

CELE

wzmacnianie motywacji do nauki poprzez rozwijanie strategii uważnego uczenia się, rozwijanie umiejętności uczenia się dopasowanej do indywidualnych potrzeb i możliwości



Wprowadzenie

*Czy pamiętacie jak w zeszłym miesiącu rozmawialiśmy o uważności? Poznawaliśmy techniki pozwalające na obniżenie stresu i lęków, wyciszające, motywujące. W tym miesiącu będziemy budować na tych umiejętnościach, rozwijając w sobie umiejętność uważnego uczenia się. Przypominamy, że uważność to nie siedzenie w ciszy w miejscu, tylko umiejętność **świadomego skupienia uwagi (a to takie ważne w nauce!)** — tu i teraz — bez oceniania siebie ani tego, co się dzieje. Taki sposób bycia pomaga lepiej rozumieć swoje myśli i emocje (a w przypadku nauki, także to, czego się uczymy), z większym zrozumieniem przyjmować to, co przynosi chwila obecna.*

Krok 1. Rytuał uważnego otwarcia

Nawiązując do poprzedniego miesiąca przeprowadź z osobami uczniowskimi aktywność nastawioną na wyciszenie i przygotowanie się do uważnej nauki i poznawania swoich umiejętności związanych z uczeniem się. Przeprowadź klasę przez wizualizację „Podnóże góry” lub przez inną relaksację nastawioną na motywację.

Dodatkowo relaksacja do wysłuchania: <https://soundcloud.com/user-196279218-803126170/relaksacja-dla-uczniow-i-uczennic?in=user-196279218-803126170>

Krok 2. Linia przekonań

Podziel przestrzeń klasy na dwie strefy: „ZGADZAM SIĘ” i „NIE ZGADZAM SIĘ” Twoim zadaniem jest czytanie zdań - przekonań, a osoby uczniowskie mają wybrać, po której stronie się opowiadają (czy się zgadzają, czy też nie). Po każdym zdaniu, omawiamy, z czego wynikają te przekonania na temat uczenia się i jak mogą one wpływać na to, jak się uczymy (oraz czy lubimy się uczyć).

Cel ukryty: uświadomienie, że przekonania nie są faktami.

Krok 3. Eksperci od strategii

Podziel uczniów na 4 grupy. Każda dostaje krótki tekst o jednej metodzie: 1) Mapy myśli; 2) Powtórki i krzywa zapominania; 3) Metoda przywoływania wiedzy z pamięci; 4) Czytanie ze zrozumieniem. **Zadanie grupy:**

- przeczytać materiał;
- wypisać słowa-klucze z otrzymanego tekstu;
- zrobić notatkę wizualną / schemat;
- przygotować mini-prezentację o tym, czego się dowiedzieli.

Krok 4. Uważnie uczymy innych

Każda grupa ma pokazać, na ile uważnie przeszła przez Krok 3. warsztatu – **opowiedzieć o zdobytej wiedzy na temat różnych kwestii związanych z uczeniem się**. Zwracamy tutaj uwagę na to, że osoby uczniowskie równocześnie powtarzają zdobytą wiedzę, jak i w praktyce wykorzystują metody, których w trakcie warsztatu się uczą.

Krok 5. Świadomie planujemy uczenie się

Na tablicy wiszą kartki z nazwami metod:

- mapy myśli,
- tworzenie fiszek,
- notatka metodą Cornella,
- Inne (wybrane przez nauczyciela).

Uczniowie zapisują swoje imiona na karteczkach post-it i przyklejają pod metodą, którą chcą przetestować do przygotowania się z tematu, którego aktualnie uczą się w szkole. Może to być powtórka przed klasówką, może to być przygotowanie do zupełnie nowego tematu. Warto, aby osoby uczniowskie same zdecydowały, jakim tematem chcą się zająć.

Krok 6. Wykonanie i podsumowanie

Osoby uczniowskie opracowują swoje materiały zgodnie z wybraną metodą. Na zakończenie przeprowadzana jest refleksja:

1. Dlaczego wybraliście właśnie te metody?
2. Co było łatwe?
3. Co było trudne?
4. Czy ta metoda pasuje do Ciebie?
5. Jak ją zmodyfikujesz?

Krok 7. Refleksja nad emocjami

Jakie masz w sobie emocje na zakończenie warsztatów? Czy masz poczucie, że po dzisiejszych zajęciach będzie Ci łatwiej się uczyć? Co jeszcze chcesz poćwiczyć?

Aktywność: Wizualizacja

Podnóże góry - młodzi uczniowie

Weź spokojny wdech... i powoli wypuść powietrze.

Jeszcze raz wdech... i wydech.

Oddychaj spokojnie.

Przy wydechu pomyśl w głowie: **spokój**.

Teraz sprawdź swoje ciało — czy gdzieś jest napięte?

Może ramiona? Może brzuch? A może dłonie?

Jeśli znajdziesz napięcie — spróbuj je rozluźnić.

Oddychaj... wdech... wydech...

Wyobraź sobie, że stoisz u podnóża łagodnej góry. Na jej szczycie świeci ciepłe słońce. Zaczynasz iść powoli w górę. Twoje nogi są lekkie, jakby miały małe skrzydełka. Rozglądasz się dookoła. Widoki zmieniają się z każdym krokiem. Im wyżej idziesz, tym więcej widzisz i rozumiesz.

Idziesz dalej... krok po kroku... spokojnie. Szczyt jest coraz bliżej. Czujesz, że jesteś silny jak góra. Nie poddajesz się. I już — jesteś na szczycie. Słońce delikatnie ogrzewa twoją twarz i ciało. Czujesz spokój, siłę i radość. Przed tobą rozciąga się piękny widok. To twoja nagroda za drogę, którą przeszedłeś. Zapamiętaj to uczucie.

Teraz wracamy powoli.

Policz od 1 do 5.

Z każdą liczbą wracasz tutaj, do sali.

1... rusz palcami

2... porusz ramionami

3... weź głębszy oddech

4... przeciągnij się

5... otwórz oczy

I pomyśl:

Potrafię się uczyć i mogę osiągać swoje cele.

Aktywność: Wizualizacja

Podnóże góry - starsi uczniowie

Weź 1 do 3 wdechów. Kontynuuj miarowe oddychanie i przy każdym wydechu pomyśl: „relaks” lub „odprężenie”. Przeszukaj swoje ciało i sprawdź czy nie ma w nim jakichś napiętych partii. Jeśli tak, spróbuj rozluźnić te mięśnie twego ciała, które dotychczas nie zostały w pełni zrelaksowane. Wdech... Wydech...

Wyobraź sobie, że stoisz u podnóża góry o łagodnym zboczu. Patrzysz na rozjaśniony słońcem szczyt tej góry i zaczynasz iść wyżej i wyżej...

Nogi masz lekkie, jakby przy stopach były skrzydła. Idziesz rozglądając się wokoło. Podziwiasz krajobraz, który co chwilę ulega zmianie, zauważasz, że zmiana ta spowodowana jest kątem, pod jakim na niego patrzysz. Im jesteś wyżej, tym widzisz i czujesz jak twoja wiedza rośnie z każdym krokiem wzwyż.

Uświadamiasz sobie, że ta podróż wnosi zmianę i większą świadomość. A teraz idziesz wyżej, szczyt jaśniej przed tobą, jeszcze kilka kroków... wyżej i wyżej... czujesz i wiesz, że jesteś mocny i nieustępliwy w dążeniu do celu, jak ta skała, jak ta góra. Teraz stoisz na szczycie. Już wiesz, że tak jak teraz możesz zdobyć każdy szczyt, każde nawet najskrytsze pragnienie. Czujesz, że twoja głowa i całe ciało oświetlone jest łagodnymi, ciepłymi promieniami słońca.

Przed sobą widzisz rozległą przestrzeń, rozległą panoramę, wiesz, że ta panorama jest twoja, jak doświadczenie, które zdobyłeś. Zachowaj to doświadczenie, zostań na tym szczycie.

A teraz abyś mógł wrócić „tu i teraz” policz od 1 do 5... otwórz oczy i powiedz sobie: mogę i chcę osiągnąć to, co jest dla mnie najlepsze.

Aktywność: Przekonania

Przykładowe przekonania do wybrania przy aktywności z osobami uczniowskimi

Przekonanie 1. Nie radzę sobie z pewnymi przedmiotami, bo jestem w tym słaby/słaba.

Przekonanie 2. We wszystkim, czego się uczę mogę znaleźć coś interesującego.

Przekonanie 3. Wszystko, czego się uczę mi się kiedyś przydać.

Przekonanie 4. W nauce najważniejsze są oceny.

Przekonanie 5. Jeśli czegoś nie rozumiem od razu, to znaczy że to nie dla mnie.

Przekonanie 6. Kiedy otrzymuję złą ocenę jest to dla mnie kara.

Przekonanie 7. Uczę się, żeby rodzice byli ze mnie dumni.

Przekonanie 8. W szkole najfajniejsze są przerwy.

Przekonanie 9. Nauka jest czymś przyjemnym.

Praca w grupach

Grupa 1 - Mapy myśli

Mapa myśli to sposób robienia notatek w formie rysunku zamiast długiego tekstu. Na środku kartki zapisujesz główny temat, a od niego rysujesz gałęzie z najważniejszymi hasłami. Możesz używać kolorów, symboli i strzałek. Dzięki temu mózg szybciej zapamiętuje informacje, bo widzi powiązania między nimi.

Jak zrobić mapę myśli:

- Napisz temat w centrum.
- Dodaj główne gałęzie (najważniejsze pojęcia).
- Dopisuj szczegóły jako mniejsze odnogi.
- Używaj kolorów i rysunków.

Najlepiej działa gdy: uczysz się tematów z wieloma pojęciami i zależnościami.

Praca w grupach

Grupa 2 - Powtórki i zapamiętywanie

Mózg zapomina informacje, jeśli do nich nie wracamy. Najwięcej zapominamy tuż po nauce. Powtórki pomagają utrwalić wiedzę i przenieść ją do pamięci długotrwałej. Najlepiej powtarzać materiał kilka razy w odstępach czasu, np. po dniu, po 3 dniach, po tygodniu.

Jak powtarzać skutecznie:

- nie czytaj tylko jeszcze raz — spróbuj przypomnieć sobie z pamięci.
- zadawaj sobie pytania.
- sprawdzaj, czego nie pamiętasz.

Najlepiej działa gdy: uczysz się na sprawdzian lub chcesz zapamiętać coś na długo.

Praca w grupach

Grupa 3 - Elicitation (wydobrywanie wiedzy z pamięci)

Elicitation to metoda polegająca na przypominaniu sobie informacji bez patrzenia do notatek. To jedna z najskuteczniejszych strategii uczenia się, bo zmusza mózg do pracy. Samo czytanie notatek daje złudzenie, że coś umiesz — dopiero próba odtworzenia pokazuje, co naprawdę pamiętasz.

Jak stosować:

- zamknij zeszyt
- zapisz wszystko, co pamiętasz o temacie
- sprawdź z materiałem
- uzupełnij braki

Najlepiej działa gdy: przygotowujesz się do odpowiedzi ustnej, kartkówki lub egzaminu.

Praca w grupach

Grupa 4 - Czytanie ze zrozumieniem

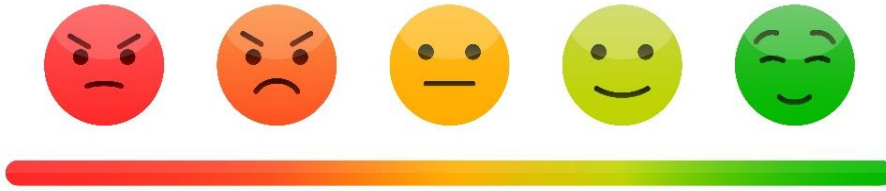
Czytanie ze zrozumieniem to aktywne czytanie, a nie tylko przesuwanie wzroku po tekście. Chodzi o to, by rozumieć sens, zadawać pytania i łączyć nowe informacje z tym, co już wiesz. Kiedy czytasz aktywnie, zapamiętujesz więcej i szybciej uczysz się nowych rzeczy.

Jak czytać aktywnie:

- najpierw przeczytaj tytuł i nagłówki
- zastanów się, czego tekst może dotyczyć
- podkreśl najważniejsze informacje
- po przeczytaniu streść tekst własnymi słowami

Najlepiej działa gdy: uczysz się z podręcznika lub artykułu.

Jak bardzo podobał mi się ten warsztat?



Czego nowego dowiedziałem/dowiedziałam się o kraju osoby, z którą pracowaliśmy?

Czego jeszcze chciałbym/chciałabym się dowiedzieć o kraju tej osoby?