze obejmują 10 godzin zegarowych, (np. od g. 10.00 do 22.00 z przerwą na obiad i kolację).
  - trzeciego dnia scenariusze obejmują 2 godziny zegarowe.
- Łącznie - 20 g (około 27 x 45 minut).

Numeracja w nawiasach (1) (2) ... oznacza jednostkę zajęć zaplanowaną na około 60 minut.

Numeracja 1, 2, 3 ... oznacza kolejne aktywności uczniów przewidziane na 60 minut.

# 1

## DZIEŃ PIERWSZY POZNAJEMY SIĘ LEPIEJ

---

### SPIS TREŚCI:

Cele dnia

Streszczenie

Wskazówki organizacyjne

Przebieg zajęć:

1. Na dzień dobry...
2. Nietypowe pomysły
3. Jak lubi się uczyć ... mózg?
4. Mózg przy pracy lubi ruch
5. Zasady i reguły
6. Niezwyczajne mistrzostwa
7. Wielki Relaks!

**Cele dnia:**

1. Integracja grupy.
2. Budowanie dobrej atmosfery i klimatu współpracy w grupie.
3. Poznanie pierwszych zasad efektywnego uczenia się i ich ćwiczenie w praktyce (elementy neuroedukacji) poprzez nietypowe zadania.
4. Opracowanie kontraktu.

**Streszczenie**

Zajęcia rozpoczynają się od integracji w nieco nietypowy sposób. Prowadzący przedstawia cele Szkoły Letniej pokazując „pigułki” na efektywne uczenie się. Uczniowie wykonują wiele nietypowych zadań wyzwających kreatywne myślenie, także w kontekście zastosowania wiedzy i umiejętności szkolnych! Uczniowie otrzymują pierwsze podstawowe informacje z zakresu neuroedukacji na temat jak lubi się uczyć mózg? Poznają pierwsze ćwiczenia, które wspierają odpowiedni stan do uczenia się oraz poznają się z „Mordercami Pomysłów” – demotywatorami, które odbierają energię, wiarę w siebie i odwagę. Wspólnie opracowany zostaje Kontrakt. Na zakończenie dzieci biorą udział w Niezwykajnych Mistrzostwach, które są okazją do prezentacji własnych obszarów mocy (własnych zasobów). Dzień kończy Wielki Relaks.

**Wskazówki organizacyjne****Materiały:**

- krzesła ustawione w kręgu
- etykiety samoprzylepne na wizytówki
- papierowe „pigułki”
- motek cienkiej gumki
- **Pudło Pełne Różności** z różnymi narzędziami typu: plaster, nożyczki, młotek, szkło powiększające, lornetka, lusterko, długopis, łyżka, sznurek, kamień, kartki papieru ... i inne „narzędzia” łatwe do zorganizowania (zobacz scenariusz 1/5)
- pudełko z materiałami papierniczymi (papier, flamastry)
- duży arkusz szarego papieru (lub arkusz z flip charta)
- koce
- piłki
- gry stolikowe
- woda do picia
- kubeczki
- muzyka do Wielkiego Relaksu (zobacz scenariusz 1/7)

**Miejsce realizacji warsztatów:**

- w zależności od warunków pogodowych realizacja warsztatów w świetlicy lub na zewnątrz (np. wiatra, namiot a la świetlica)
- materace (umożliwiające położenie się, kari maty)
- na ścianach sukcesywnie wywieszane są prace uczniów oraz „pigułki”

## PRZEBIEG:

### (1) Na dzień dobry...

1. Prowadzący (P.) zaprasza na pierwszy warsztat Zielonej Szkoły „CZARY MARY - efektywne uczenie się w pigułce”. P. rosi uczniów zajęcie miejsc w kręgu oraz o przyklejenie do ubrania wizytówek z imionami (jeśli jest to osoba nieznająca uczniów, jeśli dzieci się znają - mogą na etykietach napisać swoje pseudonimy).
  2. P. przedstawia ogólnie program warsztatów (w ręku trzyma „pigułki”). Informuje uczniów, że na warsztatach poznają różne triki i techniki na to, aby się uczyć lepiej, szybciej, w dobrej atmosferze, czyli tak jak lubi nasz mózg. Tak jak są lekarstwa na różne schorzenia – tak są różne zasady i triki (nasze „pigułki”) na dobre uczenie się. Pyta się uczniów, co wzbudza ich ciekawość?
  3. P. mówi: Spotykacie się na co dzień, ale czy wiecie dużo o sobie? Różnie to jest, prawda. Na ogół dobrze znamy kilka osób, a pozostałe słabiej. Warto się lepiej poznać, bo ludzie są naprawdę ciekawi ... jak się ich dobrze pozna ☺. To zaczynamy!
  4. P. prosi uczniów, aby każdy się teraz przedstawił w szczególny sposób (podał swoje imię oraz jakąś swoją cechę, o której rzadko ma okazję mówić w szkole, np. jest pożeraczem książek, albo lubi majsterkować, albo umie świetnie gotować, albo robi laleczki na szydełku itd.).
  5. P. zaczyna od siebie – mówi o sobie. W ręku ma motek z cienką gumką. Kiedy skończy się przedstawiać - trzyma koniec gumki i rzuca motek do ucznia naprzeciwko. Po przedstawieniu się kolejnego ucznia P. wskazuje do kogo ma rzucić motek. Każdy uczeń trzyma część gumki - może sobie np. zakręcić na nodze. Chodzi o to, aby z gumki po kilku rundach powstała „sieć - pajęczyna”.
  1. P. podkreśla, że teraz połączyła nas sieć - czujemy, że jesteśmy grupą, będziemy tu RAZEM przez kilka dni i to zobowiązuje ... nawet jak już nie będzie tej pajęczyny to nadal jesteśmy powiązani i za siebie odpowiedzialni. Każdy ma równe prawa i każdy jest WAŻNY. Każdy jest CIEKAWY. Jesteśmy RAZEM.
  2. P. zaprasza teraz uczniów, aby się przeszli tak powiązani po korytarzu (można wyznaczyć jakiś konkretny cel). P. idzie oczywiście razem z uczniami. Uczniowie mogą próbować iść wolno, szybciej, do tyłu – w różne strony. P. podkreśla, że wszyscy musimy się zgrać i współpracować!
- P. obserwuje zachowania uczniów - może wyłoni się lider, który pomoże grupie sprawnie dojść do celu?
3. P. prosi uczniów o odwiązanie gumki i ustawienie się w dwóch zespołach. Każdy zespół dostaje koc, pod którym mają się wszyscy schować (mają trzymać koc nad głową).

4. P. wyjaśnia zadanie, które polega na tym, że P. będzie wymieniał różne rzeczy, a uczniowie będą się przebiegać spod jednego koca do drugiego. Jeżeli się zgadzają z tym co P. mówi biegają pod koc (np. czerwony), jeśli nie – biegają pod koc (np. zielony). Koc nie może upaść na podłogę!
5. Zabawa: P. mówi: np. lubię koty, nie lubię lodów czekoladowych, mam rodzeństwo, mieszkam w Krakowie, umiem piec ciasto itd. Zabawa musi przebiegać dość szybko i z humorem!
6. P. dziękuje uczniom i mówi, że pierwsza część poznania siebie nawzajem za nami, już zaczynamy się lepiej poznawać ... zaczynają działać CZARY MARY (wskazuje na „pigułkę” z napisem „dobry klimat” i „humor”).
7. Opcjonalnie można zaproponować kolejną zabawę, pt. Trampolina dla piłek. Potrzebny jest koc i kilka piłek na grupę dla 10–12 dzieci. Koc leży na podłodze. Nauczyciel kładzie na kocu kolejno jedną piłkę (potem 2-3 lub więcej). Zadaniem dzieci jest uchwycić koc i podrzucić wysoko do góry piłkę (piłki), a potem je złapać. Zabawę można powtarzać, aż wszystkie piłki spadną na podłogę.

Do obserwacji: współpraca, zachowania liderskie, logiczne myślenie i zręczność.

## (2) Nietypowe pomysły

1. P. zaprasza uczniów do kręgu. Bierze do ręki kartkę papieru A4 i pyta się uczniów co można zrobić, aby przez nią przeszła jedna osoba, a może dwie i więcej? Czy ktoś ma jakieś pomysły? (P. daje dzieciom kartki papieru i zachęca do próbowania różnych rozwiązań).

Obserwacja: uczniowie, którzy wykonali zadanie z kartką mają na pewno duże umiejętności w zakresie myślenia przestrzennego.

2. Jeśli nikomu się nie udało P. pokazuje jak to można zrobić (instrukcja - sztuczka nr 3 <http://www.spryciarze.pl/zobacz/jak-wykonac-10-niesamowitych-sztuczek-z-papierem>).

3. P. przechodzi przez odpowiednio pociętą kartkę. Możemy sprawdzić ile osób teraz przez nią przejdzie?

4. P. komentuje: na wszystko są sposoby – tak samo jest z uczeniem. Czy ktoś z was potrafi wymienić w kolejności kolory tęczy? (na pewno niewielu uczniów to potrafi mimo, że tęcza pojawia się w programie szkoły wielokrotnie). Poznamy także i na to sposób. Nieco później.

5. P. teraz stawia Pudło Pełne Różności. Wyciąga różne rzeczy i zadaje uczniom pytania: do czego to służy? Czym można coś skleić? A czym rozmieszać cukier w herbacie? A co jest potrzebne, aby napisać jakiś tekst? (pytania odnoszą się do rzeczy w pudełku. Pamiętajmy, żeby podkreślać zastosowania kreatywne np. cukier można rozmieszać łyżką, ale także długopisem, nożyczkami i ew. trzonkiem młotka, zwiniętą kartką papieru... ale już nie okrągłym lusterkiem czy sznurkiem!). Uczniowie poznają pojęcie „narzędzia”. Takie narzędzia są także w uczeniu się i będą je poznawali na tych warsztatach.

6. P. zaprasza uczniów do zadania, które będzie realizowane w grupach 5-osobowych. Zaczynamy od odliczania. (jeśli w grupie jest 25 osób liczymy: 1,2,3,4,5 – 1,2,3,4,5 – 1,2,3,4,5...). I tak „jedyńki” tworzą jedną grupę, „dwójki” – drugą, itd. Powstaje 5 grup.

7. P. prosi uczniów, aby teraz przeszli do wspólnego wykonania zadania, które polega na wymyśleniu nietypowych zastosowań różnych przedmiotów. Każda grupa dostaje po 3 przedmioty z pudełka do kreatywnego opracowania 7 nietypowych zastosowań. Uczniowie mają także ustalić między sobą kto będzie prezentował pomysły. Jeśli potrzebują kartek na notatki i pisaków – sięgają do pudełka z materiałami. Czas: około 15 minut.

Obserwacja: zachowania liderские, kreatywność

## KRZESŁO

Zastosowanie typowe: mebel do siedzenia dla jednej osoby.

Nietypowe zastosowania:

1. można wykorzystać zamiast drabiny
2. można zamienić na pojazd kosmiczny
3. można wykorzystać do wspinania się do celu
4. można zaprosić do krzes(ł)anego tańca!
5. ....
6. ....
7. ....

8. Grupy prezentują swoje pomysły. P. inicjuje oklaski dla grupy po każdej prezentacji i pokazuje „pigułkę” z napisem „kreatywność”.

P. obserwuje poziom kreatywności nietypowych zastosowań – prawdopodobnie nie będzie jeszcze zbyt wysoki, ale może jednak jakiś uczeń wykaże się wysoką kreatywnością i pomysłowością, przełamywaniem schematów i przejściem do myślenia innowacyjnego i abstrakcyjnego?

9. Opcjonalnie krótka przerwa.

### (3) Jak lubi się uczyć mózg?

1. P. mówi: a teraz pytanie: czy wiecie, że mózg zbudowany jest z komórek nerwowych, które nazywają się neuronami? Ich zadaniem jest przekazywać szybko informacje. Dzieje się to naprawdę bardzo szybko! Weźcie teraz do ręki ołówek i lekko uderzcie się w palec. Czy czujecie ukłucie? Malutki impuls z palca dotarł do głowy. Prawda, że to dzieje się bardzo szybko?

2. P. kontynuuje pytając się czy tak szybko „wchodzi” nauka do głowy? (Zapewne raczej nie). Poznamy teraz dwa sposoby na szybkie uczenie się. Pierwszy to powtarzanie. (Powtarzanie na pewno nie wzbudzi entuzjazmu u uczniów – więc zapraszamy do zabawnego ćwiczenia).

3. P. pokazuje ćwiczenie „Gdzie mój nos i ucho?”. Prawdopodobnie nigdy nie robiliście takiego ćwiczenia – więc będzie to dla was trudne... ale ćwiczenie/powtórka czynią mistrza! Za jakiś czas – każdy z was wykona to ćwiczenie bez problemu!

(Ćwiczenie polega na tym, że kładziemy czubek wskazującego palca jednej dłoni na czubku nosa, a drugiej dłoni – na uchu. Szybko krzyżujemy ręce – starając się dotknąć nosa i ucha palcami przeciwnej ręki).



4. P. może zachęcić uczniów do przypomnienia sobie jak się uczyli np. jazdy na rowerze, albo jeszcze wcześniej pisanie? Albo tabliczki mnożenia? Czy umieli to od razu?

5. P. kontynuuje: pamiętamy lepiej to, co jest dla nas przydatne, użyteczne. Kiedy rozumiemy gdzie i jak możemy to zastosować... I tu przyda nam się wyobraźnia i kreatywność.

6. P. przedstawia zadanie: uczniowie mają w grupach 4-5 osobowych zrobić listę „rzeczy szkolnych”, które wydają im się nieprzydatne i bezużyteczne. (Czas: około 10 minut).

7. Po wykonaniu zadania – uczniowie wymieniają się listami i teraz mają kreatywnie wymyśleć zastosowania np. uczenia się ortografii czy nazw rzek polskich. Do czego może się to przydać?

8. Czas na prezentację.

P. obserwuje poziom kreatywności w prezentowanych przez uczniów „nietypowych zastosowaniach” wiedzy i umiejętności szkolnych.

#### (4) Mózg przy pracy do pracy lubi ruch!

1. Po takiej dawce kreatywnego myślenia - czas na łyk wody i ruch. P. wyjaśnia, że mózg bardzo lubi wodę, zwłaszcza w czasie uczenia się – więc warto pamiętać o piciu wody. (wskazuje na „pigułkę” z napisem: woda). Ale uwaga! najbardziej mózg lubi ruch! (pigulka: ruch).

2. Najwyższy czas na poznanie kilku pierwszych ćwiczeń, które pomagają się lepiej uczyć! (P. zaprasza uczniów na korytarz lub boisko, jeśli są odpowiednie warunki atmosferyczne).

Uczniowie stają w dowolnym miejscu - P. pokazuje kolejne ćwiczenia.

3. PRZECIĄGANIE: ćwiczenie na pewno znane uczniom, polega na zwyczajnym rozciąganiu się – rozciągamy ręce w bok i do góry, prostujemy kręgosłup, wykonujemy kilka skłonów. Może pojawić się Ziewanie, to znaczy, że ćwiczenie jest wykonywane poprawnie. (Ćwiczenie relaksacyjne, warto je wykonywać przed i w czasie nauki).

4. PUK PUK: uczniowie stają w lekkim rozkroku, dłońmi zwiniętymi w pięści lekko uderzają (opukują) mięśnie nóg i rąk, a także barków i pleców – na ile mogą sięgnąć. (Ćwiczenie relaksacyjne).

5. PUK PUK W KRĘGU: uczniowie stają w kręgu, jeden za drugim – mają opukiwać sobie wzajemnie plecy i barki. (Można wykorzystać wierszyk: Idą panie w szpileczkach, idą słońce, pada deszczyk – czujesz dreszczyk?).

6. MARSZ FABULARNY POD GÓRĘ: uczniowie stają w dowolnym miejscu. Teraz mają wyobrazić sobie, że idą pod górę, z ciężkimi plecakami, w twarz wieje im wiatr ze śniegiem... do schroniska jeszcze dwa kilometry... Mają przejść w ten sposób wyznaczony odcinek. (Ćwiczenie relaksacyjne).

Obserwacja: kreatywność i tzw. elokwencję ciała.

5. MARSZ FABULARNY MROWKI W AKCJI: uczniowie mają wyobrazić sobie, że na chwilę zamieniają się w mrówki, które nieustannie poruszają się w różnych kierunkach. Mają szybko, małymi krokami przejść do wyznaczonego przez P. punktu i wrócić. (Ćwiczenie dodające energii).

Obserwacja: kreatywność i tzw. elokwencję ciała.

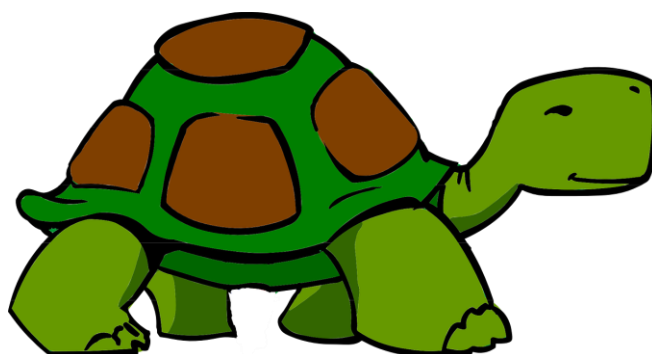
6. SAMOCHODZIKI: uczniowie dobierają się w pary. Jeden uczeń zamienia się w samochodzik, drugi jest kierowcą. **Samochodzik zamyka oczy.** Kierowca staje z tyłu za „samochodzikiem” i kładzie ręce na jego ramionach. Jak trzyma ręce – samochodzik jedzie prosto, jak naciska na ramię – samochodzik skręca. (mają tak dojechać do wyznaczonego punktu: garażu). Potem zmiana ról. (ćwiczenie na współpracę i odpowiedzialność za innych)

Obserwacja: współpraca, odpowiedzialność za innych.

7. FALA: Uczniowie stają obok siebie. Fala polega na tym, że pierwsza osoba robi przysiad (kuca) i wstaje podnosząc do góry ręce. Kiedy wstaje – już kuca następna osoba i tak dalej. Kiedy kuca czwarta osoba P. daje znak osobie pierwszej, aby zaczęła drugą falę. Powtarzamy kilkakrotnie. (Ćwiczenie energetyzujące).

8. MARSZ ŻÓŁWI: mają na chwilę zamknąć oczy i obrócić się kilka razy wokół własnej osi. Na znak STOP - otwierają oczy i zaczynają „bieg żółwi” - mają iść przed siebie najwolniej jak potrafią! (ale nie mogą stać bez ruchu). (Ćwiczenie na koncentrację uwagi i poczucie humoru). Ciekawe jakie napotkają przeszkody i jak sobie poradzą?

P. wyjaśnia cel ćwiczenia i proponuje, aby do szkoły jednak nie iść jak żółwie!



## (5) Zasady i reguły.

1. Wracamy do sali. P. zaprasza uczniów do powtórzenia ćwiczenia „Gdzie mój nos...”. Powinno iść coraz lepiej.

2. P. pyta się uczniów jakie znają zasady i reguły, których trzeba przestrzegać w życiu, np. w domu, w szkole, w bibliotece, w sklepie, w poczekalni u lekarza, w kościele... (np. umyć ręce przed jedzeniem, uważać na lekcji, nie ściągać, wyłączyć komórki, przechodzić na czerwonym świetle, nie jeść muchomorów, nie głaskać obcych psów, zachowywać się cicho itd.). P. prosi o podanie reguł i miejsca, gdzie one obowiązują. Może się dodatkowo spytać, czy uczniowie znają takie reguły, których trzeba przestrzegać w jednym miejscu, a w innych nie trzeba (może uczniowie znajdą takie przykłady?).

3. P. mówi: najwyższy czas, abyśmy spisali Kontrakt – nasze CZARY MARY, zasady i reguły, które pomogą nam utrzymać super klimat i dobrą współpracę. P. prosi o podzielenie się na 5 grup. Zadaniem uczniów jest przedyskutowanie i wybranie 5 najważniejszych zasad, które będą obowiązywały wszystkich na warsztatach. Każda grupa dostaje 4 paski papieru. Uczniowie mają samodzielnie zdefiniować zasady. Na dyskusję i wybór mają około 10 – 15 minut.

3. P. zaprasza każdą grupę, aby przedstawiła i uzasadniła swój wybór. Każda grupa układa wybrane zasady na podłodze. Teraz P. prosi uczniów, aby razem dokonali wspólnego wyboru jednego wspólnego zestawu obowiązujących zasad. Odbędzie się głosowanie przez postawienie flamastrem kropki na wybranym pasku papieru. Każdy ma do dyspozycji 5 kropek - głosów i może je postawić jak chce.

4. Uczniowie liczą kropki i układają paski z opisem zasad i reguł w kolejności od tej, która zdobyła najwyższą liczbę głosów. Te zasady zostają przyklejone na dużym arkuszu papieru jako główne, poniżej przyklejone mogą być pozostałe zasady według zdobytych punktów (powinno być maksymalnie 7 zasad).

5. P. prosi uczniów o dopisanie słowa NASZ KONTRAKT na górze kartki i podpisanie się wszystkich uczniów. P. także się dopisuje z komentarzem np. „a ja będę Wam w tym pomagał ☺”. (Chętni uczniowie mogą KONTRAKT ozdobić w dowolny sposób, albo nawet można Kontrakt przypieczętować odciskiem własnej ręki pomalowanej farbą).

6. P. wyjaśnia, że Kontrakt jest po to, aby „czegoś się trzymać”. Uczniowie wybrali ważne dla nich zasady - ale co będzie jak ktoś złamie jakąś regułę? Po prostu - powie przepraszam. Pamiętajmy o tym! Każdy może popełnić błąd, ale także każdy może powiedzieć PRZEPRASZAM. To magiczne słowo – CZARY MARY i nie ma się co obrażać!

7. P. kieruje pytanie: co może być najtrudniejsze do spełnienia w naszym kontrakcie? P. zachęca uczniów, aby spróbowali wymyśleć różne przykłady i sytuacje (np. ktoś nie chce z kimś pracować, albo się z kimś pokłóci). P. moderuje dyskusję na temat sytuacji trudnych i konfliktowych i zachęca uczniów ich optymistycznego rozwiązywania.

8. KONTRAKT zostaje wywieszony na ścianie.

9. P. zadaje pytanie: Czy ktoś zna „Morderców Pomysłów”?

Oto oni:

Nie chce mi się! To nie dla mnie! To bzdura!

Próbowałem i się nie udało!

**Nie umiem...**

A także:

**Strach!**

Strach przed popełnieniem błędu!

Strach przed ośmieszeniem!

Niecierpliwość.

Stres.

**Brak wiary w siebie!**

**Pamiętajcie, że:**

**NIGDY NIE WOLNO SIĘ PODDAWAĆ!**

**MORDERCOM POMYSŁÓW ...  
JUŻ DZIĘKUJEMY!**

YES YES YES YES  
YES YES YES YES  
YES YES YES YES  
YES YES YES YES  
YES YES YES YES  
YES YES YES YES

10. P. pokazuje „pigułkę” z „Mordercami Pomysłów” i doczepia ją do kontraktu.

11. Może uczniowie zechcą o tym porozmawiać? P. może zadać uczniom pytania np.: czy kiedyś doświadczyli działania „Morderców Pomysłów”?). Na przykład ktoś im powiedział: to nie dla ciebie, nigdy się tego nie nauczysz? To nie ma sensu?). Albo porzucili uczenie się czegoś, bo im słabo szło na początku? Może zapomnieli, że wiedzą i potrafią bardzo, bardzo dużo?

## (6) Niezwyczajne mistrzostwa!

1. P. mówi: Często tak jest, że lepiej pamiętamy to, czego nie umiemy i w czym jesteśmy słabsi - a gorzej to, w czym jesteśmy dobrzy, a nawet wspaniali! Tak to już jest, że częściej skupiamy się na swoich brakach i słabościach... Słabości przeżywa każdy - nawet zdobywcy Mont Everestu! Trzeba sobie zdawać z nich sprawę, ale także **wierzyć w siebie** i pamiętać o swoich zasobach, czyli tym co umiemy! Każdy ma wiele zdolności, talentów i cech niezwykłych. Każdy je ma! To najważniejsze CZARY MARY.

2. P. zaprasza uczniów do wykonania zadania w 3-4 osobowych grupach. Zadanie polega na wymyśleniu dyscyplin na „Niezwyczajnych Mistrzostwach”, w których mogliby razem zająć wysokie miejsca. P. zaprasza do uruchomienia wyobraźni i humoru! (chodzi nie tylko o dyscypliny sportowe, ale także np. szydełkowanie, rozpoznawanie marek samochodów, gotowanie, kreatywność, rozwiązywanie zadań matematycznych na czas, pisanie śmiesznych opowiadań, rysowanie koni, taniec, gra na instrumencie, śpiewanie... Może to być także konkurencja w cierpliwości, szybkim mówieniu lub robieniu kanapek na czas).

3. Uczniowie zapisują wymyślane dyscypliny na kartkach papieru. Jedna dyscyplina na jednej kartce. (Czas około 15 minut).

4. Po zakończeniu pracy - P. prosi uczniów o przyklejenie kartek na duży arkusz papieru. (Powstaje „mistrzowski mural”). P. i uczniowie komentują opracowane dyscypliny.

5. Teraz P. zaprasza uczniów do ćwiczenia „Bieg zwycięzców”. Mają sobie wyobrazić, że WYGRALI! w tych wymyślonych dyscyplinach. Uczniowie dzielą się na 2 grupy. Pierwsza grupa biegnie wokół sali (klombu przed budynkiem itp.), mają biec jak zwycięzcy - wymachując rękoma, z uśmiechem i w podskokach. Druga grupa - odgrywa rolę publiki, wiwatuje i bije brawo. Zmiana ról. Na zakończenie - wszyscy biegną jak zwycięzcy!

Obserwacja: poczucie własnej wartości wyrażane w swobodzie pozytywnego mówienia o sobie i własnych zasobach

6. P. podsumowuje ćwiczenie np. słowami: ile macie talentów i umiejętności - na pewno sobie poradzicie! Zwłaszcza RAZEM! Dzieci mogą podzielić się między sobą wrażeniami! P. pyta się czy być może ktoś czuł się stremowany? Wyjaśnia także zasadę przyjmowania odpowiedniej postawy ciała dla pokonania tremy (to postawa pewności siebie: wyprostowany kręgosłup + uniesiona wysoko głowa + uśmiech + optymizm!).

7. P. zachęca do małego toastu wodą - przypominając, że picie wody jest dobre na wszystko. Takie CZARY MARY - woda uspokaja, pomaga się skoncentrować, pomaga na stres i warto ją pić podczas emocjonujących zdarzeń - tak jak teraz.

8. Kończymy główną część warsztatów na dzisiaj. P. zaprasza uczniów po kolacji na WIELKI RELAKS.

## (7) Wielki relaks!

1. Po kolacji - zapraszamy uczniów na Wielki Relaks. (ok. 1 g.).
  2. Uczniowie kładą się na materacach (kocach).
    - 2.1. Leżenie na plecach i słuchanie relaksującej muzyki (5 minut).
    - 2.2. Pączek i Kwiat. Polecenie: zwiń się najściślej jak potrafisz ... jak kwiatowy pączek, a teraz ... otwórz jak kwiat... (wykonanie 3 razy). P. przypomina o oddychaniu!
    - 2.3. Dzieci leżą na plecach (około 10 minut).
      - Polecenie: zamknij oczy, sprawdź jak czują się twoje stopy - poruszaj nimi kilka razy.
      - Teraz sprawdź jak czują się twoje nogi - poruszaj nimi, pokręć ósemki w powietrzu. (dzieci mają wykonać nogami znak nieskończoności w powietrzu)
      - Teraz pomyśl o swoich plecach - poruszaj nimi, ułóż się jak najwygodniej
      - Teraz skoncentruj się na swoich rękach i brakach - poruszaj nimi
      - Teraz (oczy zamknięte) wykonaj oczami kilka leżących ósemek, do góry w prawo, do góry w lewo
      - (Oczy otwarte). Popatrz na jak najdalszy punkt, a teraz na czubek nosa ... (kilka razy)
      - Zamknij oczy ... i odliczaj w myślach od 20 w dół: 20, 19, 18, 17 ... do zera.
    - 2.4. P. włącza muzykę (np. Vivaldiego) – uczniowie leżąc mają sobie wyobrażać obrazy do muzyki. P. przypomina o oddychaniu!
    - 2.5. Uczniowie wstają. Stają w dwóch szeregach. P. włącza muzykę. Zadaniem uczniów jest naśladowanie ruchu wykonywanego przez pierwszą osobę. Tzn. osoba pierwsza w rzędzie wykonuje jakiś ruch do muzyki. Dzieci stojące za nią – naśladują ten ruch. Pierwsza osoba idzie na koniec, druga osoba wykonuje ruch itd.
    - 2.6. Teraz - zmieniamy muzykę na dynamiczną, żywą. Dzieci stają w jednym rzędzie.
      - P. staje na środku sali i odgrywa jakiś prosty układ do muzyki (np. w rytm ręka prawa do góry, ręka lewa do góry, podskok - ręka prawa do w bok, ręka lewa w bok, podskok). Może to być także znany układ np. Macarena. (Lub dla zaawansowanych – wspólny taniec do muzyki i układu jak na filmie <https://www.youtube.com/watch?v=IK7IzflMyco> ).
    - 2.7. Dzieci po kolei dołączają do tańczącej grupy ...
    - 2.8. Uczniowie dzielą się na dwie grupy. Dzieci w jednej grupie zamieniają się w drzewa (wyciągnięte, wyprostowane, sięgają gałęziami do słońca). Dzieci w drugiej grupie - zamieniają się w dowolne zwierzęta leśne. Na dany znak - odgrywamy Leśne Życie.
    - 2.9. Na zakończenie - P. zaprasza uczniów do „Odpalenia Rakiety”.
      - Dzieci stają w kręgu
      - SILNIKI ZACZYNAJĄ PRACOWAĆ – dzieci (w przysiadzie) uderzają dłońmi w podłogę mrużąc jak silnik
      - Uderzają coraz szybciej i mrużą coraz głośniej ...
      - i ODPALAMY! - dzieci z głośnym okrzykiem uuuu! Podskakują jak najwyżej!
- (dla utrwalenia - można jeszcze raz powtórzyć).

Obserwacja: elokwencja ciała, ekspresja poprzez ruch

Na dzisiaj koniec zajęć ustrukturalizowanych.

Teraz czas-dowolny; do dyspozycji gry planszowe/stolikowe i piłki do żonglowania.

## 2

DZIEŃ DRUGI

# PAMIĘĆ – RUCH – DOTYK - HUMOR

---

SPIS TREŚCI:

Cele dnia

Streszczenie

Wskazówki organizacyjne

Przebieg zajęć:

1. Pamięć - ruch - dotyk
2. Mnemotechniki
3. Dobra pamięć to podstawa uczenia się
4. Polak potrafi!
5. Prezentuj się!
6. Ale to nie koniec... Nocne Podchody

**Cele dnia:**

1. Poznanie w praktyce zasad efektywnego uczenia się i ich ćwiczenie w praktyce: uczenie się wielozmysłowe, z wykorzystaniem ruchu i ciała, mnemotechniki.
2. Wzmocnienie integracji grupy poprzez wspólne wykonywanie nietypowych, kreatywnych zadań

**Streszczenie**

Uczniowie poznają nietypowe sposoby opanowywania wiedzy i umiejętności z wykorzystaniem ruchu, własnego ciała oraz humoru, także językowego. Poznają kolejne ćwiczenia, które wspierają uczenie się, w tym postawę pewności siebie. W konwencji „Polak potrafi!” – wykonują zadania utrwalające przedstawiane techniki efektywnego uczenia się (w formie pigułek). Prezentacja prac grupowych jest okazją do manifestacji umiejętności w zakresie współpracy, publicznych występów oraz kreatywności i osobistych talentów. Opcjonalnie prezentacje uczniowskie mogą być wzbogacone piknikiem z wykorzystaniem regionalnych potraw i opowiadanie regionalnych opowieści (przygotowanych przez prowadzącego lub zaproszonych lokalnych Gawędziarzy, albo przez chętnych Uczniów!). Dzień kończą Nocne Podchody realizowane w formule popularnej zabawy GEOCATHING i efektowe puszczanie lampionów na nocnym niebie.

**Wskazówki organizacyjne****Materiały:**

- krzesła ustawione w kręgu
- papierowe „pigułki”
- **Pudło Pełne Różności** zamienione teraz w **Czarną Skrzynkę**.
- pudełko z materiałami papierniczymi (papier, flamastry)
- woda do picia
- kubeczki
- skrytki do zabawy GEOCATHING i przygotowane mapy (według opisu zobacz scenariusz 2/7)
- latarki
- bransoletki fluorescencyjne dla każdego ucznia
- Atlas Przyroda i inne materiały informacyjne
- dostęp do internetu, sprzęt do prezentacji multimedialnej

## (1) Pamięć – ruch – dotyk.

1. Jeśli pozwalają na to warunki atmosferyczne - zaczyna od ćwiczenia w terenie. Na dobry początek – ćwiczenie START RAKIETY.

2. P. stawia CZARNA SKRZYNKĘ i pytanie: Czy można rozpoznać przedmioty bez użycia wzroku? (Uczniowie odpowiadają). Czy wiecie, że pamięć dotykowa jest bardzo silna? Jeżeli sami coś zrobimy, odegramy, wykorzystamy do nauki nasze ręce i ciało – szybko to zapamiętamy. Będziemy dziś mówić o pamięci, bo bardzo przydaje się podczas nauki w szkole i w życiu też, prawda? Ale najpierw czas na eksperyment.

3. P. przedstawia zadanie. Zadaniem uczniów jest rozpoznać przedmioty przy pomocy tylko dotyku. Uczniowie po kolei zgadują jaki to przedmiot korzystając tylko z dotyku. P. zachęca uczniów, aby opowiadali na głos: co czują, jakie to jest, co to może być? Każdy uczeń zgaduje co najmniej raz – ćwiczenie można przedłużyć jak się spodoba dzieciom.

4. P. prosi uczniów, aby pokazali (rysując rękoma w powietrzu) jak wygląda:

- koło,
- kwadrat,
- trójkąt,
- pion,
- poziom,
- proste równoległe,
- proste prostopadłe
- kąt prosty
- kąt rozwarty
- kąt ostry
- symbole matematyczne: „więcej”, „mniej”

5. Teraz uczniowie dzielą się na grupy 5 osobowe, mają robić „matematyczne rzeźby” z wykorzystaniem ciała jako budulca:

- Trójkąt
- Prostokąt
- Owal
- Znak X
- Piramidę (ostrośłup)
- Figurę przestrzenną np. sześciąt.

6. P. mówi: Czy wiecie, że, aby szybko się czegoś nauczyć najlepiej włączyć wszystkie zmysły? Na ogół używanie wzroku i ruchu rękami, kiedy coś piszecie – a teraz będziemy ćwiczyć jak zapamiętywać całym ciałem! Uczymy się całym ciałem i musimy pomóc naszemu mózgowi, aby był bardziej dotleniony i wyćwiczony!

7. Czas na krótkie ćwiczenie relaksacyjne. Będzie to „Wielkie Potrząsanie”. Uczniowie stają swobodnie – ich zadaniem jest podskakiwać, potrząsać rękoma (jakby strzepywali coś z rąk), ruszać ramionami i rozluźniać mięśnie nóg. (Ćwiczenie relaksacyjne - strzepywanie napięcia).

Obserwacja: myślenie logiczne, kreatywne, elokwencja ciała

**Zestaw ćwiczeń, które pomagają się uczyć.**

**USTAW SIĘ !**

**WODOWANIE**

- Picie wody!

**NAPOWIETRZANIE**

- Głębokie, spokojne oddechy na uspokojenie i koncentrację uwagi
- Głębokie oddechy, z przedłużonym wydechem dla relaksacji

**ENERGETYZACJA**

- Szybki ruch, marsz, bieg,
- Podskoki dla podwyższenia poziomu energii
- Picie wody
- Taniec
- Rakietą!
- Stań jak zwycięzca!

**ROZCIĄGANIE (ćwiczenia antystresowe)**

- Przeciąganie się, skłony w dół
- Leżenie i wykonywanie ósemek nogami w powietrzu (relaksacja okolic bioder)
- Leżenie (z nogami podpartymi np. na blacie krzesła)
- Ziewanie dla zmniejszenia napięcia i stresu
- Potrząsanie (strzepywanie napięcia)

**KONCENTRACJA UWAGI**

- Marsz żółwi
- Picie wody
- Marsze fabularne
- Odliczanie w tył

Ćwiczenia dodające energii, wzmacniające pewność siebie:

**STAŃ JAK ZWYCIĘZCA!**

**Bieg zwycięzców!**



## (2) Mnemotechniki

1. P. przypomina uczniom jak się pytał o kolejność kolorów tęczy (czy ktoś wiedział?). I wyjaśnia, że łatwiej coś zapamiętujemy, kiedy używamy do tego ruchu (jak to było w poprzednim ćwiczeniu), albo w jakiś sposób łączymy np. z emocjami, z humorem, z czymś INNYM. Pamiętamy dobrze to, co jest w jakiś sposób odmienne, dziwne, czasem nawet trochę straszne lub niemądre.
2. P. przedstawia mnemotechnikę ułatwiającą zapamiętanie kolejności kolorów tęczy (Czemy Patrysz Żabko Zielona Na Głupiego Fanfarona). Powtórzmy ten wierszyk kilka razy. Wyobraźcie sobie pierwsze litery – to szyfr kolejnych kolorów. (P. może wierszyk zapisać na tablicy i pogrubić pierwsze litery - uczniowie odszyfrowują ukryte kolory).
3. Czego możemy się nauczyć w ten sposób? Wszystkiego co ma jakąś kolejność, jakiś stały układ np. powiem wam teraz trochę straszną mnemotechnikę:

KTO  
TEGO  
NIE  
UMIE  
OBLEJE

4. P. pyta się co to może znaczyć? Uczniowie starają się odgadnąć – znając już pierwszą zasadę tworzenia mnemotechnik – wierszyk z pierwszych liter. (To mnemotechnika na zapamiętania struktury budowy organizmów żywych: Komórka, tkanka, narząd, układ, organizm).
5. Czego chcielibyście się nauczyć? (Może uczniowie mają jakieś specjalne życzenia?. P. może proponować nauczanie się: warstw lasów, piętra roślinności w górach, odmiana przez przypadki/deklinacja, nazwy kierunków świata oznaczenia po angielsku, nazwy chmur, kolejność planet w Układzie Słonecznym, zasady ortograficzne, kolejność działań matematycznych, itd.).
6. Uczniowie budują mnemotechniki i je odgrywają.

Ważne żeby uczniowie uczyć się mnemotechnik: mówili na głos (nawet z przesadą), dodawali ruch ręką (wskazując np. kierunki świata) lub wykonywali duży gest, krok do przodu. Dodawali dużo humoru i śmiesznych określeń.

Pamięć lubi rzeczy dziwne, inne, nawet trochę straszne. Takie co jakby wyskakują z potoku codziennych zdarzeń, zadziwiają nas, po prostu - przyciągają uwagę!

Obserwacja: kreatywność, w tym językowa, logiczne myślenie



Kiedy księżyc idzie ku pełni, a kiedy na now.  
Nauczyciel wyjaśnia uczniom zasady budowania skojarzenia.

Śmieszne słowo CIEŃEJE

bo się robi coraz cieńszy, aż znika. Wtedy ma kształt litery C.

Śmieszne słowo DUŻEJE bo się robi coraz większy, DUŻY, aż okrągły.

Wtedy ma kształt litery D.

**Układ Planet**

**Moja Wiecznie Zapracowana Mama Jutro Sama Upiecze Napoleonki**

### (3) Dobra pamięć to podstawa uczenia się.

1. P. podkreśla, że każdy jest w stanie zapamiętać wszystko! Zależy jak się uczy! Pamięć się dzieli na krótkotrwałą i długotrwałą. Pamięć długotrwała nie ma limitu, mieści się w niej ogromna masa informacji. Ale te informacje najpierw informacje muszą przejść przez „ucho igielne” pamięci krótkotrwałej. Im bardziej wielozmysłowo opracowana zostanie dana informacja, tym bardziej zwiększamy szansę na zapamiętanie długotrwałe!

P. w czasie opowiadania o pamięci pokazuje model pamięci.

Stawia naczynie o pojemnym korpusie, ale wąskiej szyjce (jak np. butla na wodę kilkilitrową lub tzw. gąsior). Przez szyjkę wrzuca do butelki zwinięte białe karteczki papieru, kamyki i inne przedmioty, które symbolizują różne informacje. Na koniec wrzuca do środka „łańcuch” (na sznurku poprzyczepiane małe fragmenty nalepek samoprzylepnych, najlepiej w różnych kolorach, koniec sznurka trzyma w ręku).

2. Teraz pokazuje dzieciom dwa stosiki papierków (symbolizujących informacje do zapamiętania). Papierki w stosiku nr 1 leżą jeden koło drugiego (luźno, nie są poszczepiane). Papierki w stosiku nr 2 są poszczepiane (mogą to być posklejane naklejki samoprzylepne). P. zachęca uczniów, aby spróbowali wziąć po jednym papierku z każdego stosika. (Oczywiście, kiedy uczeń weźmie dowolny papierek ze stosika nr 2 – pociągnie cały łańcuch). Tak działa pamięć: im bardziej informacje są poszczepiane – tym łatwiej je „odpamiętać”.

3. Jak to działa? Na przykład:

- mów na głos - nawet innym głosem (głośno, piskliwie, powygłupiaj się)
- układaj wierszyki, rytmizuj (rymowanki się szybko zapamiętuje)
- dodaj jakiś ruch - odgrywaj, rób duże kroki
- zadawaj sobie pytania (na temat tego co czytasz, co robisz)

4. P. zaprasza uczniów, do powtórki nauczonych mnemotechnik – pamiętajmy „Powtórka czyni Mistrza!”.

5. Na zakończenie – opracowanie i nauczanie się mnemotechniki dotyczącej nazw państw sąsiadujących z Polską – będzie to dobre przejście do kolejnych zadań.

Przykładowa propozycja:

Raz Lis Biały Ukradkiem Słodził Czerwone Nenufary



#### (4) Polak potrafi!

1. P. mówi: teraz będzie duże WYZWANIE dla was. (Pokazuje uczniom schematyczny zarys Polski (kartka formatu A3).
2. P. zaprasza uczniów, aby najpierw spróbowali rozpoznać kształt naszej ojczyzny – wodząc palcem po granicach.
- 3: Teraz uczniowie rysują palcem zarys w powietrzu, na ścianie lub na podłodze, aż opanują kształt Polski ... jak kreślenie w powietrzu koła.



4. P. wyjaśnia uczniom zadanie, które będą realizowali przez 3 godziny (np. 15.00 - 18.00). W zależności od przygotowanych materiałów i własnych preferencji P. wybiera lub modyfikuje opcje wymienione niżej.
5. Dzieci dobierają się do grup zadaniowych – spontanicznie według własnych preferencji lub przez losowanie. Można także wprowadzić opcję: losowanie do grup i negocjacje jak ktoś chce się przenieść do innej grupy i wykonywać inne zadanie niż mu przypadło w losowaniu.
6. Po ustaleniu zadań i podziale na grupy – uczniowie mają około 30 minut na zebranie różnych materiałów (z okolicy) dla uczniów przygotowujących makietę Polski.

Uczniowie mogą wprowadzić elementy regionalne dotyczące miejsca, w którym realizowana jest Zielona Szkoła. Sugerujemy wtedy zgromadzenie przez P. materiałów z ośrodków Informacji Turystycznej.

## Grupa 1 MUZYCZNO-TANECZNA

Zadania dla grupy:

- Nauczyć kolegów całego hymnu Polski i wspólne odśpiewanie z zachowaniem odpowiednich zasad.
- Przedstawienie autora hymnu Polski (rok powstania i okoliczności).
- Mogą także dodać inne ważne informacje np. o pierwszym hymnie Polski.
- Nauczyć fragmentu tańca (np. polonez, mazur, krakowiak, oberek, kujawiak).
- Uczniowie mają sami opracować mini scenariusz dla swojej prezentacji oraz wybrać dyrygenta chóru, wodzireja do prowadzenia tańca.

Mogą wykorzystać przywiezione materiały oraz opcjonalnie materiały z internetu.

Hymn Polski <https://www.youtube.com/watch?v=AJsWz9SlpfA> (2,5 minuty)

## Grupa 2 PLASTYCZNO- ARTYSTYCZNA

Zadania dla grupy:

- Przygotować Autoportret Polski - tj. zestaw symboli, charakterystycznych wytworów, portretów osób, które opisują polską historię, tradycje, kulturę (np. portret Kopernika, Chopina, wycinanki łowickie, smoka Wawelskiego, pierniki toruńskie, ogórki kiszzone, bociany...).
- Przygotowują małą wystawę. Opcjonalnie korzystają z wykonanej makiety przez grupę 4 i wykonują „odnośniki”.
- Uczniowie mają sami opracować mini scenariusz dla swojej prezentacji.

Mogą wykorzystać przywiezione materiały oraz:

Historia w Kolorach - Polskie Symbole Narodowe  
<https://www.youtube.com/watch?v=DCwEJ9tHt5c> (6 minut)

Artyści mają do dyspozycji farby do malowania twarzy - malują flagę Polski na twarzach uczniów.



### Grupa 3 BADACZE

Zadania dla grupy:

- Opracować dane o Polsce i Polakach np. ile w Polsce mieszka ludzi, ile kobiet i ile mężczyzn, które miasta są najbardziej oddalone od siebie, jaka jest długość granic, ile kilometrów ma linia morska...
- Wybranie ciekawostek na tematy geograficzno-przyrodnicze oraz statystyczne i historyczne.
- Przygotowanie LEGENDY do mapy uzupełniającej zadanie wykonywane przez grupę 4 - materiał uzupełniający makietę.
- Uczniowie mają sami opracować mini scenariusz dla swojej prezentacji.

Mogą wykorzystać przywiezione materiały oraz materiały przygotowane przez Nauczyciela.

### Grupa 4 KONSTRUKTORZY

Zadania dla grupy:

- przygotować Wielką MAKIETĘ Polski, z zaznaczonymi górami, rzekami, miastami, pustynią
- innymi ciekawymi miejscami
- oraz miejscowością, gdzie aktualnie przebywają.
- Uczniowie mają sami opracować mini scenariusz dla swojej prezentacji.
- Współpracują z grupą 2 i 3.

W zależności od możliwości i warunków atmosferycznych – powstaje makietą Polski na papierze lub wykonana ziemi w terenie. Musi być duża, aby po niej móc chodzić i wykonywać zadania typu: skocz z Warszawy do Krakowa.



## (5) Prezentuj się!

1: Wieczór przeznaczony jest na prezentację zadań przygotowanych przez grupy.

Obserwacja: kreatywność, zainteresowania, pełnione role, zachowania w czasie ekspozycji publicznej, poczucie humoru, zaangażowanie w wykonanie zadania

2. Zakończeniem wieczoru jest opcjonalnie:

- Piknik z wykorzystaniem regionalnych potraw (miejscowych lub ogólnopolskich z lokalizacją potrawy np. pierniki z Torunia, oscypki z Zakopanego itd.)
- opowiadanie regionalnych opowieści (przygotowanych przez P. lub zaproszonych lokalnych Gawędziarzy, albo przez chętnych Uczniów!).

## (6) Ale to nie koniec ... NOCNE PODCHODY!

Zabawa oparta na modnej aktywności w szukanie skarbów pt. GEOCACHING.

Więcej informacji <http://www.geocaching.pl/>

Opcjonalnie:

1. Jest dostępny Internet i potrzebny telefon z funkcją GPS. Szukamy skrytek w pobliżu.
2. Zabawa oparta na GEOCACHINGU bez internetu i telefonów.

- P. przygotowuje 30 skrytek.

Skrytki mogą być wykonane z pudełek po zapalniczkach, oblepionych papierem fluorescencyjnym z przymocowaną nitką do powieszenia.

- Skrytki są oznaczone numerami od 1 do 5 - pięć „jedynek”, pięć „dwójek” itd.
- Wewnątrz skrytki ukryte są fragmenty pociętych tekstów (pięć wierszy Jana Brzechwy, albo inne wiersze np. Wisławy Szymborskiej <http://znanewiersze.pl/wiersze/a>).
- Skrytki są zawieszane na drzewach, poukrywane w różnych zakamarkach.
- Uczniowie dzielą się na 5 grup.
- P. przekazuje grupom uczniów mapki ośrodka z zaznaczonym obszarem do poszukiwań dla każdej grupy (gdzie są poukrywane skrytki), z zabawnymi wskazówkami oraz latarki i bransoletki fluorescencyjne.
- Uczniowie idą na poszukiwania.
- Po znalezieniu skrytek – wracają do ustalonego miejsca i z zebranych fragmentów układają wiersze. Powinny się zorientować, że wiersze są wymieszane i muszą współpracować, aby je ułożyć – albo z otrzymanych fragmentów układają kreatywne utwory, na wzór nowej formy w literaturze zwanej fanfikami (od Fan fiction, w skrócie ff).

# 3

## DZIEŃ TRZECI NA POŻEGNANIE

---

### SPIS TREŚCI:

Cele dnia

Streszczenie

Wskazówki organizacyjne

Przebieg zajęć:

1. Weź ze sobą zaklęte słowa
2. Pożegnanie

**Cele dnia:**

1. Wzmocnienie integracji grupy poprzez przekazanie sobie Magicznych Słów
2. Podsumowanie

**Streszczenie**

Uczniowie poznają magię Magicznych Słów, którymi mogą się podzielić z innymi, a także z samymi sobą. Magiczne słowa to przeciwnicy Morderców Pomysłów. Prowadzący zaprasza uczniów do podsumowania warsztatów. Uczniowie na pożegnanie otrzymują dyplomy.

**Wskazówki organizacyjne****Materiały:**

- papierowe „pigułki”
- pudełko z materiałami papierniczymi (papier, flamastry)
- woda do picia
- kubeczki
- dyplomy

## **(1) Weź ze sobą zaczarowane słowa**

1. P. proponuje na dobry początek ćwiczenia, które wybiorą same dzieci. Ale muszą je jakoś zmienić (np. żółwie idą boczkim, w dżungli zamieniamy się w motyle).
2. Po ćwiczeniach ruchowych - P. zaprasza uczniów do kręgu i pyta się czy pamiętają Morderców Pomysłów? Teraz – poszukamy Zaczarowanych Słów. To słowa, które dają moc, dodają energii, wiary w siebie, wywołują uśmiech i radość.
3. Teraz zapraszam was do zrobienia płaszczyków (z papieru) i sformułowania takich dobrych, kolorowych, wspierających słów – prawdziwe CZARY MARY!
4. P. rozdaje każdemu uczniowi arkusz z Flip charta (dzieci mają złożyć arkusz na pół, wyciąć otwór na głowę i zrobić płaszczyk/ubranko). Piszą swoje imię.
5. Teraz zdejmują z siebie płaszczyki. Na jednej stronie mają zapisać czego się nauczyły i co im się najbardziej podobało. (Mogą pisać i rysować).
6. Nakładają na siebie płaszczyki tak, aby na plecach mieć stronę niezapisaną. Teraz każde dziecko ma podejść do każdego kolegi/koleżanki i na tej niezapisanej stronie napisać „dziękuję Ci”, może dodać coś od siebie (symbol, krótkie zdanie, rysunek, podpis).

## **(2) Pożegnanie**

1. Zbliżamy się do podsumowania warsztatów na Zielonej Szkole CZARY MARY.
2. P. mówi: Przez ostatnie kilka dni bardzo wiele się zdarzyło... Nauczyliście się świetnie ze sobą współpracować, szybko się uczyć, dobrze zapamiętywać. Pokazaliście, że macie ogromnie dużo zdolności i talentów – wielkie poczucie humoru, ogromną wyobraźnię i dużo odwagi! Poznaliście lepiej siebie i innych. Tak jak nasz kraj – Polska, ma swoje granice, krajobrazy, bogactwa naturalne i sąsiadów – tak każdy z nas jest takim jakby „państwem”. Także mamy swoich sąsiadów (kolegów i przyjaciół), swoje granice, swoje zasoby i skarby - zdolności i talenty. Każdy jest sobą i każdy jest wart poznania. Każdy ma swoją opowieść.
3. P. zaprasza teraz uczniów, aby każdy powiedział co szczególnie zapadło mu w pamięci. Co podobało się najbardziej. I zaprasza uczniów do przypomnienia sobie najciekawszych zdarzeń, wskazując na wykonane prace i inne wykorzystywane elementy.
4. P. zaprasza teraz po troje uczniów na środek i każdemu mówi KILKA WAŻNYCH SŁÓW (podkreślając zaobserwowaną ZMIANĘ, szczególne cechy charakteru, zdolności, zaobserwowane talenty) oraz wręcza dyplomy uczestnictwa w Zielonej Szkole CZARY MARY.
5. Na zakończenie – ćwiczenie Rakietą - jako symbol startu ...

# ANEKS

**Materiały do realizacji zajęć. Zestawienie.**

(szacowana kwota ok. 700 zł, w tym ok. 300 zł - gry planszowe)

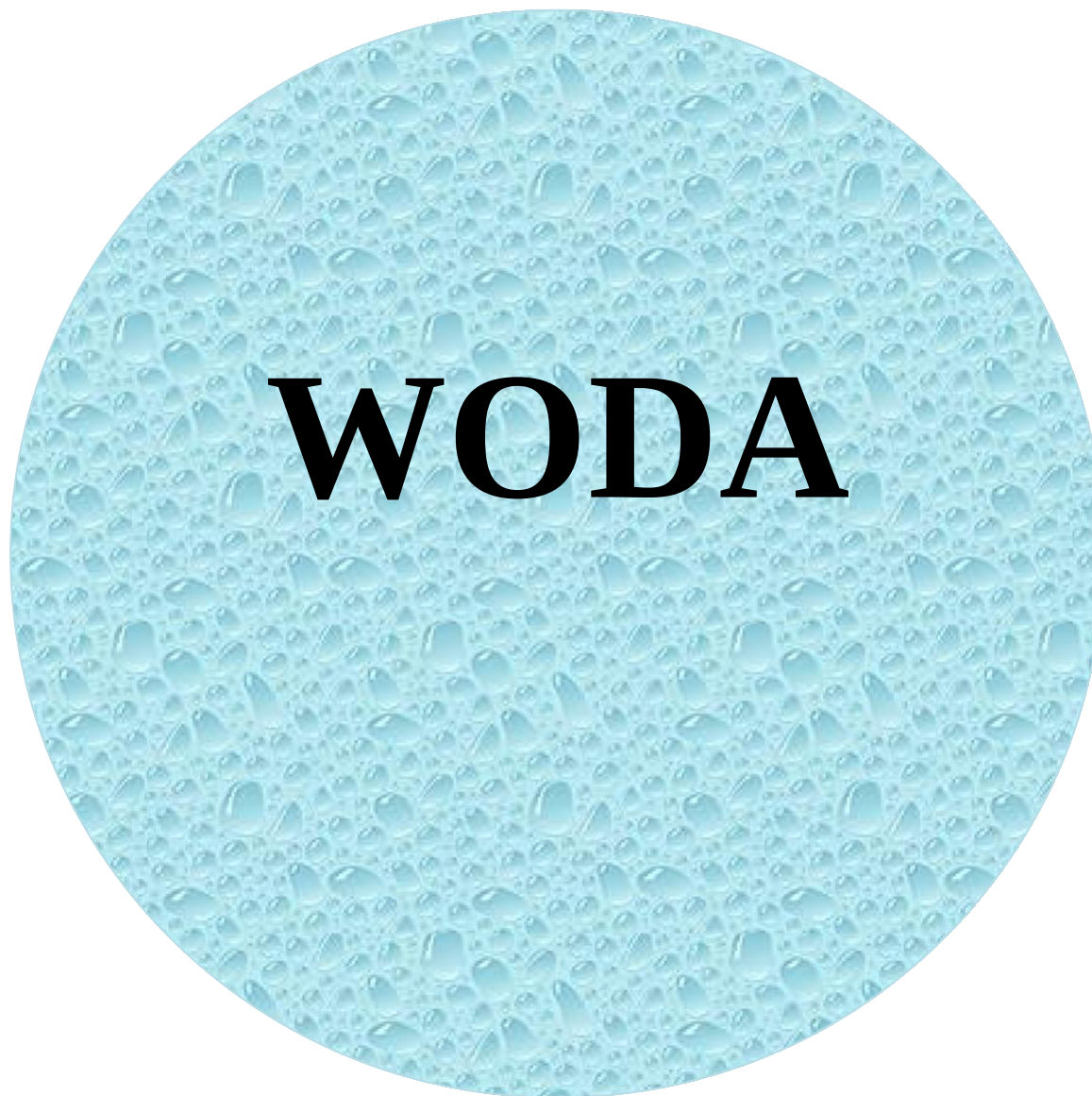
|                                                         |
|---------------------------------------------------------|
| arkusze z etykietkami samoprzylepnymi                   |
| motek cienkiej gumki (100 m)                            |
| bloczki kartek do notatek                               |
| flamastry                                               |
| ołówki                                                  |
| ryza papieru białego i kolorowego                       |
| 3 bloki rysunkowe                                       |
| klej w tubce (2 sztuki)                                 |
| plastelina (4 opakowania)                               |
| patyczki/wykałaczkę, (1 opakowanie)                     |
| farby plakatowe (zestaw po 12 kolorów)                  |
| pędzle cienkie i grube (5 różnych)                      |
| nożyczki (2 sztuki)                                     |
| taśma klejąca papierowa                                 |
| 2 bloki papieru do flip charta (co najmniej 30 arkuszy) |
| woda do picia                                           |
| wiktuwały regionalne                                    |
| piłki                                                   |
| bransoletki fluorescencyjne (do gry Geocatching)        |
| gry stolikowe/planszowe                                 |

**Spis gier.****Zestaw polecanych gier stolikowych/planszowych**

- Sokole oko. 32 zł. Rewelacyjna zabawa na spostrzegawczość i koncentrację uwagi.
- DOBBLE 49 zł Rewelacyjna gra na spostrzegawczość.
- STORY CUBES 39 zł. Kostki do tworzenia opowieści.
- Pędzące żółwie 43 zł.
- KRÓLICZEK 69 zł. Znakomicie rozwija wyobraźnię przestrzenną.
- CZARNE HISTORIE 36 zł. Karty do tworzenia opowieści.
- Pędzące jeże 43 zł .
- Jenga (wieża z klocków) 31 zł.
- Tangramy 17 zł . Rozwija spostrzegawczość i umiejętność rozwiązywania zagadek logicznych, wyobraźnię w kompozycji figur płaskich.

## PIGUŁKI

(na podstawie przedstawionych schematów - „pigułki” można ew. odpowiednio ozdobić, nakleić na teksturę, ofoliować).  
Pigułki powinny być duże, co najmniej wielkości A-4.





**RUCH!!!**



KREA  
TYWN  
OŚĆ

!



# **MNEMONO TECHNIKI**



**POWTÓRECKI**  
**POWTÓRECKI**  
**POWTÓRECKI**



**DOBRE  
KLIMATY**



**WIARA  
W  
SIEBIE**



# **MAGICZNE SŁOWA**



# MORDERCY POMYSŁÓW