

Program Pracownia uczenia się

scenariusze

Poradnik dla nauczycieli i nauczycielek
Małgorzata Taraszkiewicz

Szkoła dla innowatora



Ilustracja: rawpixel.com / Freepik

Opracowanie i redakcja merytoryczna
Małgorzata Skura i Michał Lisicki

CEO

CENTRUM EDUKACJI
OBYWATELSKIEJ



PROJEKT REALIZOWANY JEST PRZEZ:



PARTNERAMI PROJEKTU SĄ:



PROJEKT WSPIERAJĄ:



Projekt Szkoła dla innowatora współfinansowany jest ze środków Unii Europejskiej, w ramach Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego, Program Operacyjny Inteligentny Rozwój 2014-2020, Priorytet 2: Wsparcie otoczenia i potencjału przedsiębiorstw do prowadzenia działalności B+R+I, Działanie 2.4: „Współpraca w ramach krajowego systemu innowacji” PO IR, Poddziałanie 2.4.1. inno_LAB-Centrum analiz i pilotaży nowych instrumentów.

Spis treści

Spis scenariuszy spotkań w pracowni OBSERWUJĘ WIĘC TWORZĘ	4
35 Scenariuszy do realizacji warsztatów podstawowych	6
Karty pracy	137
Bibliografia	166
Przypisy	170

SPIS SCENARIUSZY

Kompetencja kluczowa	Numer scenariusza	Tytuł scenariusza
Obywatelskie	1	Umowy. Kontrakty. Integracja grupy
	2	Integracja po raz drugi
	4	Czy jest z nami lider/liderka?
	5	Informacje zwrotne
	6	Budujemy wieżę
	7	Różne role
	8	Pierwsza pomoc nie tylko medyczna
	W zakresie czytania i pisania	3
13		Co to jest? Komunikatywne wypowiedzi słowne
14		Szczypta, czyli ile? Precyzyjne wypowiedzi ustne
15		Słuchasz czy słyszysz?
W zakresie przedsiębiorczości	9	Dwa w jednym
	10	Burza mózgów i mordercy pomysłów
	11	Kolorowe kapelusze
	12	Dzień dobry, czyli sztuka przedstawiania się
Językowe	16	Dzień językowy
	17	Przydatne zwroty
	18	Europass
Matematyczne oraz w zakresie nauk przyrodniczych, technologii i inżynierii	19	Asocjogram
	20	Strategia słonia
	21	Zoom, czyli rozwiązania przybliżone
	22	Upraszczenie problemów
	23	Logiczne myślenie bez pułapek
	24	Pytania naukowe

Cyfrowe	25	Stan faktyczny
	26	E-życie - uwaga na zagrożenia!
	27	E-życie - skutki nie tylko fizjologiczne
	28	Cyberprzemoc
Osobiste, społeczne i w zakresie uczenia się	29	uczyć się uczenia? Tak!
	30	Każdy jest inteligentny? Tak!
	31	Dobre ustawienie
	32	Gotowi do startu?
	33	Ucz się sensownie
	34	A to jeszcze nie koniec!
W zakresie świadomości i ekspresji kulturalnej	35	Kiermasz kulturalny i kaizen

35 scenariuszy do realizacji warsztatów podstawowych

Pracownia uczenia się

Kompetencje społeczne i obywatelskie

Scenariusz 1. Umowy. Kontrakty. Integracja grupy

Wprowadzenie

W bardzo wielu sytuacjach zawodowych ludzie pracują w różnych zespołach. W szkole, w większości sytuacji uczniowie i uczennice pracują indywidualnie, tym samym nie nabierają doświadczeń, które będą im niezbędne do funkcjonowania w dorosłym świecie. Brak tych umiejętności mocno podkreślają pracodawcy! Pora to zmienić, tym bardziej, że **praca zespołowa przynosi wiele znakomych efektów dla uczenia się!**

Uczenie się rówieśnicze to po prostu katalizator procesu uczenia się. W grupie ludzie uczą się od siebie, tworzą wspólne pole wiedzy i umiejętności, wzajemnie się doskonaląc. Ten efekt jest bezcenny, ale jednocześnie bardzo niedoceniany przez nauczycieli i nauczycielki, którzy tłumaczą się koniecznością oceniania indywidualnej pracy ucznia lub uczennicy. Jak rozwiązać ten dylemat? Po prostu – należy organizować sytuacje wspólnego uczenia się i rozwiązywania problemów edukacyjnych, a od czasu do czasu „badać” sytuację indywidualnie poprzez testy, sprawdziany itd. Praca grupowa powinna przebiegać w proporcji co najmniej 60% pracy zespołowej i 40% pracy indywidualnej. Żeby uzyskać dobre rezultaty w pracy grupowej – zespół powinien być zintegrowany! W dobrze zintegrowanym zespole praca przebiega szybciej, z mniejszą liczbą problemów i konfliktów. W dobrze zintegrowanym zespole ludzie lepiej się czują, a więc także lepiej funkcjonują. Samoczynnie włączają się procesy współpracy i empatii, zarządzania dyscypliną (np. pilnowanie, by respektowany był ustalony kontrakt).

Integracja służy temu, aby każdy z uczestników i uczestniczek zespołu poczuł się **WŁĄCZONY/WŁĄCZONA** w tę społeczność, w której przyjdzie im spędzić czas; włączony w działania ze zrozumieniem ich celu i sensu. Zaś w czasie pracy nad kontraktem uczniowie i uczennice doświadczają **samodzielnego opracowywania prawa!** Reguły samodzielnie wypracowane, zrozumiałe i zaakceptowane (także przez podpis) są bardziej respektowane niż te narzucone.

Wypracowany kontrakt jest dokumentem, do którego można się odwołać, kiedy uczeń lub uczennica albo nauczyciel lub nauczycielka uzna, że jakieś zasady są naruszane.

Główne cele

- poznasz to, co lubią robić Twoi koledzy i koleżanki;
- opracujesz w zespole zasady, które sprzyjają wspólnej pracy (kontrakt grupowy).

Kryteria sukcesu

- mówisz o swoich preferencjach i słuchasz o tym, co lubią robić inni;
- w zespole ustalasz zasady, które sprzyjają wspólnej pracy.

Kompetencje proinnowacyjne

Wiązka	Kompetencja	Umiejętności/postawy	Sytuacje
Współpraca	Współpraca	Wykorzystywanie zasobów i umiejętności innych na zasadzie win-win	Analiza pomysłów innych osób z zespołu
Rozwiązywanie problemów	Powstawanie pomysłów	Tworzenie i rozwijanie pomysłów własnych oraz innych	Pomysły na zasady do kontraktu grupowego
Zarządzanie sobą	Rozwijanie zainteresowań hobby jest zasobem nauczanie, że posiadanie	Rozwijanie zainteresowań	Opowiadania o swoich zainteresowaniach i słuchanie o zainteresowaniach innych osób

Środki dydaktyczne (dla każdego zespołu uczniów i uczennic)

- duże arkusze papieru, pisaki

Czas trwania: 45 minut

Przebieg zajęć

Aktywność 1

Uczniowie i uczennice siedzą w kręgu.

Przedstaw cel zajęć. Skorzystaj z wprowadzenia do Scenariusza.

Zaproś grupę do wykonania ćwiczenia pod tytułem: *Pasażerowie statku*. Zaproponuj, żeby naśladowali Ciebie.

Uczniowie i uczennice stają pośrodku sali.

Powiedz: *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, przesuważ się w prawo).

Statek przechyla się na lewo (wszyscy przechylają się i przesuważ w lewo).

Teraz wszyscy zamykają oczy i kręcą się lekko wokół własnej osi.

Na sygnał STOP każdy łapie kogoś w pobliżu i otwiera oczy.

W tak dobranych dwójkach uczniowie i uczennice siadają w dowolnym miejscu (w parach).

Ich zadaniem jest krótka pogawędka na temat tego, co potrafią robić, co przychodzi im bez trudu (np. ktoś potrafi piec ciasto, świetnie pływa, jeździ konno, rysuje komiks, prowadzi własny blog itp.).

Każdy powinien opowiedzieć o kilku takich sytuacjach.

Czas: 4 minuty (po 2 minuty na osobę).

Uczniowie i uczennice wracają do kręgu i po kolei przedstawiają swojego rozmówcę, np.: *To Kasia, Kasia umie świetnie pływać i nurkować.*

Aktywność 2

Poproś o odliczenie do czterech. Tak powstaną zespoły 4-osobowe.

Ich zadaniem będzie krótka dyskusja na temat zachowań, które sprzyjają pracy w zespołach.

Podkreśl, że te zachowania/reguły mają być opracowane w formie zachowań, czynności. Mają być wyrażone pozytywnie oraz z własnego punktu widzenia, np.

- *W czasie warsztatów mój telefon jest wyłączony.*
- *Biorę aktywny udział w warsztatach.*
- *Słucham innych bez przerywania im.*

- *Kiedy mogę/umiem – pomagam innym.*
- *Mówię szczerze co myślę, ale w taki sposób, aby nie urazić innych.*

Wszystkie zasady zapisują na na tablicy lub dużym arkuszu papieru.

Kiedy wszystkie zasady zostają zapisane, udostępniają zasady innym zespołom.

Aktywność 3

Uczniowie i uczennice czytają głośno wszystkie zasady. Wykreślają te, które powtarzają się.

Każdy zastanawia się, które reguły są dla niego najważniejsze i stawia kropkę odpowiednio przy danej regule. Każdy ma do dyspozycji 5 kropek - punktów.

Wspólnie liczą, które zasady uzyskały ile punktów i szeregują je w kolejności od tej z największą do tej z najmniejszą liczbą punktów.

Na osobnym plakacie spisują zasady, które uzyskały największą liczbę punktów.

Tak powstaje zespołowo opracowany pierwszy Kontrakt.

Głośno odczytują Kontrakt. Każdy pod nim podpisuje się.

Aktywność 4

Podsumuj z uczniami i uczennicami to, co razem robiliście.

Zapytaj: *W jakich sytuacjach można stosować taką formę uzgadniania prawa?*

Możesz od siebie dodać zapis, np. *Zawsze możecie na mnie liczyć 😊*.

Kompetencje społeczne i obywatelskie

Scenariusz 2. Integracja po raz drugi

Wprowadzenie

Integracja zespołu to sprawa dość złożona. Trzeba nad nią popracować i nigdy nie jest to czas stracony. Im lepiej zintegrowany jest zespół, tym łatwiej o zaistnienie procesów wspierających współpracę, zaangażowanie i współodpowiedzialność, a także pojawienie się zjawiska samoregulacji. Zasady i prawa opracowane przez siebie z reguły są respektowane i pilnowane.

Ponadto w dobrze zintegrowanym zespole panuje sprzyjający klimat, a uczestnicy i uczestniczki mają poczucie bezpieczeństwa. To stan ułatwiający uczenie się i zdobywanie nowych kompetencji.

Główne cele

- zastosujesz w praktyce ustalone zasady pracy w zespole;
- określisz usprawnienia wykonania zadania.

Kryteria sukcesu

- w działaniach zespołowych przestrzegasz wspólnie ustalonych zasad postępowania;
- określasz, co trzeba zrobić, żeby zadanie wykonać szybciej, sprawniej, bezpieczniej.

Kompetencje proinnowacyjne

Wiązka	Kompetencja	Umiejętności/postawy	Sytuacje
Współpraca	Współpraca	Wykorzystywanie zasobów i umiejętności innych na zasadzie win-win	Analiza pomysłów innych osób z zespołu

Liderstwo	Zarządzanie zmianą i improwizacja	Improwizowanie	Praca bez planu - przejście przez kładkę
-----------	-----------------------------------	----------------	--

Środki dydaktyczne (dla grupy uczniów i uczennic)

- kartki formatu A4, taśma klejąca

Czas trwania: 25 minut

Przebieg zajęć

Aktywność 1

Przedstaw cel zajęć. Uczniowie i uczennice stworzyli wspólny kontrakt, czyli spis zasad, który będzie wszystkich obowiązywać. Teraz sprawdzą, jak opracowane reguły działają w praktyce.

Uczniowie i uczennice razem przejadą po wąskiej kładce – po bardzo wąskiej kładce!

Powiedz: Wyobraźcie sobie, że ta kładka zawieszona jest nad rzeką. Nie wolno się za nią wychylić! Musicie więc nawzajem o siebie zadbać! Przed Wami wielki sprawdzian! Najpierw zbudujemy kładkę.

Aktywność 2

Razem z ucznia i uczennicami zbuduj kładkę.

Układajcie kartki papieru formatu A-4 poziomo, jedna za drugą. Z kartek ułóżcie kładkę podobną do kładki wiszącej nad przepaścią. Kartki przymocujcie do podłogi taśmą klejącą. Kładka ma być na tyle długa, żeby zmieściły się na niej wszystkie osoby z grupy - jedna za drugą.

Aktywność 3

Uczniowie i uczennice – „gęsiego” ustawiają się na kładce.

Każda osoba ma przesunąć się z początku na koniec kładki, bez „spadania” z kładki. Jedna osoba przechodzi, pozostałe jej pomagają.

Asekuruj każdego ucznia/każdą uczennicę, pomagając w sytuacji ewentualnego zachwiania się, czy zagrożenia wypadnięcia z kładki.

Zadanie powinno być wykonane w dość szybkim tempie.

Po pierwszej turze zadaj pytanie uczniom i uczennicom na temat możliwych usprawnień. Co można zrobić, aby wykonać to zadanie szybciej, sprawniej, bezpieczniej?

Po takiej refleksji – zadanie w drugiej turze powinno być wykonane sprawniej: szybciej i efektywniej.

Aktywność 4

Zaproś uczniów i uczennice do refleksji. *Jak się czuli w czasie przeprawy? Co im pomagało? Co przeszkadzało?*

Czy podobała im się taka wspólna przeprawa? Kiedy podobna sytuacja może mieć miejsce w innych okolicznościach, w jakich?

Wskazówki

Możesz obserwować uczniów i uczennice jak współpracują. Czy wszyscy działają na rzecz osiągnięcia wspólnego celu?

Być może pojawi się jakaś nowa reguła warta dopisania do grupowego Kontraktu.

Porozumiewanie się w języku ojczystym

Scenariusz 3. Kontrakt, czyli umowa i reguły

Wprowadzenie

W każdej przestrzeni życiowej czy zawodowej obowiązują pewne prawa, reguły, regulaminy. Służyć one powinny lepszemu funkcjonowaniu każdej osobie w grupie i grupy jako całości. Zapewniają też poczucie bezpieczeństwa, gdyż wiesz czego możesz spodziewać się, gdy działasz w grupie razem z innymi. Te prawa, reguły, zwane też **skryptami sytuacji**, mogą mieć formę dokumentu, gdzieś spisanego (na papierze, na komputerze) bądź funkcjonują w sposób niepisany. Niezależnie od formy oczekujemy, że w danej sytuacji osoby będą się tak, a nie inaczej zachowywać. Na przykład w ramach niepisanych reguł, w naszej kulturze, kobiety oczekują, że zostaną jako pierwsze przepuszczone w drzwiach. Osoby starsze oczekują, że młodszy ustąpią im miejsca w tramwaju. W pewnych miejscach zachowujesz się cicho i z respektem (np. w kościele), w innych (np. na stadionie) – możesz szaleć. Nauczyciel lub nauczycielka oczekuje, że uczniowie i uczennice będą słuchać. Uczniowie i uczennice oczekują zaś, że będą ich prawa będą respektowane. Na przykład nie zrobisz klasówki bez jej zapowiedzenia. Ale jak to w życiu, zdarza się, że oczekiwania nie są spełniane, a człowiek „wychodzi z roli”.

Na warsztatach uczniowie i uczennice będą pracować nad opracowaniem kontraktu jako dokumentu, który obowiązuje wszystkich w konkretnych okolicznościach i czasie, np. na określonej lekcji lub jej części albo ogólnie w czasie wszystkich zajęć w szkole.

Podczas opracowywania kontraktu rozwijać będą swoje umiejętności precyzyjnego opisywania oczekiwań, w stopniu powszechnie zrozumiałym i uwzględniającym sformułowania pozytywne (czyli jak ma być, nie zaś – jak nie ma być). Czyli opracowany zostanie kontrakt zgodnie z zasadami sztuki sporządzania efektywnych zasad regulujących zachowania w określonych warunkach.

Główne cele

- opracujesz kontrakt na potrzeby zespołu w sposób zrozumiały, czytelny i możliwy do weryfikacji.

Kryteria sukcesu

- w zespole opracowujesz zasady obowiązujące w danym miejscu czy w danej sytuacji;
- formułujesz zasady w sposób zrozumiały dla odbiorców.

Kompetencje proinnowacyjne

Wiązka	Kompetencja	Umiejętności/postawy	Sytuacje
Współpraca	Współpraca	Wykorzystywanie zasobów i umiejętności innych na zasadzie win-win	Analiza pomysłów innych osób z zespołu

Środki dydaktyczne (dla grupy uczniów i uczennic)

- kartki formatu A4,
- duże arkusze papieru (formatu Flip charta), tablica
- pisaki, nożyczki

Czas trwania: 30 minut

Przebieg zajęć

Aktywność 1

Przedstaw cel zajęć. Zadaj pytanie: *Skąd wiemy jak powinniśmy zachować się w różnych miejscach, np. w kościele, na egzaminie, w pociągu, w kinie, w muzeum, w parku, na koncercie? Po co są regulaminy, przepisy, karty praw klienta, pacjenta?*

Zachęć uczniów i uczennice do podawania różnych przykładów, także opisujących sytuacje „łamania zasad”.

Aktywność 2

Poproś uczniów i uczennice, aby podzielili się na 3-4 zespoły. Razem ustalcie, jakimi regułami zajmiecie się. Chodzi o reguły obowiązujące w jakim miejscu, czy w jakiej sytuacji. Wypisz na tablicy propozycje, na przykład: w kościele, na egzaminie, w pociągu, w kinie, w muzeum, w parku, na koncercie, na szlaku górskim. Wybierzcie, na przykład głosowaniem, jedną z propozycji. I tylko ją zostaw na tablicy.

Każdy zespół:

1. Wybiera 5 najważniejszych zasad, które powinny obowiązywać w wybranym miejscu/sytuacji. Zapisuje je na arkuszu papieru w postaci krótkich, jednoznacznych zdań.
2. Sprawdza czy sposób sformułowania reguł jest czytelny dla wszystkich. Podaje kilka opisów naruszenia ustalonych zasad.
3. Sprawdza czy reguła napisana jest pozytywnie (co robimy, a nie – czego nie robimy); ewentualnie wprowadza poprawki.

Aktywność 3

Każdy zespół przedstawia opracowane zasady. Ty albo uczeń lub uczennica zapisuje zasady na dużym arkuszu papieru.

Wszyscy uczniowie i uczennice czytają opracowane zasady. Porozmawiajcie o nich.

Uczniowie i uczennice ustalają hierarchię ważności wypracowanych zasad. Każdy zastanawia się, co jest najważniejsze. Ma do dyspozycji pięć punktów, które trzeba rozdzielić według własnej opinii. Każdy podchodzi do spisu i rozdziela punkty według własnych preferencji. Stawi kropki przy konkretnych zapisach.

Kiedy wszyscy przydzielą swoje punkty – jedna z osób liczy, ile punktów otrzymała każda z zapisanych reguł. Arkusz tną na paski i układają zasady według otrzymanej punktacji.

Odczytują zasady, od tej według nich najważniejszej (otrzymała największą liczbę punktów) do tej najmniej ważnej (najmniejsza liczba punktów). Porozmawiajcie na temat hierarchii reguł.

Kompetencje społeczne i obywatelskie

Scenariusz 4. Czy jest z nami lider/liderka?

Wprowadzenie

Pośród nieskończonej liczby zdolności i talentów uczniów i uczennic nieodkrytych w szkole – być może znajdzie się urodzony lider/liderka. LIDER/LIDERKA – prawdziwy przywódca/przywódczyni, który nie tyle zmusza innych do wykonania tego, czego chce (jak potocznie rozumie się to pojęcie!), ale wspiera innych, aby wszystkim udało się zrealizować wspólny cel. Aby wszyscy zrealizowali go RAZEM. Mamy nadzieję, że to ćwiczenie zainspiruje także nauczycieli i nauczycielki do refleksji nad własną rolą jako przewodnika uczniów i uczennic, lidera, który prowadzi młodych ludzi do celu. A tym celem nie jest przecież tylko opanowanie danej porcji wiedzy i umiejętności, ale wyposażenie młodych ludzi w kompetencje, które wysoce gwarantują im realizację ich planów, marzeń, wpłyną na poprawę ich jakości życia!

Na warsztatach każdy uczeń i każda uczennica pozna cechy lidera/liderki.

Główne cele

- doświadczysz funkcji lidera/liderki zespołu;
- poćwiczysz porozumiewanie się w sposób niewerbalny;
- rozwiążesz problem z pomocą innych osób.

Kryteria sukcesu

- rozwiążesz problem, korzystając z pomocy innych członków zespołu;
- wyjaśniasz rolę lidera/liderki zespołu;
- korzystasz z języka niewerbalnego w porozumiewaniu się;
- dostrzegasz lidera/liderkę w swoim zespole.

Kompetencje proinnowacyjne

Wiązka	Kompetencja	Umiejętności/postawy	Sytuacje
Współpraca	Współpraca	Wykorzystywanie zasobów i umiejętności innych na zasadzie win-win	Korzystanie z pomocy innych w rozwiązaniu zadania
Liderstwo	Liderowanie	Przewodzenie sobie i innym	Rola lidera w rozwiązaniu problemu

Środki dydaktyczne (dla grupy uczniów i uczennic)

- małe karteczki samoprzylepne z symbolami, na przykład kółko, kwadrat, trójkąt, kwiatek w proporcji $\frac{1}{4}$ w stosunku do liczby uczniów i uczennic + 4 dodatkowe większe
- klocki sześcienne w różnych kolorach (po 10 na każdego ucznia lub uczennicę)
- karteczki z nazwą budowli, na przykład nowoczesny plac zabaw, zamek z 3 wieżami, latanka działkowa, super fajna ławka.

Czas trwania: 30 minut

Przebieg zajęć

Aktywność 1

Przedstaw cel zajęć i zaprosz do wspólnych działań.

Uczniowie i uczennice stają w kręgu, odwróceniem plecami do środka. Do pleców każdego ucznia lub uczennicy przyklej karteczkę z symbolami, np. kółko, kwadrat, trójkąt, romb (tak żeby uczniowie i uczennice nie widzieli jakiej karteczki mają na plecach).

Większe kartki z symbolami ułóż na podłodze. Będą wskazywać, gdzie jaki zespół ma się ustawić. Uczniowie i uczennice mają dobrać do tego jaki mają symbol na karteczce na swoich plecach, a potem ustawić się w szeregu w odpowiednim miejscu sali (tam gdzie leży kartka z odpowiednim symbolem). Zadanie mają wykonać jak najszybciej. Nie mogą porozumiewać się z sobą słowami.

Uczniowie i uczennice wykonują zadanie według własnego pomysłu.

W zależności od tego, jak potoczy się zadanie skomentuj działania uczniów i uczennic, zachęć ich do refleksji. Zwróć uwagę na rolę lidera/liderki grupy.

Aktywność 2

Uczniowie i uczennice rozdzielili się na kilka zespołów, tyle ile rodzajów symboli przygotowałeś/przygotowałaś.

Każdy zespół siada oddzielnie w kręgu. Mają klocki - każda osoba, na przykład po 10 klocków w różnych kolorach. Jedna z osób otrzymuje kartkę z informacją, co będą budować. Może to być, na przykład nowoczesny plac zabaw, czy zamek z 3 wieżami. Tylko ta osoba wie, co zespół będzie budował. Każdy po kolei dokłada po 1 klocek. Lider/liderka może dawać wskazówki, ale tylko niewerbalnie. Kiedy każda osoba z zespołu położy wszystkie swoje klocki, patrzą na budowlę i określają - co to może być. Lider/liderka wyjawia, co takiego

Na koniec porozmawiajcie w grupie, jak azyła rola lidera/liderki. Co w jej zachowaniu pomagało, a co przeszkadzało? Jak mogliby lepiej wykonać zadanie?

Wskazówki

Prawdopodobnie większość uczniów i uczennic będzie odgadywać jaki symbol ma na plecach korzystając z własnej intuicji, ze strategii „na chybił – trafił”.

Być może pojawi się lider/liderka, który zacznie gestami wskazywać innym właściwe miejsce. Trzeba to szczególnie podkreślić.

Sytuację tę można potraktować jako bardzo ważne doświadczenie – kiedy chcesz zachowywać się jak lider/liderka, myśl za innych, pomagaj im, udzielaj wskazówek – wtedy wszyscy wygrają.

Kompetencje społeczne i obywatelskie

Scenariusz 5. Informacje zwrotne

Wprowadzenie

Są słowa, zwroty, zdania, które dodają nam skrzydeł – albo nam te skrzydła podcinają. Rolę taką spełniają tzw. **informacje zwrotne**. Są to informacje od kogoś na temat Twojej pracy. Na przykład pieczesz ciasto i od domowników otrzymujesz informację o tym, czy jest dobre, czy też nie. Co następnym razem warto zmienić w recepturze, żeby ciasto było smaczniejsze.

Dobrze jest umieć przekazywać innym informacje zwrotne - zarówno pochwały, komplementy, jak i te mniej przyjemne informacje. Warto jest też samemu potrafić przyjmować informacje od kogoś - te przyjemne, jak i te mniej przyjemne. Oba typy informacji są istotne dla rozwoju człowieka. Przyjemne dla ucha informacje o swojej pracy dodają przysłowiowego wiatru w żagle, motywują, zachęcają do dalszej pracy (czasem trudnej). Te mniej przychylne - pomagają zrozumieć własne błędy, ograniczenia, dostarczają również informacji, co zrobić, żeby lepiej poradzić sobie w danej sytuacji.

Na warsztatach uczniowie i uczennice doświadczą sytuacji, w której otrzymają informacje zwrotne i będą musieli coś z nimi zrobić. Warto skorzystać ze wskazówek innych, bardziej doświadczonych w danej dziedzinie i próbować dalej. Nie od razu wszak Kraków zbudowano!

Główne cele

- doświadczysz przyjmowania i udzielania we właściwy sposób informacji zwrotnych.

Kryteria sukcesu

- przyjmujesz informacje zwrotne i z nich konstruktywnie korzystasz;
- udzielasz innym informacji zwrotnych - w odpowiedni sposób przekazujesz informacje pozytywne i negatywne.

Kompetencje proinnowacyjne

Wiązka	Kompetencja	Umiejętności/postawy	Sytuacje
Współpraca	Współpraca	Słuchanie sugestii innych	Przyjmowanie i korzystanie z informacji zwrotnej

Środki dydaktyczne (dla grupy uczniów i uczennic)

- nie są potrzebne

Czas trwania: 30 minut

Przebieg zajęć

Aktywność 1

Przedstaw cel zajęć. Zadaj pytanie: *Mówi się, że słowa dodają skrzydeł? Co to oznacza? (...) Podajcie przykład takich słów. (...) Słowa mogą też podciąć skrzydła. Co to oznacza? (...) Podajcie przykłady słów, które mogą podciąć skrzydła.*

Zapytaj: *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?*

Aktywność 2

Uczniowie i uczennice siedzą w kręgu.

Każdy z nich ma przyjrzeć się osobie, która siedzi naprzeciwko. Szukają odpowiedzi na pytanie: *Co w tej osoby najbardziej mi się podoba?* Uczniowie i uczennice od kilku lat znają się, dlatego dość dużo o sobie wiedzą. Mogą sięgać do umiejętności, zdolności swoich kolegów i koleżanek.

Aktywność 3

Zacznij rundę mówiąc do osoby po Twojej lewej stronie, np.: *Asiu, bardzo podoba mi się, że zaadoptowałaś psa ze schroniska lub Tomku Twoje wypracowania są coraz lepsze.* Każdy, ma podziękować za otrzymany komplement.

Po skończonej rundzie zapytaj, jak się czuli, kiedy kolega lub koleżanka mówił(a) o nim coś miłego? Czy łatwo było przyjąć komplement, miłe słowa?

Zapytaj: *Kiedy jest łatwiej: kiedy mówi się miłe słowa komuś czy kiedy słyszy się od kogoś coś miłego?* Podkreśl, że komplementy powinny być prawdziwe oraz że w każdym można znaleźć bardzo wiele powodów do wyrażenia ciepłych, dobrych słów.

Aktywność 4

Nadal siedzicie w kręgu. Poproś, żeby wyobrazili sobie, że ktoś bardzo ich zirytował i mają ochotę powiedzieć mu *jesteś głupi/jesteś głupia!*. Tego typu słowa raczej nie „dodają skrzydeł”. Mogą być pierwszym krokiem do awantury. Bo agresja zawsze wywołuje agresję! Spróbuj teraz zamienić *jesteś głupi/jesteś głupia!* na mniej agresywną formę wypowiedzi. Przywołaj z pamięci sytuacje, w których zdarzyło im się tak powiedzieć lub pomyśleć. Zamienią tę wypowiedz na inną, która dokładnie wyrazi o co im chodzi. Swoją wypowiedz mogą zacząć, na przykład tak:

- *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 zapisz na tablicy lub na arkuszu papieru.

Aktywność 5

Ustalcie, że komplementy mówicie sobie zawsze, kiedy tylko można. Mówicie sobie, że dobrze się razem pracuje, że miło cię widzieć, że podoba mi się twój sposób ubierania się itp. Zaś informacje negatywne przekazujecie w sposób konkretny i rzeczowy, nie oceniacie – tylko opisujecie – mówicie dokładnie co i jak.

Powiedz, że nasz umysł tak działa, że słowa krytyki są przyjmowane natychmiast, a słowa pozytywne, pochwały, komplementy trzeba powtarzać przez co najmniej 30 sekund.

Wskazówki

Pamiętaj, że dla niektórych uczniów i uczennic przyjmowanie komplementów może się okazać bardzo trudne.

Kompetencje społeczne i obywatelskie

Scenariusz 6. Budujemy wieżę

Wprowadzenie

W każdej pracy ludzie często mają obowiązek uczestniczyć w kursach i szkoleniach. Dlaczego? Bo każdą umiejętność można ćwiczyć, każdą kompetencję doskonalić. Nawet jak ktoś świetnie jeździ samochodem, to znajdzie się ktoś inny kto umie robić to lepiej, np. jeździ w ekstremalnych warunkach. Uczymy się przez całe życie.

Na warsztatach uczniowie i uczennice wezmą udział w zadaniu, które zweryfikuje wiele ich umiejętności: umiejętności pracy w grupie (rozwiązywania konfliktów i umiejętności ich łagodzenia, umiejętności motywowania innych, umiejętności liderские itd.), orientacji w przestrzeni, umiejętności konstrukcyjne, techniczne, kreatywność. Powinni także skorzystać być odporni na stres oraz na pokusy, na przykład powstrzymać się przed zjedzeniem smacznych pianek!

Warto wiedzieć, że jest to zadanie, w którym najlepsze rezultaty odnoszą dzieci w wieku przedszkolnym!

Główne cele

- rozwiniesz umiejętności współpracy w grupie.

Kryteria sukcesu

- rozwiązujesz zadanie w zespole;
- przyjmujesz w zespole różne role;
- korzystasz z umiejętności przestrzennych.

Kompetencje proinnowacyjne

Wiązka	Kompetencja	Umiejętności/postawy	Sytuacje
Współpraca	Współpraca	Osiąganie synergii	Wspólne budowanie wieży
		Śłuchanie sugestii innych	
		Próbowanie nowych pomysłów	
Rozwiązywanie problemów	Powstawanie pomysłów	Tworzenie i rozwijanie pomysłów własnych oraz innych	Generowanie pomysłów na budowie
Zarządzanie sobą	Opóźniona lub odroczone gratyfikacja	Oparcie się pokusie natychmiastowej nagrody	Oparcie się pokusie „zjedzenia ciastka“
	Wytrwałość	Niezniechęcanie się zbyt łatwo	Podejmowanie wielu prób rozwiązania problemu
		Usilne próbowanie	
		Niepoddawanie się	
Liderstwo	Zarządzanie zmianą i improwizacja	Dążenie do osiągnięcia rezultatów bez przygotowania	Budowanie wieży bez planu, bez przygotowania
		Improwizowanie	

Środki dydaktyczne (dla zespołu uczniów i uczennic)

- 20 nitek makaronu typu spaghetti
- 5 pianek typu Marshmallow
- 2 m sznurka
- taśma samoprzylepna

Czas trwania: 30 minut

Przebieg zajęć

Aktywność 1

Przedstaw cel zajęć.

Uczniowie i uczennice dzielą się na 5 - 6 osobowe zespoły. Siadają w pewnym oddaleniu od siebie, przy stołach.

Każdemu zespołowi daj materiały do budowy wieży. Zadaniem zespołu jest zbudowanie jak najwyższej wieży z użyciem otrzymanych materiałów – nie mogą używać niczego więcej.

Obowiązują pewne zasady:

- Czas na wykonanie zadania to 15 minut.
- Po tym czasie zbudowana wieża ma stać jeszcze przez co najmniej 1 minutę.
- Po 1 minucie zmierzycie wysokość wykonanych konstrukcji.

Wygrywa zespół, który zbuduje najwyższą wieżę. W nagrodę inne zespoły śpiewają dla wygranych wesołą piosenkę.

Aktywność 2

Po wykonaniu zadania i pomiarach usiądźcie razem w kręgu i przeprowadźcie analizę przebiegu pracy.

Przypomnij o zasadach udzielania informacji zwrotnych.

Propozycje tematów do omówienia:

- *Jak przebiegała współpraca w zespole?*
- *Jakie mieliście problemy?*
- *Jak nazwalibyście swoje role w zespole?*
- *Czy były osoby, które nie wzięły udziału w budowaniu – jeśli tak, to jak sądzicie dlaczego?*
- *Co warto zrobić inaczej, lepiej następnym razem?*
- *Czy jest coś co warto wprowadzić do naszego kontraktu?*

Wskazówki

Ciekawe jest omówienie różnych strategii rozwiązywania tego zadania, w tym strategii najbardziej skutecznej.

Prócz umiejętności pracy w grupach (rozwiązywania konfliktów i ich łagodzenia, zachęcania do działania, wyłonienie się lidera/liderki itd.), można obserwować kompetencje uczniów i uczennic w zakresie wyobraźni przestrzennej, która jest tu potrzebna, odporności na stres i odporności na pokusy (powstrzymanie się przed zjedzeniem smacznych pianek).

Warto powiedzieć uczniom i uczennicom, że jest to zadanie wykonywane w czasie szkoleń w wielkich korporacjach. Jednak najlepsze rezultaty osiągają dzieci w wieku przedszkolnym.

Kompetencje społeczne i obywatelskie

Scenariusz 7. Różne role

Wprowadzenie

Ludzie w życiu zawodowym i społecznym występują w różnych rolach. Dobrze jest się nauczyć być zarówno liderem/liderką, jak i rzetelnym wykonawcą. Będzie to także okazja do doświadczenia funkcjonowania w różnych rolach. Poznają zakres obowiązków i rozpoznają własne preferencje w tym zakresie.

Na warsztatach uczniowie i uczennice będą przyjmować różne role: lidera, pisarki, prezenterki, pilnującego czasu, zaopatrzeniowca, psycholożki grupy, realizatorki i doświadczać ich skryptu, w wielu aspektach: emocjonalnym, zadaniowym, osobowościowym.

Główne cele

- doświadczysz funkcjonowania w różnych rolach w zespole.

Kryteria sukcesu

- przyjmujesz w zespole różne role podczas wykonywania zadania;
- opisujesz, jak czułaś/czujesz się w danej roli.

Kompetencje proinnowacyjne

Wiązka	Kompetencja	Umiejętności/postawy	Sytuacje
Współpraca	Współpraca	Wykorzystywanie zasobów i umiejętności innych na zasadzie win-win	Doświadczenie tego, że każdy w zespole może pełnić jakąś rolę
Liderstwo	Liderowanie	Przewodzenie sobie i innym	Dostrzeganie, że jednym pełnienie roli lidera/liderki bardziej odpowiada, a innym mniej odpowiada

Środki dydaktyczne (dla każdego zespołu uczniów i uczennic)

- kartki z nazwami ról: lider/liderka, pisarz/pisarka, prezydent/prezydentka, pilnujący/pilnująca czasu, zaopatrzeniowiec/zaopatrzeniowczyni, psycholog/psycholożka grupy. Kilka kartek z nazwą: realizator/realizatorka (w zespole może być kilka osób pełniących te funkcję)
- kartki, pisaki

Czas trwania: 30 minut

Przebieg zajęć

Aktywność 1

Przedstaw cel zajęć.

Omów zakres działań w ramach określonej roli:

- **lider/liderka:** osoba, która dba o całość, tj. realizację zadania, realizację celu, ludzi w zespole;
- **pisarz/pisarka:** osoba, która zapisuje pomysły zespołu (dokumentuje pracę zespołu);
- **prezydent/prezydentka:** osoba, która będzie relacjonować wykonane zadanie;
- **pilnujący/pilnująca czasu:** osoba, która będzie pilnować czas, który jest przeznaczony na wykonanie zadania;
- **zaopatrzeniowiec/zaopatrzeniowczyni:** osoba, która dba o potrzebne materiały;
- **psycholog/psycholożka zespołu:** osoba, która dba o stan emocjonalno-psychiczny osób w zespole;
- **realizator(ka):** osoba, która wykonuje zadanie.

Aktywność 2

Wyjaśnij, że w ramach zadania, każdy oprócz pełnienia swojej roli, będzie aktywnie włączał się w pracę zespołu zgodnie z wyznaczonym celem.

Uczniowie i uczennice pracują w kilkusobowych zespołach (co najmniej 7 osób).

Uczniowie i uczennice losują role i przystępują do wykonania zadania.

Opracują pomysły na temat: *Jak można zmienić coś w miejscu, w którym przebywają (w klasie, na korytarzu, na szkolnym podwórku), tak aby było lepiej (np. ładniej, wygodniej).*

Zachęć do wymyślania pomysłów, nawet zupełnie zwariowanych!

Uczniowie i uczennice mają funkcjonować w rolach wyznaczonych podczas losowania.

Na przykład rolą zaopatrzeniowca jest podejście do Ciebie po kartki papieru i pisaki.

Aktywność 3

Po wykonaniu zadania poproś Prezentatorów/Prezenterek o zaprezentowanie pomysłów.

Następnie osoby pełniące kolejne role mówią jak funkcjonowały w swoich rolach.

Komu odpowiadała dana rola? Komu było trudno?

Wskazówki

Na ogół „urodzeni liderzy/urodzone liderki” odczuwają silny dyskomfort kiedy mają funkcjonować w roli „tylko” realizatorów/realizatorek. Niektórym uczniom/uczennicom będzie trudno wykonywać rolę prezydentów/prezentelek, a inni poczną się wtedy jak „ryby w wodzie”.

Podział na role można wykorzystać przy innych sytuacjach edukacyjnych.

Kompetencje społeczne i obywatelskie

Scenariusz 8. Pierwsza pomoc nie tylko medyczna

Wprowadzenie

Każdy człowiek ma obowiązek udzielania pierwszej pomocy, jeśli zachodzi taka potrzeba. Obowiązek niesienia pomocy każdemu człowiekowi znajdującemu się w bezpośrednim niebezpieczeństwie utraty życia albo doznania ciężkiego uszczerbku na zdrowiu ma rangę obowiązku prawnego, obwarowanego sankcją karną.

Spośród obowiązujących przepisów zasadnicze znaczenie ma art. 162 Kodeksu karnego z 1997 roku – przepis o tzw. „dobrym Samarytaninie”, zgodnie z art. 162 § 1 k.k., *kto człowiekowi znajdującemu się w położeniu groźącym bezpośrednim niebezpieczeństwem utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu nie udziela pomocy, mogąc jej udzielić bez narażenia siebie lub innej osoby na niebezpieczeństwo utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3. Występek nieudzielenia pomocy jest przestępstwem powszechnym, co oznacza, że jego podmiotem może być każdy człowiek.*ⁱⁱ

Przywołany przepis obejmuje swym zakresem wszelkiego rodzaju bezpośrednie niebezpieczeństwo mogące spowodować śmierć człowieka lub ciężki uszczerbek na zdrowiu. Źródłem niebezpieczeństwa może być, na przykład przestępstwo, działanie sił przyrody, rozwój procesu chorobowego, jak również nagła zmiana w sytuacji pokrzywdzonego spowodowana pożarem, czy wypadkiem drogowym. W praktyce – jeżeli osoba nie jest profesjonalnie związana z ratowaniem życia (lekarz/lekarka, pielęgniarka/pielęgniarski, ratownik medyczny) znaczy to, że trzeba zrobić wszystko, co potrafimy, aby udzielić pomocy potrzebującemu. Może to oznaczać co najmniej: wezwanie pogotowia, asystowaniu do czasu przyjazdu lekarza/lekarki, próbę nawiązania kontaktu, okrycie osoby poszkodowanej, zabezpieczenie miejsca wokół itp.

Sytuację tę możemy rozciągnąć na **udzielenie pierwszej pomocy emocjonalnej**. Warto uświadomić uczniom i uczennicom, że ludzie w każdym wieku mogą przechodzić kryzys, załamanie emocjonalne, gorsze momenty. Pierwsza pomoc emocjonalna polega na otoczeniu osoby opieką, byciu z nią, wykazaniu zrozumienia przez zapytanie o to, jak można pomóc - w sposób taktowny, życzliwy, empatyczny. Bez narzucania rozwiązań, pouczania, czy słynnego „a nie mówiłem!”.

Główne cele

- poznasz obowiązek prawny każdego dorosłego człowieka w zakresie udzielania pierwszej pomocy medycznej;
- poznasz sposoby udzielania innym pierwszej pomocy emocjonalnej.

Kryteria sukcesu

- wiesz, że każdy człowiek dorosły ma obowiązek pomocy innym w trudnych sytuacjach;
- wiesz, jak udzielać innym pierwszej pomocy emocjonalnej.

Kompetencje proinnowacyjne

Wiązka	Kompetencja	Umiejętności/postawy	Sytuacje
Liderstwo	Odwaga i podejmowanie ryzyka	Akceptowanie porażek	Udzielanie pierwszej pomocy emocjonalnej

Środki dydaktyczne (dla grupy uczniów i uczennic)

- nie są potrzebne

Czas trwania: 30 minut

Przebieg zajęć

Aktywność 1

Przedstaw cel zajęć.

Zaproś do dyskusji na temat obowiązku udzielania pierwszej pomocy medycznej i emocjonalnej. Wyjaśnij stan prawny i tzw. zasady ludzkiego współistnienia. Skorzystaj z informacji ze wstępu do scenariusza.

Aktywność 2

Zaproponuj uczniom i uczennicom, żeby podali:

- przykłady, kiedy wiedzieli jak sobie poradzić w trudnej sytuacji;
- przykłady, kiedy nie wiedzieli co zrobić w trudnej sytuacji;
- przykłady, kiedy pomoc kogoś innego ich denerwowała;
- przykłady, kiedy pomoc kogoś innego udzielana była im właściwie.

Aktywność 3

Razem przygotujcie zestaw zachowań, które są właściwe dla sytuacji udzielania pierwszej pomocy, w tym pomocy emocjonalnej (np. podać szklankę wody, okryć kocem posiedzieć obok w ciszy, przytulić jak osoba się na to zgadza).

Wskazówki

Wydaje się, że niewiele osób wie, że istnieje prawny obowiązek udzielania pierwszej pomocy. Widać to na ulicach, w codziennym życiu. Taki stan rzeczy ujawniają badania socjologiczne.

Empatia to określona wrażliwość na drugiego człowieka, która powoduje, że nie zamykamy oczu na to, co się dzieje wokół, nie udajemy, że nie słyszymy kogoś prośby o pomoc. Empatia to sposób współodczuwania ze świadomością konieczności reagowania kiedy jest taka potrzeba, kiedy możemy coś zrobić aby pomóc innym.

Być może warto jest przypomnieć lub nauczyć uczniów i uczennice podstawowych zasad **pierwszej pomocy przedmedycznej**. Często ludzie nie udzielają takiej pomocy z lęku, nie wiedzą co robić, boją się zaszkodzić, są przerażeni. Kompetencje zawsze umożliwiają podejmowanie działania!

Inicjatywność i przedsiębiorczość

Scenariusz 9. Dwa w jednym

Wprowadzenie

W dzisiejszych czasach **inicjatywa i przedsiębiorczość** to podstawowe cechy szybkiego reagowania w różnych sytuacjach życiowych. Jest to cecha nadzwyczaj użyteczna. Pomaga realizować swoje marzenia, wspomaga przekraczanie ograniczeń, nastawia na poszukiwanie możliwości. Edukacja szkolna – słabo wzmacnia te cechy. Uczniowie i uczennice przez całe lata uczą się „pod dyktando”, wykonują mnóstwo zadań z jednym dobrym rozwiązaniem, uczą się pod testy i tzw. właściwe odpowiedzi (np. „z bryków”). Ich przedsiębiorczość przejawia się głównie, humorystycznie to ujmując, w poszukiwaniu usprawiedliwień nieodrobionych lekcji czy nieprzygotowania się do klasówek. Inicjatywność i przedsiębiorczość często występują „w naturze”, w sposób skrzyżowany, razem z innymi kompetencjami.

Na kolejnych czterech zajęciach (scenariusze nr 9 - 12) uczniowie i uczennice poznają podstawowe narzędzia myślenia i działania, które powinny zmienić ich sposób funkcjonowania - z biernego na aktywny, z reaktywnego na przedsiębiorczy.

Na warsztatach uczniowie i uczennice doświadczą, że zawsze można znaleźć rozwiązanie – trzeba tylko porzucić ograniczenia, które sami sobie wymyślamy. Tylko tyle i aż tyle!

Główne cele

- poznasz zasady rozwiązywania problemów – wyjście poza schemat.

Kryteria sukcesu

- postępujesz kreatywnie w sytuacji radzenia sobie z trudną sytuacją;
- współpracujesz z kolegą lub koleżanką w rozwiązaniu zadania.

Kompetencje proinnowacyjne

Wiązka	Kompetencja	Umiejętności/postawy	Sytuacje
Rozwiązywanie problemów	Powstawanie pomysłów	Tworzenie i rozwijanie pomysłów własnych oraz innych	Generowanie pomysłów na poradzenie sobie z łamiągówkami
Zarządzanie sobą	Umiejętność uczenia się	Analizowanie i identyfikowanie pozytywnych i negatywnych zdarzeń	Uczenie się radzenia sobie w sytuacji trudnej emocjonalnie
	Wytrwałość	Niezniechęcanie się zbyt łatwo	Wytrwałe rozwiązywanie łamiągówek
		Usilne próbowanie	
		Niepoddawanie się	
Wizualizacja problemu i rozwijanie wyobraźni poprzez przydatne metafory	Wyjaśnianie i nadawanie sensu światu dzięki komunikacji pośredniej, w tym metaforom, rysunkom, schematom	Rozwiązywanie łamiągówek na poziomie ikonicznym	

Środki dydaktyczne (dla grupy uczniów i uczennic)

- kartki, pisaki

Czas trwania: 30 minut

Przebieg zajęć

Aktywność 1

Przedstaw cel zajęć.

Usiądźcie w kręgu. Zaproś uczniów i uczennice do zabawy pt. „Wyścigi konne”.

Wyobrażają sobie, że znajdują się na zawodach końskich. Pokaż co mają robić:

- konie podchodzą do linii startu (klepiemy rękami w nogi),
- konie stają na linii (cisza, ciche rżenie),
- START! (wszyscy uderzają szybko w nogi, naśladowując bieg koni),
- konie wchodzi w zakręt w prawo (wszyscy odchylają się mocno w prawo),
- konie biegną coraz szybciej (coraz szybciej uderzają w nogi),
- konie wchodzi w zakręt w lewo (wszyscy odchylają się mocno w lewo),
- konie przeskakują przeszkodę (wszyscy się lekko unoszą, podnoszą ręce krzycząc HOP!),
- konie przeskakują kolejną przeszkodę (wszyscy się lekko unoszą, podnoszą ręce krzycząc HOP! HOP!),
- konie biegną przez most (uderzają pięściami w klatkę piersiową, jak Tarzan),
- konie mijają trybuny (rozentuzjasmowane panie krzyczą wysokim głosem oojjej!!! zaaferowani panowie machają rękami i basowo pokrzykują WOOOW!!!),
- konie zbliżają się do mety (wszyscy biją brawo!!!).

Zabawę powtórz dwa razy – najpierw wolno aby opanować kolejne sekwencje, potem już szybciej.

Aktywność 2

Uczniowie i uczennice dobierają się w pary. Potrzebować będą kartki i pisaki.

Rysują 9 kropek - 3 rzędy po 3 kropki. Kropki należy połączyć za pomocą 4 ruchów, bez odrywania pisaka od papieru, linie muszą przebiegać przez wszystkie kropki.

Aktywność 3

Uczniowie i uczennice nadal działają w parach.

Przygotuj figurę przestrzenną z kartki, może być to coś zrobione metodą Origami. Figurę postaw w miejscu, z którego uczniowie i uczennice będą dobrze ją widzieć.

Uczniowie i uczennice wykonują z kartki taką samą figurę. Uwaga! Nie mogą figury podnosić, brać do rąk itd. Mogą tylko ją obserwować.

Daj kilka wskazówek: jak zacząć, wskaż pierwsze czynności.

Omów z uczniami i uczennicami zadanie:

- *Jak reagowali na „sytuację niemożliwą do wykonania“?*
- *Czy pomagali sobie?*
- *Czy rezygnowali z wykonania zadania?*
- *Czy próbowali jakoś inaczej, kreatywnie rozwiązać to zadanie?*
- *Jakie mają refleksję po zobaczeniu rozwiązania?*

Wskazówki

W zestawie strategii człowieka przedsiębiorczego zamiast „tego się nie da zrobić” (czyli postawy Mordercy Pomysłów) włącza się pytanie: a dlaczego nie? Jak ktoś to zrobił, to ja też dam radę!

Masz znakomitą okazję obserwacji jak uczniowie i uczennice zachowują się w sytuacji stresowej.

Inicjatywność i przedsiębiorczość

Scenariusz 10. Burza mózgów i mordercy pomysłów

Wprowadzenie

Pośród wielu ciekawych sposobów poszukiwania nowych pomysłów i innowacyjnych rozwiązań, uczniowie i uczennice na pewno powinni poznać metodę zwaną „Burza Mózgów” (*Brain storming*). Jest to metoda zarówno rozgrzewki „szarych komórek” przed opracowaniem zadań wymagających kreatywnego myślenia, jak i metoda poszukiwania nowych rozwiązań. Taki niezbędny „wymyślacza-innowatora”. Metoda jest wykorzystywana w poważnych firmach, więc możemy zaproponować uczniom i uczennicom, aby wyobrazili sobie siebie jako pracowników znakomitej firmy XYZ produkującej innowacyjne urządzenia domowe, które rozwiązują wiele codziennych żmudnych czynności. Przy okazji uczniowie i uczennice poznają listę Morderców Pomysłów, aby już nie było żadnych wymówek!

Główne cele

- poznasz w praktyce metodę Burzy Mózgów;
- poznasz Morderców Pomysłów.

Kryteria sukcesu

- czynnie uczestniczysz w sesji Burzy Mózgów;
- wiesz, co przeszkadza w kreowaniu pomysłów (znasz Morderców Pomysłów).

Kompetencje proinnowacyjne

Wiązka	Kompetencja	Umiejętności/postawy	Sytuacje
Rozwiązywanie problemów	Powstawanie pomysłów	Tworzenie i rozwijanie pomysłów własnych oraz innych	Generowanie pomysłów na urządzenie gospodarstwa domowego
Zarządzanie sobą	Umiejętność Uczenia się	Uczenie się	Uczenie się korzystania z metody burzy mózgów

Środki dydaktyczne (dla grupy uczniów i uczennic)

- kartki, pisaki
- tablica lub duży arkusz papieru

Czas trwania: 30 minut

Przebieg zajęć

Aktywność 1

Przedstaw cel zajęć.

Wprowadź uczniów i uczennice w sytuację. Są projektantami/projektantkami w dużej firmie, która produkuje znakomite roboty kuchenne. Ich zadaniem będzie zaprojektowanie nowego produktu. Nim zabiorą się za jego wymyślanie, rozwiążą łamigłówkę, żeby rozgrzać szare komórki.

Każdy uczeń i uczennica otrzymuje Kartę pracy i rozwiązuje łamigłówkę. (Karta pracy 1 *Intelektualna rozgrzewka*)

Aktywność 2

Przedstaw uczniom i uczennicom metodę Burzy Mózgów. Została ona wprowadzona przez Alexa Osbournę około 1935 roku. Zajmował się on reklamą, w wieku 19 lat był wiceprezesem jednej z większych agencji reklamowych BBDO.

W Burzy Mózgów obowiązują pewne reguły:

- celem Burzy Mózgów jest wymyślenie jak największej liczby rozwiązań do postawionego problemu (postawionego w formie pytania);
- pracujemy w zespole – często wykorzystuje się osoby niebędące specjalistami w danej dziedzinie;
- powinna panować dobra atmosfera: zaufania, otwartości, bezpieczeństwa;
- każdy ma równe prawa w wymyślaniu pomysłów;
- wszystkie pomysły zostają zapisane;
- im bardziej szalony pomysł, tym lepiej;

- kiedy zabraknie pomysłów (zapadnie cisza) - prowadzący/prowadząca powinien podrzucać nowe kierunki myślenia (stawiając różne pytania otwierające nowe tory myślenia);
- na etapie generowania pomysłów – nie wolno ich oceniać, wyjaśniać, opisywać;
- powstałe pomysły można łączyć, poszerzać, udoskonalać;
- na etapie generowania ważna jest liczba pomysłów (a nie jakość) - im więcej, tym lepiej.
- kolejne etapy to ocenianie pomysłów, wybór i opracowanie sposobów działania.

Aktywność 3

Przedstaw uczniom i uczennicom Morderców pomysłów. Możesz wypisać je na tablicy, czy na arkuszu papieru.

- *To nie zadziała!*
- *Tak nie można!*
- *To głupie! To bzdura!*
- *Już to robiliśmy!*
- *Cenzura intelektualna: Tak nie można myśleć! To nielogiczne!*
- *Postawa „wiem lepiej”*
- *Jest za późno/ za wcześnie/ nie czas teraz na...*
- *Jestem za młody/stary/ itp.*
- *To niemożliwe!*
- *Co o mnie pomyślą inni?*
- *Wygłupię się...*
- *Zafiksowanie na starych „ulubionych” sposobach – Zawsze tak robiłem!*

Zapytaj uczniów i uczennice, czy chcą coś jeszcze do tej listy dopisać.

Aktywność 4

Przypomnij uczniom i uczennicom, że są projektantami urządzeń gospodarstwa domowego. Mają wymyślić jakieś nowe, rewolucyjne, potrzebne w każdym domu urządzenie. Zapisz na górze tablicy, czy dużego arkusza papieru, pytanie, np. *Jakie ma być nowe, rewolucyjne, potrzebne w każdej kuchni urządzenie?*

Przypomnij, że w pierwszej fazie kreowania pomysłów można, a nawet trzeba, popofolgować fantazji – uwolnić się od ograniczeń, że „to niemożliwe!”.

Prowadź sesję Burzy Mózgów. Zachęcaj uczniów i uczennice do generowania pomysłów. Wszystkie zapisuj, nie oceniaj. W tej fazie trzeba zapomnieć, że czegoś się nie da. Wszystko na świecie jest wymyślone przez ludzi, którzy spojrzeli na świat inaczej!

Aktywność 5

Porozmawiajcie o tym, czy w czasie generowania pomysłów odzywali się Mordercy Pomysłów - sabotażyści w nich samych, którzy ściągali pomysły – jak to się mówi - do parteru.

Wskazówki

Warto zadać uczniom i uczennicom pytanie: *Gdybyś wiedział(a), że na pewno się uda, to co byś zrobił(a)? Gdzie byś chciał(a) być? Kim chciałbyś/chciałabyś być?*

Ludzie mają ogromne pokłady kreatywności, ale trzeba ich zachęcić do generowania pomysłów i zapewnić, że żaden pomysł nie jest „głupi“!

W grupie dobrze zintegrowanej, gdzie ludzie czują się bezpiecznie – poziom kreatywności wzrasta, a jeden pomysł zapala kolejny. Można naprawdę wygenerować bardzo kreatywne rozwiązania!

Inicjatywność i przedsiębiorczość

Scenariusz 11. Kolorowe kapelusze

Wprowadzenie

Najwyższy czas na opanowanie bardzo silnego narzędzia myślenia, którego nazwa brzmi dość beztrosko. Uczniowie i uczennice poznają kolory myślenia i ich konsekwencje. Być może rozpoznają swój ulubiony kolor myślenia i nauczą się, że myśleniem można zarządzać! Kiedy znamy funkcjonalności określonego koloru myślenia, możemy wpływać na swoje rozumowanie! Autorem sześciu sposobów myślenia za pomocą sześciu kolorowych kapeluszy jest Edward de Bono, światowej sławy ekspert w dziedzinie procesu myślenia, autor wielu narzędzi myślowych, które jeszcze poznamy.

Na warsztacie uczniowie i uczennice poznają narzędzie myślenia - Kolorowe Kapelusze według Edwarda de Bono i nauczą się zarządzania własnym myśleniem.

Główne cele

- poznasz w praktyce narzędzia myślenia – Kolorowe Kapelusze według Edwarda de Bono.

Kryteria sukcesu

- wyjaśniasz co to są Kolorowe Kapelusze według Edwarda de Bono;
- odpowiadasz na pytania „zakładając“ kapelusze w różnych kolorach.

Kompetencje proinnowacyjne

Wiązka	Kompetencja	Umiejętności/postawy	Sytuacje
Samodzielność myślenia	Myślenie dywergencyjne	Zmienianie perspektywy	Szybkie i łatwe przenoszenie się z jednego na inny sposób patrzenia na rzeczywistość
	Ciekawość i odkrywanie nowych możliwości	Patrzenie na problem z innego punktu widzenia	

Zarządzanie sobą	Umiejętność uczenia się	Uczenie się	Uczenie się korzystania z narzędzia kolorowe kapelusze
------------------	-------------------------	-------------	--

Środki dydaktyczne (dla grupy uczniów i uczennic)

- kartki papieru, pisaki
- kolorowe kartki (zielone, niebieskie, żółte, czerwone, czarne i białe)
- opcjonalni kolorowa krepina, papier do wykonania nakryć głowy
- Karta pracy 2 Kolorowe kapelusze

Czas trwania: 30 minut

Przebieg zajęć

Aktywność 1

Przedstaw cel zajęć.

Zadaj kilka pytań wywołujących ciekawość tematem, a odwołujących się do intuicji i doświadczenia uczniów i uczennic, na przykład: *Co to znaczy, że ktoś myśli na czarno lub widzi świat przez różowe okulary?*

Jak jeszcze kolorystycznie określamy różne sposoby patrzenia na świat? (np. wyłożyć czarno na białym czy myśleć o niebieskich migdałach), Z jakim kolorem kojarzy się Wam optymizm, a z jakim pesymizm?

Aktywność 2

Uczniowie i uczennice dzielą się na sześć zespołów.

Przygotowują prezentację na temat jednego z koloru myślenia, na podstawie opisu, który od Ciebie otrzymują. Każdy zespół zajmuje się innym kolorem.

Zaczynają od zrobienia sobie czapeczek (kapeluszy) w kolorze, którym będą się zajmować.

Każdy zespół prezentuje w dowolnej formie (mini wykład uczniowski, sesja plakatowa itp.) wynik swojej pracy.

Karta pracy 2, *Kolorowe kapelusze*

Aktywność 3

Na końcu opisu w Karcie pracy nr 2 znajduje się pytanie. Uczniowie i uczennice zakładają kapelusze w danym kolorze i odpowiadają na pytania:

- Zespół z **żółtymi** kapeluszami na głowach odpowiadają na pytanie: *Co by było, gdyby każdy nastolatek/każda nastolatka dostawał(a) co miesiąc pensję w wysokości 2000 zł?*
- Zespół z **zielonymi** kapeluszami na głowach odpowiada na pytanie: *Co by było, gdyby uczniowie i uczennice raz w tygodniu chodzili do pracy zamiast do szkoły?*
- Zespół z **niebieskimi** kapeluszami na głowach odpowiada na polecenie: *Mama powiedziała Ci - Posprzątaj swój pokój. Pomyśl o tym na niebiesko.*
- Zespół z **czzerwonymi** kapeluszami na głowach odpowiada na pytanie: *Dostajesz zaproszenie na szkolenie dla młodych miłośników i miłośniczek skoków ze spadochronu. Dwadzieścia lekcji gratis. Jak zareagujesz?*
- Zespół z **czarnymi** kapeluszami na głowach odpowiada na pytanie: *Co by było jakby zlikwidowano szkołę?*
- Zespół z **białymi** kapeluszami na głowach odpowiada na pytanie: *Ile czasu dziennie poświęcasz na pomoc w domu?*

Karta pracy nr 2, *Kolorowe kapelusze*

Aktywność 4

Zachęć uczniów i uczennice do refleksji i dyskusji. Może coś ich zdziwiło? Wywołało zdumienie? Co ich zainteresowało?

Wskazówki

Skład każdego zespołu można wybrać losowo.

Więcej informacji o narzędziach myślowych Edwarda de Bono w bibliografii. Może jeszcze warto uświadomić uczniom i uczennicom, że Edward de Bono nie jest tym Bono z grupy rockowej U2!

Inicjatywność i przedsiębiorczość

Scenariusz 12. Dzień dobry, czyli sztuka przedstawiania się

Wprowadzenie

Umiejętność skutecznego porozumiewania się z innymi to umiejętność fundamentalna – ważna zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym. Składa się z wielu sub-umiejętności: precyzyjnego mówienia, aktywnego słuchania, formułowania i wyrażania własnych argumentów, przekazywania zrozumiałych wypowiedzi w mowie i piśmie itd. Na zajęciach zajmiemy się sztuką przedstawiania się w taki sposób, aby wywrzeć na innych jak najlepsze wrażenie. Przedstawianie się to nieodłączny element codziennego życia i działalności na niwie zawodowej. A wywieranie dobrego wrażenia na poznawanych osobach, w tym potencjalnych pracodawcach jest bezcenne.

Prawdopodobnie pierwsze próby przedstawiania się będą obarczone treścią i stresem ekspozycji społecznej, niepewne i niedoskonałe, ale od tego są te ćwiczenia, aby tę umiejętność opanować!

Główne cele

- poćwiczysz sztukę autoprezentacji.

Kryteria sukcesu

- przedstawiasz się w sposób komunikatywny i interesujący;
- pokonujesz treść i stres przed wystąpieniami publicznymi.

Kompetencje proinnowacyjne

Wiązka	Kompetencja	Umiejętności/postawy	Sytuacje
Zarządzanie sobą	Umiejętność Uczenia się	Uczenie się	Uczenie się zasad autoprezentacji

Środki dydaktyczne (dla grupy uczniów i uczennic)

- nie są potrzebne

Czas trwania: 30 minut

Przebieg zajęć

Aktywność 1

Przedstaw cel zajęć.

Poproś uczniów i uczennice, aby przygotowali się do mini prezentacji własnej osoby. Każdy wyjdzie przed widownię (utworzoną przez koleżanki i kolegów z klasy) i przedstawi siebie, podając: imię, nazwisko oraz trzy swoje ciekawe cechy. Ma przedstawić się krótko i zwięźle. Może to być: cecha charakteru, hobby, marzenie. Na wystąpienie każdy ma do dyspozycji około 30 sekund.

Przypomnij, aby mówić głośno, wyraźnie, nie za szybko oraz słuchać uważnie innych. Uczymy się - więc możemy popełniać błędy!

Na przygotowanie prezentacji uczniowie i uczennice otrzymują 3 minuty.

Aktywność 2

Uczniowie i uczennice tworzą widownię (np. siadają na podłodze).

Po kolei występują, przedstawiając się.

Pilnuj czasu prezentacji.

Każda prezentacja nagradzana jest brawami.

Po prezentacjach, dokonaj prezentacji własnej osoby.

Na koniec podziękuj wszystkim za wystąpienia i odwagę (koniecznie!)

Aktywność 3

Zaproponuj uczniom i uczennicom, aby usiedli w 3-4 osobowych zespołach. Razem mają przedyskutować, która prezentacja ich zdaniem była najlepsza. Komu udało się zrobić najlepsze wrażenie? Co robiła ta osoba? Jak mówiła?

Uczniowie i uczennice powinni znaleźć kilka podstawowych zasad „wywierania dobrego wrażenia”.

Po kolei jedna osoba z każdego zespołu przedstawia wyniki dyskusji.

Możesz ewentualnie zapisać wyniki na tablicy lub flipcharcie.

Aktywność 4

Prezentacja siebie jest sztuką i to nie łatwą. Wydaje się, że wyjść na „scenę” i coś powiedzieć to proste, tymczasem może być to bardzo trudne.

Zachęć uczniów i uczennice do komentarzy, a potem do przećwiczenia prezentacji siebie w domu, np. przed lustrem, oczywiście z wykorzystaniem wniosków wynikających z pracy w zespołach.

Wskazówki

Zalecane jest powtórzenie tych zajęć, z ewentualną zmianą treści, np. przedstaw się od strony wymarzonego zawodu, jako osoba już dorosła – kim jesteś?

Dodatkowe zadanie: jako wstęp przed prezentacją uczniowie i uczennice mają przywitać się z publicznością, korzystając z różnych form grzecznościowych od bardziej oficjalnych do bardziej młodzieżowych: *dzień dobry, witam Państwa, witam serdecznie, miło mi was powitać, cześć, heya itd.*

Ćwiczenie można wykorzystać także jako element w czasie zajęć mających na celu integrację grupy.

Porozumiewanie się w języku ojczystym

Scenariusz 13. Co to jest? Komunikatywne wypowiedzi słowne

Wprowadzenie

Na umiejętność skutecznego porozumiewania się z innymi wpływa ważna składowa, którą jest **komunikatywność**. To umiejętność czytelnego, jasnego wyrażania się z uwzględnieniem potrzeb i możliwości odbiorców komunikatów/wypowiedzi. Na warsztatach uczniowie i uczennice będą ćwiczyć dostosowanie komunikatów/wypowiedzi ustnych do odbiorców, w tym przypadku będą to dzieci w wieku przedszkolnym.

Umiejętność komunikatywnego wypowiadania się jest bardzo potrzebna na co dzień, gdyż bycie niezrozumianym wywołuje silną frustrację, a czasem poczucie wykluczenia grupowego czy społecznego. Komunikatywność jest także niezbędna w życiu zawodowym, aby skutecznie porozumiewać się ze współpracownikami, przełożonymi, pracownikami lub klientami. Od tego zależą dobre relacje, atrakcyjność towarzyska i pomyślność zawodowa.

Główne cele

- poćwiczysz umiejętności formułowania komunikatów zrozumiałych dla innych niemających podobnych doświadczeń jak Ty.

Kryteria sukcesu

- podajesz zwroty ze swojego języka, które mogą nie być zrozumiałe dla innych;
- dostosowujesz wypowiedź do możliwości odbiorcy.

Kompetencje proinnowacyjne

Wiązka	Kompetencja	Umiejętności/postawy	Sytuacje
Zarządzanie sobą	Umiejętność Uczenia się	Uczenie się	Uczenie się formułowania wypowiedzi słownych

Środki dydaktyczne (dla grupy uczniów i uczennicy)

- po dwa przedmioty o podobnej funkcji, na przykład mydło w kostce - pojemnik z mydłem w płynie, nożyczki - nożyk, zszywacz - spinacze biurowe, kubek - filiżanka, talerz - taca, łyżka - widelec, ręcznik - papier kuchenny, torba zakupowa - worek, książka - zeszyt itp (przedmiot dla każdego ucznia i uczennicy)
- kartki z nazwami tych przedmiotów
- kartki, pisaki

Czas trwania: 30 minut

Przebieg zajęć

Aktywność 1

W pudełku lub na stole zgromadź przedmioty/narzędzia do prac domowych lub biurowych, po dwa przedmioty o podobnej funkcji (typu mydło w kostce - pojemnik z mydłem w płynie, nożyczki - nożyk, zszywacz - spinacze biurowe, kubek - filiżanka, talerz - taca, łyżka - widelec, ręcznik - papier kuchenny, torba zakupowa - worek, książka - zeszyt itp.). Potrzebne będą Po dwa przedmioty na każdy dwuosobowy zespół.

Aktywność 2

Przedstaw cel zajęć.

Poproś uczniów i uczennice, aby dobrali się w pary spontanicznie, ewentualnie przeprowadź losowanie doboru do par.

Każda para losuje dwie karteczki z nazwą przedmiotów, które zgromadziłeś/zgromadziłaś na stole (czy w pudełku).

Rozchodzą się po sali, aby przygotować komunikatywne i kreatywne (zabawne) definicje wylosowanych przedmiotów dla dzieci w wieku 5 lat. Definicja może zawierać tylko opis cech fizycznych i pełnione funkcje - bez podawania nazw tych przedmiotów/narzędzi! Czyli układają zagadki.

Zapisują na kartce stworzone przez siebie definicje (zagadki).

Aktywność 3

Teraz pora na mini quiz. Uczniowie i uczennice gromadzą się wokół stołu lub miejsca, gdzie znajdują się rzeczy/przedmioty.

Po kolei, jedna osoba z każdej pary, czyta wymyśloną definicję. Pozostali uczniowie i uczennice próbują odgadnąć co to jest – ustawiając się w roli dzieci 5-letnich.

Możecie zebrać wszystkie kartki z definicjami (zagadkami) i przekazać je nauczycielce lub nauczycielowi grupy przedszkolnej.

Przedstaw sformułowaną w podobny sposób definicję dowolnej rzeczy będącej na wyposażeniu klasy/pracowni/warsztatu. Uczniowie i uczennice starają się rozwiązać zagadkę.

Aktywność 4

Podziękuj wszystkim za pomysłowość i kreatywność. Zaproś do krótkich wypowiedzi na temat tego, czy to zadanie było trudne.

Zachęć uczniów i uczennice, aby zastanowili się nad tym, które określenia z ich życia, wyrażenia mogą być trudne i niezrozumiałe dla innych ludzi, np. dla młodszego rodzeństwa, rodziców czy dziadków.

Co by wywołało największą konsternację, czyli wprowadziło innych w kompletne zakłopotanie tym, że nie wiadomo o co chodzi?

Wskazówki

Uczniowie i uczennice powinni umieć odróżniać wyrażenia zawodowe typu żargon, które są w pewnym sensie skrótami myślowymi. Żargon zawodowy istotnie przyspiesza porozumiewanie się w ramach danej grupy zawodowej, ale może znacznie utrudniać porozumiewanie się z innymi.

Porozumiewanie się w języku ojczystym

Scenariusz 14. Szczypta, czyli ile? Precyzyjne wypowiedzi ustne

Wprowadzenie

Komunikatywność to jedna strona medalu, a druga to **precyzja w wypowiedzianiu się**. Jest ona niezwykle potrzebna w wykonywaniu różnych zadań, wydawaniu poleceń, formułowaniu prośb. Tytułowa „szczypta” to określenie bardzo nieostre i dla postronnych może być niezrozumiałe. Ile to jest szczypta? Jest duża różnica między kluczem francuskim, a kluczem wiolinowym; igłą nr 20 lub 35 albo centymetrem i calem. Zmiana parametru jednego ze składników niezbędnych do wykonania określonego zadania przynosi w konsekwencji problemy: od konfliktów międzyludzkich do fiaska w realizacji postawionego zadania.

Na warsztatach uczniowie i uczennice będą ćwiczyć precyzyjne wypowiedzi ustne w zakresie przekazywania instrukcji wykonania określonych czynności i sprawdzać stopień własnej komunikatywności.

Główne cele

- poćwiczysz umiejętności formułowania precyzyjnych komunikatów, jako instrukcji wykonania zadania.

Kryteria sukcesu

- podajesz precyzyjną instrukcję działania;
- uważnie słuchasz i wykonujesz czynności według podanej instrukcji;
- podajesz, co pomaga a co przeszkadza w odbiorze/nadawaniu komunikatu słownego.

Kompetencje proinnowacyjne

Wiązka	Kompetencja	Umiejętności/postawy	Sytuacje
Zarządzanie sobą	Umiejętność Uczenia się	Uczenie się	Uczenie się formułowania wypowiedzi słownych

Środki dydaktyczne (dla pary uczniów i uczennic)

- Karta pracy nr 3 Co to za rysunek?
- kartki, pisaki

Czas trwania: 30 minut

Przebieg zajęć

Aktywność 1

Wyjaśnij cel zajęć.

Poproś uczniów i uczennice, aby dobrali się w dwójki i określili, kto jest A, a kto B. Osobom B przekaz kartki z obrazkami (Karta pracy nr 3 Co to za rysunek?)

Zadaniem uczniów i uczennic jest wykonanie rysunku według instrukcji udzielanej przez drugą osobę z pary.

Pierwsza runda: osoba A bierze kartkę i ołówek, osoba B, patrząc na rysunek, udziela instrukcji, starając się przekazywać informacje bardzo precyzyjnie. (Uwaga: osoba A nie widzi rysunku! Osoby mogą siedzieć plecami do siebie)

Po wykonaniu zadania – następuje **zamiana ról**. Osoby A od Ciebie odbierają kartki z rysunkami. Teraz osoba A udziela instrukcji, a osoba B wykonuje rysunek.

Aktywność 2

Po wykonaniu zadania poproś uczniów i uczennice o zrobienie mini-wystawy z wykonanych rysunków i zaprosz do dyskusji wokół pytań:

- *Czy to zadanie było trudne?*
- *Co ułatwiło wykonanie zadania?*
- *Co pomagało w wykonaniu rysunku?*
- *Czy zdarzały się momenty, kiedy instrukcja była niezrozumiała?*
- *Jak z tego zadania płyną wnioski?*

Wskazówki

Uczniowie i uczennice powinni doświadczyć, że te same słowa/pojęcia mogą mieć różne znaczenia dla innych ludzi, np. *trochę*, *nieco*, *szczypta* to słowa bardzo nieprecyzyjne. Mylące może być także określenie *w prawo - w lewo!* Dla jednych *zaraz* czy *za chwilę* znaczy za sekundę, dla innych – za trzy godziny. Czasem jest też tak, że nieuważnie słuchamy, więc słyszymy coś zupełnie innego, niż chciał tego nadawca wypowiedzi!

Porozumiewanie się w języku ojczystym

Scenariusz 15. Słuchasz czy słyszysz?

Wprowadzenie

Porozumiewanie się to trudna sztuka. Często „najeżona” nieporozumieniami i konfliktami. Prawdopodobnie każdemu się przydarzyła w życiu sytuacja, kiedy niewłaściwie zostaliśmy zrozumiani, przypisano mu wypowiedź zupełnie inną, niż byśmy chcieli, czy ktoś usłyszał, że „przecież tak powiedziałeś/powiedziałaś”. W praktyce często słyszymy to, co chcemy usłyszeć, nie słuchamy uważnie, albo niewłaściwie interpretujemy wypowiedzi innych. **Słuchanie i słyszenie** to dwie zupełnie inne sprawy. Słuchanie jest procesem biernym, słyszenie zaś – procesem aktywnym.

Na warsztatach uczniowie i uczennice będą ćwiczyć aktywne słuchanie i **parafrazowanie** jako technikę do ustalania poziomu zrozumienia wypowiedzi innych. Jest to ogromnie ważna umiejętność z repertuaru skutecznego komunikowania się. Metaforycznie przenosząc tę problematykę na obszar komunikacji w sensie transportu – można sobie wyobrazić iż nadzwyczaj ważne jest co usłyszysz sprzedawca biletów. Prosimy o bilet do Szczecina, dostajemy bilet do Szczucina. W brzmieniu nazwy miasta różnica tylko w jednej literze, zaś w kilometrach – różnica jest ogromna! No i jesteśmy nie tam, gdzie chcieliśmy być. Konsekwencje – czasem zabawne, a czasem przykre.

Główne cele

- poznasz efekt aktywnego słuchania;
- poćwiczysz w umiejętności parafrazowania jako technikę uzgadniania rozumienia dla skutecznej komunikacji.

Kryteria sukcesu

- efektywnie słuchasz;
- potrafisz sparafrazować wypowiedź innej osoby.

Kompetencje proinnowacyjne

Wiązka	Kompetencja	Umiejętności/postawy	Sytuacje
Zarządzanie sobą	Umiejętność uczenia się	Uczenie się	Uczenie się efektywnego słuchania oraz parafrazowania wypowiedzi

Środki dydaktyczne (dla zespołu uczniów i uczennic)

- nie są potrzebne

Czas trwania: 30 minut

Przebieg zajęć

Aktywność 1

Wyjaśnij cel zajęć.

Zapytaj uczniów i uczennice o zdarzenia życiowe związane z ze słuchaniem i słyszeniem. Być może podadzą kilka osobistych przykładów z własnego życia. Przygotuj anegdotę na ten temat dla zilustrowania ważności tematyki.

Aktywność 2

Poproś uczniów i uczennice, aby dobrali się w trzyosobowe zespoły i określili, kto jest w zespole osobą A, kto B, a kto C.

- Zadaniem uczniów i uczennic jest przeprowadzenie krótkiej rozmowy z użyciem parafrazy. Parafraza polega na tym, że powtarzamy to, co powiedział przedmówca swoimi słowami, ale starając się oddać pełny sens wypowiedzi. Parafrazę zaczynamy od słów:
 - *Mówisz, że...*,
 - *O ile dobrze zrozumiałem...*,
 - *Według Ciebie...*

Zapisz te zwroty na tablicy.

Pretekstem do rozmowy jest sytuacja typu „niezadowolony klient/niezadowolona klientka”. Każdy uczeń i uczennica ma wyobrazić sobie dowolną sytuację typu „niezadowolony klient/niezadowolona klientka”, wejść w rolę klienta/klientki i z tego punktu widzenia wygłosić kilka zdań do osoby odgrywającej rolę pracownika/pracowniczki (sklepu, gabinetu, restauracji, warsztatu itd.)

Pierwsza runda: osoba A mówi kilka zdań, osoba B – parafrazuje, osoba C – słucha uważnie obie wypowiedzi i ewentualnie komentuje czy udało się dobrze sparafrazować wypowiedź osoby A;

Druga runda: osoba C mówi kilka zdań, osoba A – parafrazuje, osoba B – słucha uważnie obie wypowiedzi i ewentualnie komentuje czy udało się dobrze sparafrazować wypowiedź osoby C;

Trzecia runda: osoba B mówi kilka zdań, osoba C – parafrazuje, osoba A – słucha uważnie obie wypowiedzi i ewentualnie komentuje czy udało się dobrze sparafrazować wypowiedź osoby B.

Aktywność 3

Poproś uczniów i uczennice o podsumowanie scenek spotkania pracownika/pracowniczki z niezadowolonym klientem/niezadowoloną klientką. Zadaj takie na przykład pytania:

- *Czy łatwiej jest mówić czy słuchać? Dlaczego?*
- *Czy parafrazowanie wypowiedzi klienta/klientki było trudne? Dlaczego?*
- *W jakich sytuacjach można wykorzystać umiejętność parafrazowania?*
- *Czy były momenty, kiedy instrukcja była niezrozumiała? Jakie to były sytuacje?*

Wskazówki

Uczniowie i uczennice powinni dowiedzieć się, że aktywnemu słuchaniu sprzyja przyjęcie odpowiedniej postawy: skoncentrowanie się na tym tylko i wyłącznie, co do nas ktoś mówi, zamiast przygotowywać swoją odpowiedź, zgadywać, kończyć myśli za kogoś, dodawać własną interpretację.

Parafraza to opowiedzenie własnymi słowami tego, co dokładnie usłyszeliśmy. Tę technikę można wykorzystać do sprawdzania stopnia zrozumienia poleceń wydawanych przez nauczyciela lub nauczycielkę oraz udzielanych uczniom wskazówek, instrukcji czy innych informacji zwrotnych.

Porozumiewanie się w języku obcym

Scenariusz 16. Dzień językowy

Wprowadzenie

Znajomość języków obcych wpływa w istotny sposób na perspektywy życiowe i zawodowe, otwierając wiele możliwości kontaktów w kraju i zagranicą. W językach obcych mogą być formułowane instrukcje obsługi, ciekawe materiały instruktażowe czy inne istotne informacje. Oczywiście najlepiej jest opanować język w stopniu płynnym, ale jeśli jest inaczej - popracujmy nad praktycznymi strategiami porozumiewania się w języku obcym.

Na warsztatach uczniowie i uczennice będą ćwiczyć podstawowe, przydatne i użyteczne słowa w języku obcym. Przy okazji poznają kilka zasad efektywnej nauki, co może spowodować, że będą tę metodę stosować także w innych okolicznościach, dla doskonalenia znajomości języka obcego.

Jeżeli znają jakiś język znakomicie – można wybrać ten mniej znany, dla Polaków i Polek egzotyczny, np. język norweski, czy język koreański.

Główne cele

- opracujesz zestaw podstawowych słów przydatnych dla komunikowania się w języku obcym;
- poznasz metody efektywnego uczenia się języka obcego.

Kryteria sukcesu

- znasz zestaw podstawowych słów w języku obcym;
- stosujesz w uczeniu się języka obcego metody opisywania otoczenia oraz metody fiszek.

Kompetencje proinnowacyjne

Wiązka	Kompetencja	Umiejętności/postawy	Sytuacje
Zarządzanie sobą	Umiejętność Uczenia się	Uczenie się	Poznanie metody uczenia się języka obcego - metoda opisywania otoczenia oraz metoda fiszek)

Środki dydaktyczne (dla zespołu uczniów i uczennic)

- kartki formatu A5 lub mniejsze, pisaki;
- blue tag (materiał samoprzylepny);
- słownik języka obcego.

Czas trwania: 30 minut

Przebieg zajęć

Aktywność 1

Wyjaśnij cel zajęć.

Podkreśl „się” działań zespołowych”. W grupie zawsze coś wiemy, zawsze ktoś coś umie – razem możemy więcej.

Aktywność 2

Poproś uczniów i uczennice, aby rozdzielili się do 3 (4) zespołów.

Zadaniem każdego zespołu jest opisanie w języku obcym klasy, pracowni, warsztatu, - miejsca, w którym się znajdują. Zrobią to w następujący sposób:

- na jednej kartce zapisują jeden wyraz - określenie miejsca, w którym znajdują się. Umów się z uczniami i uczennicami, że mają znaleźć, na przykład pięć takich określeń;
- kartki z nazwami obcojęzycznymi umieszczają we wskazanych miejscach. Wskaż te miejsca – miejsc ma być tyle, ile wyrazów miał znaleźć każdy zespół. Rozkładają po jednej kartce w każdym wskazanym miejscu;
- uczniowie i uczennice rozdzielają się na tyle zespołów, w ilu miejscach umieścili kartki z wyrazami (na przykład w pięciu). Odczytują grupowo – chórem każdy wyraz. Ewentualnie popraw zapis lub wymowę wyrazów.

Uczniowie i uczennice w zespole mogą przygotować własne fiszki (każdy wyraz na osobnej kartce, z jednej strony wersja obcojęzyczna, z drugiej strony – wersja polska).

Aktywność 3

Uczniowie i uczennice wracają do zespołów, w których zaczęli zajęcia.

Opracowują listę, np. 10 wyrazów w języku polskim, których nie znają w języku obcym. Mają to być takie wyrazy, których wersji obcojęzycznej nie znają wszystkie osoby w zespole.

Zespoły zamieniają się przygotowanymi listami nieznanymi wyrazów. Tłumaczą je na język obcy. Korzystają ze słowników.

Można odwrócić zadanie - w słowniku szukają wyrazów w języku obcych, których znaczenia nie znają. Zapisują je. Zamieniają się listami. Tłumaczą otrzymane wyrazy na język polski.

Wskazówki

W zależności od kompetencji językowych grupy, to zadanie może być trudne i stresujące. Warto powiedzieć uczniom i uczennicom, że cały czas uczą się języka obcego, „nie od razu Kraków zbudowano”, mają prawo do popełniania błędów i braku wiedzy.

Kartki z nazwami obcojęzycznymi mogą zostać wylepione w całej szkole i mogą zostać na stałe oraz być sukcesywnie uzupełniane o nowe wyrazy.

Opracowane fiszki można wykorzystać do wzajemnego uczenia się, czy podczas gry w karty ze słówkami.

Wyjaśnij, że metoda opisywania otoczenia (obkładania karteczkami z nazwami) oraz robienie fiszek jako bardzo efektywną metodą uczenia się i zachęć do jej stosowania.

Przypomnij uczniom i uczennicom, że obowiązuje kontrakt grupowy (scenariusz nr 5), a w nim – być może, znajduje się zapis typu „mam prawo nie wiedzieć”, „mam prawo się pytać, bez narażania się na nieprzyjemne reakcje innych”. Jeśli jest taka potrzeba – warto wrócić do zapisów kontaktu i dokonać uzupełnień.

Porozumiewanie się w języku obcym

Scenariusz 17. Przydatne zwroty

Wprowadzenie

Opanowanie podstawowych zwrotów w języku obcym pomaga w nawiązaniu prostej komunikacji. To pierwszy krok, od czegoś trzeba zacząć. Znajomość podstawowych zwrotów może pomóc w rozwiązaniu wielu sytuacji, chociażby w wypowiedzeniu właściwej prośby o chwilę cierpliwości, aby przywołać kogoś bardziej kompetentnego językowo. Znajomość 500 słów pozwala się zupełnie nieźle porozumiewać, a 1000 słów to już niemal swobodna konwersacja!

Na warsztatach uczniowie i uczennice będą ćwiczyć przydatne zwroty w języku obcym. Przy okazji – jak poprzednio - poznają kilka zasad efektywnego uczenia się, co może spowoduje, że będą tą metodę stosować także w innych okolicznościach, dla doskonalenia znajomości języka obcego.

Główne cele

- opracujesz zestaw podstawowych zwrotów przydatnych dla komunikowania się w języku obcym;
- poznasz i przećwiczysz metody efektywnego uczenia się języka obcego.

Kryteria sukcesu

- znasz zestaw podstawowych zwrotów przydatnych dla komunikowania się w języku obcym;
- stosujesz w uczeniu się języka obcego metodę odgrywania scenek.

Kompetencje proinnowacyjne

Wiązka	Kompetencja	Umiejętności/postawy	Sytuacje
Zarządzanie sobą	Umiejętność uczenia się	Uczenie się	Poznanie metody uczenia się języka obcego - metoda opisywania otoczenia oraz metoda fiszek

Liderstwo	Odwaga i podejmowanie ryzyka	Odwaga	Odwaga w posługiwaniu się językiem obcym
-----------	------------------------------	--------	--

Środki dydaktyczne (dla zespołu uczniów i uczennic)

- kartki, pisaki;
- słowniki języka obcego

Czas trwania: 30 minut

Przebieg zajęć

Aktywność 1

Wyjaśnij cel zajęć.

Zaakcentuj - podobnie jak na poprzednich zajęciach - siłę działań zespołowych. W grupie zawsze coś wiemy, zawsze ktoś coś umie – razem możemy więcej. Podkreśl także, że dojście gdziekolwiek zaczyna się od wykonania małego kroku. Uczymy się w swoim tempie, ale uczymy się – codziennie wiemy i umiemy więcej!

Aktywność 2

Poproś uczniów i uczennice, aby podzielili się na 3-4 zespoły (np. losując kartki w różnych kolorach lub odliczając do 3 czy 4).

Zadaniem każdego zespołu jest przygotowanie podstawowego zestawu zwrotów w języku obcym. Każdy zestaw dotyczyć ma określeń związanych z inną sytuacją, na przykład:

- na powitanie i pożegnanie,
- pytanie o to co się stało i w czym mogą pomóc,
- prośba o chwilę cierpliwości,
- wizyta w lecznicy stomatologicznej,
- sytuacja pytania o drogę itp.

Uczniowie i uczennice zastanawiają się, które zwroty mogą być użyteczne w konkretnych sytuacjach. Opracowują listę przydatnych zwrotów po polsku (3-4 zwroty); Wspólnie opracowują wersję w języku obcym. Mogą poprosić o Twoje wsparcie, skorzystać ze słowników.

Uczniowie i uczennice odczytują opracowane zestawy.

Aktywność 3

W ramach dotychczasowych zespołów, w parach, uczniowie i uczennice przygotowują mini scenki, korzystając z opracowanego zestawu zwrotów.

Jako przykład sytuacja w lecznicy stomatologicznej, np.:

- Osoba A mówi, np.:

Good morning! How are you?

- Osoba B odpowiada jej:

Good Morning Mr Brown. How are you? Please, sit down and wait a moment.

Aktywność 4

Kiedy scenki są gotowe i przećwiczone, wszystkie zespoły siadają razem w kręgu. Pary po kolei przedstawiają swoje scenki, pozostali (osoby z innych zespołów) opisują, co się wydarzyło.

Aktywność 5

W podsumowaniu pogratuluj uczniom i uczennicom kreatywności i odwagi.

Podkreśl, że ćwiczenia to droga do perfekcji, nigdy odwrotnie!

Wskazówki

W zależności od możliwości czasowych i stopnia zaangażowania uczniów i uczennic, scenki językowe mogą być odgrywane z narastającym stopniem trudności, z coraz dłuższymi dialogami.

W zależności od kompetencji językowych grupy, to zadanie może być trudne, ale w odpowiedniej atmosferze stanie się nawet zabawne. Ważne, że cały czas się uczymy i zwiększamy swoje kompetencje.

Kompetencje językowe mogą być doskonalone na każdym przedmiocie. Można organizować w szkole „dni językowe“.

Im częściej takie dni językowe będą organizowane, tym uczniowie i uczennice będą bardziej swobodnie posługiwać się charakterystycznymi zwrotami językowymi, a być może zachęci to ich do bardziej systematycznej nauki i opanowania języka obcego w stopniu wyższym.

Porozumiewanie się w języku obcym

Scenariusz 18. Europass

Wprowadzenie

Nigdy nie wiadomo jak potoczą się zawodowe losy kogokolwiek. Warto, aby uczniowie i uczennice znali **Europass**, aby wiedzieli co to jest i do czego służy. A zatem - Europass to portfolio 5 dokumentów, które zapewniają ujednoczone dokumentowanie i zaprezentowanie swoich kwalifikacji i kompetencji obywatelom/ obywatelkom Unii Europejskiej i Europejskiego Obszaru Gospodarczego. Europass obowiązuje od 1 stycznia 2005 roku. W skład Europass wchodzi 5 dokumentów:

1. Europass – Curriculum Vitae C.V.,
2. Europass – Mobilność,
3. Europass – Suplement do Dyplomu,
4. Europass – Suplement do Dyplomu potwierdzający kwalifikacje zawodowe,
5. Europass – Paszport Językowy.

Więcej o tych dokumentach na <http://www.europass.cedefop.europa.eu/pl/home>. Tam też znajdują się formularze we wszystkich językach UE.

Na warsztatach uczniowie i uczennice poznają Europass – Curriculum Vitae C.V. Jest to standardowy formularz życiorysu, używany w takiej samej formie we wszystkich krajach UE.

Główne cele

- opracujesz Europass – Curriculum Vitae.

Kryteria sukcesu

- piszesz Europass – Curriculum Vitae dla wymyślonej przez siebie osoby;
- przy generowaniu pomysłów korzystasz z różnych metod, np. z Burzy mózgów.

Kompetencje proinnowacyjne

Wiązka	Kompetencja	Umiejętności/postawy	Sytuacje
Zarządzanie sobą	Rozwijanie zainteresowań hobby jest zasobem nauczania, że posiadanie	Rozwijanie zainteresowań	Korzystanie z własnych zainteresowań przy tworzeniu c.v.
	Umiejętność uczenia się	Uczenie się	Poznanie europass – curriculum vitae
	Rozwijanie orientacji na przyszłość	Dostrzeganie zalet spoglądania na przyszłe możliwości	Tworzenie obrazu siebie z przyszłości

Środki dydaktyczne (dla pary uczniów i uczennic)

- komputer z dostępem do Internetu lub wydruki Europass C.V.;
- kartki, pisaki.

Czas trwania: 30 minut

Przebieg zajęć

Aktywność 1

Przedstaw cel zajęć.

Wyjaśnij co to jest **Europass**.

Poproś uczniów i uczennice, aby podzielili się na dwuosobowe zespoły i usiedli przy komputerach.

Aktywność 2

Poproś uczniów i uczennice, aby wyobrazili sobie siebie za kilka lat, startujących na rynku pracy zawodowej. Mają wyobrazić sobie różne ukończone kursy i szkolenie, poziom swojej sprawności językowej i inne osiągnięcia.

Wypełnią C.V. w stylu „Ja w przyszłości”.

Powinni popofantazjować, uruchomić marzenia, zainteresowania, poczucie humoru!

Mogą skorzystać z Burzy Mózgów oraz przypomnieć sobie Morderców Pomysłów (koniecznie!).

Wchodzą na stronę Europass. Wybierają Europass C.V. w opcji językowej (język obcy lub polski) i w parze uzupełniają formularz.

Wszystkie zespoły siadają razem w kręgu.

Chętne pary mogą przeczytać swoje C.V.

Aktywność 3

Pogratuluj wszystkim, bo to niełatwe było zadanie. Jako podsumowanie zbierz refleksje i komentarze na temat opracowywania własnego C.V. Zapytaj z czym uczniowie i uczennice mieli największe trudności. Co było dla nich łatwe?

Wskazówki

Napisanie C.V. dla wielu ludzi, nawet dorosłych, jest przedsięwzięciem bardzo trudnym, zwłaszcza posłużenie się językiem umiejętności i kompetencji. Trzeba więc ćwiczyć umiejętność prezentacji samego siebie i tworzenie pozytywnego wizerunku.

W proponowanej tu wersji, z wykorzystaniem wyobraźni i humoru, prawdopodobnie uruchomione zostaną mechanizmy dla odważniejszej prezentacji samego siebie. Być może humor pomoże pokonać wewnętrznego autokrytyka, który ustąpi miejsca dla marzyciela.

Jeśli nie ma możliwości na pracę on line – przygotuj wzór Europass C.V. i zapisz kolejne punkty na tablicy lub daj uczniom i uczennicom wydruki.

Kompetencje matematyczne i podstawowe kompetencje naukowo-techniczne

Scenariusz 19. Asocjogram

Wprowadzenie

Życie nie jest logicznie podzielone na rozdziały, jak na przykład tekst w podręcznikach. Absolutnie logiczne wywody istnieją chyba tylko w pracach teoretyków w ramach tzw. nauk ścisłych. W dodatku, w codziennym życiu, wszystko dzieje się jednocześnie i na raz działa bardzo wiele zmiennych, które trudno przewidzieć. Może dlatego wielu naukowców w codziennych sytuacjach wydaje się być raczej mało przytomni. Sytuacja jest trudna, ale nie aż tak, że nic się nie da zrobić. Dlatego warto doskonalić umiejętności w zakresie logicznego czy krytycznego myślenia. Warto poznawać narzędzia myślenia i korzystać z nich świadomie, zupełnie jak z innych narzędzi, które dobieramy odpowiednio do zakresu prac domowych. Na przykład nożyczki, nożyce – służą do przecinania wielu rzeczy - papieru, blachy. Można je wykorzystać do przybijania czegoś, jak pod ręką nie ma młotka (**funkcja kreatywna**), ale na pewno nie da się nimi czegoś skleić. Młotkiem można coś przybić, rozłupać (**funkcja podstawowa**), obciążyć, aby się skleić (funkcja kreatywna), ale nie da się rozciąć (**ograniczenie**). Tak samo jest z narzędziami myślenia – mają różne funkcje, które uczniowie i uczennice poznają i przećwiczą.

Na kolejnych warsztatach uczniowie i uczennice będą poznawać narzędzia myślenia. Prawdopodobnie na początku wywoła to u nich zdziwienie: *Jak to? To są jakieś narzędzia myślenia?* To bardzo dobrze – zdziwienie jest znakomitym punktem wyjścia do myślenia naukowego! Więc podtrzymujmy ten stan i bogacimy podręczną walizkę z narzędziami skutecznego myślenia. Zaczynamy od przedstawienia narzędzia zwanego **Asocjogramem**. Jest to bardzo efektywna technika zbierania informacji, pomysłów na dowolny temat.

Główne cele

poznasz w praktyce narzędzie skutecznego myślenia - Asocjogram.

Kryteria sukcesu

- korzystasz z Asocjogramu do rejestracji pomysłów spontanicznych oraz jako sposobu porządkowania danych.

Kompetencje proinnowacyjne

Wiązka	Kompetencja	Umiejętności/postawy	Sytuacje
Rozwiązywanie problemów	Powstawanie pomysłów	Tworzenie i rozwijanie pomysłów własnych oraz innych	Generowanie skojarzeń
Zarządzanie sobą	Umiejętność Uczenia się	Uczenie się	Poznanie narzędzia myślenia - asocjogramu

Środki dydaktyczne (dla każdego ucznia i każdej uczennicy)

- kartki, pisaki
- ewentualnie Karta Pracy nr 4 Asocjogram (co najmniej 2 sztuki)

Czas trwania: 30 minut

Przebieg zajęć

Aktywność 1

Przedstaw cel zajęć.

Zapytaj uczniów i uczennice, czy znają jakieś narzędzie myślenia? Trudno przewidzieć odpowiedź. Uczniowie i uczennice są czasem bardzo kreatywni! Jeśli odpowiedzią jest cisza, naprowadź myślenie uczniów i uczennic, prezentując kilka przykładów narzędzi i ich funkcje podstawowe, kreatywne i ograniczenia. Skorzystaj z Wprowadzenia do scenariusza zajęć.

Aktywność 2

Poproś uczniów i uczennice, aby wzięli kartki papieru. Możecie też skorzystać z Karty Pracy nr 4 *Asocjogram*.

Zadaniem każdego z nich jest napisanie skojarzeń, wszystkich myśli, które przychodzą im do głowy, kiedy słyszą słowo np. SŁOŃ albo ZIMA.

Na kartce papieru, pośrodku, rysują koło. Wewnątrz niego wpisują wyraz – problem (teraz to jest SŁOŃ albo ZIMA). Rysują 12 promieni, linie mają być dość długie, na 8 - 10 cm. Każdy promień to jedno skojarzenie.

Uczniowie i uczennice pracują tak długo, aż wymyślą 12 skojarzeń.

Aktywność 3

Uczniowie i uczennice biorą kolejne kartki papieru. Zadanie mogą wykonywać w parach: razem myślą, razem zapisują.

Temat zadania będzie teraz bliższy wymaganiom szkolnym. Wymyśl problem do rozpracowania przez uczniów i uczennice w zależności od przedmiotu nauczania. Powinno to być zadanie względnie łatwe, aby skupić się na opanowywaniu stosowania narzędzia, a nie wiedzy. Na przykład skojarzenia z wyrażeniami: FIGURY GEOMETRYCZNE, WYNALAZKI, PORY ROKU. Zadanie jest bardzo kreatywne przy opcji uwzględnienia 12 rozwiązań.

Aktywność 4

Uczniowie i uczennice przygotowują zestawienie wszystkich czynności niezbędnych do wykonania jakiegoś zadania, które jest ich hobby lub się na tym znają (np. przygotowania konia do wyjścia w teren, przygotowanie stołu do obiadu na 4 osoby, przygotowanie wyprawy w góry).

Poproś uczniów i uczennice, aby na nowej kartce uporządkowali wymienione czynności w kolejności ich wykonywania. Rysują promienie tak, jak ułożone są godziny na zegarze. Punkt startowy jest na godzinie 1.00. Oczywiście może się okazać, że nie ma 12 czynności, wtedy piszą tyle, ile potrzeba.

Aktywność 5

Zapytaj uczniów i uczennice pytanie, czy to zadanie było łatwe? Co ewentualnie było najtrudniejsze? I ważne - w jakich innych sytuacjach można wykorzystać *Asocjogram*?

Wskazówki

Asocjogram jest narzędziem zbierania rozwiązań, można go wykorzystywać dla rejestracji pomysłów spontanicznych (jak Aktywności 2 czy Aktywności 3), albo w określony sposób uporządkowanych (jak w Aktywności 4).

Asocjogram można wykorzystywać do rozwiązywania różnych problemów: od zbierania wiedzy na dowolny temat (np. wszystko co wiesz o Średniowieczu?), przez zbierania pomysłów (np. gdzie pojechać na wakacje?), do generowania nowych idei i wynalazków (nowe funkcje w samochodzie?).

Asocjogram można także wykonać dla siebie, np. moje umiejętności, moje role.

Kompetencje matematyczne i podstawowe kompetencje naukowo-techniczne

Scenariusz 20. Strategia słońca - rozłożenie problemu na części

Wprowadzenie

W wielu sytuacjach nie możemy rozwiązać problemu, bo jest on zbyt złożony. Klasycznie sformułowany problem brzmi: jak zjeść słońca w całości? Odpowiedź – po rozłożeniu problemu na części: po kawałku. Wiele problemów przeraża ponieważ nie podchodzimy do niego „jak do słońca”, nie dzielimy na kawałki. Duży problem, w całości – może wywoływać przerażenie i blokować wiarę, że da się go rozwiązać. Po podzieleniu problemu na części – można odetchnąć i zabrać się za analizowanie mniejszych porcji. Przykładowo i żartobliwie rzecz ujmując - kiedy naszym zadaniem jest gruntownie posprzątać cały dom (duże ogólne zadanie), na ogół czujemy wewnętrzny opór i spadek motywacji (ewentualnie wzrasta kreatywność w wymyślaniu innych pilnych, ale przyjemniejszych zadań). Kiedy to zadanie podzielimy na mniejsze kawałki (podproblemy), np.: posprzątać balkon, potem piwnicę, potem szafę w przedpokoju itd. sytuacja zaczyna być bardziej przyjazna i możliwa do realizacji. A i teraz można się tą pracą podzielić z innymi. Rozłożenie problemu na części to dopiero początek działania.

Na warsztatach uczniowie i uczennice poznają **Strategię Słońca**, narzędzie efektywnego myślenia i działania polegające na rozłożeniu problemu na części. Jako pretekst wyjściowy przygotuj opis określonego problemu życiowego, np. kiedy problemem jest zmniejszenie zużycia paliwa w samochodzie, możemy wyłonić następujące podproblemy: lepsza regulacja zapłonu, racjonalniejsze zużycie paliwa w cylindrze, ograniczenie zużycia paliwa przez klimatyzację, zmniejszenie masy karoserii itd. Każdy podproblem można dalej dzielić na kolejne pod-podproblemy. Tak powstają innowacje i wynalazki! Pewnym zagrożeniem jest stracenie z oczu problemu głównego, ale to już inna sprawa.

Główne cele

- poznasz w praktyce narzędzie skutecznego myślenia - Strategię Słońca.

Kryteria sukcesu

- korzystasz ze Strategii Słońca do rozwiązywania złożonych problemów;
- dzielisz problem na podproblemy.

Kompetencje proinnowacyjne

Wiązka	Kompetencja	Umiejętności/postawy	Sytuacje
Zarządzanie sobą	Umiejętność Uczenia się	Uczenie się	Poznanie narzędzia myślenia - strategii słonia

Środki dydaktyczne (dla każdego ucznia i każdej uczennicy)

- kartki, pisaki
- zestaw procedur związanych z ochroną przeciwpożarową

Czas trwania: 30 - 60 minut

Przebieg zajęć

Aktywność 1

Przedstaw cel zajęć.

Zaprezentuj Strategię Słonia posiłkując się metaforą słonia (opisaną we Wstępie do scenariusza) i odwołując się do doświadczeń uczniów i uczennic. Zapytaj: *Czy ktoś miał taką sytuację, że postawiony przed nim problem był ogromny na tyle, że wydawało się, że to przerasta możliwości poradzenia sobie z nim?*

Nawiąż do sytuacji życiowej (podobnej do tej opisanej we Wstępie).

Aktywność 2

Pokaż uczniom i uczennicom materiał do nauczenia się, np. zestaw procedur związanych z ochroną przeciwpożarową. To jest Wasz „Słoń do zjedzenia”. Jak się tego nauczyć? Jak to opanować? Zapewne uczniowie i uczennice już teraz zasugerują, że najlepiej „po kawałku”. Zatem – podzielcie zadanie na podproblemy, czyli materiał do opanowania podzielcie na porcje.

Aktywność 3

Uczniowie i uczennice dzielą się na mniejsze zespoły (3-4 osobowe). Każdy zespół otrzymuje „mniejszy problem” do rozwiązania – porcję do przeczytania i przedstawienia później swoim kolegom i koleżankom.

Po przygotowaniu się – każdy zespół omawia na forum „własny kawałek słonia”.

Aktywność 4

Zapytaj uczniów i uczennice czy to zadanie było łatwe? Co ewentualnie było najtrudniejsze? W jakich innych sytuacjach można wykorzystać Strategię Słonia?

Wskazówki

Strategia Słonia jest narzędziem, które można stosować uniwersalnie w sytuacjach, kiedy problem jest złożony. Wyobraźmy sobie, że nasz problem to „Jak uczyć się szybciej i skuteczniej?”. Tak ogólnie sformułowany problem jest trudny do ogarnięcia. Trzeba podzielić go na porcje, np. „Co robić PRZED nauką”, „W CZASIE uczenia się?”, „Co robić PO uczeniu się?” itd. Teraz można pracować nad konkretnymi rozwiązaniami (będzie o tym mowa w kolejnych scenariuszach).

Strategię Słonia można wykorzystać dla rozwiązywania problemów wychowawczych. Zamiast stosowania apelu do uczniów i uczennic o poprawę zachowania, opracuj rozwiązania podproblemów, np. punktualność, kulturalne odnoszenie się do siebie. Nie da się „poprawić ogólnie”, zresztą bardzo trudno wtedy stan taki zweryfikować!

Strategię Słonia można wykorzystać oczywiście podczas nauki. Kiedy uczeń lub uczennica do nauczenia się na cito ma 100 stron – z przerażenia może się poddać i „zaniechać” nauki. Kiedy materiał zostanie podzielony na 20-stronicowe fragmenty, a do działania przystąpi 5 osób, w 2-3 godziny wszyscy nauczą się tego, czego trzeba.

Kompetencje matematyczne i podstawowe kompetencje naukowo-techniczne

Scenariusz 21. Zoom, czyli rozwiązania przybliżone

Wprowadzenie

Zarówno w sytuacjach życiowych, jak i zawodowych często ważniejsze jest znaleźć rozwiązanie przybliżone, niż tracić wiele czasu i środków na poszukiwanie rozwiązania absolutnie idealnego. W matematyce często wystarczają rozwiązania przybliżone. Ile to jest 7 razy 4,2? Około 29. Skoro w „wielkiej nauce” ceni się takie rozwiązania – czemu nie wykorzystać ich także w naszym życiu? Kiedy znajdziemy rozwiązanie przybliżone możemy się nad nim lepiej skupić. Mamy punkt podparcia, możemy teraz poszukiwać lepszych rozwiązań, dokonując zmian i modernizacji.

Na warsztatach uczniowie i uczennice poznają kolejne narzędzia myślenia: **Rozwiązania Przybliżone**. Warto docenić wartość Rozwiązań Przybliżonych, gdyż w edukacji mamy tendencję do **Rozwiązań Perfekcyjnych**, które często wywołują taki stres, że człowiek poddaje się i przestaje szukać, myśleć, działać! Nie bójmy się niedoskonałości! Ona, paradoksalnie, zbliża nas do doskonałości. Obniżenie lęku (lub całkowita jego eliminacja) przed brakiem perfekcji, wywołuje określony efekt edukacyjny – łatwiej o uaktywnienie tzw. **przedwiedzy**. Naprawdę ludzie (też uczniowie i uczennice!) wiedzą więcej niż im się wydaje.

Główne cele

- poznasz w praktyce narzędzie skutecznego myślenia - ZOOM, czyli Rozwiązania Przybliżone.

Kryteria sukcesu

- korzystasz z Rozwiązań Przybliżonych.

Kompetencje proinnowacyjne

Wiązka	Kompetencja	Umiejętności/postawy	Sytuacje
Zarządzanie sobą	Umiejętność Uczenia się	Uczenie się	Poznanie narzędzia myślenia - rozwiązania przybliżone

Środki dydaktyczne (dla każdego ucznia i każdej uczennicy)

- kartki, pisaki

Czas trwania: 30 minut

Przebieg zajęć

Aktywność 1

Przedstaw cel zajęć.

Pokaż uczniom i uczennicom jakiś charakterystyczny przedmiot, narzędzie dla określonej profesji, ale możliwie im nieznanne. Zadaj pytanie: *Do czego to służy?*. Zachęć do „strzelania”, wykorzystując zasady gry „ciepło - zimno”.

Aktywność 2

Wyjaśnij funkcję Rozwiązań Przybliżonych na dowolnych przykładach z życia lub tematach szkolnych.

Oto takie przykłady (w nawiasach - rozwiązania przybliżone)

- 1) Gdzie leży Tanzania? (Afryce)
- 2) Gdzie leży Rzeszów? (na dole mapy Polski)
- 3) Gdzie rosną pomarańcze? (w ciepłych krajach)
- 4) Kiedy został założony Rzym? (753 p.n.e)
- 5) Jaką prędkość mogą osiągać samochody? (powyżej 300 - 400 km/godz.)
- 6) Jaką chcielibyście mieć pracę w przyszłości? (fajną i dobrze płatną)

Zapisz pytania na tablicy, zostawiając miejsce na wpisywanie bardziej szczegółowych odpowiedzi.

Jeżeli padną odpowiedzi zupełnie nie trafione, to życzliwie skomentuj, np: *Zimno - zimno. Dziękuję. Czekaam na kolejne przybliżenie.*

Aktywność 3

Wyjaśnij, że kiedy mamy już „rozwiązanie przybliżone”, możemy się skupić na określonym obszarze i szukać dokładniejszych przybliżeń. W zależności od możliwości korzystamy z różnych źródeł, na przykład wyszukiwarki internetowej, atlasów.

Uczniowie i uczennice, w parach poszukują dokładniejszych odpowiedzi na pytania zapisane na tablicy w Aktywności 2. Kto znajdzie dokładną lub dokładniejszą odpowiedź - dopisuje na tablicy.

Aktywność 4

Zaproś uczniów i uczennice do refleksji. Porozmawiajcie o rozwiązaniach przybliżonych, przechodzeniem do rozwiązań o coraz wyższym współczynniku dokładności.

Wskazówki

Narzędzie ZOOM warto wykorzystać dla pracy nad pytaniem: *Jaką chcielibyście mieć pracę w przyszłości?* To ważne dla uczniów i uczennic w aspekcie życiowym. Metodą kolejnych przybliżeń uczniowie i uczennice – każdy ze swojego punktu widzenia - uszczegóławia określenia: „fajna praca”, „dobrze płatna”. Postaw pytania naprowadzające:

- *Po czym poznasz, że „praca jest fajna”?*
- *Co to znaczy „dobrze płatna”?*
- *Ile zarabia ten, kto „dobrze zarabia”?*

Pamiętaj, że uczeń lub uczennica uczy się – jest na drodze osiągnięcia sprawności i kompetencji. Ma prawo do niewiedzy, nieumiejętności, braków i luk. Odpowiednio wyrażona akceptacja dla niewiedzy – paradoksalnie zachęca do nauki!

Pamiętajmy - Przybliżone Rozwiązania jest ważnym narzędziem efektywnego uczenia się, nie porażką edukacyjną!

Kompetencje matematyczne i podstawowe kompetencje naukowo-techniczne

Scenariusz 22. Upraszczenie problemów

Wprowadzenie

Większość uczniów i uczennic wynosi ze szkoły nawyk szkolnego rozwiązywania problemów. W wielu sytuacjach nie ma potrzeby używania wzorów, algorytmów, skomplikowanych operacji matematycznych, nie ma co szukać pułapek logicznych, kluczy rozwiązań. Wystarczy odwołać się do zdrowego rozsądku i oderwać od rutyny, właśnie tego szkolnego rozwiązywania problemów.

Na warsztatach dasz uczniom i uczennicom doświadczenie w upraszczaniu problemów przez ich proste rozwiązanie. Przyda się to na pewno w codziennym funkcjonowaniu, jak też w przyszłości w życiu zawodowym. Warto uświadomić im, że najczęściej wykonanie małego działania, niewielkiej czynności rozwiązuje problem, który bez tego może urosnąć do ogromnego problemu. Wiele problemów da się uprościć, a wtedy odzyskujemy czas i energię na zajęcie się tym, co jest bardziej skomplikowane.

Główne cele

- poznasz w praktyce narzędzia Upraszczenie Problemów.

Kryteria sukcesu

- korzystasz z Upraszczenia Problemów do rozwiązywania różnych zadań.

Kompetencje proinnowacyjne

Wiązka	Kompetencja	Umiejętności/postawy	Sytuacje
Zarządzanie sobą	Umiejętność uczenia się	Uczenie się	Poznanie narzędzia myślenia - upraszczanie problemów

Środki dydaktyczne (dla każdego ucznia i każdej uczennicy)

- kartki, pisaki

Czas trwania: 30 minut

Przebieg zajęć

Aktywność 1

Przedstaw cel zajęć.

Zapisz na tablicy hasło „UPROŚCIĆ!!!”.

Narysuj na tablicy ramkę. Poproś uczniów i uczennice o przerysowanie ramki i wpisanie w nią wyrazu EDWARD w taki sposób, aby każdy ZNAK był w osobnej kratce.

--	--	--	--

Rozwiązanie

E	2	R	D
---	---	---	---

Aktywność 2

Narysuj na tablicy sześć kropek (2 rzędy po 3 kropki).

Instrukcja: Połącz wszystkie kropki za pomocą linii łamanej składającej się z 4 części. Możesz narysować w powietrzu przykład takiej linii łamanej, ale oczywiście nie ujawniając rozwiązania.

Aktywność 3

Narysuj na tablicy dziesięć monet ułożonych w kształcie krzyża. Możesz też ułożyć monety lub inne przedmioty.

Instrukcja: *Jak przestawić jeden element (jedną monetę), aby ramiona krzyża były równe?*

Rozwiązanie

Wystarczy przełożyć jedną monetę, np. na środek lub gdziekolwiek indziej.

Aktywność 4

Zaproś uczniów i uczennice do refleksji i komentarzy na temat tego czego się nauczyli. Jakie zdobyli doświadczenia? Co ich zdziwiło?

Wskazówki

Upraszczenie można zastosować z powodzeniem w życiu. Możesz zapytać uczniów i uczennice o najprostsze rozwiązania klasycznych sytuacji domowych (np. wyrzucanie śmieci czy inną pomoc domową). Może warto stracić 2 minuty i wyrzucić te nieszczęsne śmieci, a w zamian odzyskać wdzięczność i zgodę na to, na czym nam zależy? Może warto wstać 5 minut wcześniej i przestać się spóźniać na pierwszą lekcję, co wyeliminuje narastające problemy związane z nieobecnościami?

Może to wydawać się dziwne, ale sprawdźcie działanie innych zastosowań Upraszczenia Problemów. Oto one:

- przeproszenie kogoś,
- wyrażenie prośby o wyjaśnienie, o pomoc,
- wspólne uczenie się z zastosowaniem Strategii Słonia.

Zawsze Upraszczeniem Problemów jest dobre przygotowanie się do lekcji!

Na pewno nie można upraszczać zbyt pochopnie, kiedy problem dotyczy analizy konsekwencji lub odpowiedzialności!

Kompetencje matematyczne i podstawowe kompetencje naukowo-techniczne

Scenariusz 23. Logiczne myślenie bez pułapek

Wprowadzenie

Jak łatwo się przekonać nawyk szkolnego rozwiązywania problemów i doszukiwania się pułapek i skomplikowanych kluczy rozwiązań - często przeszkadza myśleć logicznie! Rozwiązania są proste, niemal podane na przysłowiowej tacy, ale ich nie widzimy! Tak więc zamiast czynić założenia, których nie ma, zamiast wynajdywać pułapki i fortele, skupmy się na znalezieniu prostych rozwiązań w oparciu o podane dane.

Na warsztatach uczniowie i uczennice będą mieć okazję doświadczyć jak sami sobie utrudniają rozwiązanie problemu w wyniku omijania podanych informacji lub dodawania założeń ograniczających, których nie ma!

Główne cele

- poćwiczysz krytyczne myślenie

Kryteria sukcesu

- rozwiązujesz różne zagadki logiczne.

Kompetencje proinnowacyjne

Wiązka	Kompetencja	Umiejętności/postawy	Sytuacje
Rozwiązywanie problemów	Rozwiązywanie problemów	Zdolność do rozwiązywania problemów	Wybór odpowiedniej strategii rozwiązania problemu
		Umiejętność pokonywania przeszkód	

Środki dydaktyczne (dla każdego ucznia i każdej uczennicy)

- Karta pracy nr 5 Labirynt (na parę)
- Karta pracy nr 6 Kalendarz pyleń (na parę)
- kartki, pisaki

Czas trwania: 30 minut

Przebieg zajęć

Aktywność 1

Przedstaw cel zajęć.

Zapisz na tablicy hasło „PROSTO I LOGICZNIE!”.

Na początek skieruj zadanie do całej grupy: *Ojciec Marii ma 4 córki, które nazywają się Nana, Nene, Nini. Jak może się nazywać czwarta córka?*

Poproś uczniów i uczennice o zapisanie odpowiedzi na kartce. Jak wszyscy zapiszą, mogą podać możliwe odpowiedzi na głos.

Prawdopodobnie większość odpowie: *Nunu* lub *Nyny*, albo *Nono*. Pomijając zupełnie fakt, że imię czwartej córki jest zawarte w treści zadania.

Porozmawiaj z uczniami i uczennicami na temat tego rozwiązania.

Aktywność 2

Uczniowie i uczennice będą pracować w parach. Rozdaj im kartki z rysunkiem labiryntu (Karta pracy nr 5 *Labirynt*)

Instrukcja: *Narysujcie jak najszybszą drogę z punktu 7A-2 do punktu 7A-8.*

Rozwiązanie

Oczywiście najkrótsza droga biegnie NA ZEWNĄTRZ labiryntu.

Aktywność 3

Rozdaj uczniom i uczennicom kartki z Kalendarzem pyleń. (Załącznik nr 6 Kalendarz pyleń)

Instrukcja: *Marek chce przyjechać na około 6 miesięcy do Polski, ale jest bardzo silnie uczulony na pyłki roślin i zarodniki grzybów. Przeanalizuj „Kalendarz pyleń” i ustal kiedy Marek może przyjechać do Polski bez narażania się na atak alergii.*

Rozwiązanie

Najlepiej jak przyjedzie w miesiącach zimowych, dwukrotnie.

Aktywność 4

Rozdaj uczniom i uczennicom kartki ze światem przedstawionym w miniaturze (Załącznik nr 7 Świat w miniaturze)

Instrukcja: *Przeczytaj uważnie dane zawarte w zestawieniu „Świat w miniaturze” i odpowiedz na pytania:*

1. *Czy na świecie jest więcej kobiet czy mężczyzn?*
2. *Spotykasz dwie osoby. Jakie jest większe prawdopodobieństwo: spotkania dwóch chrześcijan, czy spotkania chrześcijanina i buddystę? Wyjaśnij dlaczego.*
3. *Jaka jest szansa, że człowiek, którego spotkałbyś/spotkałabyś nie mówiłby/mówiłaby po portugalsku ?*

Rozwiązanie

Pytanie 3. Warto podkreślić, że szansa jest niewielka, ale wszystko jest możliwe. Statystyka nie jest wiernym odzwierciedleniem świata, jest przybliżeniem. Pozostałe odpowiedzi są oczywiste!

Aktywność 5

Wszystkim się udało? Zaproś uczniów i uczennice do wypowiedzi na temat jak przebiegała praca nad rozwiązaniami zadań. Czy to było łatwe? Co było trudne?

Kompetencje matematyczne i podstawowe kompetencje naukowo-techniczne

Scenariusz 24. Pytania naukowe

Wprowadzenie

Pytania naukowe niczym nie różnią się od pytań małych dzieci typu: Co to jest? Jak to działa? Jak to można wykorzystać? Jak to zmienić? Co się stanie, jak coś zmienimy? Jaki z tego płynie wniosek? Jak to wykorzystać? **Ciekawość** to pierwszy stopień do myślenia naukowego! Umiejętność stawiania pytań i gotowość do stawiania pytań to punkt startowy dla naukowych badań i odkryć, a także do działań nowatorskich, trampolina dla wynalazców/wynalazczyń, odkrywców/odkrywczyń i innych zmieniajczy/zmieniaczek świata na lepsze.

Na świecie wszystko zostało wymyślone przez człowieka (oczywiście poza wytworami natury). Czasem w wyniku żmudnych poszukiwań, czasem jako efekt przypadku, jak w historii wynalezienie żółtych karteczek typu Stick-In, które się przyklejają w sposób nietrwały. Podobno ich twórca źle dobrał klej. Zanim wyrzucił cały nakład źle sklejonnych kartek, zadał sobie pytanie - *A jak to mogę wykorzystać?* - i znalazł zastosowanie. Dzięki temu prawie każdy ma na biurku takie karteczki. Wynalazki powstają także w wyniku olśnienia. Pewien kompozytor, na początku minionego wieku, patrząc na klucz wiolinowy, wpadł na pomysł popularnego dziś spinacza do papieru. Albo ograniczeń różnego typu: pewien producent warzyw zaczął hodować sałatę na panelach ustawionych pionowo, odzyskując tym wiele miejsca do działania! W pewnym kraju, aby rozwiązać problem „truciciel środowiska” wprowadzono ustawę, że ścieki przemysłowe z fabryki do rzeki muszą być ulokowane przed punktem poboru wody przez fabrykę. Niektóre wynalazki powstały zupełnie niedawno, jak komputery osobiste czy wyszukiwarka Google (1998 r.). Jak byśmy dzisiaj funkcjonowali bez wielu, czasem zupełnie przypadkowych wynalazków?

Na warsztatach uczniowie i uczennice poznają różne pytania jako narzędzie myślowe dla lepszego rozumienia, wprowadzania zmian i badania możliwych rozwiązań. Dowiedzą się, że każdy jest wynalazcą/wynalazczynią na mniejszą lub większą skalę.

Główne cele

- poznasz różnego rodzaju pytania jako narzędzia myślenia dla lepszego rozumienia, wprowadzania zmian i badania możliwych rozwiązań.

Kryteria sukcesu

- zadajesz pytania typu: Co to jest? Jak to działa? Jak to można wykorzystać? Jak to zmienić? Co się stanie, jak coś zmienimy? Jaki z tego płynie wniosek? Jak to wykorzystać?;
- szukasz odpowiedzi na stawiane pytania.

Kompetencje proinnowacyjne

Wiązka	Kompetencja	Umiejętności/postawy	Sytuacje
Rozwiązywanie problemów	Powstawanie pomysłów	Tworzenie i rozwijanie pomysłów własnych oraz innych	Szukanie usprawnień różnych dobrze znanych przedmiotów
Samodzielność myślenia	Ciekawość i odkrywanie nowych możliwości	Ciekawość i chęć szukania kolejnych możliwości	Zadawanie pytań typu: co to jest? Jak to działa? Jak to można wykorzystać? Jak to zmienić? Co się stanie, jak coś zmienimy? Jaki z tego płynie wniosek? Jak to wykorzystać?
		Zadawanie pytań	

Środki dydaktyczne

- Karta pracy nr 8 Wynalazki dnia codziennego (dla każdego zespołu)
- jakaś rzecz z gospodarstwa domowego (po jednej na zespół)
- kartki, pisaki

Czas trwania: 30 minut

Przebieg zajęć

Aktywność 1

Przedstaw cel zajęć.

Skorzystaj z informacji z wprowadzenia lub dodając własne anegdoty.

Zadaj uczniom i uczennicom pytanie, czy znają jakichś odkrywców/odkrywczyń, wynalazców/wynalazczynie?.

Aktywność 2

Zapytaj uczniów i uczennice, czy może ktoś z nich ma na swoim koncie jakiś wynalazek, jakieś odkrycie, usprawnienie, innowację czy racjonalizację? (ewentualnie wyjaśnij te pojęcia). Może nam się nie wydaje, że wprowadzane na co dzień usprawnienia mają charakter wynalazku? Tymczasem – sami nie wiemy, że jesteśmy wynalazcami/wynalazczyniami!

Możesz pokazać różne pomysłowe rzeczy, które można zrobić z butelki plastikowej (schowek na telefon, czy podajnik na torebki). Wiele przykładów znajdziesz w Internecie. Porozmawiajcie na temat własnych dokonań w zakresie wynalazczości.

Aktywność 3

Poproś uczniów i uczennice o dobranie się w 3-4 osobowe zespoły.

Każdy zespół otrzymuje jeden przedmiot (narzędzie) z zestawu narzędzi domowych. Uczniowie i uczennice w zespole odpowiadają na pytania (Karta pracy nr 8 *Wynalazki dnia codziennego*)

1. Co to jest?
2. Do czego to służy?
3. Jak to można usprawnić, żeby było: wygodniejsze, lżejsze, ładniejsze?
4. Jaką funkcję warto byłoby dodać?
5. Komu by to przyniosło korzyści?
6. Co by to zmieniło?

Zachęć uczniów i uczennice do uwolnienia wyobraźni, oderwania się do dotychczasowych przyzwyczajeń. Niech popatrzą na daną rzecz na nowo.

Zespoły prezentują wyniki swojej pracy. Opisuja jak przebiegała praca nad rozwiązaniami zadań. Czy to było łatwe? Co było trudne?

Aktywność 4

Zaproponuj uczniom i uczennicom quiz: *Co to jest?* Pokazuj ilustracje znanych i powszechnych dziś przedmiotów/urządzeń w postaci „wczesnego wynalazku”.

Maszyna Babbage'a (1820 r) – „pierwszy komputer”

Konstrukcja posłużyła późniejszym twórcom (głównie Johnowi von Neumannowi) do opracowania dzisiejszych komputerów. Formalnie rzecz biorąc zaprojektowana przez Babbage'a maszyna analityczna mieściła się w późniejszej definicji komputera, będąc zdolną do wykonywania dowolnych ciągów instrukcji oraz operowania na danych.

Źródło: https://pl.wikipedia.org/wiki/Maszyna_analityczna (dostęp: lipiec 2020)

Pierwsza pralka automatyczna

Pralki napędzane elektrycznie zaczęto konstruować w 1899 roku. Na zdjęciu pokazana jest jedna z pierwszych pralek elektrycznych zbudowana w 1907 roku przez Alvę Fishera. Bęben takiej pralki zrobiony był z lakierowanego drewna. W kolejnych latach pralka ta była udoskonalana poprzez poziome lub pionowe ustawienie bębna, zmianę szybkości obrotów, itp.

Źródło: <https://pl.wikipedia.org/wiki/Pralka> (dostęp: lipiec 2020 r.)

Wskazówki

Warto uczniów i uczennice zachęcić do znajdowania różnych wynalazków w Internecie i przygotowania prezentacji na ten temat. Mogą skorzystać z listy 50 wynalazków 2009 roku według „Time Magazine” (Karta pracy nr 9 *Wynalazki 2009 roku*).

Możecie wybrać jakiś jeden przedmiot, narzędzie, proces i wspólnie opracować jego nową, ulepszoną wersję.

Odkryć dokonują ludzie - każdy może być wynalazcą! Ale trzeba się uwolnić od rutynowego myślenia, ograniczeń, że jest tak i inaczej nie można! (zobacz Scenariusz 10 *Burza Mózgów i Mordercy Pomysłów*).

Kompetencje informatyczne

Scenariusz 25. Stan faktyczny

Wprowadzenie

Prawdopodobnie większość naszych uczniów i uczennic nie urodziła się w czasach BG, czyli **Before Google**. Znana wszystkim Firma Google Inc. została założona w 1998 roku przez dwóch doktorantów Uniwersytetu Stanforda, Amerykanina Larry'ego Page'a i Rosjanina Siergieja Brina. Podobno w „google” zadawanych jest MILIONY ZAPYTAN. Codziennie! Kto odpowiadał na te pytania, kiedy nie było google? Komputery wraz z Internetem, Google, pocztą e-mail, edytorami tekstów, arkuszem kalkulacyjnym, Power Point, plikami danych, Facebookiem, Tweeterem, Instagramem to niemal składnik codziennej aktywności każdego człowieka. Powszechnie wiadomym jest, że większość młodych ludzi, a nawet dzieci, lepiej sobie radzi z TIK niż nie jeden dorosły. To dziecku dajemy telefon, aby uruchomił Bluetooth, założył konto na Skype, czy włączył telewizor zintegrowany z innymi urządzeniami „na 3 piloty”. To często uczniowie i uczennice szybko rozwiązują tzw. problemy techniczne w czasie zawieszenia się jakiegoś urządzenia. Na najmłodszy z dużą swobodą poruszają się po nowoczesnych mediach. Wydaje się, że każdy z nich to potrafi. Ale czy tak jest faktycznie? To już musisz ocenić w kontekście umiejętności konkretnej grupy. Jeszcze nie we wszystkich gospodarstwach domowych są komputery, także dostęp do Internetu nie jest powszechny. Różnie też bywa z pozarozrywkowym wykorzystaniem komputerów i Internetu przez uczniów i uczennice. Bodaj najgorzej przedstawia się sprawa bezpieczeństwa w tym aspekcie, zarówno od strony bezpieczeństwa w aspekcie prawnym, jak i bezpieczeństwa psychofizycznego, czyli tzw. ergonomii.

Główne cele

- opracujesz w zespole ankietę z pytaniami na temat TIK – umiejętności uczniów i uczennic lub nauczycieli i nauczycielek w tym zakresie, potrzeb oraz znajomości zasad bezpieczeństwa;
- w zespole zorganizujesz, przeprowadzisz badania ankietowe, a następnie zaprezentujesz wyniki i wnioski z badań.

Kryteria sukcesu

- w zespole opracowujesz ankietę, posługując się jej matrycą;
- organizujesz badania ankietowe;
- analizujesz wyniki ankiety i wyprowadzasz z nich wnioski;
- prezentujesz wyniki i wnioski z badań, korzystając z różnych programów komputerowych.

Kompetencje proinnowacyjne

Wiązka	Kompetencja	Umiejętności/postawy	Sytuacje
Rozwiązywanie problemów	Praca nad wieloma problemami w tym samym czasie	Tolerancja dla wieloznaczności	Wybór najbardziej interesującej perspektywy omówienie zagadnienia miejsca narzędzi cyfrowych w życiu człowieka
Samodzielność myślenia	Samodzielność myślenia	Zbieranie i selekcjonowanie niezbędnych/wartościowych informacji	Zarządzanie informacjami z badań ankietowych
	Ciekawość i odkrywanie nowych możliwości	Patrzenie na problem z innego punktu widzenia	Wybór najbardziej interesującej perspektywy omówienie zagadnienia miejsca narzędzi cyfrowych w życiu człowieka
Zarządzanie sobą	Umiejętność uczenia się	Uczenie się	Uczenie się prowadzenia badań ankietowych
Liderstwo	Liderowanie	Przewodzenie sobie i innym	Zarządzanie pracą zespołu, prowadzącego badania ankietowe

Środki dydaktyczne (dla zespołu)

- kartki, pisaki
- dostęp do różnych narzędzi cyfrowych (komputer z odpowiednim oprogramowaniem, aparat fotograficzny)

Czas trwania: kilka dni

Przebieg zajęć

Aktywność 1

Przedstaw cel zajęć.

Uczniowie i uczennice opracują ankietę, zrealizują badania, uporządkują wyniki i je zaprezentują.

Aktywność 2

Uczniowie i uczennice dzielą się na zespoły 3-4 osobowe - potrzebować będziecie pięć zespołów.

Zespół otrzymuje makietę ankiety - Karta pracy nr 10 *Makieta ankiety*. Zadaniem zespołu jest przygotowanie ankiety na temat korzystania z nowoczesnych narzędzi komunikowania się (komputer, Internet, telefon komórkowy) przez:

- Zespół 1 uczniów i uczennic z klas VII
- Zespół 2 uczniów i uczennice z klas VI
- Zespół 3 uczniów i uczennice z klas V
- Zespół 4 uczniów i uczennic z klas IV
- Zespół 5 nauczycieli i nauczycielki naszej szkoły

Wybierają **koordynatora/koordynatorkę** projektu. Będzie czuwał(a) nad przebiegiem całości prac, terminami i kontaktował(a) się z Tobą – opiekunem/opiekunką projektu.

Każdy zespół opracowuje **harmonogram działań** - co trzeba po kolei zrobić, żeby przeprowadzić ankietę w danej grupie respondentów i respondentek, a następnie zaprezentować publicznie wyniki i wnioski z badań.

Każdy zespół opracowuje ankietę. Wyjaśnij kolejne elementy ankiety: *ankieta, respondenci/respondentki, anonimowa ankieta, pytania zamknięte, pytania otwarte*.

Zwróć uwagę na potrzebę dostosowania pytań do odbiorców i odbiorczyń.

Ankietę przygotowują na komputerze i drukują w odpowiedniej liczbie egzemplarzy.

Aktywność 3

Uczniowie i uczennice przeprowadzają ankietę. Pomóż im dotrzeć do grupy ich respondentów/respondentek.

Aktywność 4

Uczniowie i uczennice mają już wypełnione ankiety. Ich zadaniem jest teraz przeanalizowanie wyników badań i przygotowanie prezentacji multimedialnej.

Wyjaśnij uczniom i uczennicom czym są wyniki, a czym wnioski z badań.

Uczniowie i uczennice mogą przygotować kilka fotografii do prezentacji, nagrać mini filmiki, przeprowadzić wywiady, co ubogaci zebrany materiał.

Aktywność 5

Wszystkie zespoły razem pod Twoją opieką organizują prezentację wyników i wniosków z badań.

Możecie zaprosić na prezentację nauczycieli i nauczycielki, uczniów i uczennic z innych klas.

Wskazówki

Służ pomocą uczniom i uczennicom – jeśli będzie taka potrzeba.

Metodyka pracy to **mini projekt edukacyjny**, tym samym doskonalone są rozmaite umiejętności i kompetencje uniwersalnie przydatne we wszystkich sytuacjach życiowych i późniejszych zawodowych.

Kompetencje informatyczne

Scenariusz 26. E-życie – uwaga na zagrożenia!

Wprowadzenie

Uzależnienie od Internetu jest względnie nowym zjawiskiem, gdyż sama sieć istnieje przecież od niedawna w porównaniu do innych zjawisk (na przykład hazard) czy substancji uzależniających (narkotyki, nikotyna, alkohol). Ta forma uzależnienia jest jak na razie najmniej opisana przez badaczy i badaczki, ale już widać skutki dla obniżania jakości życia w aspekcie jednostkowym i społecznym.

Warto znać zagrożenia i przekazać informacje na ten temat uczniom i uczennicom!

Główne cele

- poznasz podstawowe informacje na temat uzależnienia od Internetu;
- poznasz „plusy” i „minusy” komunikowania się za pomocą nowoczesnych technologii.

Kryteria sukcesu

- opisujesz zjawisko uzależnienia od Internetu;
- podajesz „plusy” i „minusy” komunikowania się za pomocą nowoczesnych technologii;
- podajesz sposoby na osłabienie „minusów” i wzmocnienie „plusów” korzystania z nowoczesnych technologii w komunikowaniu się.

Kompetencje proinnowacyjne

Wiązka	Kompetencja	Umiejętności/postawy	Sytuacje
Samodzielność myślenia	Samodzielność myślenia	Zbieranie i selekcjonowanie niezbędnych/wartościowych informacji	Zarządzanie informacjami na temat uzależnieni od internetu
		Identyfikowanie przydatnych źródeł informacji	

Środki dydaktyczne (dla grupy)

- kartki z zapisanymi informacjami: 1) Zespół 1 wysyła informację do zespołu 2: Czuje się fatalnie, boli mnie głowa. 2) Zespół 2 wysyła informację do zespołu 3: Super, że matematyczka odwołała klasówkę! Możemy iść na boisko. 3) Zespół 3 wysyła informację do zespołu 4: Jestem zła, że nie możemy iść dzisiaj do kina. 4) Zespół 4 wysyła informację do zespołu 5: Ale dzisiaj być ciężki dzień w szkole! Padam ze zmęczenia! 5) Zespół 5 wysyła informację do zespołu 1: Widziałaś nowy kolor włosów polonistki? Są zielone!! (dla grupy)
- arkusze papieru, pisaki

Czas trwania: 1,5 godziny

Przebieg zajęć

Aktywność 1

Poniższy materiał uczniowie i uczennice mogą wykorzystać do przygotowania prezentacji wraz z wynikami zebranych badań (Scenariusz nr 25, *Stan faktyczny*).

Więcej informacji w kolejnych scenariuszach oraz np. książce Manfreda Spitzera *Cyfrowa Demencja. W jaki sposób pozbawiamy rozumu siebie i swoje dzieci*, Wyd. Dobra Literatura, Słupsk, 2013.

Uzależnienie od Internetu obejmuje niesklasyfikowaną jednostkę zaburzeń psychicznych. W związku z nieopisaniem tego zaburzenia występują różne, wymienne określenia na to zaburzenie, np. *patologiczne używanie Internetu, nadużywanie Internetu, kompulsywne używanie Internetu*.

W pracach amerykańskich, które są praktycznie jedynymi publikacjami na ten temat, używane są następujące terminy: *internet addiction disorder, internet addiction syndrome, internet abuse*, które można tłumaczyć jako **uzależnienie od Internetu** oraz *compulsive internet use, pathological internet use*, które unikają terminu uzależnienie. Według przyjętych kryteriów diagnostycznych bardziej prawidłowe byłoby określenie "patologiczne używanie Internetu".

Do największych badaczek tego nałogu zalicza się psychologkę Kimberly Young. Wyróżniła ona następujące podtypy uzależnień w tym obszarze:

- erotomanię internetową (cybersexual addiction),
- socjomanię internetową (cyber-relationship addiction),
- uzależnienie od sieci (net compulsions),
- przeciążenie informacyjne (information overload),
- uzależnienie od komputera (computer addiction).iii

K. Young uważa, iż uzależnienie może być definiowane jako zaburzenie kontroli impulsów nie powodujące intoksykacji^{iv}. Według badań przeprowadzonego przez Państwowy Instytut Badawczy NASK na temat używania Internetu przez dzieci i młodzież na reprezentatywnej grupie uczniów i uczennic szkół podstawowych, gimnazjów, liceów i techników blisko 1/3 nastolatków i nastolatek może mieć problem z uzależnieniem od sieci.^v

Osoby, u których stwierdzono uzależnienie od Internetu lub zagrożenie tym uzależnieniem, najczęściej spędzają czas na następujących formach rozrywki:

- ▶ Internet Relay Chat – usługa służąca do porozumiewania się z innymi osobami korzystającymi z Internetu. Jest to forma pisanej rozmowy;
- ▶ Gry online – specyfika gier online (sieciowych) polega na tym, iż naszym przeciwnikiem/przeciwniczką nie jest komputer, lecz żywy człowiek. Poprzez tego typu gry narastać może w graczach poziom agresji, który następnie jest rozładowywany w świecie realnym;
- ▶ World Wide Web (www);
- ▶ Grupy dyskusyjne i listy adresowe.

Ważne pojęcia

Cyberchondria – nieuzasadnione wzmożone martwienie się normalnymi objawami spowodowane przeglądaniem wyników wyszukiwania lub piśmiennictwa w Internecie. Może ona być traktowana jako zaburzenie neurotyczne lub odmiana hipochondrii.^{vi}

Zespół uzależnienia od internetu - syndrom uzależnienia się użytkownika Internetu od wielogodzinnego obcowania w tym środowisku.^{vii}

Zespół uzależnienia od „bycia dostępnym” – zespół ten obejmuje zarówno uzależnienie od sieci internetowej, jak i telefonu komórkowego. Przejawia się w potrzebie bezustannego bycia w kontakcie z innymi, chociażby poprzez sms-y. Osoba uzależniona nie rozstaje się praktycznie z telefonem nawet jak spożywa posiłki, bierze kąpiel itd. Konieczność wyłączenia czy odłożenie telefonu wywołuje stan niepokoju, poczucie wykluczenia, a nawet agresywne reakcje. W takich sytuacjach ludzie uzależnieni czują się odłączeni z biegu życia, pomimo, że wokół nich są ludzie prawdziwi. Dochodzi do sytuacji paradoksalnej – wirtualni przyjaciele/ wirtualne przyjaciółki stają się ważniejsi niż ci żywi, obecni obok. Jak wynika z badań im więcej mamy przyjaciół wirtualnych (np. na Facebooku), tym mniej mamy prawdziwych przyjaciół z którymi można porozmawiać „na żywo”.^{viii}

Aktywność 2

Przedstaw uczniom i uczennicom cel zajęć.

Poproś uczniów i uczennice, żeby podzielili się na 5 zespołów.

W zespołach za pomocą odpowiednich emotikonów przekazują informacje innemu zespołowi (wysyłają wiadomość do jednego z przedstawicieli zespołu). Wysłać mogą SMS-em lub mailem.

Zespół 1 wysyła informację do zespołu 2: *Czuje się fatalnie, boli mnie głowa.*

Zespół 2 wysyła informację do zespołu 3: *Super, że matematyczka odwołała klasówkę! Możemy iść na boisko.*

Zespół 3 wysyła informację do zespołu 4: *Jestem zła, że nie możemy iść dzisiaj do kina.*

Zespół 4 wysyła informację do zespołu 5: *Ale dzisiaj być ciężki dzień w szkole! Padam ze zmęczenia!*

Zespół 5 wysyła informację do zespołu 1: *Widziałaś nowy kolor włosów polonistki? Są zielone!!*

Daj każdemu zespołowi kartkę z informacją, jaką mają przestać emotikonami.

Aktywność 3

Porozmawiaj z uczniami i uczennicami na temat narzędzi, które stosują do porozumiewania się zdalnego. Które lubią? Które według nich są najłatwiejsze? Najbardziej przydatne?

Aktywność 4

Uczniowie i uczennice dzielą się na 4-5 osobowe zespoły. Każdy zespół otrzymuje arkusz papieru przedzielony na pół, na jednej części zapisywać będą plusy, a na drugiej minusy, jakie dostrzegają podczas komunikowania się przy użyciu nowoczesnych technologii.

Po ustalonym czasie na innym arkuszu papieru zbieraj propozycje wszystkich zespołów.

Te, które się powtarzają podkreślaj. Ustalcie, czy przewagę stanowią hasła po stronie plusów, czy po stronie minusów.

Zastanówcie się wspólnie jak można zminimalizować minusy, a wzmocnić plusy w przypadku komunikacji wykorzystującej nowe technologie.

Kompetencje informatyczne

Scenariusz 27. E-życie - skutki nie tylko fizjologiczne

Wprowadzenie

Każde narzędzie może być zastosowane na dobre i na złe. Nóż może służyć do przygotowania zdrowego posiłku, albo okazać się narzędziem zbrodni. Witaminy są niezbędne dla dobrego funkcjonowania organizmu, ale przyjmowanie ich w zbyt dużych dawkach – może wywoływać niekorzystne objawy fizjologiczne i choroby. **Odpowiednie proporcje i umiar to podstawa utrzymania dobrostanu psychofizycznego w każdym wymiarze życia!**

W tej części zajmiemy się zestawieniem negatywnych skutków nadużywania nowoczesnych technologii - dla przestrogi i refleksji.

Główne cele

- poznasz podstawowe informacje na temat różnych skutków nadużywania narzędzi cyfrowych.

Kryteria sukcesu

- opisujesz wpływ nadmiernego korzystania z narzędzi cyfrowych na funkcjonowanie Twojego organizmu.

Kompetencje proinnowacyjne

Wiązka	Kompetencja	Umiejętności/postawy	Sytuacje
Samodzielność myślenia	Samodzielność myślenia	Zbieranie i selekcjonowanie niezbędnych/wartościowych informacji	Zarządzanie informacjami na temat wpływu narzędzi cyfrowych na nasze zdrowie
		Identyfikowanie przydatnych źródeł informacji	

Zarządzanie sobą	Umiejętność Uczenia się	Uczenie się	Poznanie techniki „world cafe“
------------------	----------------------------	-------------	-----------------------------------

Środki dydaktyczne (dla grupy)

- dużo różnych kartek, pisaki
- Kartki z zapisanymi pytaniami: 1) Po co stosujemy technologię cyfrową każdego dnia? Jak pomaga nam ona w różnych sytuacjach?; 2) W jakich sytuacjach technologia cyfrowa może być bardziej skuteczna niż inne, bardziej tradycyjne narzędzia?; 3) Jaki wpływ ma używanie technologii cyfrowej na nasze zdrowie?; 4) Co trzeba robić, żeby technologia cyfrowa nie wpływała negatywnie na nasze zdrowie?

Czas trwania: 2 godziny

Przebieg zajęć

Aktywność 1

Poniższy materiał uczniowie i uczennice mogą wykorzystać do przygotowania prezentacji wraz z wynikami zebranych badań (Scenariusz nr 25, *Stan faktyczny*).

Więcej informacji w kolejnych scenariuszach oraz na przykład w książce Manfreda Spitzera *Cyfrowa Demencja. W jaki sposób pozbawiamy rozumu siebie i swoje dzieci*, Wyd. Dobra Literatura, Słupsk, 2013.

Uzależnienie od Internetu i bycia stale w trybie on line

Skutki emocjonalne i społeczne są naszkicowane w poprzednim scenariuszu. Najstynniejszy popularyzator i badacz problemu M. Spitzer nazywa ten stan **cyfrową narkomanią**. W Korei Południowej, kraju z najwyższym wskaźnikiem wyposażenia szkół w cyfrowe media, według Koreańskiego Ministerstwa Edukacji, już w 2010 roku 12% uczniów i uczennic było uzależnionych od Internetu. W Korei, ale także w innych krajach (np. w Niemczech), powstają pierwsze Kliniki Odwykowe dla osób uzależnionych od internetu).

Sen i odpoczynek

Współczesny tryb życia, w tym wielogodzinne przebywanie on line powoduje radykalne **zmniejszenie godzin snu**. Sen ma fundamentalne znaczenie dla funkcjonowania organizmu! W dużym skrócie: mózg potrzebuje czasu, aby przetworzyć informacje, a organizm - aby się zregenerować. Nie da skracać godzin snu bez konsekwencji. Jak wynika z badań brytyjskich^{ix}, angielskie nastolatki śpią średnio po 4-7 godzin na dobę. Do tego 25 proc. co najmniej raz w tygodniu zasypia przed ekranem komputera, komórki

czy telewizora. W efekcie pojawiają się w coraz szerszej skali takie objawy jak emocjonalne rozchwianie, zaburzenia koncentracji uwagi, nadpobudliwość, zmęczenie, w tym chroniczne zmęczenie, wyczerpanie emocjonalne i depresja. Chroniczne zmęczenie i depresja staje się powoli numerem 1 dolegliwości ludzi na świecie według Światowej Organizacji Zdrowia WHO.

Wielogodzinne siedzenie przed komputerem w celu przeszukiwania sieci lub rozrywki (gry, rozmowy, FB) nie jest odpoczynkiem dla naszego mózgu i organizmu! W dodatku przyzwyczajamy się do przyswajania informacji dokładnie w taki sposób, jak podawane są w sieci: w formie krótkich fragmentów. W efekcie coraz trudniej jest się skoncentrować na dłuższym tekście, z mniej wartką fabułą.

Ruch

Wszystkie procesy życiowe opierają się na ruchu. Człowiek nie jest stworzony przez naturę do długotrwałego siedzenia! Wielogodzinne siedzenie przed ekranem komputera, na ogół w jednej pozycji, powoduje stałe napięcie mięśni, zwłaszcza naprężenie mięśni pleców i karku, ale też – ogólne niedotlenienie. Bez oddychania nie ma życia! Zbyt płytkie oddychanie wywołuje stan fizjologicznego stresu z całą aplikacją „systemu”, czyli przygotowaniem organizmu do akcji „uciekaj albo walcz”. Objawy odczuwane są dopiero po pewnym czasie lub po odejściu od komputera, gdyż mózg silnie koncentruje się w czasie pracy na tym, co dzieje się na ekranie i nie potrafi w odpowiednim momencie interpretować sygnałów ostrzegawczych. Są one zagłuszane aż do momentu, gdy stają się nie do wytrzymania! Człowiek ma 650 mięśni, które pracują na rzecz tego, aby organizm mógł sprawnie funkcjonować, czyli aby dobrze: widzieć, słyszeć, odbierać bodźce czuciowe i dotykowe, utrzymywać równowagę oraz wykonywać ruchy te proste i te bardziej złożone, aż do wysokiej koordynacji wielu precyzyjnych ruchów łącznie. Zgodnie z zasadą „organ nieużywany zanika” – łatwo wyobrazić sobie konsekwencje dalszego ciągu wydarzeń! Długotrwałe siedzenie w usztywnionej pozycji wywołuje z czasem skrzywienia kręgosłupa. Kręgosłup to podstawa na której utrzymuje się całe ciało człowieka. Każde zakłócenie od anatomicznej osi powoduje szereg konsekwencji fizycznych, wpływa na oddychanie, pracę serca i wiele innych. Zaburzone jest „opływanie” płynu mózgowo-rdzeniowego. Brak ruchu jest także problemem naszych czasów i powoduje ogromne konsekwencje zdrowotne!

Wzrok

Osoby często korzystające z komputera, skarżą się na problemy ze wzrokiem. Zwłaszcza jeśli ekran jest ustawiony wyżej niż linia wzroku. W efekcie dochodzi do nie mrugania – występuje tzw. zespół **suchego oka**. Kolejna sprawa to tzw. **fiksacja funkcjonalna**, wywołana intensywnym wpatrywaniem się w ekran we względnie małym polu. Mówiąc wprost – kiedy nie ruszamy oczami patrząc się na ekran komputera, tabletu czy telewizora, mięśnie oczu są „zamrożone”. Skutkiem tego podczas np. czytania książki (wymagającego płynnego ruchu oczu) odczuwany jest ból, łzawienie, także ból głowy i wzrasta niechęć do czytania w ogóle. W dzisiejszych czasach oczy są eksploatowane ekstremalnie!

Aktywność 2

Przedstaw uczniom i uczennicom cele zajęć.

W sali ustawcie stoły tak jak stoliki w kawiarni. Na każdym z nich połóżcie kartkę z zapisanym problemem, dużo różnych kartek, pisaki.

Uczniowie i uczennice siadają przy dowolnym stoliku (przy każdym stoliku powinna siedzieć podobna liczba osób). Zapoznają się z zapisanym problemem. Będzie to jeden z następujących tematów:

- 1) *Po co stosujemy technologię cyfrową każdego dnia? Jak pomaga nam ona w różnych sytuacjach?*
- 2) *W jakich sytuacjach technologia cyfrowa może być bardziej skuteczna niż inne, bardziej tradycyjne narzędzia?*
- 3) *Jaki wpływ ma używanie technologii cyfrowej na nasze zdrowie?*
- 4) *Co trzeba robić, żeby technologia cyfrowa nie wpływała negatywnie na nasze zdrowie?*

Przez 10 minut rozmawiają na zadany temat, robiąc na karteczkach notatki.

Po ustalonym czasie każdy zmienia stolik. Przy każdym stoliku zostaje jedna osoba, która nowym członkom/członkiniom zespołu krótko scharakteryzuje do jakich wniosków, przemyśleń doszły osoby, które poprzednio siedziały przy danym stoliku.

Czterokrotnie zaprosz uczniów i uczennice do zmiany stolików.

Zespół, który w ostatniej rundzie znalazła się przy określonym stoliku przygotowuje odpowiedź na postawione pytanie. Odpowiedź przygotowuje w formie prezentacji off-line. Na prezentację będą mieć maksimum 5 minut.

Aktywność 3

Każdy zespół prezentuje odpowiedź na postawione pytanie. Inni uczniowie i uczennice mogą po prezentacji komentować, zadawać pytania.

Kompetencje informatyczne

Scenariusz 28. Cyberprzemoc

Wprowadzenie

Cyberprzemoc to inaczej przemoc z użyciem mediów elektronicznych – przede wszystkim Internetu i telefonów komórkowych. Problem ten dotyczy zwłaszcza dzieci i młodzieży.

W Polsce doświadcza go ponad połowa młodych internautów i internatek!

Do działań określanych jako cyberprzemoc zalicza się m. in:

- ▶ wyzywanie, straszenie poniżanie kogoś w Internecie lub przy użyciu telefonu;
- ▶ robienie komuś zdjęć lub rejestrowanie filmów bez jego zgody;
- ▶ publikowanie w Internecie lub rozsyłanie telefonem zdjęć, filmów lub tekstów, które kogoś obrażają lub ośmieszają;
- ▶ podszywanie się pod kogoś w Sieci.

Pomimo, że akty cyberprzemocy mogą wyglądać niewinnie, to potrafią wyrządzać bardzo dużą krzywdę.

Główne cele

- poznasz podstawowe informacje na temat cyberprzemocy.

Kryteria sukcesu

- opisujesz, czym jest cyberprzemoc;
- podajesz różne formy cyberprzemocy;
- reagujesz, gdy jesteś świadkiem cyberprzemocy.

Kompetencje proinnowacyjne

Wiązka	Kompetencja	Umiejętności/postawy	Sytuacje
Samodzielność myślenia	Samodzielność myślenia	Zbieranie i selekcjonowanie niezbędnych/wartościowych informacji	Zarządzanie informacjami na temat cyberprzemocy
		Identyfikowanie przydatnych źródeł informacji	

Środki dydaktyczne (dla grupy)

- możliwość odtworzenia filmu

Czas trwania: 1 godzina

Przebieg zajęć

Aktywność 1

Poniższy materiał uczniowie/uczennice mogą wykorzystać do przygotowania prezentacji wraz z wynikami zebranych badań (Scenariusz nr 25, *Stan faktyczny*).

Więcej informacji w www.cyberprzemoc.pl , www.dyzurnet.pl

Formy cyberprzemocy zostały podzielone na 5 głównych kategorii:

1. **Naruszenie wizerunku** - upublicznianie czyjegoś zdjęcia lub filmu z czyimś udziałem bez jego zgody (ochrona z art.23 i 24 Kodeksu Cywilnego, Konstytucja art. 47, Konwencja o Prawach dziecka art. 8).
2. **Zniewaga, zniesławienie** - upublicznianie ośmieszającego, kompromitującego zdjęcia, filmu (ochrona z art. 216 Kodeksu Karnego, Kodeks Cywilny art. 23 i 24).
3. **Włamanie na konto** (ochrona z art. 267 i 268 Kodeksu Karnego).

4. **Groźba** (ochrona z art. 190 i 191 Kodeksu Karnego).
5. **Wulgarne wyrażanie się** - naruszenie dobra osoby (ochrona z art. 141 Kodeksu Wykroczeń).

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

1. Zanim dołączysz

Kontakty z ludźmi na portalach społecznościowych, podobnie jak kontakty z ludźmi w świecie rzeczywistym, rządzą się pewnymi zasadami. Zastanów się w jaki sposób działa portal zanim utworzysz na nim swój profil. Przede wszystkim zainteresuj się jaki poziom prywatności gwarantuje dany portal. Informacji tego typu szukaj w regulaminie, który powinien jasno określać zasady twojego uczestnictwa w serwisie.

2. Prywatność

Kontroluj dostęp do Twoich danych i innych informacji, które umieszczasz w swoim profilu. Bezpieczny portal społecznościowy powinien pozwolić Ci nadać sobie taki status prywatności, który zagwarantuje, że informacje o Tobie będą dostępne tylko dla znajomych, których świadomie dodajesz do swojej listy. Pamiętaj też, że Twoje hasło to Twój sekret.

3. Informacje o mnie

Zamieszczając informacje o sobie pamiętaj, że potencjalnie każdy może je zobaczyć. Dbaj o to, żeby nie ujawniać swoich danych osobowych. Stwórz bezpieczny Nick, który nie zdradzi Twojej prawdziwej tożsamości. Sieć daje nam możliwość bycia kimś innymi niż w codziennym życiu. Znaj jednak swoje granice tej zabawy - myśl jak się prezentujesz.

4. Zdjęcia

Zastanów się dobrze zanim zamieścisz w sieci swoje zdjęcia, które mogą być użyte, przez innych użytkowników Sieci, w sposób jakiego byś sobie nie życzył(a) lub skopiowane do miejsca, w którym byś ich nie zamieścił(a).

5. Kontakty z innymi

W kontaktach z osobami znanymi wyłącznie z Sieci zachowaj czujność. Flirt z nieznaną osobą może być dobrą zabawą, ale może też mieć niebezpieczne konsekwencje. W Sieci ludzie często udają kogoś kim nie są ukrywając w ten sposób swoje prawdziwe intencje. Bądź bardzo ostrożny/ostrożna, jeżeli nowy internetowy „przyjaciół/przyjaciółka” chce się z Tobą spotkać w realu. Jeżeli zdecydujesz się na spotkanie, spotkaj się w miejscu publicznym (centrum handlowym czy w ruchliwej kawiarni), a na spotkanie pójdz z kimś, komu ufasz. Powiedz o planowanym spotkaniu odpowiedzialnej osobie dorosłej.

6. Odpowiedzialność za informacje

Jeżeli piszesz coś w Internecie będąc pod wpływem silnych emocji, przeczytaj to dwa razy. Daj sobie czas żeby się uspokoić i sprawdź czy to, co planujesz wysłać jest tego warte. Pamiętaj także, że czasem szkoła, rodzice lub pracodawcy mają możliwość monitorowania Twojej korespondencji i Twoich działań w Sieci. Dlatego, w Sieci, nie pisz nigdy czegoś, czego nie napisałbyś / nie napisałabyś na kartce pocztowej, którą nie tylko bezpośredni adresat/adresatka może przeczytać.

7. Szanuj innych

Bądź miły/a dla innych w Sieci. Zastanów się czy adresat/adresatka życzyłby /życzyłaby sobie zobaczyć taki wpis i czy Ty powiedziałbyś/abyś lub pokazał/a to samo podczas spotkania twarzą w twarz?

8. Działaj mądrze

Ktoś Cię prowokuje? Nie daj mu satysfakcji. Zazwyczaj jest to metoda na zwrócenie na siebie uwagi, jeżeli takiego kogoś zignorujesz prawdopodobnie da Ci spokój.

9. Pomoc

Masz prawo do godności w Internecie. Jeżeli jesteś atakowany/atakowana, ktoś Cię straszy lub grozi Ci - działaj w swojej obronie. Zgłoś fakt cyberprzemocy odpowiednim instytucjom (szkoła, policja) i osobom, które mogą udzielić pomocy: rodzice, psycholog szkolny, nauczyciel lub nauczycielka.

10. Pamiętaj o życiu poza e-życiem!

Internet jest fajny, ale nie zapominaj o realnym świecie. Kontroluj to, ile czasu spędzasz w sieci. Dbaj o kontakty z ludźmi w świecie rzeczywistym. Nawet mając pięciuset znajomych na portalu społecznościowym możesz czuć się samotnym/samotną. Nic nie zastąpi prawdziwych znajomości.^x

Aktywność 2

Uczniowie i uczennice oglądają film: *Gdzie jest Mimi?* <https://www.edukacja.fdds.pl/010a24e7-6a6e-499b-9769-cd3a1b73d9da/Extras/gdzie-jest-mimi.mp4> (dostęp: lipiec 2020 r.)

Po upływie 1:40 filmu przerwij go i zadaj uczniom i uczennicom pytanie: *Mimi uciekła z domu. Co myślicie na temat jej decyzji? Jak inaczej można się zachować w tak trudnej sytuacji?*

Mogą paść różne propozycje: można skontaktować się z nauczycielem lub nauczycielką, pedagogiem szkolnym, psychologką szkolną, można porozmawiać z rodzicami, starszym rodzeństwem, zaufana osoba dorosła, można szukać pomocy w Telefonie Zaufania 116111.

Odtwarzaj dalej film.

Aktywność 3

Uczniowie i uczennice oglądają dalszą część filmu *Gdzie jest Mimi?* (od 1:30 do 3:30)

Zapytaj: *W rozmowie z dyrektorem Sowa powiedział, że niewiele grozi za krzywdzące działania w internecie, ponieważ sieć jest anonimowa. Zgadzacie się z nim?*

Powinniście poruszyć następujące zagadnienia:

- anonimowość w sieci jest pozorna – każde zachowanie użytkownika/użytkownicy zostawia „cyfrowy ślad”;
- w przypadku popełnienia przestępstwa policja może mieć dostęp do treści SMS-ów, MMS-ów oraz historii stron odwiedzanych przy użyciu telefonu;
- każdy komputer posiada adres IP, na podstawie którego można ustalić miejsce, gdzie znajduje się dane urządzenie;
- przeglądarki internetowe zapamiętują historię odwiedzanych stron www;
- wyszukiwarki internetowe zapamiętują wyszukiwane frazy.

Odtwarzaj dalej film.

Aktywność 4

Uczniowie i uczennice oglądają dalszą część filmu *Gdzie jest Mimi?* (od 3:30 do 5:55)

Zapytaj: *Mała twierdzi, że próbowała Mimi pomóc między innymi rozmawiała z nią. Jak myślicie, jak jeszcze mogła wesprzeć swoją koleżankę?*

Powinniście poruszyć następujące zagadnienia:

- rozmowa i udzielenie wsparcia,
- zgłoszenie sprawy do pedagoga szkolnego albo nauczyciela lub nauczycielki,
- porozmawianie z rodzicami koleżanki,
- przeciwstawienie się przemocy – zachęcenie innych uczniów i uczennice, żeby nie dołączali do krzywdzących działań,
- kontakt z Telefonem Zaufania 115 111.

Odtwarzaj dalej film.

Aktywność 5

Uczniowie i uczennice oglądają dalszą część filmu *Gdzie jest Mimi?* (od 5:55 do 7:45)

Zapytaj: *Kosiu powiedział dyrektorowi szkoły, że zdjęcia jego kolegów i koleżanek z klasy były przerabiane i publikowane w sieci. Pod zdjęciami znajdowały się nieprzyjemne i krzywdzące komentarze. Jak myślicie, jak należy się zachować, kiedy ośmieszające was zdjęcie, film lub tekst zostanie opublikowany w sieci?*

Powinniście poruszyć następujące zagadnienia:

- jak najszybciej skontaktować się z administratorem strony, na której zostały opublikowane krzywdzące treści,
- zadać od osób, które publikują kompromitujące materiały usunięcia ich,
- poinformować o zdarzeniu zaufaną osobę dorosłą: rodzica, nauczyciela lub nauczycielkę, pedagoga szkolnego lub pedagożkę szkolną,
- zachować dowody krzywdzących działań – zrobić screeny stron, zachować konwersacje, SMS-y, etc.

Odtwarzaj dalej film.

Aktywność 6

Uczniowie i uczennice oglądają dalszą część filmu *Gdzie jest Mimi?* (od 7:45 do 12:00)

Zapytaj: *Jak słyszeliście, Nika uważa, że nie dokuczała swojej koleżance. Polubiła tylko kilka złośliwych wpisów na jej temat. Co o tym sądzicie? Czy faktycznie nie zrobiła nic złego?*

Powinniście poruszyć następujące zagadnienia:

- jeżeli jesteś świadkiem cyberprzemocy, nie przesyłaj dalej krzywdzących materiałów, nie klikaj „Lubie to!”, nie upubliczniaj ich w sieci;
- często pozornie niewinne działania mogą być bardzo przykre dla osób, których dotyczy, przyłączając się do krzywdzących działań, stajemy się sprawcą cyberprzemocy.

Odtwarzaj dalej film.

Aktywność 7

Uczniowie i uczennice oglądają dalszą część filmu *Gdzie jest Mimi?* (od 12:00 do 18:40)

Podsumuj: *Sprawa bloga się wyjaśniła. Historia ta jest oparta na prawdziwych wydarzeniach. Takie sytuacje są bardzo dotkliwe dla ich ofiar. Bywają jednak dotkliwe również dla sprawców.*

Za kradzież telefonu, włamanie na konto, przemoc wobec koleżanki i narazenie jej na przemoc ze strony rówieśników, Sowa został dyscyplinarnie wyrzucony ze szkoły.

Za prowadzenie bloga i przemoc w sieci wobec swoich kolegów i koleżanek, Mała została zawieszona w prawach uczennicy i została jej obniżona ocen z zachowania.

Ocene z zachowania obniżono również kilku innym uczniom zamieszonym w te sprawe.

Na koniec podsumujcie najważniejsze zasady, które pojawiły się podczas zajęć. Możecie je wypisać na tablicy, czy na arkuszu papieru. Albo przygotować mail, który roześlecie do uczniów i uczennic ze swojej szkoły.

Na podstawie:

Ewa Dziemidowicz, Łukasz Wojtasik: *Gdzie jest Mimi? Scenariusz zajęć*, Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

<https://www.edukacja.fdds.pl/010a24e7-6a6e-499b-9769-cd3a1b73d9da/Extras/gdzie-jest-mimi-FDDS-5062017.pdf> (dostęp: lipiec 2020 r.)

Umiejętność uczenia się

Scenariusz 29. Uczyć się uczenia? Tak!

Wprowadzenie

Uczenie się – to jedna z ośmiu Kompetencji Kluczowych, która jest bodaj najłabiej „rozpakowana” w szkole. W praktyce szkolnej niezwykle rzadko uczy się uczniów i uczennice technik uczenia się, omawia się strukturę i dynamikę procesu uczenia, zasady, prawa uczenia się (mimo, że uczenie jest bazowym procesem szkoły!). A już zupełnie pomija się wiedzę na temat strategii czy stylów uczenia się, czyli rozpoznanie osobistych preferencji uczniów i uczennic w tym zakresie. W całości powoduje to określone konsekwencje np. słabą efektywność nauczania, identyfikację nauki jako „ciężkiej pracy” (przez uczniów i uczennice oraz przez nauczycieli i nauczycielki!), a także – w aspekcie osobistym, niepowodzenia szkolne, bezradność edukacyjną, poczucie, że „nie umiem się uczyć”.

W dzisiejszych czasach umiejętność uczenia się jest traktowana jako podstawowa umiejętność obywatelska. Współcześni uczniowie i uczennice będą funkcjonować na stale zmieniającym się dynamicznie rynku pracy, wymagającym nieustannego uczenia się, dokształcania i doskonalenia kwalifikacji. Hasło **Life Long Learning** – uczenie się przez całe życie, to znak naszych czasów, rozwoju technologicznego, zmieniającego się rynku pracy. Nie jest także oczywiste, że po skończeniu określonej szkoły młodzi będą pracować w wyuczonym zawodzie.

Na warsztatach uczniowie i uczennice będą rozpoznawać z różnych stron pojęcie: **zarządzanie własnym procesem uczenia się**, aby być świadomym uczestnikiem/uczestniczką procesu własnej edukacji i lepiej poznać samych siebie.

Główne cele

- poznasz różne style uczenia się;
- poćwiczysz sporządzanie notatek graficznych.

Kryteria sukcesu

- wymieniasz i krótko charakteryzujesz różne style uczenia się;
- określasz własny styl uczenia się;
- sporządzasz notatkę graficzną.

Kompetencje proinnowacyjne

Wiązka	Kompetencja	Umiejętności/postawy	Sytuacje
Współpraca	Współpraca	Słuchanie sugestii innych	Szacunek dla preferencji innych osób - preferencje stylów uczenia się
		Wykorzystywanie zasobów i umiejętności innych na zasadzie win-win	
Zarządzanie sobą	Umiejętność uczenia się	Uczenie się	Poznanie różnych stylów uczenia się; poznanie własnego stylu uczenia się
	Wizualizacja problemu i rozwijanie wyobraźni poprzez przydatne metafory	Wyjaśnianie i nadawanie sensu światu dzięki komunikacji pośredniej, w tym metaforom, rysunkom, schematom	Tworzenie notatki graficznej

Środki dydaktyczne (dla grupy)

- kartki, pisaki, kredki
- Karta pracy nr 10, Test WSK określający indywidualne preferencje sensoryczne (dla każdego ucznia i każdej uczennicy)

Czas trwania: 45 minut

Przebieg zajęć

Aktywność 1

Przedstaw cel zajęć.

Zaproś uczniów i uczennice do dyskusji na temat uczenia się:

- *Jak lubią się uczyć?*
- *Kiedy najchętniej uczą się?*
- *Z kim lubią uczyć się?*
- *Co sprawia im największą trudność kiedy uczą się?*

Aktywność 2

Pokaż uczniom i uczennicom jak robimy notatkę graficzną.

Zaproś uczniów i uczennice do posłuchania mini wykładu.

Ich zadaniem będzie opracowanie treści wykładu w postaci notatki graficznej.

Wszystko czego się uczymy dociera do nas przez ZMYSŁY

(wskaż na oczy, uszy i ręce-ciało oraz narysuj w odpowiednim miejscu)

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 grup lubi, aby informacje SŁYSZEĆ, wtedy lepiej zapamiętuje.

Trzecia grupa lubi, aby informacje POCZUĆ, wtedy lepiej zapamiętuje.

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.

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 makiety, modele, lubią uczyć się w ruchu.

Zastanów się chwilę, który opis najlepiej do Ciebie pasuje?

Postaw kropkę obok symbolu oka, ucha lub ręki.

(uzupełnij rysunek według załączonego schematu i prowadź linię wyżej)

Zastanów się, czy wolisz uczyć się sam(a) (narysuj x)

W małej grupie (narysuj xx)

Z osobą dorosłą (narysuj xX)

Czy w większej grupie rówieśników (narysuj xxxxx).

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

(uzupełnij rysunek według załączonego schematu i poprowadź linię niżej)

Aktywność 3

Uczniowie i uczennice patrzą na stworzoną przez siebie notatkę graficzną. Chętne osoby opisują, jak lubią się uczyć.

Zachęć uczniów i uczennice, aby porównali/porównały swoje notatki i zastanowili/zastanowiły się czy każdy/każda uczy się w ten sam sposób. Może odkryją jaki jest ich charakterystyczny typ uczenia się: wzrokowy, słuchowy czy kinestetyczny?

Aktywność 4

Zaproponuj uczniom i uczennicom test WSK określający indywidualne preferencje sensoryczne (Karta pracy nr 10, Test WSK określający indywidualne preferencje sensoryczne).

Zaproś do dyskusji na temat: Co to znaczy zarządzanie własnym procesem uczenia się?

Wskazówki

Żaden styl uczenia się nie jest lepszy, ani gorszy. Jedyne problem polega na tym, że w szkołach, zwłaszcza w czasie kształcenia ogólnego, preferowany jest określony styl uczenia się (tzw. **szkolny styl uczenia się** lub **szkolna strategia uczenia się**), co powoduje, że pewien typ uczniów i uczennic – uczący się w inny sposób - jest odbierany jako problemowy. Warto jest to młodzieży uświadomić. Każdy umie się uczyć – najlepiej uczyć się w swoim stylu.

Umiejętność uczenia się

Scenariusz 30. Każdy jest inteligentny? Tak!

Wprowadzenie

Wiemy już na pewno, że każdy człowiek ma swój styl uczenia się, własną strategię uczenia się (która jest w ogromnej mierze uwarunkowana neurologiczną konstrukcją daną nam przez naturę). Kiedy mamy szansę rozpoznać własny styl uczenia się i uczyć się zgodnie z nim, uczymy się w sposób naturalny, efektywniejszy i szybszy. Nauka jest wtedy naprawdę przyjemnym doświadczeniem.

W latach siedemdziesiątych XX wieku prace Howarda Gardnera, Tony'ego Buzana i Roberta Ornsteina wywołały rewolucję w dotychczasowych poglądach na inteligencję. Zdegradowano dominację ilorazu inteligencji (IQ), wskazując, że nawet kiedy stwierdzi się wysoki wskaźnik, to nie ma to związku z powodzeniem osobistym i sukcesami w życiu osób badanych. Ujawniono natomiast **wiele różnych typów (rodzajów) inteligencji**. Udowodniono, że wszystkie jej rodzaje mogą być kształtowane i rozwijane, co znakomicie powiększa możliwości uczenia się.

Na indywidualny styl uczenia się składają się preferencje sensoryczne. Zajmowaliśmy się tym na poprzednich zajęciach. Kolejna sprawa to **profil inteligencji wielorakiej (WI)**. Profil WI określa wyjątkowy dla każdego wzór w zakresie 8 różnych inteligencji: inteligencja lingwistyczno-językowa, logiczno-matematyczna, kinestetyczna, muzyczna, wizualno-przestrzenna, interpersonalna i intrapersonalna.

Warto wiedzieć, że rozumienie **pojęcia „inteligencja”** nie jest uniwersalne, jest zróżnicowane kulturowo. Definicja zależy od potrzeb i celów danej kultury. Amerykański psycholog Edwin Boring^{xi} stwierdził, że „inteligencja to to, co mierzą testy inteligencji”. Na początku XX wieku Charles Spearman wprowadził pojęcie „czynnika g” rozumianego jako ogólna zdolność poznawcza, silnie korelująca z szybkością przetwarzania danych, pamięcią i orientacją przestrzenną.^{xii} Najbardziej popularnym testem inteligencji ogólnej są **Matryce Progresywne Ravena**. Raymond Cattell w latach 70. XX wieku wyróżnił **inteligencję płynną** (zdeterminowaną biologicznie) i **skryształizowaną** (nabyta w wyniku osobistych doświadczeń). Oba te składniki mierzy **Test Wechslera WAIS**.^{xiii} John D. Mayer, David R. Caruso i Peter Salovey wprowadzili pojęcie „**inteligencji emocjonalnej**”, którą rozpropagował w swoich pracach Daniel Goleman. Definiował ją jako motywacja i wytrwałość w dążeniu do celu mimo niepowodzeń. Jest to umiejętność panowania nad popędami i odłożenia na później ich zaspokajania, regulowanie nastroju i niepoddawanie się zmartwieniom, które negatywnie wpływają na zdolność myślenia. Inteligencja emocjonalna pozwala nam też wczuć się w nastroje innych osób i optymistycznie patrzeć w przyszłość.^{xiv}

Każdy z nas ma specyficzny układ rodzajów inteligencji, zwany **profilem inteligencji**. Profil inteligencji manifestuje osobnicze zasoby, możliwości, charakterystyczne obszary wrażliwości na elementy składowe świata – zainteresowania, uzdolnienia, talenty, które istotnie konfigurują sposób funkcjonowania człowieka, w tym także strategię uczenia się.

Można mieć **profil tzw. laserowy**, gdzie w wyraźny sposób dominuje jeden albo dwa rodzaje inteligencji, albo **profil mniej lub bardziej rozproszony**.

Każdy profil jest dobry! Nie ma profili lepszych lub gorszych! Wszystkie razem stanowią kapitał zdolności i talentów – bogactwo narodowe, o ile oczywiście jest wykorzystamy. Może on być jedynie

niedopasowany do oczekiwań innych, np. typu studiów lub miejsca pracy, a nawet wykonywanego zawodu.

Na warsztatach uczniowie i uczennice poznają własny profil Inteligencji Wielorakiej według prof. Howarda Gardnera.

Główne cele

- poznasz teorię Inteligencji Wielorakich;
- poznasz technikę uczenia się „Puzzle“;
- poznasz własny profil wielorakiej inteligencji.

Kryteria sukcesu

- wyjaśniasz co to jest Inteligencja Wieloraka;
- wymieniasz 8 typów inteligencji;
- znasz własny profil inteligencji.

Kompetencje proinnowacyjne

Wiązka	Kompetencja	Umiejętności/postawy	Sytuacje
Samodzielność myślenia	Samodzielność myślenia	Zbieranie i selekcjonowanie niezbędnych/wartościowych informacji	Zarządzanie informacjami na temat inteligencji wielorakich
Zarządzanie sobą	Umiejętność uczenia się	Uczenie się	Poznanie swojego profilu iw

Środki dydaktyczne (dla grupy)

- Karta pracy nr 11 Inteligencje wielorakie
- Karta pracy nr 12 Test WI wg teorii Howarda Gardnera (dla każdego ucznia i uczennicy)
- kartki, pisaki

Czas trwania: 1 godzina

Przebieg zajęć

Aktywność 1

Przedstaw cel zajęć.

Postaw kilka pytań wywołujących ciekawość, uruchamiających tzw. przedwiedzę.

Aktywność 2

Uczniowie i uczennice rozdzielają się na grupy 6-osobowe. Każda osoba w grupie dostaje opis innego rodzaju inteligencji wielorakiej (Załącznik 11 *Inteligencje wielorakie*). Każdy pracuje indywidualnie. Czyta opisy. Może podkreślać, rysować, robić notatki. Ważne, że ma pracować samodzielnie.

Czas: 15 minut

Aktywność 3

Uczniowie łączą się w zespoły zgodnie z rodzajem inteligencji, którym zajmowali/zajmowały się. Teraz pracują razem. Rozmawiają, wyjaśniają sobie wzajemnie. Wiedzą, że kolejnym ich zadaniem będzie powrót do zespołu wyjściowego i objaśnienie kolegom i koleżankom rodzaju inteligencji, którym zajmował(a) się.

Czas: 15 minut

Aktywność 4

Uczniowie i uczennice powracają do swoich zespołów wyjściowych i po kolei objaśniają rodzaj inteligencji, którym zajmowali się.

Czas: 15 minut

Aktywność 5

Uczniowie i uczennice rozwiązują Test WI wg teorii Howarda Gardnera (Karta pracy nr 12).

Wskazówki

Temat ten może budzić emocje, ponieważ uczniowie i uczennice są raczej przyzwyczajeni do myślenia o inteligencji w kategoriach sprawności poznawczych. Z doświadczeń Autorki, która realizowała warsztaty z wielorakich inteligencji dla dzieci z trudnościami w nauce, młodzieży z tzw. trudnych środowisk, także pacjentów Monaru – wynika, że temat może budzić głębokie wzruszenie. **Niektórzy po raz pierwszy w życiu usłyszeli, że są inteligentni lub inteligentne!** Tyle, że mają inny profil WI niż preferowany jest w tradycyjnej szkole. Typów profili jest nieskończoność i w tym znaczeniu każdy z nas jest absolutnie wyjątkowy! Nie ma profili lepszych ani gorszych. Można jedynie powiedzieć, iż jakiś profil lepiej pasuje do oczekiwań danej instytucji, zestawu kompetencji zawodowych itd. Profile inteligencji wielorakich prawdopodobnie powstają na fundamencie preferencji sensorycznych i funkcji dominującej półkuli mózgowej przy współpracy środowiska, konfigurując nasze predyspozycje, zdolności, talenty i zainteresowania. Profile inteligencji wielorakich nie są tak stałe jak preferencje sensoryczne i dominacja półkuli mózgowej; są podatne i wrażliwe na wpływ środowiska. Znajomość swego profilu inteligencji wielorakich pomaga w świadomym wyborze odpowiednio inteligentnych metod (technik) nauczania/uczenia się. Z kolei im bardziej wielointeligentnie się uczymy lub nauczamy, tym lepszych rezultatów możemy oczekiwać.

Umiejętność uczenia się

Scenariusz 31. Dobre ustawienie

Wprowadzenie

Uczenie się nie przebiega tylko w głowie. **W uczenie zaangażowane jest całe ciało!** Pięć zmysłów, które importują informacje sensoryczne ze świata: wzrok, słuch, węch, smak i dotyk. Też trzy układy: przedsionkowy, dotykowy i proprioceptywny, które muszą ze sobą zgodnie współpracować. Bodaj najciekawsze jest to, że dla uczenia się najważniejszy jest **układ przedsionkowy** (układ ten jest już widoczny u 2 miesięcznego embrionu), który kontroluje poczucie ruchu i równowagi. Kiedy się nie poruszamy, a więc układ przedsionkowy nie jest stymulowany, nie przyjmujemy informacji z otoczenia! Z innej perspektywy nie ma uczenia się bez ruchu, bowiem czynności wykonywane podczas uczenia się (mówienie, czytanie, pisanie) wymagają tysięcy ruchów i koordynacji układów, w tym – co już było powiedziane wyżej – równowagi. Na przykład – kiedy piszemy wprawiony jest w ruch bark, ramię, przedramię i nadgarstek. Podczas pisania mięśnie ręki wykonują kilka milionów ruchów. Ale impuls do pisania daje kora mózgowa. Tu tłumaczone są myśli lub usłyszane słowa na język pisany. Słowa rozkładane są na dźwięki i przekształcane na znak graficzny i jako impulsy wysyłane do ręki, która zaczyna pisać. **Dlatego należy pamiętać, że uczenie się i ruch to jedno!**

Na warsztatach uczniowie i uczennice poznają ćwiczenia, które pomagają uczyć się w kontekście **Optymalnego Stanu Uczenia się (OSU)**. Poznają zasady Dobrego Ustawienia w sensie psychofizycznym.

Główne cele

- poznasz podstawowe ćwiczenia, które pomagają uczyć się;
- poznasz Optymalny Stan Uczenia się.

Kryteria sukcesu

- wyjaśniasz pojęcie Optymalny Stan Uczenia się;
- wykonujesz w razie potrzeby odpowiednie ćwiczenia energetyzujące, relaksacyjne i integrujące.

Kompetencje proinnowacyjne

Wiązka	Kompetencja	Umiejętności/postawy	Sytuacje
Zarządzanie sobą	Umiejętność uczenia się	Uczenie się	Poznanie ćwiczeń doprowadzających organizm do optymalnego stanu uczenia się

Środki dydaktyczne (dla grupy)

- nie są potrzebne

Czas trwania: 1 godzina

Przebieg zajęć

Aktywność 1

Przedstaw cel zajęć.

Podkreśl, że efektywnie uczymy się tylko i wyłącznie będąc w odpowiednim stanie uczenia się zwanym **OLS** (z ang. OLS: Optimal Learning State). Na zajęciach rozszyfrujemy stan **OSU** (Optymalny Stan Uczenia się) oraz będziemy uczyć się jak ten stan osiągać poprzez świadome wykonywane ćwiczenia i podejmowane działania.

Aktywność 2

Zapisz na tablicy wzór na osiągnięcie stanu OSU **OSU = E + K + PN**. i rozszyfruj użyte skróty: E = Energia
K = Koncentracja PN = Pozytywny Nastrój. Omów po kolei ćwiczenia z pakietu, zachęcając uczniów i uczennice do ich wykonywania.

- Ćwiczenia energetyzujące
- Ćwiczenia relaksacyjne – antystresowe
- Ćwiczenia na pozytywny nastrój

Aktywność 3

Zaproponuj uczniom i uczennicom ćwiczenia, które dodają energii - kilka głębokich oddechów: długi i głęboki wdech nosem, szybki wydech przez usta.

Energii doda też picie wody, czy szybkie podskoki lub szybki marsz, bieg, taniec.

Pogotowie ratunkowe. Kiedy potrzeba więcej energii

Musimy się nauczyć rozumieć stan swego organizmu. Czasem potrzeba nam więcej spokoju, a czasem więcej energii! Kiedy czujesz, że „opadasz z sił”, procesy myślowe funkcjonują marnie, a twój stan jest bliski omdlenia, np. w wyniku przeżywanego lęku przed egzaminem – napij się wody i zacznij się ruszać!

Picie wody

Woda działa energetyzująco. Powinno się dostarczać organizmowi około 2-3 litrów wody dziennie (szklanka wody na 10 kg ciała). Ciało człowieka składa się z wody w ok. 65 procentach (mózg i nerki jeszcze więcej). Odwodnienie powoduje poważne obniżenie sprawności funkcjonowania. Najlepiej pić wodę niegazowaną. Picie wody trzeba się nauczyć i nauczyć swój organizm, że tę wodę będzie otrzymywał regularnie. Przez pierwsze 14 dni picia wody można zaobserwować szybkie jej wydalanie (wraz ze zwiększoną częstotliwością korzystania z toalety), po tym czasie organizm zaczyna absorbować wodę – widzialnie poprawia się stan skóry, stan emocji (zmniejsza się niepokój, tzw. nerwowość), poprawia zdolność do koncentracji uwagi.

Struna i ruch

Potrzebujesz więcej energii? Po pierwsze wyprostuj się. Spędzanie czasu, np. przed egzaminem w pozycji skulonej, zwiniętej, trzęsąc się z zimna, nie służy poprawie pracy „szarych komórek”. Lepiej pobiegać po schodach, poskakać lub zrobić kilka pajacyków (podskoki z klaśnięciem nad głową).

Humor i śmiech

Znakomicie dodaje energii, poprawia nastrój i dotlenia cały organizm. Śmieć się jak najwięcej (nawet z dowcipów „głupich” jak ten: kobieta idzie do sąsiadki, aby pożyczyć wałek. Sąsiadka odpowiada: nie mogę – też czekam na męża).

Za dużo lęku - Trzymanie się za głowę

Wyprostować kręgosłup, jedną dłoń przyłożyć do czoła (jak opaskę), a drugą położyć z tyłu głowy w miejscu, gdzie czuje się zakończenie czaszki – łokcie uniesione na boki. Zamknąć oczy i wykonać kilka głębokich oddechów.

Przy odczuwaniu chaosu myśli

Jeśli odczuwasz stan chaosu, gonitwę myśli, - zacznij mrużyć jakąś melodyjkę (bez słów!), np. *Happy Birthday to you...*, *Ach, jak przyjemnie kotysać się wśród fal...* lub *Jak dobrze wstać skoro świt...*

Sztywność mięśni policzkowych

Pomaga żucie gumy i ziewanie, robienie min.

Jeśli w stresie doświadczasz sztywności mięśni policzkowych, z trudem wydobywasz głos (krtań w stresie), pamiętaj o mówieniu na głos w czasie uczenia się – w ten sposób przygotowujesz „gotowce” - aktywne wzory kinestetyczne układu artykulacyjnego.

Suchość języka

Pomaga przgryzanie języka, żucie kawałeczka cytryny, gumy, czasem coca-cola.

Aktywność 4

Zaproponuj ćwiczenia relaksacyjne.

- leżenie (najlepiej z tydkami położonymi na krześle) i np. słuchanie relaksacyjnej muzyki;
- opukiwanie całego ciała (od dołu do góry: tydki, uda, ręce, barki, głowa);
- przeciąganie się, rozciąganie się („dotykanie sufitu”);
- energiczne podnoszenie i opuszczanie ramion;
- relaks dla oczu – patrzenie w dal i na czubek nosa lub miękkie błędzenie wzrokiem po otoczeniu;
- relaks dla oczu – patrzenie na obrazki 3D (trójwymiarowe);
- masaż palców dłoni;
- relaks dla mięśni twarzy, gardła: robienie przesadnych min, napinanie mięśni twarzy i rozluźnianie, ziewanie;
- głębokie, spokojne oddychanie.

Grupa ćwiczeń relaksacyjnych

W stanie aktywnej relaksacji – każdy działa lepiej! Dlatego zaczynamy od kilku ćwiczeń relaksacyjnych, antystresowych.

Relaks dla ciała

Przeciąganie się na siedząco. Ćwiczenia polega na maksymalnym rozciągnięciu rąk, nóg i kręgosłupa.

Przeciąganie się na stojąco, w dół i w górę.

Na stojąco wykonujemy swobodne skłony z dotykiem dłońmi podłogi, przy zachowaniu wyprostowanych kolan (ale bez wysiłku!) oraz luźne skłony do prawej i do lewej stopy.

Luźna główka

W pozycji stojącej lub siedzącej wykonujemy 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.

Leżenie

Leżymy na podłodze z nogami ugiętymi w kolanach i położonymi na siedzeniu krzesła, zamknięte oczy. Oddychanie – ćwiczenie można uzupełnić o obciążenie brzucha, np. książką. Leżymy tak ok. 5-10 minut. Jeżeli zaśniesz, to znaczy, że jest ci to potrzebne i lepiej podarować sobie małą drzemkę, niż eksploatować zmęczony umysł.

Opukiwanie ciała od stóp do głów

Na stojąco złożonymi w pięści rękoma opukujemy całe ciało: nogi, ręce, barki. Opukujemy w kierunku serca. Prawa ręka opukuje lewą rękę, coraz wyżej do barków i odwrotnie. Obiema pięściami opukujemy jedną nogę coraz wyżej, potem drugą nogę. Na końcu opukujemy górną część pleców i leciutko - palcami obu dłoni, głowę. Ćwiczenie można zakończyć wzajemnym masażem pleców - jak mamy kogoś chętnego pod ręką.

Otrząsanie ciała

Stajemy w rozkroku, na elastycznie ugiętych w kolanach nogach, wykonujemy lekki skłon do przodu, wyobrażając sobie, że z pleców i rąk zrzucają kłopoty, problemy, lęki. Wykonujemy 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 dmuchania). Wydech powinien trwać mniej więcej dwa razy dłużej niż wdech.

Struna

Stajemy w pozycji wyprostowanej, pełnej energii, odwagi, pewności siebie i spokoju. Możemy poprosić drugą osobę, aby życzliwie pomogła nam „ustawić ciało” (poprzez obserwację sylwetki, mimiki, oddychania, tego, co robią ręce, gdzie patrzą oczy) i komentarz, np. wyprostuj plecy, więcej pewności siebie. Róbcie Strunę zawsze, kiedy dopadnie was niepokój, trema, czujecie pewne osłabienie energetyczne – Struna do przywracanie siebie do pionu!

Relaks dla oczu

Ćwiczenia warto zastosować przed czytaniem, oglądaniem obrazów, wykresów, tabel. Jest to rozruch mięśni oczu do pracy dla lepszej ich koordynacji, płynności wodzenia oczu i ostrości widzenia. Praca oczu słabnie, kiedy oglądamy dużo programów w telewizji, pracujemy dużo przy komputerze, czytamy przy złym oświetleniu, przebywamy w zadymionych pomieszczeniach.

Rysowanie oczami

Obrysowujemy wzrokiem powoli zarys budynku, drzewa, chmury, przedmioty w pokoju. Wzrok powinien być lekko rozproszony, oczy są jakby pędzlem do malowania. Uwaga – cały czas oddychamy spokojnie i głęboko - większość ludzi ma tendencję do wstrzymywania oddechu podczas ćwiczeń. We wszystkie strony. Ruch oczami powoli w górę w dół; w prawo w lewo i po skosach: z lewej do prawej w górę i z prawej do lewej w górę.

Podczas wykonywania tego ćwiczenia mogą wystąpić następujące objawy:

- ▶ zawroty głowy lub lekkie oszołomienie – świadczy to o niedotlenieniu, trzeba napić się wody i wykonać kilka głębokich oddechów;
- ▶ odczuwanie bólu skroniowego – świadczy o tym, że mięśnie oczu wymagają więcej ruchu, są usztywnione w wyniku bezruchu
- ▶ łzawienie, lekki ból oczu (ale taki niemal przyjemny) – wszystko w porządku, świadczy to dobrze wykonanym ćwiczeniu, być może oczy się nie ruszały w tych rejestrach od dłuższego czasu

Do przodu i tyłu

Robienie zezą patrząc na obiekt np. kciuk lub czubek ołówka, który oddalamy na odległość wyciągniętej ręki, a potem zbliżamy - wchodząc w środkowe pole widzenia. Wariant drugi: raz patrzymy na daleko ustawiony obiekt (za oknem np. czubek drzewa, wieża kościoła), raz na czubek nosa. Odczuwane zawroty głowy i lekkie oszołomienie są stanem naturalnym, po prostu ruszamy mięśniami, które dawno nie pracowały, dotleniamy organ wzroku i mózg. (Silne zawroty głowy lub niemożność wykonania tego ćwiczenia są wskazaniem do konsultacji ze specjalistą – okulistą).

Obrazki trójwymiarowe, 3D

Bardzo przyjemny relaks dla oczu, doświadczanie wyraźnej ulgi, kiedy wejdziemy już w głębię obrazka. Ćwiczenie wymaga „rozluźnienia” oka, inaczej nic nie zobaczysz.

Pomrugaj

Kilkusekundowe mruganie oczami po przeczytaniu jakiegoś fragmentu tekstu, powoduje naturalne nawilżenie gałki ocznej (często wysuszonej patrzeniem się na ekrany TV lub komputera bez mrugania oczami przez dłuższy czas).

Ósemka wzrokiem rysowana

Zaczynamy rysowanie leżącej ósemki oczami zawsze od środka (od nosa) do góry w lewo! Jest to ruch przeciwny do tego, który wykonujemy podczas czytania. Poruszamy mięśniami oka w drugą stronę, co powoduje oczywiście dotlenienie gałki ocznej i mózgu oraz usprawnia całościowy ruch mięśni oczu. Ćwiczenie to ma podwójne zastosowanie: jest relaksacyjne dla oczu, ale także należy do zestawu ćwiczeń integrujących pracę obu stron półkul mózgowych.

Akwarium lub liście

Patrzanie na rybki pływające w akwarium lub lekko poruszane na wietrze liście. Tylko tyle.

Muszelki na oczy

Wielkie wytchnienie dla zmęczonych oczu. Ćwiczenie wykonujemy na siedząco, łokcie oparte o stolik. Przykrywanie oczu dłońmi złożonymi w muszelki, wyobrażanie sobie czerni i oddychanie. Ćwiczenie warto też zastosowania PO pracy z komputerem, oglądaniu filmów (czyli migocących ekranów) czy długotrwałym czytaniu.

Wykonanie tych ćwiczeń odpowiednio ustawia oko do pracy, poprawia także ostrość widzenia. Aby to udowodnić przeprowadź taki mini-eksperyment: przed ćwiczeniami znajdź jakiś oddalony tekst lub obraz, który widzisz nieco niewyraźnie. Po ćwiczeniach popatrz na dany obiekt z tej samej odległości – na ogół obraz jest dużo wyraźniejszy – oko poćwiczyło i działa lepiej! Pamiętajmy o picu wody w czasie wykonywania ćwiczeń oraz oddychaniu!

Relaks dla uszu

Hałas męczy i dezorganizuje funkcjonowanie mózgu, a nawet uszkadza jego delikatne struktury. Zakres spotykanych w środowisku poziomów dźwięku jest dość rozległy, począwszy od wartości progowych tj. poziomu 0 dB (próg słyszalności) do wartości powodujące fizyczne odczucie bólu – 130 dB (granica bólu). Przy wartościach powyżej 65 dB ma miejsce wyraźne nasilenie stanów irytacji i napięć emocjonalnych (pojawia się reakcja stresowa). Hałas ma wpływ na funkcjonowanie układu krążenia, układu pokarmowego, układu ruchu, układu dokrewnego i układu nerwowego. Hałas podczas oglądania telewizji lub grach komputerowych wynosi od 80 do 100 dB.

Poniżej 35 dB nieszkodliwe dla zdrowia, mogą być denerwujące lub przeszkadzać w pracy wymagającej skupienia, 35 –70 dB wpływają na zmęczenie układu nerwowego człowieka, poważnie utrudniają zrozumiałość mowy, zasypianie i wypoczynek, 70 – 85 dB wpływają na znaczne zmniejszenie wydajności pracy, mogą być szkodliwe dla zdrowia i powodować uszkodzenie słuchu, 85 – 130 dB powodują liczne schorzenia organizmu ludzkiego, uniemożliwiają zrozumiałość mowy nawet z odległości 0,5 m, powyżej 130 dB powodują trwałe uszkodzenie słuchu, wywołują pobudzenie do drgań organów wewnętrznych człowieka powodując ich schorzenia.

Zbyt duży hałas wywołuje reakcję obronną mięśni ucha – błona bębenkowa się kurczy, co przejawia się kłopotami ze słyszeniem i zablokowaniem możliwości słuchania. Oto kilka ćwiczeń, które pomagają w lepszym słyszeniu, które warto wykorzystać przed wykładem, planowaną dyskusją, oglądaniem filmu czy słuchaniem nagrań.

Masaż uszu

Kciukiem i palcem wskazującym wykonujemy masaż płatków uszu – kilkakrotnie ściskając i odwijając płatki uszu, od dołu do góry i z powrotem. Pociągając ucho lekko w dół, po skosie, rozciągamy błonę bębenkową, co poprawia słyszenie. W czasie ćwiczenia możemy odczuwać potrzebę ziewania i to znaczy, że ćwiczenie wykonywane jest właściwie. Muszelki na uszy Wielka cisza, wytchnienie dla uszu. Ćwiczenie wykonujemy na siedząco, łokcie oparte o stolik. Nakładamy dłoni złożone w muszelki na uszy – jak słuchawki. Zamykamy oczy i delektujemy się przyjemnym cichym szumem, podobnym do szumu morskich fal. Ćwiczenie warto zastosowania, kiedy potrzebne jest uważne słuchanie (np. w czasie lekcji języków obcych). Wykonanie tych ćwiczeń odpowiednio ustawia ucho do pracy, poprawia także ostrość słyszenia. Pamiętajmy o picu wody w czasie wykonywania ćwiczeń!

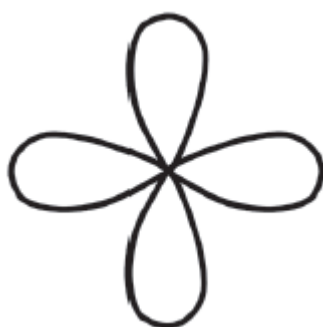
Ćwiczenie bardzo zalecane jest w sytuacji egzaminacyjnej, kiedy nie możesz się skupić.

Wyżej wymienione ćwiczenia pomagają w rozruchu mięśni uczenia się (oka i ucha) oraz wprowadzają nas w odpowiedni stan aktywnej relaksacji. Jesteśmy gotowi do przyjmowania nowej porcji wiedzy i odbioru informacji sensorycznych.

Aktywność 5

Zaproponuj ćwiczenia integrujące (przygotowujące całe ciało do nauki):

- marsz w miejscu;
- energiczne rysowanie mandali z dwóch ósemek rękoma w powietrzu, palcem po ścianie, kredką na papierze (im większy format, dynamiczniejszy ruch – tym lepiej!).



Grupa ćwiczeń integrujących pracę obu półkul mózgu

Pora teraz omówić ćwiczenia integrujące, które otwierają nas na uczenie całościowe, obupółkulowe, ułatwiające swobodny dostęp do wszystkich funkcji prawej i lewej półkuli mózgu oraz funkcji lewej i prawej strony ciała. Można je też wykonywać w fazie W CZASIE, kiedy zachodzi taka potrzeba, aby zebrać myśli, podsumować coś, znaleźć jakieś kreatywne rozwiązanie.

Symetryczne bazgranie

Pisanie/rysowanie kształtów obiema rękoma w sposób lustrzany, np. pisanie swojego imienia jednocześnie ręką lewą i prawą, od środkowej linii ciała; rysowanie dowolnego przedmiotu (wazon, choinka, twarz). Ćwiczenie może być wykonane w powietrzu lub na arkuszu papieru.

Rysowanie leżącej ósemki

Warto od tego zacząć PRZED pracą pisemną, gdyż to ćwiczenie fantastycznie eliminuje tzw. blokadę komunikacyjną. Ręką prawą, potem lewą, potem obiema rękoma a) w powietrzu, b) na dużej kartce papieru, c) palcem na ławce, d) rysowanie nosem (rozluźnia mięśnie szyi), e) rysowanie stopą w powietrzu lub obiema nogami (oczywiście ten ostatni wariant na leżąco).

Na dużej kartce (22x 28 cm) rysujemy symbol nieskończoności. Należy wykonać co najmniej pięć powtórzeń na każdą rękę. Zaczynamy od środka ósemki, raz w prawo, raz w lewo. Po nabraniu pewnej

wprawy, wystarczy tylko wodzić palcem po ławce czy stole lub rysować symbol nieskończoności poruszając oczami.

Rysowanie mandali z dwóch ósemek

Rysujemy mandalę składającą się z dwóch ósemek w pionie i poziomie. Bieganie i wykonywanie innych ruchów naprzemiennych Bieganie, energiczne chodzenie, pływanie.

Żonglowanie piłeczkami

Żonglowanie bardzo dobrze wpływa na integrację i koordynację oraz skupienie uwagi – bo inaczej nie wychodzi.

Wskazówki

Przedstawione ćwiczenia są proste i naturalne. Wydają się nawet „mało naukowe”. Ale ich skuteczność jest udowodniona, po prostu działają. Celem zajęć jest takie opanowanie ćwiczeń, aby uczniowie i uczennice swobodnie nimi zarządzali zgodnie z potrzebami, np. kiedy czują „odpłynięcie” energii lub jest im zimno, kiedy są zdenerwowani, kiedy mają się zacząć uczyć lub w czasie uczenia się.

Prezentowane ćwiczenia mają charakter uniwersalny – mogą je wykonywać i dzieci i dorośli. Wszyscy!

Jeżeli uczniowie i uczennice wymagają dowodów na to, że takie ćwiczenia są przydatne – zachęćmy ich do uważnego obserwowania tego, co robią sportowcy przed meczem, przed biegiem itp. Może ktoś wie co robią ludzie estrady, artyści, dziennikarze? Jak zwalczają treść? Jak ustawiają się do optymalnego funkcjonowania? Większość uczniów i uczennic myśli, że inni są „tacy gotowi”, tacy perfekcyjni, nie odczuwają lęku przed wystąpieniami publicznymi, nie zżera ich trema przed egzaminem. A to przecież nie jest prawda.

Dobre ustawienie, umiejętność wchodzenia w odpowiedni stan psychofizyczny jest ważnym elementem samoregulacji, zarządzania własnym procesem uczenia się i sprawnego funkcjonowania i w życiu na co dzień i w życiu zawodowym.

Umiejętność uczenia się

Scenariusz 32. Gotowi do startu?

Wprowadzenie

Dobre przygotowanie się do uczenia to ewidentny zysk! Uczenie się jest kompetencją nie tyle przydatną na całe życie, co w ogóle niezbędną. Warto tę kompetencję umieć „rozpakować” i zrozumieć dogłębnie w praktyczny sposób, aby nasze uczenie się było efektywne oraz – najlepiej, względnie proste, łatwe i przyjemne. **Każdy może się wszystkiego nauczyć, jeżeli zechce.**

Do nauczenia się czegokolwiek wiodą różne drogi, można się uczyć różnymi metodami dopasowanymi do własnych preferencji. **Nie ma jednej skutecznej metody uczenia się** – w praktyce jest „szwedzki stół metod”, z którego powinniśmy nauczyć się wybierać to, co nam pasuje i działa! Optymalny Stan Uczenia się (OLS - Optimal Learning State) jest dostępny dla każdego! **Optymalny Stan Uczenia się** będzie tu rozumiany dwojako: po pierwsze jako określony stan „elektromagnetyczny” - kiedy w mózgu występują fale o określonej częstotliwości, które tworzą optymalne warunki do przyjmowania nowych informacji, kojarzenia i kreowania pomysłów. Jest to stan tzw. „zrelaksowanej aktywności”, kiedy to ciało jest zrelaksowane, a umysł spokojny. Można się oczywiście nauczyć wchodzenia w taki stan. Po drugie Optymalny Stan Uczenia się to zestaw wypracowanych osobistych nawyków – program przygotowujący ciało i zmysły do uczenia się, odpowiedni wybór metod uczenia się ze „szwedzkiego stołu metod” oraz odpowiednie zakończenie procesu uczenia się. Czyli jest to coś, co robimy PRZED, W CZASIE i PO uczeniu się.

Na warsztatach uczniowie i uczennice poznają co to znaczy dobre przygotowanie PRZED nauką.

Główne cele

- poznasz zasad optymalnego przygotowania się do uczenia się.

Kryteria sukcesu

- we właściwy sposób organizujesz swoje miejsce do uczenia się;
- motywujesz się do pracy, kiedy tego potrzebujesz;
- dbasz o to, żeby nic i nikt nie przeszkadzało Ci w nauce.

Kompetencje proinnowacyjne

Wiązka	Kompetencja	Umiejętności/postawy	Sytuacje
Zarządzanie sobą	Umiejętność uczenia się	Uczenie się	Poznanie ćwiczeń, które pozwalają optymalnie przygotować się do procesu uczenia się

Środki dydaktyczne (dla grupy)

- Karta pracy nr 13 Pierwszy etap uczenia się PRZED (na parę)

Czas trwania: 30 minut

Przebieg zajęć

Aktywność 1

Przedstaw cel zajęć.

Wyjaśnij, że sytuacja uczenia się ma zawsze 3 etapy.

Bardzo ważny etap **PRZED** samym uczeniem się, etap który jest jak starter - rozruch. Dla osiągnięcia odpowiedniego stanu wykonujemy zestaw ćwiczeń „odpalających” pożądane stany sprzyjające uczeniu się (lepsze widzenie, lepsze słyszenie, lepsze skupienie i lepszą koordynację, wyższą motywację, kreatywność itd.).

Drugi etap przebiega **W CZASIE** uczenia się i polega na doborze metod uczenia się adekwatnych do naszych preferencji oraz korzystamy z ćwiczeń, które podtrzymują dobry stan organizmu (żeby nie opadła nam motywacja i energia!).

I to nie koniec – bo jak interesują nas efekty (a powinny!) poświęcamy trochę czasu na etap **PO** uczeniu się, inaczej właściwie zamykamy proces uczenia się.

Przygotowanie – działanie właściwe i podsumowanie to procedura właściwa dla niemal każdej czynności zawodowej, a i bardzo wielu życiowych. Możesz chwilę o tym porozmawiać z uczniami i uczennicami. Na dzisiejszych zajęciach uczniowie i uczennice poznają procedurę PRZED.

Aktywność 2

Uczniowie i uczennice w parach czytają informacje zawarte w Karcie pracy nr 13 *Pierwszy etap uczenia się PRZED*.

Kiedy wszyscy przeczytają, porozmawiajcie o tym, czego dowiedzieliście się. Uczniowie i uczennice mogą zadawać pytania.

Zaproponuj im kilka ćwiczeń opisanych w Scenariuszu 29 *Dobre ustawienie*.

Aktywność 3

Podkreśl jeszcze raz, że uczymy się określonych treści (PROCEDURA PRZED) w określonej formie (wspólne uczenie się). Podsumowanie powinno dotyczyć obu tych aspektów.

Wskazówki

Należy podkreślić uniwersalność takiego sposobu uczenia się. Oto dość długi tekst został opanowany względnie szybko. Można odnieść się także do Strategii Słonia (Scenariusz 20).

Uczniów i uczennice trzeba uprzedzić, że ćwiczenia działają po pewnym czasie. Ten czas jest potrzebny, by powstał nawyk, organizm uczy się tego. Niech spróbują umyć zęby przeciwną ręką niż robią to normalnie. Na pewno będzie trudno, ale jeżeli poćwiczą kilka dni – co dzień będzie lepiej!

Dobre przygotowanie to czas, który pracuje na późniejszy sukces. Działa tu zasada: im lepiej się przygotujesz – tym szybciej i sprawniej opanujesz materiał właściwy. Skutki ekonomiczne są dostrzegalne niemal natychmiast.

Umiejętność uczenia się

Scenariusz 33. Ucz się sensownie

Wprowadzenie

Uczenie się to jedyna droga do zwiększania potencjału swoich możliwości, budowania kompetencji i wzrostu jakości życia. Im więcej umiem i wiem, tym bardziej poszerzają się moje horyzonty i otwierają nowe możliwości. Nie wiadomo dokładnie co nam się przyda w życiu – zwłaszcza w czasach dynamicznych zmian. Umiejętność uczenia się jest ponadczasowa! Przyda się zawsze i uczyni człowieka zaradnym i otwartym w każdej sytuacji. Każdy może się nauczyć niemal wszystkiego, jeśli tylko zechce. Im lepiej rozpoznane zostaną własne preferencje w zakresie uczenia się, im lepiej rozpoznane zostanie własne menu uczenia się - tym szybciej opanowane zostanie to, co jest potrzebne w danym momencie.

Na warsztatach uczniowie i uczennice poznają zasady skutecznego uczenia się na etapie W CZASIE.

Główne cele

- poznasz zasad optymalnego organizowania swojego procesu uczenia się.

Kryteria sukcesu

- we właściwy sposób organizujesz swój proces uczenia się;
- znasz różne techniki uczenia się i wybierasz z nich te, które są dla Ciebie najbardziej przyjazne.

Kompetencje proinnowacyjne

Wiązka	Kompetencja	Umiejętności/postawy	Sytuacje
Zarządzanie sobą	Umiejętność uczenia się	Uczenie się	Poznanie różnych technik uczenia się

Środki dydaktyczne (dla grupy)

- Kartę pracy nr 14, Drugi etap uczenia się W CZASIE (jedna na grupę)
- kartki, pisaki

Czas trwania: 30 minut

Przebieg zajęć

Aktywność 1

Przedstaw cel zajęć.

Wyjaśnij, że teraz przenosimy się do etapu drugiego procesu uczenia się. Na dzisiejszych zajęciach uczniowie i uczennice poznają procedurę W CZASIE.

Aktywność 2

Uczniowie i uczennice dzielą się na dwuosobowe zespoły.

Każdy zespół otrzymuje Kartę pracy nr 14, *Drugi etap uczenia się W CZASIE*. Czytają opis jednej pozycji z MENU UCZENIA SIĘ. Ich zadaniem będzie przedstawienie tej pozycji na forum grupy. W MENU UCZENIA SIĘ znajduje się:

- Włącz Autopilota
- Czytanie
- Tworzenie szuflad
- Przetwarzanie informacji podczas czytania
- Dramatyzacja
- Wizualizacja
- Obserwacja
- Zapamiętywanie dat, liczb
- Zapamiętywanie ciągów logicznych

- Słuchanie
- Komentowanie
- Notatki
- Nagrywanie
- Ruch i działanie
- Dramatyczne odgrywanie
- Pisanie w powietrzu lub na dużej powierzchni
- Granie ról, drama - uczenie w działaniu
- Symulacja
- Super metoda uczenia się - Mapa Mentalne MM
- Linia czasu
- Uczenie innych

Aktywność 3

Kiedy uczniowie i uczennice są gotowi, zacznijcie prezentacje. Pozostali uczniowie i uczennice słuchają, mogą zadawać pytania, powinni wykonywać omawiane ćwiczenia.

Po kolei, w grupie, omawiajcie procedurę W CZASIE.

Aktywność 4

Podkreśl, że uczyliśmy się określonych treści (teraz PROCEDURA W CZASIE) w określonej formie (wspólne uczenie się). Podsumowanie powinno dotyczyć obu tych aspektów.

Wskazówki

Także można podkreślić uniwersalność takiego sposobu uczenia się. Oto dość długi tekst został opanowany względnie szybko. Przypominamy o Strategii Słonia.

Uczniowie i uczennice mogą spróbować opracować własne menu uczenia się i także o tym podyskutować. Każdy przecież ma prawo uczyć się w nieco inny sposób, po swojemu.

Uczenie się zgodnie z własnym menu uczenia się zawsze przynosi skutki ekonomiczne: uczymy się łatwiej, szybciej, efektywniej!

Umiejętność uczenia się

Scenariusz 34. A to jeszcze nie koniec!

Wprowadzenie

Proces uczenia się ma trzy etapy. Jak wynika z literatury, badań i obserwacji własnych – uczniowie i uczennice na ogół omijają etap pierwszy i trzeci. Tymczasem etap trzeci (**zamknięcie procesu uczenia się**) jest równie ważny jak pozostałe. Bez tego studiowany materiał pozostaje jakby w zawieszeniu. Etap trzeci polega na rozmowie z samym sobą, podsumowaniu: *Czego się nauczyłem/nauczyłam? Czego jeszcze nie rozumiem? Jak się uczyłem/uczyłam, że się nie nauczyłem/nauczyłam?* W wyniku podsumowania sami od siebie dowiadujemy się, które sposoby są skuteczne, a które słabo działają. Pojawiają się także pytania, które można zadać innym, np. nauczycielom/nauczycielkom, kolegom, koleżankom.

Na warsztatach uczniowie i uczennice poznają co warto robić na **etapie PO**, aby wzmocnić efekty uczenia się.

Główne cele

- poznasz zasady optymalnego zamykania procesu uczenia się.

Kryteria sukcesu

- zadajesz sobie pytania dotyczące tego, jak przebiegał Twój proces uczenia się;
- razem z zespołem organizujesz proces uczenia się dla swoich kolegów i koleżanek.

Kompetencje proinnowacyjne

Wiązka	Kompetencja	Umiejętności/postawy	Sytuacje
Zarządzanie sobą	Umiejętność uczenia się	Uczenie się	Poznanie sposobów na zakończenie procesu uczenia się
			Próba nauczenia kogoś czegoś, co sądzimy, że on/ona nie potrafi

Środki dydaktyczne (dla grupy)

- Kartę pracy nr 15 Trzeci etap uczenia się - PO (dla każdego ucznia i uczennicy)
- kartki, pisaki

Czas trwania: 60 minut

Przebieg zajęć

Aktywność 1

Przedstaw cel zajęć.

Wyjaśnij, że teraz przenosimy się do etapu trzeciego procesu uczenia się. Na dzisiejszych zajęciach uczniowie i uczennice poznają sposoby wzmocnienia efektów uczenia się w fazie PO.

Aktywność 2

Uczniowie i uczennice dobieraj się w kilkusobowe zespoły. Każdy zespół szuka czegoś, co potrafią robić, a sądzą, że tego nie potrafią robić inni. Powinno to być coś, czego da się nauczyć pozostałe zespoły w 5 minut. Może to być jakaś sztuczka, piosenka, układ ruchu itp.

Kiedy wybiorą tę umiejętność, to zastanawiają się, w jaki sposób nauczą jej kolegów i koleżanki. Sięgają do technik, które poznali na poprzednich zajęciach.

Określ czas na przygotowania, na przykład 15 minut.

Aktywność 3

Daj każdemu zespołowi Kartę pracy nr 15 *Trzeci etap uczenia się - PO*.

Poproś uczniów i uczennice, żeby zapoznają się z tym krótkim tekstem.

Aktywność 4

Kiedy wszystkie zespoły będą gotowe, usiądźcie wszyscy razem.

Po kolei zespoły uczą innych wybranej umiejętności.

Po każdym procesie uczenia, zadaj uczniemu zespołowi pytania:

- *Czego nauczyliście się?*
- *Czy rozumiecie to, czego nauczyliście się?*
- *Czy sposób w jaki uczyliście się był efektywny?*
- *Czy wykorzystywaliście wszystkie kanały zmysłowe i różne typy inteligencji, aby wielostronnie opanować materiał?*
- *Czy jesteście zadowoleni z rezultatów swojego uczenia się?*
- *Czy ta droga doprowadziła Was do celu?*
- *Czego dokładnie nie mogliście nauczyć się? Z czym mieliście trudności? Co byście zmienili następnym razem?*

Aktywność 5

Podsumujcie razem zajęcia.

Podkreśl, że efektywne uczenie się przebiega w 3 etapach. Przypomnij je.

Wskazówki

Cały czas podkreślaj trzyetapowość procesu uczenia się.

Dla efektywnego uczenia się, czyli takiego, kiedy uczymy się łatwo, szybko i raczej przyjemnie potrzebna jest wiedza o samym sobie. Inaczej mówiąc rozpoznanie własnych strategii uczenia się, opracowanie własnego menu uczenia się. Ta wiedza to kapitał przydatna na całe życie. Znając swoje menu uczenia się i swoje ograniczenia – wiemy jak działać efektywnie, na co zwracać szczególną uwagę i gdzie musimy się bardziej przyłożyć.

Świadomość i ekspresja kulturalna

Scenariusz 35. Kiermasz kulturalny i kaizen

Wprowadzenie

Wprowadzenie uczniów i uczennic w świat kultury, tej nieco wyższej niż doświadczanej na co dzień, to trudna sztuka we współczesnych czasach. Także z powodu szczupłości czasu przeznaczanego na przedmioty tzw. artystyczne w ramach przedmiotów szkolnych kształcenia ogólnego. Mamy tu sytuację swoistego paradoksu – jest kompetencja kluczowa, którą każdy nauczyciel lub nauczycielka powinni realizować w ramach nauczanego przedmiotu i realizacji podstawy programowej, a nie ma specjalnie przestrzeni, aby tę kompetencję wdrażać i doskonalić.

Człowiek nie włączony w świat kultury, nie poprowadzony przez mentora lub mentorkę, który wyjaśni mu znaczenia i sensy - czuje się zagubiony w świecie wielkiej sztuki, niestety. Na przykład aby zrozumieć przekaz obrazu nie wystarczy widzieć, trzeba zobaczyć. Widzenie zresztą nie jest aktem optycznym! **Widzimy (i słyszymy) to, co wiemy.** Niewiele osób, które patrzą, np. na obraz Rembrandta „Syn marnotrawny”, widzi szczegóły, które niosą symbole (np. czy ktoś widzi, że jedna ręka ojca obejmującego syna jest młoda, a druga stara? I co to znaczy?).

Każdy nauczyciel i każda nauczycielka, który przecież funkcjonuje także jako wychowawca i przewodnik po świecie mógłby czasem **działać na rzecz włączenia młodzieży w obieg dobrej oferty kultury**. Może najprostszym rozwiązaniem byłoby nawiązanie do własnych doświadczeń, zachęcenie uczniów i uczennice do obejrzenia, przeczytania tego, co zdaniem nauczyciela lub nauczycielki jest warte czytania i obejrzenia, poznania.

Świat nie zaczął się przecież wczoraj. Kultura tworzona przez ludzi od zarania dziejów to wyraz ich poszukiwań sensu życia, fundamentalnych wartości, estetyki i etyki.

Główne cele

- wymyślisz sposób na podniesienie czytelnictwa swojego oraz swoich kolegów i koleżanek.

Kryteria sukcesu

- w zespole opracujesz pomysł na podniesienie czytelnictwa wśród uczniów i uczennic Waszej szkoły;
- w zespole określicie krok po kroku do osiągnięcia celu, jaki przed sobą postawicie;
- w zespole zrealizujesz opracowany projekt.

Kompetencje proinnowacyjne

Wiązka	Kompetencja	Umiejętności/postawy	Sytuacje
Współpraca	Współpraca	Osiąganie synergii	Wspólne organizowanie akcji na rzecz zwiększenia czytelnictwa
		Wykorzystywanie zasobów i umiejętności innych na zasadzie win-win	
Rozwiązywanie problemów	Powstawanie pomysłów	Tworzenie i rozwijanie pomysłów własnych oraz innych	Generowanie pomysłów na zwiększenie czytelnictwa wśród uczniów i uczennic
Zarządzanie sobą	Rozwijanie zainteresowań hobby jest zasobem nauczania, że posiadanie	Rozwijanie zainteresowań	Rozwijanie zainteresowań czytelniczych

Środki dydaktyczne (dla grupy)

- to, co będzie potrzebne do realizacji postawionego celu.

Czas trwania: 45 minut + czas potrzebny na realizację projektu

Przebieg zajęć

Aktywność 1

Przedstaw cel zajęć.

Narzekamy, że uczniowie i uczennice współcześni mało czytają. Co to znaczy mało? I tak nie da się przeczytać wszystkiego, co było możliwe, kiedy na rynku pojawiało się kilka nowych tytułów na miesiąc. Co roku na

świecie wydawanych jest 800 000 nowych tytułów książek. Żeby je przeczytać (zakładając jedną dziennie) potrzeba dwa tysiące lat.

Która z książek jest najważniejsza? Kto o tym zadecyduje?

Aktywność 2

Porozmawiajcie o tym, co, kiedy czytacie:

- Co czytają uczniowie i uczennice? Co jest teraz hitem młodzieżowym? A co Ty czytasz?
- Może podsuń im lektury warte przeczytania, które sam(a) lubisz? Opowiedz, co czytałeś/czytałaś kiedy byłeś/byłaś w ich wieku.
- Podsuń im tytuły filmów, które mają ponadczasowy charakter.
- Może zorganizujecie przegląd filmów w szkole, klub dyskusyjny?
- Zainteresuj uczniów i uczennice pójściem na wystawę, koncert, balet, operę?

Aktywność 3

Wspólnie zastanówcie się, co możecie zrobić razem na rzecz zwiększenia czytelnictwa w Waszej szkole. Wypiszcie na tablicy pomysły. Skorzystajcie z Burzy Mózgów.

Wykreślcie pomysły, które powtarzają się.

Wybierzcie pomysł, który wydaje się Wam najciekawszy, ale też możliwy do realizacji przez Was w Waszej szkole.

Każdy z Was ma do dyspozycji 5 punktów. Rozdziela je (rysując kropki) na różne pomysły warte uwagi.

Aktywność 4

Policzcie punkty. Wybierzcie pomysł, który uzyskał ich najwięcej. Zapiszcie go na górze tablicy, na przykład: *Organizacja szafki wymiany książek.*

W punktach wypiszcie co musicie zrobić krok po kroku, żeby osiągnąć cel.

Podzielcie się zadaniami - kto, czym się zajmie.

Wypiszcie osoby, których musicie pozyskać, jako sojuszników i sojuszniczki.

Zacznijcie działać!

Wskazówki

Zainteresuj uczniów i uczennice strategii KAZIZEN – małych poprawek, małych ulepszeń (siebie, rzeczywistości wokół) dla podnoszenia jakości naszego życia.

Po prostu każdego dnia zróbmy coś, co ulepsy świat i ludzi!

Załączniki do scenariuszy warsztatów

KARTA PRACY NR 1

Intelektualna rozgrzewka

Narysuj kilka rzędów krzyżyków, np. na tablicy lub rozdaj „kserówki” z krzyżykami. Zaproponuj, aby uczeń lub uczennica dorysowali coś do każdego krzyżyka, aby powstał jakiś obrazek, przedmiot, symbol itd.

Ewentualnie inny przykład do wykorzystania.

KARTA PRACY NR 2

Kolorowe kapelusze

Myślenie w kapeluszu żółtym to domena totalnych optymistów/optymistek!

Osoby w Żółtych Kapeluszach to słoneczni, hiper-radośni optymiści.

Nie przyjmują żadnych danych na temat potencjalnych zagrożeń i ewentualnych problemów. Ludzie Żółci wierzą w sukces i powodzenie. Nowe sytuacje, czy problemy oglądają tylko w świetle słonecznym. Widzą wyłącznie zalety, korzyści, wspaniałe perspektywy, nowe horyzonty, świetlaną przyszłość i pasmo sukcesów. Te wspaniałe obrazy konstruują często na podstawie jednego tylko aspektu sprawy, który *ponosi* ich wyobraźnię.

Uwaga! Wiele im się udaje, bo nie załamie ich nawet trzęsienie ziemi, i ciągle próbują, próbują, próbują...

Mając na głowie żółty kapelusz – po prostu snujesz złociste plany, piękne perspektywy i najlepsze rozwiązania! Nie zważasz na cokolwiek zagrażającego, nie przewidujesz żadnych trudności! To super opcja, kiedy działamy w strefie swobodnego snucia planów.

Ale już w fazie opracowywania strategii działania, jest to opcja niebezpieczna. Można „utonąć” w fantazjach, mrzonkach i własnych wyobrażeniach.

Dla niektórych wykorzystanie żółtej perspektywy to bardzo *trudne zadanie*, zaś dla Czarnych jest to perspektywa *nie-do-pomyślenia!*

W żółtym kapeluszu zamieniamy się w totalnych optymistów/optymistki, myślimy ultra pozytywnie, snujemy świetlane wizje, nie zajmujemy się w ogóle ewentualnymi problemami.

Każdy kolor myślenia jest dobry i należy z niego korzystać w odpowiednim czasie i w odpowiednich proporcjach.

Pomysł dla wprawy „na żółto”:

Co by było, gdyby każdy nastolatek/każda nastolatka dostawał(a) pensję co miesiąc w wysokości 2000 zł?

KAPELUSZ ZIELONY

ZIELONY - MOŻLIWOŚCI

Zielony to kolor innowacyjnych badaczy i badaczek. To budzenie do życia nowych rozwiązań. To jest jak wiosna, kiedy wydaje nam się, że **wszystko się może zdarzyć!** To otwarcie na stałe udoskonalanie siebie i otoczenia. To troska, aby sprawy miały lepszy obrót, doskonalszy wymiar. Ludzie Zieloni uwielbiają wprowadzać zmiany i poprawki. Ich działanie cechuje kreatywność. Są generatorami prowokacyjnych pomysłów. Lubią *odwracać kota ogonem*, aby sprawdzić czy tak nie wygląda lepiej. Odważnie pytają się: jak może być inaczej, lepiej? Co by było, jakby to było mniejsze, większe, odwrócone na drugą stronę? Jakby to podzielić, połączyć, coś wyeliminować? Jakby dodać jakiś kolor, jakąś cechę? Jakby to było postawione odwrotnie, jakby to znikło, jakby to było wielkie jak góra?

Z wielu szalonych pomysłów, czasem na początku brzmiących zupełnie niedorzecznie, wyprowadzono, po obróbkach i dalszych przemyśleniach, wynalazki, które istnieją i służą nam na co dzień. Zatem Ludzie Zieloni to innowatorzy, bez nich nie byłoby postępu: koła, nożyczek, komputerów, pralek automatycznych, nowych tkanin na wiosenne sukienki i szybko schnących lakierów do paznokci itp. itd. Dobrze jest więc nauczyć się korzystać z tego typu umiejętności i w wyobraźni wypuszczać "balony próbne" - obrazki pewnych stanów rzeczy lub sytuacji, z założeniem jakiejś zmiany. Inaczej mówiąc - sprawdzić jak by **to** coś, co mamy na myśli, wyglądało z czymś nowym lub bez czegoś. Innowatorzy stosują rozmaite zabiegi - eksperymenty myślowe, prowokacje rzeczywistości... aby znaleźć nowe możliwości.

Każdy kolor myślenia jest dobry i należy z niego korzystać w odpowiednim czasie i w odpowiednich proporcjach.

W zielonym kapeluszu zamieniamy się w innowatorów/innowatorki, szukamy nowych rozwiązań, badamy różne rozwiązania.

Każdy kolor myślenia jest dobry i należy z niego korzystać w odpowiednim czasie i w odpowiednich proporcjach.

Pomysł dla wprawy „na zielono”:

Co by było, gdyby uczniowie i uczennice raz w tygodniu chodzili do pracy zamiast do szkoły?

Niebieski jak niebo, które jest nad nami. To kolor chłodnego, bezstronnego obserwatora/obserwatorki, który/która ogląda z góry to, co się dzieje. Ludzie Niebiescy są zrównoważeni, zorganizowani i refleksyjni. Lubią oglądać sprawy z różnych stron, najlepiej analizując wszystkie możliwe aspekty: pierwsze emocje, wady, zalety, możliwości i fakty!

Kapelusz Niebieski należy nosić stale (np. jako czapkę-niewidkę). Niech stanie się ochroną przed myśleniem przesterowanym w jakąś stronę, jednostronnym, więc zawsze uprzedzonym i niebezpiecznym!

Myśląc w kapeluszu niebieskim sprawdzasz jakby „od góry” czy podczas mówienia o jakiejś sprawie zastosowano wszystkie kolory myślenia.

W niebieskim kapeluszu zamieniamy się w bezstronnych badaczy i badaczki równowagi. Sprawdzamy czy respektowana jest zasady „przemyśl to dobrze, ze wszystkich stron”, czyli z użyciem funkcjonalności wszystkich kolorów.

Każdy kolor myślenia jest dobry i należy z niego korzystać w odpowiednim czasie i w odpowiednich proporcjach.

Pomysł dla wprawy „na niebiesko”:

Mama powiedziała Ci - *Posprzątaj swój pokój*. Pomysł o tym na niebiesko.

Czerwień to kolor emocji, impulsywności. O ludziach Czerwonych mówi się: „on/ona jest taka emocjonalna, że aż to trudno znieść”. Ludzie Czerwoni nie potrafią ukryć swoich emocji; reagują niezwykle silnie i wybuchowo: wybuchami złości, płaczem, gwałtownym śmiechem, ogromnym lękiem. Reagują według skali „na śmierć lub życie”.

Jak się łatwo domyśleć, zachowanie ludzi Czerwonych trudno przewidzieć, nie wiadomo co im aktualnie zagra, co im się spodoba.

Ale warto umieć wykorzystywać tę umiejętność *szybkiego reagowania* do diagnozy pierwszego wrażenia, jakie wywołuje w nas jakiś nowy pomysł, pewna propozycja, nowa sytuacja. Jeśli się nauczymy z tego korzystać - otrzymamy ważny wskaźnik własnego nastawienia.

Nauczmy się zakładać Czerwony Kapelusz **w odpowiedniej chwili, na pewien czas, i zdejmować go kiedy jest już zbyt ciężki**. Kiedy taki kapelusz jest na głowie, mamy prawo do wyrażania emocji, bez ich uzasadniania. Po prostu „czujemy iż jest tak i tak”. W słowach brzmi to tak: „Kiedy myślę o tym w Czerwonym Kapeluszu, czuję że jest świetny pomysł, chcę to robić” lub „... to jakiś makabryczny wymysł, nie podoba mi się to, absolutnie, nie ma mowy, aby się z tym zgodzić!”.

W czerwonym kapeluszu mamy prawo wyrażać swoje odczucia na gorąco, wyrażać to, to odczuwamy w związku z pewną sprawą, pomysłem? Mówić, czy to nam się podoba, czy nie, czy coś budzi niepokój lub zachwyty. Bez potrzeby uzasadniania!

Każdy kolor myślenia jest dobry i należy z niego korzystać w odpowiednim czasie i w odpowiednich proporcjach.

Pomysł dla wprawy „na czerwono”:

Dostajesz zaproszenie na szkolenie dla młodych miłośników/miłośniczek skoków ze spadochronu. Dwadzieścia lekcji gratis. Jak zareagujesz?

**KAPELUSZ CZARNY
PESYMIZM**

CZARNY

Kolor czarny kojarzy się z krytyką, przerysowaniem sytuacji zagrożenia, niepowodzenia, z widzeniem spraw jak przez czarne okulary.

Ludzie Czarni *uwielbiają* krytykować, wskazywać wady, niedociągnięcia, pokazywać braki i zagrożenia, dosłownie mnożą konsekwencje niekorzystnego obrotu spraw. W skrajnych przypadkach - potrafią rozłożyć dowolne przedsięwzięcie udowadniając, że każdy ruch jest bez sensu. Wszystko już było, wszystko już zostało wypróbowane, "prawda jest taka, że to się nie uda, nawet nie warto próbować". Są po prostu mistrzami w produkowaniu pesymizmu i szukaniu dziury w całym.

Ale paradoksalnie - właśnie tego możemy się od nich nauczyć. Tylko koniecznie zgodnie z *wymogami psychicznego bhp!* Więc pamiętaj, zakładaj Czarny Kapelusz, **w odpowiedniej chwili, na pewien czas, i pamiętaj o zdjęciu z głowy, kiedy jest już zbyt ciężki!**

Nie ma sytuacji czy rozwiązań idealnych. Przed popełnieniem błędu przeoczenia czegoś ważnego, uchronić nas może szczypta chłodnej analizy, odrobina pesymizmu.

Każdy kolor myślenia jest dobry i należy z niego korzystać w odpowiednim czasie i w odpowiednich proporcjach.

Pomysł dla wprawy „na czarno”:

Co by było jakby zlikwidowano szkołę?

Biały to czystość, sterylność, chłodna logika oparta na faktach, które są sprawdzalne. Liczby, dane - zbadane, zmierzone. Ludzie Biali operują konkretnymi zestawami informacji z dokumentów, analiz, statystyk. Zdecydowanie nie oceniają zdarzeń, tylko je komentują i czynią to na tyle, na ile pozwalają im posiadane przez nich dane, konkretne przepisy.

Strzegą czystości informacji. Nie lubią emocjonalnych reakcji i sądów (według nich nieuprawnionych, bo bez żadnych *logicznych* podstaw). Za to lubią wszystko przeliczyć, zestawić, wykazać w odpowiednich rubrykach!

W Białym Kapeluszu zatem sięgasz do odpowiednich analiz, sprawdzasz opisane fakty, wyrażone w liczbach, zyskach, wykresach i słupkach. Korzystasz z kalkulatora, przepisów i sprawdzonych, regulaminowych procedur. Przewidujesz chłodno i bez emocji, co może być, kiedy i ile - mnożąc i dzieląc, bez dodawania fantazji i pobożnych życzeń. Pracujesz trochę jak automat lub komputer.

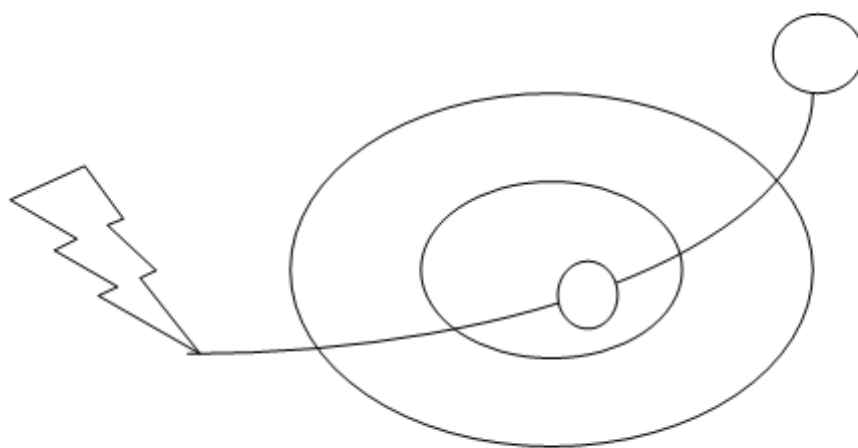
Każdy kolor myślenia jest dobry i należy z niego korzystać w odpowiednim czasie i w odpowiednich proporcjach.

Przemyśl dla wprawy „na biało”:

Ile czasu dziennie poświęcasz na pomoc w domu?

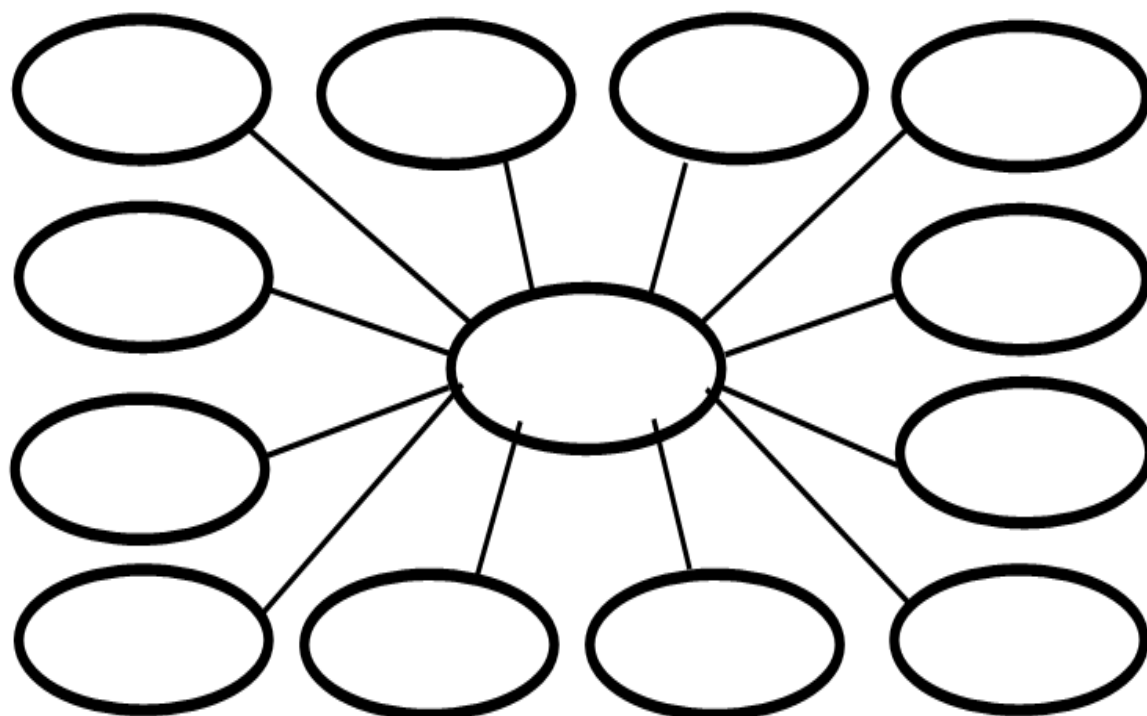
KARTA PRACY NR 3

Co to za rysunek?



KARTA PRACY NR 4

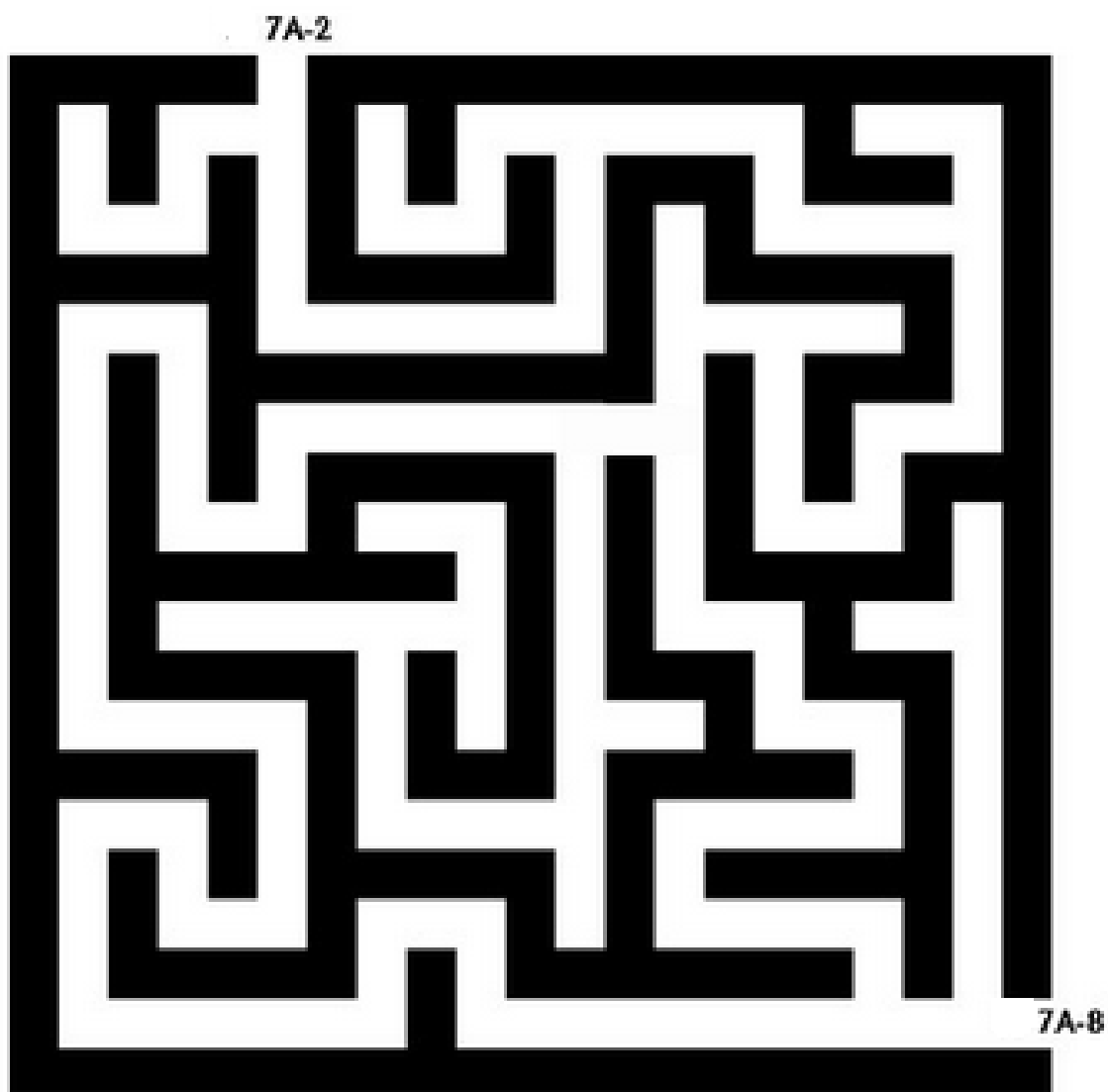
Asocjogram



KARTA PRACY NR 5

Labirynt

Narysuj jak najszybszą drogę z punktu 7A-2 do punktu 7A-8.



KARTA PRACY NR 6

Kalendarz pyleń^{xv}

KALENDARZ PYLENIA ROŚLIN W POLSCE

	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	
trawy					●	●	●	●	●	●	●	
brzoza				●	●	●						
bylica							●	●	●	●	●	
leszczyna	●	●	●	●	●							
olsza		●	●	●	●	●						
topola			●	●	●	●						
jesion				●	●	●						
dąb				●	●	●	●					
szczaw					●	●	●	●	●	●		
babka					●	●	●	●	●	●		
komosa							●	●	●	●	●	
ambrozja								●	●	●	●	●
<i>Cladosporium</i> (grzyby)			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
<i>Alternaria</i> (grzyby)				●	●	●	●	●	●	●	●	●

LEGENDA: ● niskie ● średnie ● wysokie



KARTA PRACY NR 7

Świat w miniaturze^{xvi}

GDYBY NA ŚWIECIE ŻYŁO TYLKO 100 OSÓB,

byłoby wśród nich...



50 KOBIEC
50 MEZCZYZN



26 DZIECI
74 DOROSLYCH
(Z KTORYCH 8 MIALOBY PONAD 65 LAT)



60 AZJATOW
15 AFRYKANCZYKOW
11 EUROPEJCZYKOW
14 MIESZKANCOW OBU AMERYK



33 CHRZESCIAN
22 MUZULMANOW
14 HINDUISTOW
12 ATEISTOW
7 BUDDYSTOW
12 WYZAWCOW INNEJ WIARY

Odpowiedz na pytania

1. Czy na świecie jest więcej kobiet czy mężczyzn?
2. Spotykasz dwie osoby. Jakiej jest większe prawdopodobieństwo: spotkania dwóch chrześcijan, czy spotkania chrześcijanina i buddystę? Wyjaśnij dlaczego.
3. Jaka jest szansa, że człowiek, którego spotkałbyś/spotkałabyś nie mówiłby/mówiłaby po portugalsku?

감사합니다 Naticio Obrigado
Dankę Wyrażam Dalu Chacribo
Thank You Kössönöm 谢谢

12 MÓWIŁOBY PO CHIŃSKU
5 MÓWIŁOBY PO ANGIELSKU
5 MÓWIŁOBY PO HISPANSKU
3 MÓWIŁOBY PO ARABSKU
3 MÓWIŁOBY PO BENGALSKU
3 MÓWIŁOBY PO PORTUGALSKU
3 MÓWIŁOBY W HINDI
2 MÓWIŁOBY PO ROSYJSKU
2 MÓWIŁOBY PO JAPONSKU
62 MÓWIŁOBY W INNYM JEZYKU



83 UMIAŁOBY CZYTAĆ I PISAĆ



7 MIAŁOBY WYŻSZE WYKSZTAŁCENIE
22 MIAŁOBY KOMPUTER



77 MIAŁOBY SCHRONIENIE
23 NIE MIAŁOBY PODSTAWOWYCH WARUNKÓW DO ŻYCIA



87 MIAŁOBY DOSTĘP DO WODY PITNEJ
13 NIE MIAŁOBY WODY ZDATNEJ DO PICIA



1 UMARŁOBY Z GŁODU
15 BYŁOBY NIEDOŻYWIANYCH
21 MIAŁOBY NADWAGĘ

Źródło:
www.100people.org

INFOBLOG
LICZYĆ NIE KŁAMIA

KARTA PRACY NR 8

Wynalazki dnia codziennego

Odpowiedzcie na pytania

1. Co to jest?
2. Do czego to służy?
3. Jak to można usprawnić, żeby było: wygodniejsze, lżejsze, ładniejsze?
4. Jaką funkcję warto byłoby dodać?
5. Komu by to przyniosło korzyści?
6. Co by to zmieniło?

KARTA PRACY NR 9

Wynalazki 2009 roku

50 wynalazków 2009 według Time Magazine

Źródło: <http://miropress.wordpress.com/2009/12/29/50-wynalazkow-2009-wedlug-time-magazine/>
(dostęp: lipiec 2020 r.)

Nie wszystkie wynalazki są prawdziwymi odkryciami. Niektóre określimy zapewne mianem "fads", czyli czegoś co przemija równie szybko jak powstało. Niektóre z nich wyłamują otwarte drzwi. Część rzeczy z tej listy zmieni jednak znacząco nasze życie w nadchodzącej dekadzie. Zapraszam więc do komentowania i do dyskusji.

1. Rakieta Ares 1 (NASA) – zbudowana z kompozytowych materiałów rakieta będzie mogła odbywać loty na Marsa.

2. Hodowla tuńczyka w stawach – Hagen Stehr, założyciel australijskiej firmy Clean Seas, udowodnił, że niemożliwe jest możliwe. Populacja tuńczyka zmniejszyła się w ostatnich latach o 90%. Próby hodowli lądowej kończyły się dotąd niepowodzeniem. Australijski patent uchroni tuńczyki od wyginięcia, a także dostarczy świeże ryby do restauracji sushi na całym świecie.

3. Żarówka LED Philipsa – emituje taką samą ilość światła jak 100W żarówka, ale zużywa mniej niż 10W energii i ma trwałość 25 000 godzin, czyli 25 razy więcej niż jej tradycyjna poprzedniczka.

4. Inteligentny termostat – który nie tylko utrzymuje zadaną temperaturę, ale również komunikuje się ze wszystkimi urządzeniami elektrycznymi i mierzy ich zużycie energii. Ekran termostatu pozwoli nam szybko zorientować się co pożera nam w domu energię i wyłączyć zbędne urządzenia. Można też komunikować się z termostatem zdalnie przez internet.

5. Projekt Natal Microsoftu – urządzenie do gier, które pozwoli nam grać bez joysticka, myszy czy innego kontrolera. Będzie można komunikować się z nim za pomocą głosu i ruchów ciała. Poruszyś ręką i Twój odpowiednik w grze wykona taki sam ruch.

6. Teleportacja – wydaje się niemożliwa, ale naukowcom z Uniwersytetu Maryland udało się teleportować dane z jednego atomu do drugiego pomiędzy dwoma kontenerami oddalonymi od siebie o metr. To epokowe osiągnięcie nazwano “Quantum Information Processing”, czyli kwantową obróbką danych. Umożliwi to budowę nowych superszybkich komputerów.

7. Teleskop Hershela – wyniesiony na orbitę przez Europejską Agencję Kosmiczną, umożliwi nam obserwację gwiazd, których do tej pory nie mogliśmy zobaczyć.

8. Szczepionka na AIDS – co prawda jeszcze nie dopuszczona do użytku, ale w 2009 roku zakończyły się 6-letnie próby kliniczne. Szczepionka nie daje 100% gwarancji, ale wśród badanych zmniejszyła zachorowalność na AIDS o 31%

9. Tweeterowanie poprzez myślenie – Adam Wilson, doktorant uniwersytetu Wisconsin napisał komunikaty na Tweeeterze poprzez urządzenie przypominające EEG. Co prawda urządzenie nie czyta myśli ale pozwala zaznaczać litery – przy pewnej wprawie można pisać 8 liter na minutę. Urządzenie ma umożliwić komunikację osobom całkowicie sparaliżowanym. Ciekaw jestem, w jakim kierunku rozwiną się dalsze badania w tym zakresie.

10. Elektryczne oko – naukowcy z MIT opracowali mikroprocesor, który po wszczępieniu do gałki ocznej w połączeniu ze specjalnymi okularami umożliwi niewidomym częściowe odzyskanie wzroku. Niedługo zamierzają rozpocząć próby kliniczne.

11. Sonda Messenger – okrążyła Merkurego na wysokości 228 km od powierzchni planety. Agencja Kosmiczna przygotowuje się do sprowadzenia sondy na orbitę stacjonarną Merkurego w 2011 roku.

12. Osobista emisja CO2 – naukowcy z Princeton opublikowali raport, w którym sugerują wprowadzenie osobistych pomiarów emisji CO2 zamiast ograniczeń na skalę państwową. Czyżbyśmy niedługo zostali wyposażeni w osobiste liczniki Co2 i od jego zużycia płacili dodatkowe podatki?

13. Słoneczne płytki dachowe – Dow Chemical opracował płytki dachowe, które są jednocześnie panelami słonecznymi.

14. Vscan – wyprodukowany przez GE ultradźwiękowy skaner USG , wielkości telefonu komórkowego – w niedalekiej przyszłości zastąpi stetoskop. Na ekranie lekarz będzie mógł sobie obejrzeć nasze chore organy.

15. The YikeBike – nowozelandzki rower elektryczny – mieliśmy już podobne urządzenie (Ginger), które miało zrewolucjonizować nasz sposób poruszania się – niestety nie przyjęło się na skalę oczekiwaną przez wynalazcę.

16. Pionowe farmy – Valcent, firma z El Paso w Texasie opracowała system wielopoziomowej, hydrofobicznej hodowli roślinnej. Rośliny rosną na obracających się półkach. Pytanie, czy w dobie kryzysu na rynku nieruchomości, rzeczywiście musimy zwiększać wielokrotnie produkcję z hektara?

Poza tym, jestem prawie pewien, że taką podobną hodowlę hydrofobiczną widziałem jeszcze w latach 80-tych ub. wieku w Portugalii. Może nie wyglądało to tak samo i półki same się nie obracały, ale plantacja w laboratorium była dość produktywna.

17. Planetarna skóra – NASA i Cisco połączyły siły, by stworzyć “okołoziemski system nerwowy”. Projekt ma połączyć wszystkie czujniki (lądowe, morskie, atmosferyczne i kosmiczne) w jeden system, by dostarczyć nam informacji o stanie Ziemi.

18. Proteza kolana za \$20 – studenci Stanforda opracowali protezę kolana, która kosztować będzie tylko 20 dolarów, w porównaniu do dotychczasowych protez, które kosztują 500 razy więcej. Proteza produkowana będzie przez Jaipur Foot Group w Indiach.

KARTA PRACY NR 10

Test wsk określający indywidualne preferencje sensoryczne

Instrukcja:

Przeczytaj kolejno pytania i zaznacz, które stwierdzenie opisuje Cię najlepiej. Postaw obok niego dwa plusy (++) . Jeżeli uznasz, że rzadko 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 audycji radiowych;
 - 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 powtarzasz 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. Najłatwiej zapamiętujesz:

- a. twarze, ale zapominasz imiona;
- b. imiona, inne słowa, liczby;
- c. rzeczy, które wykonałeś/wykonałaś.

6. Twój pokój jest:

- a. raczej posprzątany, ale na pewno w jakimś stylu, zharmonizowany kolorystycznie;
- b. pełen muzyki;
- c. urządzone tak, byś odczuwał wygodę, nie musi być posprzątany.

7. W czasie rozmowy:

- a. nie lubisz mówić lub słuchać zbyt długo;
- b. 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;
- 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.

KARTA PRACY NR 11

Inteligencje wielorakie

Inteligencja lingwistyczno-językowa (inaczej werbalna)

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 rodzaju inteligencji to: wybitni pisarze/wybitne pisarki, poeci/poetyki, dziennikarze/dziennikarki, przywódcy/przywódczynie polityczni, lingwiści/lingwistki, tłumacze/tłumaczki, korektorzy/korektorki, prawnicy/prawniczki, nauczyciele/nauczycielki, negocjatorzy/negocjatorki, sprzedawcy/sprzedawczynie, ale także miłośnicy/miłośniczki literatury („pożeracze/pożeraczki 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.

Inteligencja logiczno-matematyczna (inaczej numeryczno-logiczna)

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 logiczno-matematyczną posiadają nie tylko wybitni przedstawiciele nauk ścisłych, detektywi, prawnicy/prawniczki, księgowi/księgowie, bankierzy/bankierki, statystycy/statystyczki, metodolodzy/metodolożki, analitycy/analityczki, planiści/planistki, programiści/programistki komputerowi, ale także czytelnicy/czytelniczki książek detektywistycznych, miłośnicy/miłośniczki testów i rozwiązywania problemów logicznych, gier umysłowych, szachów oraz wypełniania PIT-ów, obliczania liczby potrzebnych kafelków w łazience i planowania domowego budżetu.

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/wybitne kompozytorki, śpiewaków/śpiewaczki, dyrygentów/dyrygentki, producentów/producentki instrumentów muzycznych i konserwatorów/konserwatorki sprzętu muzycznego, recenzentów/recenzentki wydarzeń muzycznych i dobrych mówców/mówczynie oraz imitatorów/imitatorki dźwięków, fanów /fanki muzyki klasycznej i nie tylko, koneserów/koneserki opery czy operetki, kolekcjonerów/kolekcjonerki płyt i kaset z muzyką oraz wszystkich ludzi z potrzebami posiadania wysokiej klasy sprzętu hi-fi, wrażliwym uchem na hałasy, trzaski i brzmienie świata.

Inteligencja wizualno-przestrzenna

Cechuje ludzi, którzy z łatwością poruszają się w przestrzeni trójwymiarowej. 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/architektki, malarzy/malarki, rzeźbiarzy,/rzeźbiarki, konstruktorów/konstruktorki, projektantów/projektantki mody, krawców/krawcowe, a także strategów, nawigatorów/nawigatorki, przewodników/przewodniczki, fizyków/fizyczki teoretycznych i szachistów/szachistki. Ujawnia się u uzdolnionych „przestawiaczy“ mebli w domu i samodzielnych dekoratorów/dekoratorki wnętrz, projektantów/projektantki 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.

Inteligencja kinestetyczna (inaczej inteligencja ciała)

Jest charakterystyczna dla osób, którzy mają zamiłowanie do ruchu. Odznaczają 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/tancerki, aktorów/aktorki, sportowców/sportowczynie, rzeźbiarzy/rzeźbiarki, 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, uprawianiu sportu, majsterkowaniu, robótkach na drutach i zabieraniu całej rodziny na przejażdżki rowerowe.

Inteligencja interpersonalna

Jest właściwa ludziom o bardzo wysokiej wrażliwości na relacje międzyludzkie. Cechuje ich: wysoka empatia, nadzwyczajne zainteresowanie i rozumienie innych, nastawienie usługowe, wspieranie różnorodności. Obdarzeni są cechami liderów/liderki – potrafią uczyć i naturalnie wpływać na innych, łagodzić konflikty, naturalnie przewodzą, tworzą więzi, współpracują. Inteligencja interpersonalna jest właściwa wybitnym przywódcom/przywódczyniom (politycznym, społecznym i religijnym), sprzedawcom/sprzedawczynom, psychoterapeutom/psychoterapeutkom, nauczycielom/nauczycielkom, menadżerom/menadżerkom, dyrektorom/dyrektorkom, negocjatorom/negocjatorkom, sekretarkom/sekretarzom, pracownikom/pracowniczkom socjalnym, lekarzom/lekarkom i pielęgniarkom/pielęgniarkom. Na co dzień przejawia się to w zainteresowaniu kontaktami z różnymi ludźmi, posiadaniu dużej liczby znajomych i przyjaciół, uznaniu przez otoczenie za osobę bezpośrednią, komunikatywną i kontaktową, obdarzaną zaufaniem. Mają 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 Pigmaliona - znakomicie wspierają innych w rozwoju!

Inteligencja intrapersonalna (zwana też duchową)

Jest właściwa osobom obdarzonym tzw. bogatym życiem wewnętrznym. Cechuje ich nadzwyczajna 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 opisaną przez R. Colesa, która charakteryzuje osoby o dużej wrażliwości moralnej, spójnych w słowach i czynach. Inteligencja intrapersonalna dominuje u wybitnych filozofów/filozofek, mistyków/mistyczek, psychoterapeutów/psychoterapeutek, pisarzy/pisarek, poetów/poetek, kompozytorów/kompozytorek.

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 w tym zakresie autorytetami.

KARTA PRACY NR 12

Test wi według teorii howarda gardnera

Za chwilę ustosunkujesz się do 35 stwierdzeń.

Jeśli czujesz, że zgadzasz się z tym, co przeczytałeś/przeczytałaś w zupełności – zakreślasz **trzy kratki** w tabelce odpowiedzi, w wersie zaznaczonym w nawiasie na końcu stwierdzenia.

Jeśli czujesz, że średnio się zgadza ten opis z Tobą – zakreślasz **dwie kratki**.

Jeśli zaś czujesz, że to do Ciebie zupełnie nie pasuje – **nic nie zakreślasz**.

Przykład: Czytam pierwszy opis z listy.

Zagadki i problemy logiczne to moje hobby. (1)

Uważam, że to jest świetny opis mojej osoby, więc zakreśliam trzy kratki w tabelce odpowiedzi, w pierwszym wersie, bo na końcu opisu jest postawiona liczba (1).

TWÓJ PROFIL WIELORAKIEJ INTELIGENCJI

Nazwa inteligencji	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1. matematyczno-logiczna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. językowa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ruchowa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. muzyczna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. interpersonalna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. wizualno-przestrzenna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. przyrodnicza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. intrapersonalna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

PYTANIA DO TESTU DIAGNOZUJĄCEGO PROFIL WIELORAKICH INTELIGENCJI

- Zagadki i problemy logiczne to moje hobby (zakreśl odpowiednio w pozycji nr 1 w teście).
- Swobodnie poruszam się w świecie liczb, rachunków, PIT-ów, sprawozdań finansowych. (1)
- Szybko znajduję związki logiczne między różnymi sprawami. (1)

- W szkole lubiłem/lubiłam przedmioty matematyczno-fizyczne i techniczne. (1)
- Dobrze planuję czas, jestem dobrze zorganizowany/zagospodarowana (1)
- Lubię świat słów – czytanie książek, poezji. (zakreśl odpowiednio w pozycji nr 2)
- Lubię rozwiązywać krzyżówki, zagadki i zabawy językowe. (2)
- Mam bogaty zasób słownictwa. (2)
- Jestem dobrym rozmówcą i mówcą. (2)
- Swobodnie i bez trudu piszę. (2)
- Lubię ruch i ćwiczenia fizyczne. (3)
- Lubię się uczyć podczas działania, robienia czegoś. (3)
- Mam dobre rezultaty w różnych dyscyplinach sportowych. (3)
- Mam duże zdolności manualne, na przykład potrafię sporządzać modele, majsterkować, szyc, szydełkować. (3)
- Dobrze tańczę. (3)
-
- Gram dobrze na instrumentach lub dobrze śpiewam. (4)
- Łatwo zapamiętuję wiersze, poezję i rymowanki. (4)
- Łatwo rozpoznaję melodię. (4)
- Mam dobre wyczucie rytmu. (4)
- Czytam nuty, umiem komponować muzykę. (4)
- Jestem wrażliwy/wrażliwa i empatyczny/empatyczna. (5)
- Umieję wpływać na ludzi, przekonywać ich do czegoś. (5)
- Lubię przebywać w towarzystwie innych. (5)
- Dobrze pracuję lub uczę się w zespole, w grupie. (5)
- Łatwo zawieram i utrzymuję przyjaźnie. (5)

- Mam dobry zmysł orientacji i potrafię dobrze oceniać odległości i przestrzenie. (6)
- Umiem wyobrazić sobie rzeczy w umyśle. (6)
- Jestem bystrym obserwatorem/bystrą obserwatorką. (6)
- Umiem czytać wykresy, diagramy i mapy. (6)
- Jestem dobry/dobra w sztuce, projektowaniu, modelowaniu lub rzeźbieniu. (6)
- Jestem dobry/dobra w tworzeniu planów i określaniu swoich celów. (7)
- Lubię pracować/uczyć się samotnie i w ciszy. (7)
- Jestem dobry/dobra w uczeniu się na swoich błędach i doświadczeniach. (7)
- Prowadzę pamiętnik lub osobiste zapiski. (7)
- Jestem bardziej wrażliwy/wrażliwa niż inni. (7)

KARTA PRACY NR 13

Pierwszy etap uczenia się „Przed“

Umysł ludzki wytwarza fale elektromagnetyczne o częstotliwości:

- 13-25 Hz - to **stan Beta**, stan codziennej aktywności;
- 8-12 Hz - **stan Alfa** - stan na granicy jawy i snu, który przeżywamy niemal codziennie tuż przed snem i tuż po obudzeniu się oraz w stanie głębokiego skupienia czy zamyślenia. W tym stanie zwiększa się synergiczna współpraca obu półkul mózgowych, zwiększa się „chłonność” umysłu na nową wiedzę i zwiększa się podatność na autosugestie (afirmacje). W tym stanie warto dokonać wizualizacji celów... albo czekać i spokojnie obserwować jak nam się „same” łączą myśli, formułują idee, przychodzą rozwiązania i pomysły;
- 4-7 Hz - to **stan Theta**, stan osiąganym w czasie drzemki, lekkiego snu lub głębokiej medytacji;
- 4 Hz - **stan Delta**, to stan snu i nieświadomości.

W stanie Alfa osiąga się spójność rytmu serca i obrazu fal mózgowych (widocznych na EEG). Michaił Czikszenmihalyi nazwał ten stan „przepływem”. Potocznie można go nazwać – bycie na luzie, kiedy rzeczy się dzieją bez wysiłku – tak, jak powinny. Pytanie jak ten stan osiągać? Kluczem jest oczywiście wyciszenie umysłu z wewnętrznej „konwersacji” pełnej autokrytyki, niepokoju, niezadowolonych spraw; odprężenie ciała i uspokojenie oddechu.

Pamiętajmy, że uczenie się nie przebiega tylko w głowie, którą ciało przyprowadza na egzamin!

PRZED – dobre ustawienie to (więcej niż) połowa sukcesu.

Organizacja miejsca uczenia się

Najlepiej jak wykreujemy sobie stałe miejsce do uczenia się. Kiedy systematycznie będziemy siadać w tym miejscu, wytworzy się nawyk (inaczej zwany: kotwicą), który nasz umysł poinformuje „aha, zabieramy się do nauki”. Stan aktywnej relaksacji i niezbędnej koncentracji – nasz ulubiony stan skupienia, będzie tu osiągany coraz szybciej, wyzwoli swoistą reakcję łańcuchową.

Budując takie miejsce do nauki - zadbaj o jego wyposażenie:

- biurko i odpowiednie krzesło, które jest dopasowane do Twojego wzrostu;
- wszystkie potrzebne rzeczy pod ręką (aby się niepotrzebnie nie dekoncentrować);
- dla chętnych: kominek z olejkami np. „na lepszą koncentrację” (po jakimś czasie sam zapach wywoła odpowiednie ustawienie ciała i umysłu do nauki);
- zadbaj o właściwą dla siebie temperaturę pokoju i jego wentylację;
- przygotuj zapas wody do picia;
- Jeśli jesteś wzrokowcem: poustawiaj wszystko na biurku w słusznym porządku. Czasem porządek warto też zaprowadzić w pokoju, po bałagan będzie Cię rozpraszał i domagał się uporządkowania;
- jeśli jesteś słuchowcem możesz włączyć jakiś miły uchu podkład muzyczny;
- kinestetykom/kinestetyczkom polecam zaopatrzenie się w piłeczki do ugniatania i ewentualną gumę do żucia.

Czas

Każdy z nas najlepiej wie o jakiej porze dnia działa najsprawniej. Jesteś „skowronkiem” czy „sową”? Jeżeli lubisz wstawać skoro świt – ucz się rano; jeżeli wolisz późne godziny popołudniowe czy nocne – ucz się wtedy, kiedy czujesz, że jest to dla Ciebie optymalne. Dla „sów” pewnym problemem są egzaminy poranne, kiedy jeszcze są w stanie półsnu. „Skowronki” mogą doznawać spadku energii na popołudniowych wykładach. W tego typu sytuacjach polecamy ćwiczenia energetyzujące i picie wody.

Nastawienie do nauki

Żeby nam się chciało uczyć, potrzebne jest odpowiednie nastawienie. Zatem skontroluj swoje myśli i przekonania, czy słyszysz (1) jak jęczysz: „och, jak ja tego nie lubię”, „ale to nudne”, „to nie do ogarnięcia”, „po co mi to w ogóle jest”... czy też (2) odczuwasz ciekawość, użyteczność i zapał do uczenia się? Sytuacji drugiej nie trzeba komentować – to właściwe nastawienie! Co robić w sytuacji pierwszej? Myśli takie lub podobne wpływają oczywiście demobilizująco. Z takim nastawieniem szkoda marnować czasu. Popracuj więc na swoją motywację i odszukaj jakąś korzyść, która Cię pozytywnie „nakręci”. Każda motywacja, każda wizja korzyści jest dobra, jeżeli działa! (Przypominam, że motywacja działa OD i DO, motywuje nas pewna korzyść, nagroda, którą osiągniemy w wyniku podjęcia jakiegoś działania: od paczki chipsów do świetlanej przyszłości. Może to być nawet święty spokój. W przypadku słabszej motywacji koniecznie:

- umów się sam ze sobą jak nagrodzisz swój wysiłek (np. Jak się tego nauczę, to ... dopisz właściwe);
- umów się sam ze sobą ile czasu poświęcasz na naukę (np. 2 godziny);

- umów się sam ze sobą, że się czegoś nauczysz, opracujesz, napiszesz do określonej godziny (np. nauczę się do 17.00);
- powiedz to sobie na głos: Nauczę się xyz do godziny 17.00 a potem ... (wstaw nagrodę). Twój umysł będzie wiedział co ma robić i czego oczekiwać.

Jest to niezbędna wprawka (aż do osiągnięcia wprawy – czego wszystkim życzymy) do zarządzania własnym uczeniem się. Jesteśmy przyzwyczajeni, że w kwestii uczenia się ktoś za nas decyduje – taki szkolny tryb działania. Ale to TY tu rządysz i zarządzasz! Nikt się za Ciebie niczego nie nauczy! Wreszcie - inni mogą to ja też! Nie jestem gorszy!

Pamiętaj – uważaj na to, co myślisz o sobie i swoim uczeniu się. Mózg działa zgodnie z zasadą „Garbage in, Garbage grows”, działa synergicznie, wprowadzone do niego śmieci (demobilizujące myśli) – rosną.

Dystraktory

Zadbaj o to, aby nikt i nic Ci nie przeszkadzało. Na drzwiach przyczep kartkę „uczę się – nie przeszkadzać”, na dzwoniące telefony odpowiadaj sms „uczę się zadzwonię po 17.00”. Wyłącz telewizor i rockową muzykę (nie wpływa dobrze na uczenie się). Ale czasami grająca muzyka pozwala nam odciąć się od dobiegających hałasów. Sprawdź więc co działa na Ciebie najlepiej. Jeśli chcesz mieć zagwarantowany spokój w czasie uczenia się, lepiej spełnić też fundamentalne prośby płynące od otoczenia (wyrzucić śmieci, pozmywać naczynia, zadzwoń do mamy).

Zatrzyj ręce i zabieraj się do pracy!

KARTA PRACY NR 14

Drugi etap uczenia się „W czasie“

Wiesz już, że każdy ma swoje MENU UCZENIA się, które powoduje, że ucząc się w pewien sposób – uczy się łatwiej i trwalej. Dalej opisane zostaną rozmaite metody i techniki uczenia się. Potraktuj je jak – jak MENU w restauracji i wybierz te, które Ci odpowiadają. A jeśli dbasz o zdrowie (czytaj: uczenie całościowe, z wykorzystaniem wszystkich zmysłów), ucz się także innymi metodami, które umożliwi Ci rozwijanie Twojego warsztatu uczenia się, Twoje MENU UCZENIA się – skorzystaj także z innych rozwiązań, poproś, posmakuj, dołącz je do swego ulubionego zestawu!

Włącz Autopilota

Komentuj i mów sam do siebie co się dzieje w czasie uczenia się. Będzie jeszcze na ten temat dalej, tu tylko pragniemy zwrócić uwagę, aby pewna część uwagi była skupiona na tym jak się czujesz. Po prostu co jakiś czas sprawdź: czy nie potrzebujesz się lekko przeciągnąć, napić wody, poruszać głową, zawinąć w koc lub otworzyć okno, albo przypomnieć sobie umowę z samym sobą. To też jest elementem zarządzania własnym procesem uczenia się.

Czytanie

Czytanie jest najbardziej uniwersalną metodą zdobywania wiedzy. Ale bardzo wiele osób nie lubi czytać. Jeśli z motywacją jest OK, a mimo to czytanie Cię męczy, prawdopodobnie zawodzi **technika czytania**. Zmierz szybkość swego czytania – ile wyrazów czytasz na minutę. Czytelnik wolny czyta 100 wyrazów na minutę; przeciętny do 200 wyrazów na minutę, dobry – do 400 wyrazów na minutę, a szybki – 1000 słów i więcej. Mózg pracuje najwydajniej przy prędkości rzędu 400 i więcej słów na minutę. Przy tym tempie mamy zwiększoną zdolność rozumienia czytanego tekstu.

Czytaj ze wskaźnikiem (przesuwającym w pionie!), ogarniając wzrokiem cały blok tekstu, nie zaś poszczególne wyrazy. Poczytaj poradnik opisujący techniki szybkiego czytania lub najlepiej zapisz się na kurs. To inwestycja na całe życie. Kiedy opanujesz technikę szybkiego czytania – będziesz mieć wybór: możesz czytać szybko potrzebne książki i teksty lub wolniej – jeśli chcesz się delektować językiem np. poezji.

Szybkie czytanie zwiększa rozumienie tekstu!

Samo czytanie aktywizujące kanał wzrokowy i pamięć wzrokową, jeśli w czasie czytania dodasz inne aktywności – pozyskiwanie informacji będą coraz lepiej opracowywane i zapamiętywane!

Tworzenie szuflad

Zanim zaczniesz czytać podręcznik, nawet jeśli Twoim zadaniem jest opanowanie jednego rozdziału, przejrzyj całość! Przekartkuj całą książkę, przeczytaj spis treści, zakończenie, przejrzyj ilustracje i wytłuszczone fragmenty. W ten sposób tworzysz „obraz całości”, budujesz też szufladę pamięci na przechowywanie informacji z tego źródła. Kolejne informacje będą tu doklejane. Możesz też zacząć rysować MAPEŃ MENTALNĄ (MM) jako formę osobistej notatki. W czasie przeglądania mów na głos, prowadź autonarrację – „a to ciekawe, a tego nie rozumiem, jaki interesujący wykres, nigdy tak nie myślałem, no w to, to nie uwierzę...”. Rozmawiasz z książką, z jej autorami – tworzy się emocjonalne połączenie z czytany tekstem. Osoby o dominacji prawopółkulowej mają swój ulubiony obraz całości, a pozostali – strukturę do wprowadzania danych.

Przetwarzanie informacji podczas czytania

Co jakiś czas przerwij czytanie i zastanów się czego się dowiedziałeś; o czym to było, czy coś Cię zdziwiło. Zrób z tego małą notatkę – ale nie przepisuj całych zdań! Notatkę wpisz w MM lub zrób małe streszczenie na kartce formatu A-5 w formie punktów, diagramu, linii czasu.

Możesz też zamiast notatki sformułować kilka pytań, które utworzą coś na kształt banku pytań. Przydadzą się podczas powtórek przed egzaminem (zwłaszcza jak się te pytania zestawi od kilku osób). Lub ponadto opracowywać słownik terminów, zaleca się na tzw. fiszkach, kartkach formatu pocztówki. Te techniki sprzyjają wzrokowemu opracowywaniu informacji. Możesz dodać też stymulację słuchową – mów na głos, wygłoś streszczenie na głos sam do siebie lub do lampy na biurku. Uwaga – to jest bardzo ważne, aby nie mówić „w głowie”, w myślach mówi się na ogół płynnie, na głos – nieco gorzej. Przy mówieniu na głos aktywizujemy kanał słuchowy i pamięć słuchową oraz całą kinestetykę aparatu artykulacyjnego. Mówienie na głos pozwala na opracowanie tzw. „gotowców kinestetyczno-werbalnych”, opracowujemy całe ciągi wypowiedzi. Na egzaminie - w stresie, przydadzą się jak znalazł.

Dramatyzacja

Ważne rzeczy odczytuj na głos, czytaj w sposób dramatyczny, np. dużo głośniej, cicho, wolniej lub szybciej. Trudne słowo lub wzór matematyczny wycedź ironicznym tonem, zaśpiewaj operowo albo wykrzycz na głos!

Wizualizacja

Może oprócz notatek, wykorzystasz wizualizację – wyobrażenie jak coś działa, jak jest zbudowane w formie statycznej (w bezruchu) lub w ruchu. Wiele informacji da się zamienić na plakat, komiks, filmik. Jeśli w materiale do nauczenia się jest np. opis jakiegoś sporu, możesz sobie wyobrazić osoby, które wykrzykują piskliwie swoje tezy i rosną lub maleją jak postacie z kreskówki.

Im więcej do obrazu dołożysz: koloru, ruchu i dźwięku, tym lepiej zapamiętasz.

Obserwacja

Obserwacja to metoda, której istotą jest świadoma percepcja wzrokowa. Wykształcenie umiejętności postrzegania to wielkie zadanie edukacyjne! Jak wynika z codziennego doświadczenia, a także praktyki szkolnej – ludzie patrzą, a nie widzą! Są ślepi, mimo, że ich organ wzroku jest absolutnie w porządku, są nieuważni, nie potrafią patrzeć aktywnie. Mamy kłopoty z odtworzeniem szczegółów najzwyklejszych przedmiotów, opisem drogi do pracy, którą przemierzamy tysiące razy, opisem twarzy naszych przyjaciół. Oczywiście człowiek broni się przed atakującymi go zewsząd informacjami wizualnymi – inaczej jego umysł po prostu nie pracowałby sprawnie. Ale czym innym jest neurologicznie uzasadniona obronność percepcyjna, a czym innym sztuka świadomego patrzenia (obserwacji) – zwłaszcza kiedy zależą od niej efekty naszej edukacji! Patrzenie więc nie jest tym samym co widzenie! Z kolei widzenie nie zawsze znaczy widzenie tego samego! Na widzenie różnych rzeczy wpływa: - wiedza i doświadczenie, którą osoby posiadają na dany temat (np. zwykły (!) codzienny obraz nieba nocą jest czymś innym dla kosmologa, astrologa i artysty) - osobiste potrzeby i preferencje. Większość mężczyzn zauważy bardzo wiele cech przejeżdżającego obok super samochodu, kobieta – prawdopodobnie, zarejestruje kolor lakieru i ewentualnie tapicerki. Być może zwróci też uwagę na kierowcę... Kierowca zauważy (oby!) wszystkie znaki drogowe i zagrożenia na drodze, pasażerowie – mijane pejzaże. Nie wolno więc zakładać, że jak ja coś widzę, to inni widzą to tak samo! Jeśli uwaga nie zostanie skierowana na określone aspekty obiektu – każdy zobaczy ów obiekt po swojemu! Widzenie nie jest tylko aktem optycznym! Pamiętajmy, że generalnie mamy tendencję do leniwej obserwacji obiektów, zwłaszcza tych, które wyjściowo nie są dla nas interesujące!

Umiejętność postrzegania jest potrzebna, aby korzystać właściwie z pomocy dydaktycznych, w których aktywizowana jest percepcja wzrokowa. Są to: plansze, mapy, wykresy, schematy, ilustracje, plakaty, modele (płaskie i przestrzenne, statyczne i ruchome), filmy oraz czy badania i obserwacja w terenie.

Zapamiętywanie dat, liczb

Chcesz zapamiętać datę – odnieś ją do swego życia np. (np. urodziłem się 600 lat po Bitwie pod Grunwaldem).

Zbuduj z niej wzrokowy hak pamięciowy.

Najpierw skojarz każdą cyfrę z jakimś wybranym symbolem, np.

1 - wędka

2 - łabędź

3 - zarys ptaka (jak kto woli biustu)

4 - krzesło

5 - jabłko

6 - granat z zapalnikiem

7 - kosa

8 - bałwan

9 - zwinięty wąż

0 - kula, balon

Najpierw narysuj sobie po swojemu te symbole i zacznij się bawić w układanie obrazków. Pamiętaj datę wstąpienia Polski do UE? Data tak zapisana: wędka wbita w jabłko obok łabędzia, który siedzi na jajach i ma krzesło na grzbiecie daje datę: 1.05.2004. Obraz pojawia się w myślach w ułamku sekundy, zapis słowny trwa kilkanaście sekund.

Zapamiętywanie ciągów logicznych

Jaka jest kolejność układu planet w naszym SS? Wymień po kolei kolory tęczy? Kiedy księżyc idzie na now, a kiedy zbliża się do pełni? Jeśli zapamiętanie takich ciągów sprawia kłopot, skorzystaj z mnemotechnik słuchowych, angażujących funkcje prawej półkuli - humor, rymowanie, rytmizacja, a to znaczy układaj wierszyki, rymowanki, rapowanki, limeryki itd.).

Na przykład. Fazy księżyca

(Cienieje - jest w kształcie litery C, czyli idzie na now.

Dużeje) - jest w kształcie litery D, zbliża się do pełni.

Słuchanie

Drugą uniwersalną metodą zdobywania wiedzy jest słuchanie. Słuchamy na wykładach, słuchamy taśm audio, bierzemy udział w dyskusjach i rozmowach, słuchamy i mówimy też do siebie ... najlepiej jak słuchamy ze zrozumieniem. W tym kanale obrabiamy docierające do nas informacje słuchowo, aktywizujemy pamięć słuchową.

Podobnie jak w przypadku czytania - zacznij od polecenia skierowanego do siebie:

Komentowanie

Komentuj – jeśli możesz na głos (jeżeli to film lub taśmy), albo tym razem w głowie lub w formie zapisków w notesie, to, co się dzieje w czasie słuchania. Pamiętaj, aby od czasu do czasu się poruszyć, wyprostować, napić wody (jak można). Pamiętaj cały czas zarządzasz własnym procesem uczenia się – wykorzystaj maksymalnie czas spędzony na wykładach. Uczysz się teraz!

Niektórzy wykłady traktują jako „zapisywanie informacji, których się będą później uczyć”. Powtarzamy: uczysz się teraz!

Być może nauczyciel/wykładowca dokona krótkiego streszczenia na temat „co było w ostatnim odcinku”, uruchamiając tym samym link do szuflady w pamięci, być może wskaże na schemacie lub Mapie Mentalnej – pokazującej całość zagadnienia, w którym miejscu teraz jesteście. W każdym razie – bądź aktywnym słuchaczem, który się uczy TERAZ.

Notatki

Co jakiś czas przerwij na chwilę słuchanie i zastanów się czego się dowiedziałeś; o czym to było, czy coś Cię zainteresowało szczególnie. Pomyśl jakie to ma znaczenie dla Ciebie, dla innych. Co by się stało, jakby tego nie było? Jaki to miało wpływ na zdarzenia świata? Zrób z tego małą notatkę – ale nie zapisuj całych zdań! Korzystaj ze skrótów, symboli, rysunków. Notatkę wpisz w swoją MM lub zrób małe streszczenie na kartce formatu A-5 w formie punktów, diagramu, linii czasu.

Możesz też obok notatki sformułować kilka pytań i własnych refleksji (super! Ale jak to działa? itp.). Zapisuj ważne pojęcia, powtórz je po bardzo cichu, poruszając wyraźnie ustami.

Nagrywanie

Nagrywaj wykłady, a później słuchaj z jednoczesnym robieniem notatek i dyskusją z wykładowcą.

Ruch i działanie

Stosunkowo najbardziej lekceważona metoda uczenia się (oczywiście za wyjątkiem Akademii Wychowania Fizycznego, Szkół Baletowych i kierunków pełnych zajęć laboratoryjnych). Ale tutaj chodzi o wykorzystanie ruchu w czasie nauki np. matematyki czy języków. Mówiąc humorystycznie pewnym ruchem jest przewracanie kartek w podręczniku. Ruchem jest pisanie notatek i rysowanie schematów. Ale ten ruch jest nieco zbyt niewyraźny, dla utrwalania. Pamiętamy może – o czym było w poprzednich rozdziałach, że najszybciej zapamiętujemy rzeczy inne, odmienne, przerysowane. Jak więc wykorzystać duży ruch podczas uczenia się?

Dramatyczne odgrywanie

Odrywam jakiś proces wykorzystując jako materiał plastyczny własne ciało. Na przykład można tak odegrać zasady rozwoju ruchowego małego dziecka (rozwój cefalokaudalny i proksymodystalny). Albo nauczyć się, gdzie jest Antarktyda i Arktyka, zwrotnik Koziorożca i Raka. W tym celu wyobrażamy sobie, że wyraz dłuższy – Antarktyda, to podstawa (jest pod naszymi stopami). Wyraz krótszy – Arktyka jest nad głową. Raka – wyciętego z papieru lub wyobrażonego kładziemy na płucach (kojarząc go z rakiem płuc), został nam Koziorożec, który nie ma innego wyjścia – jak być na dole.

Pisanie w powietrzu lub na dużej powierzchni

Aby szybko zapamiętać - słowo, wzór lub symbol, piszemy je zamaszystymi ruchami w powietrzu lub na dużej powierzchni.

Granie ról, drama – uczenie w działaniu

To metody uczenia się, które angażują człowieka całościowo. Wymagają pewnych warunków i określonego przygotowania. Tu podamy kilka prostych i użytecznych przykładów ich wykorzystania.

Odgrywanie roli pozwala na inne opowiedzenie świata.

- opowiedz o swoim życiu wcielając się w postać eugleny zielonej, postaci historycznej, państwa starożytnego. Oczywiście dopasuj ciało, gesty, głos, mimikę.
- odegraj dyskusję dwóch filozofów (potrzebny albo kolega, albo dwa krzesła do przesiadania się)
- w większej grupie można odegrać procesy matematyczne (dość zabawne są ruchy Browne'a), geologiczne...

Symulacja

Zaczyna się w momencie, kiedy odgrywamy konkretne role w konkretnej scenarii, bardzo zbliżonej do rzeczywistości, po to, aby opanować konkretne, często bardzo złożone umiejętności i lepiej się do nich przygotować. Możemy symulować wszystko – od ruchów tektonicznych ziemi do udzielania odpowiedzi na egzaminie

Super metoda uczenia się - Mapa Mentalne MM

Mapy mentalne (z ang. mental maps lub mind-maps).

Jest to metoda wizualnego opracowywania problemów – z wykorzystaniem rysunków, obrazków, zdjęć, wycinków, symboli, ideogramów i/lub słów, krótkich dynamicznych zwrotów, haseł. Z jej pomocą można jednocześnie linearnie i całościowo opracować pewną partię materiału do opanowania:

Zatem można np. :

- opracować jakieś pojęcie z różnych punktów widzenia, czyli wraz z dyskusją, która się toczy w nauce na ten temat.
- opracować jakieś zagadnienie w sposób syntetyczny, np. Średniowiecze.
- opracować jakiś problemu – np. przed napisaniem eseju lub przygotowaniem przemówienia (jako rozgrzewka myślowa i przemyślenie struktury)

Mapy mentalne ilustrują spiralność i złożoność naszego myślenia i symultanicznego dziania się spraw i problemów. Punktem startowym jest dowolny, złożony problem. Mapę rysuje, najlepiej kolorowo, uzupełnia symbolami, dodaje rysunki, linki. Narysowaną MM odtwarzamy na głos, wodząc palcem po liniach – w ten sposób angażujemy w uczenie się wszystkie zmysły.

MM można rysować samemu lub skorzystać z programu komputerowego. Polecamy wersję eko – rysowanie własnoręczne, mapa jest wtedy bardziej spersonalizowana.

Linia czasu

Jest to metoda wizualnego przedstawienia problemu. Sprawy ukazuje w wymiarze linearnym, pokazuje sensu stricte następstwo czasu i jest odpowiednia w pracy z problemami, które dadzą się przedstawić chronologicznie. Rysujemy linię czasu, nad linią wpisujemy komentarze jednego rodzaju (np. wydarzenia historyczne), pod linią – innego (np. wynalazki).

I na zakończenie najbardziej efektywna metoda uczenia się

Uczenie innych

Myślę, że komentarz jest zbędny. Kiedy uczymy kogoś innego utrwalamy bardzo silnie nabytą wiedzę. Ucz więc innych: także niespecjalistów, swoje młodsze rodzeństwo. Uzyskanie u nich efektu „Acha, zrozumiałem” będzie stanowiło potwierdzenie Twoich umiejętności komunikacyjnych i opanowania referowanego zagadnienia.

KARTA PRACY NR 15

Trzeci etap uczenia się „Po“

A to jeszcze nie koniec!

Kiedy minie czas, który przeznaczaliśmy na naukę lub zakończy się lekcja – zastanów się „na gorąco”:

- Czego się nauczyłem/nauczyłam? Doceń to i przyjaźnie poklep się po ramieniu, pochwal siebie!
- Czy rozumiem to, czego się uczę?
- Czy sposób w jaki się uczyłem/uczyłam był efektywny?
- Czy wykorzystywałem/wykorzystałam wszystkie kanały zmysłowe i różne typy inteligencji, aby wielostronnie opanować materiał?
- Czy jestem zadowolony/zadowolona z rezultatów swojego uczenia się? Oceń sam/sama siebie.
- Czy ta droga doprowadziła mnie do celu?
- Czego dokładnie nie mogę się nauczyć? Spróbuj wykorzystać inną technikę. Pomyśl co byś zmienił(a) następnym razem?

Bibliografia

Dla ułatwienia wszystkie wymienione źródła i odniesienia są umieszczone zarówno w części zawierającej program jak i części zawierającej scenariusze zajęć.

Książki i artykuły

- Atkinson W.W. *Kształcenie pamięci. Nauka o obserwacji, pamięci i wywoływaniu wspomnień* Wyd. INTERLIBRO, Warszawa, 1995
- Beaver D. *Jak uaktywnić umysł. NLP dla uczących się.* Wyd. MEDIUM, Warszawa, 1999
- Belbin, R. M. *Twoja rola w zespole.* GWP, Gdańsk 2003
- Borowska M., Branka M.; *Alfabet równości płci, w: Polityka równości płci na poziomie lokalnym, OŚKA, Warszawa, grudzień 2004*
- Branka M., Rawłuszko M., Siekiera A., *Zasada równości szans płci w projektach POKL, Warszawa, marzec 2009*
- Brown R., *Procesy grupowe. Dynamika wewnątrzgrupowa i międzygrupowa, GWP, Sopot 2000*
- Buehl D., *Strategie efektywnego nauczania.* Wyd. Edukacyjne, Kraków 2004
- Buzan T., Keene R. *Księga geniuszu. Materiały programu TERM, Wyd. MEN, Warszawa 1997*
- Czarnota-Bojarska, J. *Style funkcjonowania w grupie zadaniowej. w: Jednostka i społeczeństwo, Lewicka, M. (red.), GWP, Gdańsk 2002*
- *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.* Wydawnictwo Prima, Warszawa 1994
- de Bono E. *Naucz się myśleć kreatywnie. Podręcznik twórczego myślenia dla dorosłych i dla dzieci.* Wydawnictwo Prima, Warszawa 1995
- de Bono E. *Mieć piękny umysł.* Wyd. Studio Emka, Warszawa 2009
- Brześkiewicz, Z.W. *Superumysł. Jak uczyć się trzy razy szybciej.* Agencja Wyd. Comes, Warszawa 1995
- Drozdowski R., Zakrzewska A., Puchalska K., Morchat M., Mroczkowska D.: *Wspieranie postaw proinnowacyjnych przez wzmacnianie kreatywności jednostki, Polska Agencja Rozwoju Przedsiębiorczości, Warszawa 2010*
- 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

- Dz.U.2019.0.1950 t.j. - Ustawa z dnia 6 czerwca 1997 r. - Kodeks karny
- Dziemidowicz E., Wojtasik Ł.: *Gdzie jest Mimi? Scenariusz zajęć*, Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę
- Eklund U., *Równość płci i edukacja – dlaczego wrażliwość na kwestię równości płci jest ważna?*; www.BezUpzedzen.org; 2011
- Faber A., Mazlish E. *Jak mówić, żeby dzieci się uczyły w domu i w szkole*, Wyd. Media Rodzina, Poznań 2002
- Fazlagić J.: *Polskie szkoły szkołami dla innowatorów*, „Meritum“ 1(62) 2019
- Gardner, H., Kornhaber M. L., Wake W. K. *Inteligencja: wielorakie perspektywy*. WSiP, Warszawa 2001
- Goleman, D. *Inteligencja emocjonalna*. Wyd. Media Rodzina, Poznań 1997
- Goleman, D. *Inteligencja emocjonalna w praktyce*. Wyd. Media Rodzina, Poznań 1999
- Goźlińska E.: *Słowniczek nowych terminów w praktyce szkolnej*, Wydawnictwa CODN, Warszawa 1997
- Gunther R. *Naturalna mowa ciała w socjotechnicznych metodach osiągania celu*. Wyd. ASTRUM, Wrocław 1999
- Komisja Europejska/EACEA/Eurydice, *Rozwijanie kompetencji kluczowych w szkołach w Europie. Wyzwania i możliwości szanse dla tworzenia polityki edukacyjnej Raport Eurydice*, Urząd Publikacji Unii Europejskiej, Luksemburg 2012 (dostęp: lipiec 2020)
- Kozak A., *Proces grupowy. Poradnik dla trenerów, nauczycieli i wykładowców*, Wyd. OnePress, Warszawa 2010
- Krzyżak - Szymańska E., *Raport z badań zrealizowanych w ramach I Programu Ministra Zdrowia: Wsparcie badań naukowych służących pogłębieniu wiedzy w zakresie uzależnień behawioralnych, w tym hazardu problemowego i patologicznego, Adaptacja i walidacja narzędzia do pomiaru stopnia zagrożenia problematycznym używaniem telefonu komórkowego przez młodzież*, Górnośląska Wyższa Szkoła Handlowa im. W Korfantego w Katowicach. Katowice 2016
- Pietrasiński A. *Sztuka uczenia się*, Wiedza Powszechna, Warszawa, 1990
- Plewka Cz., Taraszkiewicz M. *Ucząc się uczenia*. Wyd. TWP, Szczecin 2011
- Raport Instytutu Badawczego NASK: *Młode smartfony - jak się żyje z Internetem w kieszeni*, <https://www.nask.pl/pl/aktualnosci/2241,Mlode-smartfony-jak-sie-zyje-z-internetem-w-kieszeni.html?search=970> (dostęp: lipiec 2020 r.)
- Rozporządzenie MEN z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej (D. U. 2017 poz. 356).
- Smith A. *Przyspieszone uczenie się w klasie* wyd. WOM, Katowice 1998

- Synakiewicz A. *Jak uczyć o równych prawach kobiet i mężczyzn?*, Wydawnictwo Wiedza i Praktyka sp. z o.o., Sulejówek 2011
- Szurawski, M. *Pamięć. Trening interaktywny* Wydawnictwo RAVI, Łódź 2004
- Tapscott D. *Cyfrowa dorosłość. Jak pokolenie sieci zmienia świat.* Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2010
- Taraszkiewicz, M. *Jak uczyć lepiej? Czyli refleksyjny praktyk w działaniu.* Wyd. CODN, Warszawa 1995
- Taraszkiewicz M. *Zasady skutecznej komunikacji w nauczaniu i wychowaniu*, Wyd. Verlag Dashofer, Warszawa, 1998
- Taraszkiewicz M. (red.) *Skuteczne metody pracy* Wyd. Verlag Dashofer, Warszawa 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, Warszawa 2006
- Taraszkiewicz M. *Jak wspierać zdolnego ucznia*, WSiP, Warszawa 2010
- Taraszkiewicz M. *Atlas efektywnego uczenia dla nauczycieli szkół podstawowych*, WiP, Warszawa 2019
- Tkaczyk L. *Komunikacja niewerbalna. Postawa. Mimika. Gest.* Wyd. ASTRUM, Wrocław 1996
- Urban M., *Niekonwencjonalne metody szkoleniowe czyli jak uatrakcyjnić zajęcia*, Wyd. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne Sp. z o.o., Gdańsk 2010
- Yeatman R., *Księga Gier i Zabaw*, Wyd. R.A.F. Scriba, Racibórz 1994
- Young K.: *Uwolnić się z sieci*, Księgarnia św. Jacka, Katowice 2009
- Woźniak O. , *Mózgi nastolatków chcą dłużej spać*, wyborcza.pl 18 grudnia 2018, <https://wyborcza.pl/7,75400,24285938,mozgi-nastolatkow-sa-z-innej-strefy-czasowej.html> (dostęp: lipiec 2020 r.)
- Wygotski L.S.: *Wybrane prace psychologiczne II. Dzieciństwo i dorastanie*, Zysk o S-ka. Poznań 2002 r.
- Zimbardo P.G., Ruch F.L. *Psychologia i życie.* PWN, Warszawa 1988

Strony www

- Film MY LOVE AFFAIR WITH THE BRAIN, <https://www.youtube.com/watch?v=fIB1vOpLhNM> (dostęp: lipiec 2020)
- Film pt. Jak się uczyć? Radek Kotarski, <https://www.youtube.com/watch?v=Q1POsF2351I> (dostęp: lipiec 2020)
- Film: Gdzie jest Mimi?, <https://www.edukacja.fdds.pl/010a24e7-6a6e-499b-9769-cd3a1b73d9da/Extras/gdzie-jest-mimi.mp4> (dostęp: lipiec 2020 r.)

- <https://pl.wikipedia.org/wiki/Pralka> (dostęp: lipiec 2020 r.)
- https://pl.wikipedia.org/wiki/Maszyna_analityczna (dostęp: lipiec 2020)
- <http://www.psychologia.edu.pl/slownik/id.intoksykacja/i.html> (dostęp: lipiec 2020)
- www.cyberprzemoc.pl,
- www.dyzurnet.pl
- www.saferinternet.pl
- <https://www.edukacja.fdds.pl/010a24e7-6a6e-499b-9769-cd3a1b73d9da/Extras/gdzie-jest-mimi-FDDS-5062017.pdf> (dostęp: lipiec 2020 r.)
- https://en.wikipedia.org/wiki/Raymond_Cattell (dostęp: lipiec 2020 r.)
- https://en.wikipedia.org/wiki/Edwin_Boring (dostęp: lipiec 2020 r.).
- https://en.wikipedia.org/wiki/Charles_Spearman (dostęp: lipiec 2020 r.)
- https://wiadomosci.gazeta.pl/wiadomosci/1,114871,15410106,Gdyby_na_swiecie_zylo_100_osob__Niezwykle_zestawienie.html (dostęp: lipiec 2020 r.)
- <http://miropress.wordpress.com/2009/12/29/50-wynalazkow-2009-wedlug-time-magazine/>

ⁱ Niektóre scenariusze lub pomysły scenariuszy są inspirowane, odwołują się lub cytują publikację: Scenariusze zajęć - lekcje z myślenia klasa IV-VI. Plik jest dostępny w otwartych zasobach Instytucja Pośrednicząca II stopnia dla Priorytetu III Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki 2007-2013 Ośrodek Rozwoju Edukacji (https://www.google.pl/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwigOpzlsuvqAhWhuXEKHVPnCjAQFjAAegQIAxAB&url=https%3A%2F%2Fzasobyip2.ore.edu.pl%2Fpl%2Fpublications%2Fdownload%2F40117&usq=AOvVaw1FySjKIVW_CVaCc2D5cWB1 oraz <https://zasobyip2.ore.edu.pl>), dostęp lipiec 2020 r.

ⁱⁱ Dz.U.2019.0.1950 t.j. - Ustawa z dnia 6 czerwca 1997 r. - Kodeks karny

ⁱⁱⁱ K.Young: *Uwolnić się z sieci*, Księgarnia św.Jacka, Katowice 2009.

^{iv} **Intoksykacja** to zatrucie jakąś substancją. Stan taki spowodowany jest nadmiernym spożyciem alkoholu, kofeiny, amfetaminy itp. Powoduje zaburzenia na poziomie świadomości, sprawności poznawczej, zdolności postrzegania i wnioskowania, nastroju, zachowania oraz innych funkcji i reakcji psychofizjologicznych.

<http://www.psychologia.edu.pl/sownik/id.intoksykacja/i.html> (dostęp: lipiec 2020 r.)

^v Raport Instytutu Badawczego NASK: *Młode smartfony - jak się żyje z Internetem w kieszeni*, <https://www.nask.pl/pl/aktualnosci/2241,Mlode-smartfony-jak-sie-zyje-z-internetem-w-kieszeni.html?search=970> (dostęp: lipiec 2020 r.)

^{vi} <https://pl.wikipedia.org/wiki/Cyberchondria> (dostęp: lipiec 2020 r.)

^{vii} <https://www.nerwica.com/topic/24451-zespol-uzaleznienia-od-internetu/> (dostęp: lipiec 2020 r.)

^{viii} E. Krzyżak - Szymańska, Raport z badań zrealizowanych w ramach I Programu Ministra Zdrowia: Wsparcie badań naukowych służących pogłębieniu wiedzy w zakresie uzależnień behawioralnych, w tym hazardu problemowego i patologicznego, *Adaptacja i walidacja narzędzia do pomiaru stopnia zagrożenia problematycznym użytkowaniem telefonu komórkowego przez młodzież*, Górnośląska Wyższa Szkoła Handlowa im. W Korfantego w Katowicach. Katowice 2016.

^{ix} za: O.Woźniak, Mózgi nastolatków chcą dłużej spać, wyborcza.pl 18 grudnia 2018, <https://wyborcza.pl/7,75400,24285938,mozgi-nastolatkow-sa-z-innej-strefy-czasowej.html> (dostęp: lipiec 2020 r.).

^x źródło: www.saferinternet.pl

^{xi} za: https://en.wikipedia.org/wiki/Edwin_Boring (dostęp: lipiec 2020 r.).

^{xii} za: https://en.wikipedia.org/wiki/Charles_Spearman (dostęp: lipiec 2020 r.)

^{xiii} za: https://en.wikipedia.org/wiki/Raymond_Cattell (dostęp: lipiec 2020 r.)

^{xiv} D. Goleman, *Inteligencja emocjonalna*, Media Rodzina, Poznań 1999.

^{xv} źródło: <https://naturalnieozdrowiu.pl/kalendarz-pylenia-roslin-w-polsce/> (dostęp lipiec 2020)

^{xvi}

Źródło: https://wiadomosci.gazeta.pl/wiadomosci/1,114871,15410106,Gdyby_na_swiecie_zylo_100_osob_Nie_zwykle_zestawienie.html (dostęp: lipiec 2020 r.)