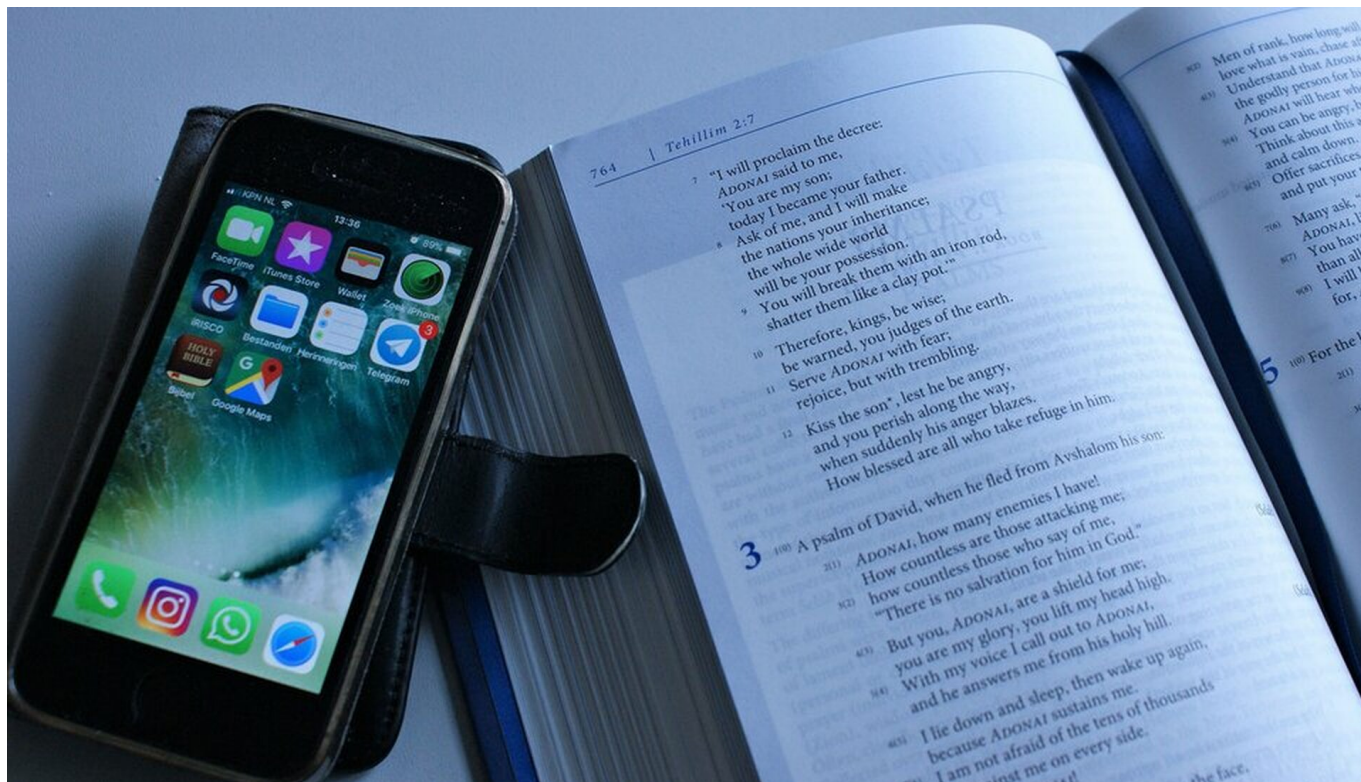


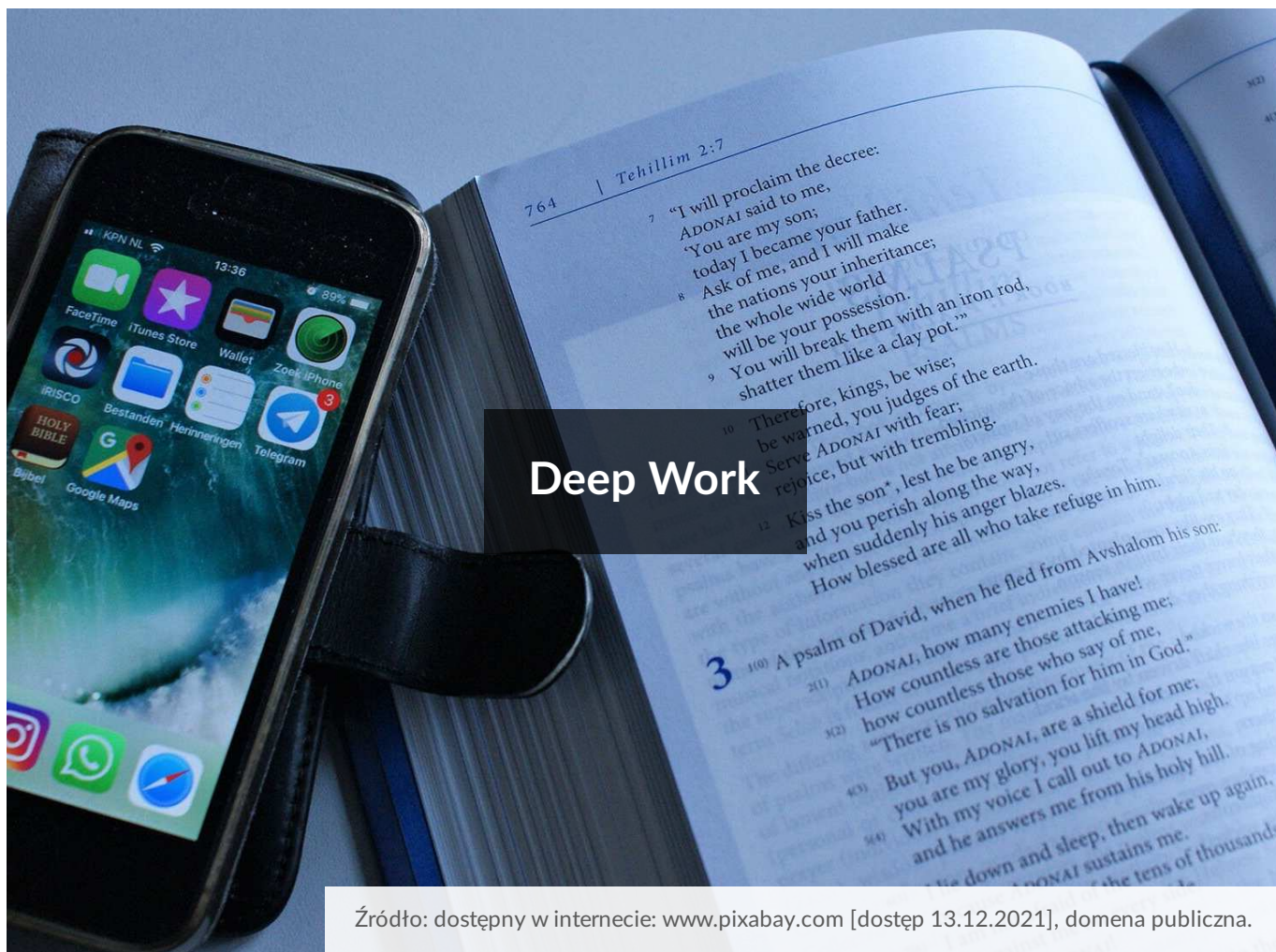


Deep Work

- [Wprowadzenie](#)
- [Przeczytaj](#)
- [Prezentacja multimedialna](#)
- [Sprawdź się](#)
- [Słownik i bibliografia](#)
- [Dla nauczyciela](#)

Bibliografia:

- Źródło: Joanna Sobierska-Paczesny, licencja: CC BY-SA 3.0.



Praca głęboka

Życie w XXI wieku upływa nam wśród dystraktorów. Czekają na nas różne atrakcje i chętni do wspólnej zabawy znajomi, a w świecie wirtualnym ciekawe artykuły, śmieszne filmiki, wiadomości z różnych aplikacji i portali internetowych – wystarczy jedno kliknięcie, żeby w nich utonąć i zapomnieć o pracy. Dodatkowo biura często mają tzw. otwarty plan, aby ludziom łatwiej było się porozumiewać. Wszystko to sprawia, że coraz trudniej jest nam naprawdę skupić się na naszych zadaniach zawodowych czy nauce. Młodzież i dorośli – wszyscy mamy ten sam problem. A bez prawdziwego skupienia nie ma wysokiej jakości pracy – niezależnie od tego, czy jej efektem ma być wypracowanie, projekt czy prezentacja. Jak sobie z tym poradzić? O tym jest ten materiał.

Twoje cele

- Przeczytasz anglojęzyczny tekst i prezentację dotyczące problemów ze skupieniem się na pracy, a także sposobów radzenia sobie z nimi, co pozwoli

ci pracować wydajniej i osiągać lepsze efekty.

- Przypomnisz sobie i poszerzysz słownictwo służące do opisu tych problemów, dzięki czemu będziesz w stanie opowiadać o nich i szukać dalszych informacji na ich temat.
- Wykorzystasz podane informacje do stworzenia dla siebie planu pracy nad obowiązkami szkolnymi.

Przeczytaj

The picture below shows a girl trying to study and many different things around her pulling her attention away from her studies. Why is it so difficult to focus? How do different distractors influence the quality and results of your work? Read the story about a girl who faced that problem and find out how she dealt with it.



Does it look familiar?

Źródło: dostępny w internecie: www.pixabay.com [dostęp 13.12.2021], domena publiczna.

Exercise 1

In the first scene of the short story below the main character is frustrated. Further on, she goes through many different emotions, because of the different things she does. Scan the text and put the events in chronological order. Do you think she'll be happy at the end?

helping with laundry



getting stuck with research



talking to mom



talking with Jack



giving on her project



finding new pictures of squirrels



Źródło: GroMar Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

” Joanna Sobierska-Paczesny

Biology Project

Mika was frustrated beyond words. It was all just too much. She threw her notebook at the wall. “Who cares? I’ll just get an F. Not worth it.” She was a [morning person](#), not a [night owl](#), and 11 p.m. was not her [productive](#) time. She flopped on her bed and grabbed her phone to text Megs. Megs always understood. Megs was always there when she needed her. It worked both ways, of course. When Megs had a fight with her brother (which happened a lot these days), she texted Mika and they talked for hours. They generally talked for hours or sent each other cute pictures of squirrels. They both loved squirrels.

Like today. Mika had been browsing the internet searching for materials for her biology project. Booooring. But she [distracted herself](#) by looking at her favourite meme website and she found some squirrels she sent Megs, just when she needed them because her brother had made her cry again. The moment they finished exchanging texts, and Mika was about to return to her research, mom demanded some help with laundry and dishes. Then Jack called to talk about Megs' surprise birthday party.

It was almost two hours later when she got back to biology, but [got stuck](#) again. She really should have started working on it when it was assigned. It wasn't her style though. People put their tasks in calendars, [prioritised](#) and planned them, and claimed it helped them. How? She had no idea. She wasn't lazy. (1) _____ Her phone [beeped](#) every few minutes [demanding her attention](#), her house chores awaited. It was 11 p.m. already and the research was barely started, she'd still need to read through it, plan her presentation, and then actually create it. Not enough time. Oh, well... Mom opened the door, making Mika jump up, which sent her phone flying. Mom looked at it and back at Mika.

“Are you done with that biology project?”

“Weeell...,” Mika was trying to [come up with](#) an [excuse](#).

“You're not but you're spending your time on social media or some silly videos once again, aren't you? These things are such a [distraction](#)!”

“Mom, I can’t do this project anyway. It’s too difficult, so [what’s the point](#)? Plus, I’m tired and I need some [downtime](#).”

“Well, if you start by [underestimating your abilities](#) and [dividing your attention](#) between ten different things [simultaneously](#), then [there’s no point whatsoever](#). (2) —,” said mom with less anger and more concern now.

“But I don’t. I’ve tried. A few times. And I’m stuck,” [moaned](#) Mika [resignedly](#).

“But you do! Trust me, I know. You’ve got my genes,” smiled mom. “Well, I don’t know how you do it. I can’t.”

Mom was, in fact, famous for being able to [shut off the world](#) and do anything she [put her mind to](#).

“For starters, I don’t do a few things at once, [switching back and forth](#). It’s distracting. It ruins my focus. I try to [minimize](#) distractions. I [disable notifications](#) on my phone, I don’t browse the net and so on. (3) — You and dad included,” she laughed. But she wasn’t joking.

“Mom, I can’t just turn off my social media notifications. How would people get in touch with me?”

“Oh, but see, that’s the point. It’s part of what they call [digital minimalism](#).”

“Digital what???”

“Minimalism,” laughed mom, seeing Mika’s [incredulous](#) face. “It’s looking at what you get out of your digital tools like the phone, social media, internet videos, etc. and asking yourself: “How important is it?” Do you know your squirrel videos? They’re cute, but are they as important as your biology grade? And all the chatting on social media? Is that more important than talking to me or studying for your exams? I’m not saying do not to talk to your friends!” she held up her hands, seeing Mika’s face. “No! (4) ___ And as for friends, get together and talk face-to-face when you’re done. That’s all I’m saying.”

“Easier said than done,” [muttered](#) Mika [unconvinced](#).

“Ok, true. Do you want me to help you? Over tea and cookies?”

Mika laughed.

“You know how to get people to do what you want, don’t you?”

Źródło: Joanna Sobierska-Paczesny, licencja: CC BY-SA 3.0.

Exercise 2

Read the text again. Four sentences have been removed from the text. Drag the sentences A–E to match them with the numbers referring to the gaps in the text to create a logical text. There is ONE sentence which does not fit any gap. Match it with the phrase “not used.”

not used

C) On the contrary, she felt like her mind was hyperactive all the time, processing ten things at a time.

2

B) And did you notice I work with my headphones on? That's not just for music, but also to shut off all the outside noise.

4

E) You need to focus on one thing at a time, believing that you have the capacity to do it.

3

A) What was missing was a plan and some free time to do everything that needed doing.

1

D) But think about your priorities, and maybe there's too much of the digital social life and edutainment and too little of the things that stimulate your development and productivity.

Exercise 3

Based on the information from the text, choose the options which best complete the sentences below.

1. Mika and Megs are ☐ siblings ☐ friends .
2. Mika is ☐ a night owl ☐ a morning person .
3. Mika searched for new squirrel memes ☐ to distract herself ☐ for her biology project .
4. Jack called Mika to ☐ discuss the biology project ☐ discuss Megs' birthday party .
5. Mika gave up on doing her biology project because she felt ☐ it was more important to cheer up Megs ☐ she didn't have enough time .
6. Mom said that ☐ doing a few things at once ☐ doing the laundry makes her lose focus.
7. Mom explains that digital minimalism is ☐ limiting our use of digital tools ☐ logging out of social media .

Exercise 4

Based on the information from the text, choose the options which best complete the sentences below.

1. Mika and Megs are ☐ ☐.
2. Mika is ☐ ☐.
3. Mika searched for new squirrel memes ☐
 ☐.
4. Jack called Mika to ☐
 ☐.
5. Mika gave up on doing her biology project because she felt
 ☐ ☐.
6. Mom said that ☐ ☐ makes her
lose focus.
7. Mom explains that digital minimalism is ☐
 ☐.

Źródło: GroMar Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Słownik

beeped [beep]

/ bi:pt / / bi:p /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEfsZ4L9>

Nagranie dźwiękowe

zapiszczał, zadźwięczał [zapiszczyć, zadźwięczyć] (to produce a high-pitched sound, usually about an electronic device)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEfsZ4L9>

Nagranie dźwiękowe

come up with

/ 'kʌm 'ʌp wɪð /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEfsZ4L9>

Nagranie dźwiękowe

wymyślić (to have an idea)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEfsZ4L9>

Nagranie dźwiękowe

demanding her attention [demand somebody's attention]

/ dɪ'mɑːndɪŋ həɪ ə'tenʃn / / dɪ'mɑːnd 'səm,bɑːdɪz ə'tenʃn /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEfsZ4L9>

Nagranie dźwiękowe

domagając się jej uwagi [domagać się czyjejs uwagi] (to require that somebody pay attention to you)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEfsZ4L9>

Nagranie dźwiękowe

digital minimalism

/ 'dɪdʒɪtəl 'mɪnɪməlɪst /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEfsZ4L9>

Nagranie dźwiękowe

minimalizm cyfrowy (a concept that promotes the use of a small number of digital tools – only the ones that support your values and needs)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEfsZ4L9>

Nagranie dźwiękowe

disable notifications [disable a notification]

/dɪs'eɪbl ,nɒtɪfɪ'keɪʃənz/ /dɪs'eɪbl ə ,nɒtɪfɪ'keɪʃən/

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEfsZ4L9>

Nagranie dźwiękowe

wyłączyć powiadomienia [wyłączyć powiadomienie] (to switch off all automatic messages informing you that somebody has tried to contact you)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEfsZ4L9>

Nagranie dźwiękowe

distracted herself [distract oneself]

/ dɪ'stræktɪd hɜ:'self / / dɪ'strækt wʌn'self /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEfsZ4L9>

Nagranie dźwiękowe

rozerwała się, znalazła sobie ciekawsze zajęcie [rozerwać się, znaleźć sobie ciekawsze zajęcie] (to entertain oneself; to find oneself a more amusing thing to do than the one at hand)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEfsZ4L9>

Nagranie dźwiękowe

distraction

/ dɪ'strækʃn /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEfsZ4L9>

Nagranie dźwiękowe

rozpraszacz, coś rozpraszającego uwagę (something that takes your attention from the task at hand)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEfsZ4L9>

Nagranie dźwiękowe

dividing your attention [divide one's attention]

/ dɪ'vaɪdɪŋ jər ə'tenʃn / / dɪ'vaɪd wʌnz ə'tenʃn /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEfsZ4L9>

Nagranie dźwiękowe

dzielenie uwagi [dzielić uwagę] (to give your attention to more than one thing at a time)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEfsZ4L9>

Nagranie dźwiękowe

downtime

/ 'daʊn,taɪm /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEfsZ4L9>

Nagranie dźwiękowe

czas odpoczynku (time for relaxation)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEfsZ4L9>

Nagranie dźwiękowe

excuse

/ ɪk'skjuːz /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEfsZ4L9>

Nagranie dźwiękowe

wymówka (a reason one gives for not doing something)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEfsZ4L9>

Nagranie dźwiękowe

got stuck [get stuck]

/ 'ɡɒt stʌk / / 'get stʌk /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEfsZ4L9>

Nagranie dźwiękowe

utknęła [utknąć] (to be unable to move or take any action)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEfsZ4L9>

Nagranie dźwiękowe

incredulous

/ ɪn'kredjʊləs /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEfsZ4L9>

Nagranie dźwiękowe

niedowierzający/niedowierzająca (not believing something or someone)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEfsZ4L9>

Nagranie dźwiękowe

minimize

/ 'mɪnɪmaɪz /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEfsZ4L9>

Nagranie dźwiękowe

minimalizować (to reduce something to the lowest possible value)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEfsZ4L9>

Nagranie dźwiękowe

moaned [moan]

/ məʊnd / / məʊn /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEfsZ4L9>

Nagranie dźwiękowe

jęknęła [jęczeć] (to complain; to make a sound of pain, suffering, or another strong emotion)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEfsZ4L9>

Nagranie dźwiękowe

morning person

/ 'mɔːnɪŋ 'pɜːsn /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEfsZ4L9>

Nagranie dźwiękowe

ranny ptaszek (a person who likes to get up early)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEfsZ4L9>

Nagranie dźwiękowe

muttered [mutter]

/ 'mʌtəd / / 'mʌtə /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEfsZ4L9>

Nagranie dźwiękowe

wymamrotała [wymamrotać] (to say something in a quiet and not very clear voice)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEfsZ4L9>

Nagranie dźwiękowe

night owl

/ naɪt əʊl /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEfsZ4L9>

Nagranie dźwiękowe

sowa (osoba, która lubi pracować późnym wieczorem) (a person who likes to stay up late)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEfsZ4L9>

Nagranie dźwiękowe

prioritised [prioritise]

/ pra'jɔ:ə,taɪzd / / pra'jɔ:ə,taɪz /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEfsZ4L9>

Nagranie dźwiękowe

nadawali priorytet [nadawać priorytet, szeregować od najważniejszego do najmniej ważnego] (to put your tasks in order of importance)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEfsZ4L9>

Nagranie dźwiękowe

productive

/ prə'dʌktɪv /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEfsZ4L9>

Nagranie dźwiękowe

wydajny/wydajna (able to work effectively)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEfsZ4L9>

Nagranie dźwiękowe

put her mind to [put one's mind to something]

/ 'pʊt hə 'maɪnd tuː / / 'pʊt wʌnz 'maɪnd tu 'sʌmθɪŋ /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEfsZ4L9>

Nagranie dźwiękowe

postanowiła, skupiła się na [postanowić, skupić się na] (to decide to do something)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEfsZ4L9>

Nagranie dźwiękowe

resignedly

/ rɪ'zaɪnədli /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEfsZ4L9>

Nagranie dźwiękowe

z rezygnacją (without much hope of success)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEfsZ4L9>

Nagranie dźwiękowe

shut off the world

/ ʃʌt ɒf ðə wɜːld /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEfsZ4L9>

Nagranie dźwiękowe

odciąć się od świata (to separate oneself from stimuli from the outside world)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEfsZ4L9>

Nagranie dźwiękowe

simultaneously

/ ,sɪml'teɪniəsli /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEfsZ4L9>

Nagranie dźwiękowe

jednocześnie (at the same time)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEfsZ4L9>

Nagranie dźwiękowe

switching back and forth [switch back and forth]

/ 'swɪtʃɪŋ bæk ənd fɔːθ / / swɪtʃ bæk ənd fɔːθ /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEfsZ4L9>

Nagranie dźwiękowe

przeskakując w tę i z powrotem, przełączając się [przeskakiwać w tę i z powrotem, przełączać się] (to change repeatedly between two things)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEfsZ4L9>

Nagranie dźwiękowe

there's no point whatsoever

/ ðeəz 'nəʊ pɔɪnt ,wɒtsəʊ'veə /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEfsZ4L9>

Nagranie dźwiękowe

nie ma żadnego sensu (an expression used to say that doing something will not bring any results)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEfsZ4L9>

Nagranie dźwiękowe

unconvinced

/ ,ʌnkən'vɪnst /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEfsZ4L9>

Nagranie dźwiękowe

nieprzekonany/nieprzekonana (not certain)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEfsZ4L9>

Nagranie dźwiękowe

underestimating your abilities [underestimate one's abilities]

/ ˌʌndə'restɪmeɪtɪŋ jər ə'bɪlətɪz / / ˌʌndə'restɪmeɪt wʌnz ə'bɪlətɪz /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEfsZ4L9>

Nagranie dźwiękowe

niedoceniać swoich umiejętności [nie doceniać swoich umiejętności] (not to believe in one's skills and knowledge)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEfsZ4L9>

Nagranie dźwiękowe

what's the point

/ 'wɒts ðə pɔɪnt /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEfsZ4L9>

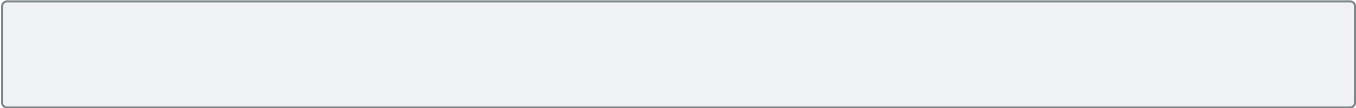
Nagranie dźwiękowe

jaki to ma sens (an expression used to say that there is no sense in doing something)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEfsZ4L9>

Nagranie dźwiękowe

Dziennik



Źródło: GroMar Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Prezentacja multimedialna

Deep work is a method which helps people organise their time and work. Using this method you can increase your productivity and improve the quality of your work. Analyse the presentation below to learn more about the principles of deep work.



Does your week timetable look anything like this? Perhaps it should?

Źródło: dostępny w internecie: www.freepik.com [dostęp 14.12.2021], domena publiczna.

Exercise 1

Study the recording and choose the correct answer indicating if the statement is true or false.

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DUg8DsnLS>

Źródło: GroMar Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Nagranie dźwiękowe

1. The podcast is directed at a particular group of people.

TRUE ☐

FALSE ☐

2. The podcast covered many things.

TRUE ☐

FALSE ☐

3. The podcast is based on a multimedia presentation.

TRUE ☐

FALSE ☐

4. The author encourages the listeners to suggest what else she could talk about.

TRUE ☐

FALSE ☐

Źródło: GroMar Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.



Kliknij, aby uruchomić w trybie pełnoekranowym.

Exercise 2

Based on the presentation, choose the correct answers. There is only one correct answer in each point.

1. Cal Newport

- a) was the first person to apply the rules of deep work. ☐
- b) created the term "deep work." ☐
- c) achieved the best results using deep work. ☐

2. Work such as replying to emails or organising your books

- a) is only partly considered shallow work. ☐
- b) is not classified as shallow work if it is engaging. ☐
- c) is shallow work because it does not require much brain power. ☐

3. For a task to be classified as deep work

- a) it must fully engage your brain. ☐
- b) it must require concentration. ☐
- c) it must be divided into stages. ☐

4. Deep work may be called the superpower in today's busy world because

- a) people who can resist distractions are becoming rare and valuable. ☐
- b) not many people have brains capable of doing deep work. ☐
- c) more and more people produce work of high quality, so it's hard to stand out. ☐

5. How can you reduce the amount of edutainment distracting you from doing your tasks?

- a) You can reduce the amount of news feed while working. ☐
- b) You can download a special computer program which will block access to certain websites. ☐
- c) You can download software that will boost your concentration. ☐

6. What is FOMO?

- a) A fear of being left with no access to the computer. ☐

◦ b) ☐

◦ c)

☐

7. It's a good idea to keep your planner in a visible place because

◦ a) ☐

◦ b) ☐

◦ c) ☐

8. To achieve best possible results you should

◦ a) ☐

◦ b) ☐

◦ c) ☐

Exercise 3

Drag the following phrases to make logical pairs of synonyms.

divide	something nice
distinguish	get rid of
down time	disable
treat	split
turn off	time off
do away with	get involved
accountable	addicted
hooked	see the difference
engage	responsible

Źródło: GroMar Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Exercise 4

Consider the ideas from the presentation above. It says that to be able to have deep work time, we should divide our task into stages and plan times and deadlines for it. Take one assignment or study topic that you have for school and create such a work timeline for it.

Źródło: GroMar Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Sprawdź się

Show exercises:   

Exercise 1



Complete the crossword and find out what the hidden word is.

1. Something that takes your attention from the task at hand.
2. Doing unimportant things to avoid or delay doing what you must do.
3. A mixture of education and entertainment.
4. Information that somebody has tried to contact you.
5. To try to guess how much or how many of something there is.
6. Time for relaxation.
7. A high-pitched sound produced by an electronic device.

Exercise 2



Study the sentences below and choose the correct translations of the Polish phrases. There is only one correct answer in each point.

1. Cal Newport claims that anyone (*może rozwinąć w sobie zdolność*) to focus and produce good quality work.

- a) may their knowledge grow ☐
- b) can develop an ability ☐
- c) may increase productivity for themselves ☐

2. (*Jeśli utkniesz*) while writing an essay, leave it for a few hours then get back to it.

- a) When you will break ☐
- b) Will you stop ☐
- c) If you get stuck ☐

3. More and more people (*prowadzą cyfrowe życie towarzyskie*) instead of meeting their friends in real life.

- a) are making friends on the internet ☐
- b) lead a digital social life ☐
- c) put their social life in numbers ☐

4. The worst thing you can do (*to nie docenić samego siebie*), because it takes away your confidence and motivation.

- a) this is to have a low judgement ☐
- b) is to underestimate yourself ☐
- c) it not to grade you ☐

5. I've tried this before and it didn't work, (*więc jaki jest sens*)?

- a) so what's the point ☐
- b) then which sense is it ☐
- c) so what's the matter ☐

6. I've worked for hours now and (*potrzebuję odrobiny odpoczynku*).

- a) I need to take a bath ☐
- b) I need to be a bit restful ☐
- c) I need some down time ☐

7. To make this work I (*musiałem/musiłam wymyślić plan pracy*).

- a) had to come up with a work plan ☐
- b) must have planned it to ☐
- c) had been thinking about a plan ☐

8. Because of all the digital distractions (*nasze umysły stają się coraz bardziej nadaktywne*) which lowers our productivity.

- a) our brains will be even more active ☐
- b) our minds are becoming more and more hyperactive ☐
- c) our minds stay even more reactive ☐

Exercise 3



Drag and drop elements to fill in the gaps in the dialogue. There are two elements which you do not need to use.

Mika: Ok, so how do you do this? How do you focus and work and accomplish things?

Mom: First of all, I (1) the world. Completely. Everything around you (2) : your phone, your social media, me, the cat, the TV. Everything. You don't want to (3) between all these things, because you actually never fully focus on any of it.

Mika: I can't (4) with Fluffy. He helps me study.

Mom: Does he? How much time did you spend playing with him at your desk today?

Mika: A bit. But he was sooo cute, he was playing with my pens, throwing them off the desk. You should have seen it. It was so funny. I made a video and sent it to Megs.

Mom: See. That's how you (5) from work. There's always something.

Mika: Mom, it's not something. It's Fluffy. And he sits with you when you work, too!

Mom: Yes, but I don't play with him. He curls up next to the computer and sleeps through the whole thing.

Mika: Well, it's not my fault...

Mom: Yes, it is. And that's another thing. You need to take responsibility for your work and lack of it. Give yourself an hour to work on something. Remember to (6) . And stop looking for excuses. Just say "I didn't focus enough, because of this or that" and next time try to avoid it.

Mika: But how???

Mom: By turning off your phone and the internet. By kicking Fluffy out for an hour. By putting an "I'm working" sign on your door. Whatever you need to do. Trust me, if you (7) it, it will work.

mutter

distract yourself

do away

demands your attention

keep track of your progress

shut off

divide your attention

minimise

put your mind to

Exercise 4



Translate the fragments in brackets into English. Use between 1-3 words.

1. It's hard to focus when your phone is constantly (*dźwięczy*), do just (*wyłącz*) the notifications!
2. It's a myth that you can (*dzielić swą uwagę*) between two or more tasks and still achieve great results, so just focus on one thing at a time!
3. Try to (*oszacować*) how much time you will need to complete each stage of your project.
4. Put your planner in a visible place and (*śledź/kontroluj*) of your progress.
5. You are your own boss so (*czyń się odpowiedzialnym*) for your work.
6. If you (*utkniesz*), take a break and come back to work after a while.
7. If you feel overwhelmed by the number of tasks to do, (*nadawaj priorytet*)! When you decide which tasks are most important to do and set some deadlines, things will look more doable.

Exercise 5



Type in the correct forms of words in brackets to fill in the gaps in the text.

1. Jake wanted to work till 3 a.m., but he (ESTIMATE) his strength, and fell asleep at 1:30 a.m.
2. I tried to talk my parents into buying me a new computer by saying that it would help me work better, but they remained (CONVINCED).
3. How can I have a (MEANING) conversation with you about my problems with homework, when all you say is "You're just lazy!"???
4. The teacher looked at us (RESIGN) and said, "OK, if no one has read the text then there's no point in talking about it. Open your books and read the text now."
5. Some things are simply less important than others and you need to (PRIORITY) and start with the most important ones.
6. Why don't you (MINIMAL) the time you spend on organising your desk?
7. Try to identify your greatest (DISTRACT) and remove it.
8. At what time of the day are you most (PRODUCE)?
9. The students looked (CREDIBLE) at the list of tasks the teacher assigned.
10. I didn't realise social media was (ACCOUNT) for so many hours of my wasted time.

Exercise 6



Type in the missing parts of sentences, so that the new sentence means the same as the original. Use the words given without changing their form.

1. I'm usually most productive in the evening, so 8 a.m. is not my productive time.

OWL

I , so 8 a.m. is not my productive time.

2. In order to focus better, you should get rid of such distractions as your phone.

AWAY

In order to focus better, you should such distractions as your phone.

3. I really think it doesn't make any sense to turn off your wifi when you need to look up words from time to time.

POINT

I really think in turning off your wifi when you need to look up words from time to time.

4. She showed us her presentation, then a video, then her presentation, then the video again.

FORTH

She was between the video and her presentation.

5. What can one do to be successful with such a presentation?

FORMULA

What with such a presentation?

Exercise 7



Answer the questions. Write 2–4 sentences to each question.

To be able to really do deep work, you need to create a zone for yourself. A zone that will invite you to work and make it a pleasure. Answer these questions to figure out the best zone for you.

1. What would be a perfect work SPACE for you to focus?

Źródło: GroMar Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

2. What would be the perfect time for you to work?

Źródło: GroMar Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

3. What treats and tools help you work?

Źródło: GroMar Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Exercise 8



You just read an article about deep work and want to leave a comment in the discussion forum below it. In your entry (100–150 words):

- describe a problem you had with doing your school work lately;
- present your opinion on the main reason for that problem;
- explain whether you think the deep work theory can help you with solving such problems and justify your opinion;
- encourage other readers to share their opinion on one of the aspects of deep work.

Interesting article! Strange name, but that's not my point. What I'd like to say is that...

Słownik i bibliografia

Słownik

attention span

/ ə'tenʃn spæn /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

czas, w którym ktoś jest w stanie skupić uwagę (the time in which a person can focus on doing one thing)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

beeped [beep]

/ bi:pt / / bi:p /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

zapiszczał, zadźwięczał [zapiszczyć, zadźwięczeć] (to produce a high-pitched sound, usually about an electronic device)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

cognitive capabilities [cognitive capability]

/ 'kɒɡnətɪv ,keɪpə'bɪlɪtɪz / / 'kɒɡnətɪv ,keɪpə'bɪlɪti /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

zdolności poznawcze [zdolność poznawcza] (the ability to learn and understand something)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

come up with

/ 'kʌm 'ʌp wɪð /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

wymyślić (to have an idea)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

crave

/ kreɪv /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

łaknąć (to want something very much)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

cut off

/ kʌt ɒf /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

odciąć [odciąć kogoś] (to disconnect somebody from something)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

demanding her attention [demand somebody's attention]

/ dɪ'mɑ:ndɪŋ həɪ ə'tenʃn / / dɪ'mɑ:nd 'səm,bɑ:di ə'tenʃn /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

domagając się jej uwagi [domagać się czyjejs uwagi] (to require that somebody pay attention to you)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

digital minimalism

/ 'dɪdʒɪtəl 'mɪnɪməlɪst /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

minimalizm cyfrowy (a concept that promotes the use of a small number of digital tools – only the ones that support your values and needs)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

disable notifications

/ dɪs'eɪbəl ,nəʊtɪfɪ'keɪʃnz /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

wyłączyć powiadomienia (to switch off all automatic messages informing you that somebody has tried to contact you)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

distracted herself [distract oneself]

/ dɪ'stræktɪd hɜ:'self / / dɪ'strækt wʌn'self /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

rozerwała się, znalazła sobie ciekawsze zajęcie [rozerwać się, znaleźć sobie ciekawsze zajęcie] (to entertain oneself; to find oneself a more amusing thing to do than the one at hand)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

distraction

/ dɪ'strækʃn /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

rozpraszacz, coś rozpraszającego uwagę (something that takes your attention from the task at hand)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

dividing your attention [divide one's attention]

/ dɪ'vaɪdɪŋ jər ə'tenʃn / / dɪ'vaɪd wʌnz ə'tenʃn /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

dzielenie uwagi [dzielić uwagę] (to give your attention to more than one thing at a time)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

do away with (also: do-away-with)

/ du: ə'weɪ wɪð /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

pozbyć się (to get rid of)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

downtime; down time - używamy, gdy „down” i „time” nie są stałym wyrażeniem i mają swoje dosłowne, odrębne znaczenia.

/ 'daʊn,taɪm /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

czas odpoczynku (time for relaxation)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

edutainment

/ ,edʒu'teɪnmənt /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

edukacja przez rozrywkę (mixture of education and entertainment)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

engaging

/ ɪnˈɡeɪdʒɪŋ /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

pochłaniający/pochłaniająca, wciągający/wciągająca (absorbing your attention)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

estimate

/ ˈestɪmeɪt /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

oszacować (to try to guess how much or how many of something there is/there are)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

excuse

/ ɪkˈskjuːz /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

wymówka (a reason one gives for not doing something)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

favourable to

/ 'feɪvərəbəl tu: /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

sprzyjający/sprzyjająca (making something more likely to be successful)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

glued to [glue to]

/ glu:d tu: / / glu: tu: /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

przyklejeni do [przykleić do] (to stick something to something else)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

got stuck [get stuck]

/ 'ɡɒt stʌk / / 'get stʌk /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

utknęła [utknąć] (to be unable to move or take any action)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

hold yourself accountable for [hold oneself accountable for]

/ 'həʊld jɔː'self ə'kaʊntəbəl fɔː / / 'həʊld wʌn'self ə'kaʊntəbəl fɔː /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

uczynić się odpowiedzialnym za [czynić kogoś odpowiedzialnym za] (to make somebody responsible for something)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

hustle and bustle

/ 'hʌsəl ənd 'bʌsəl /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

zgiełk (lots of noisy activity)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

incredulous

/ ɪn'kredjʊləs /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

niedowierzający/niedowierzająca (not believing something or someone)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

keep track of

/ ki:p træk ɒv /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

śledzić, kontrolować (to keep an eye on how something is changing)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

minimise

/ 'mɪnɪmaɪz /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

minimalizować (to reduce something to the lowest possible value)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

moaned [moan]

/ məʊnd / / məʊn /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

jęknęła [jęczeć] (to complain; to make a sound of pain, suffering, or another strong emotion)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

morning person

/ 'mɔ:nɪŋ 'pɜ:sn /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

ranny ptaszek (a person who likes to get up early)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

muttered [mutter]

/ 'mʌtəd / / 'mʌtə /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

wymamrotała [wymamrotać] (to say something in a quiet and not very clear voice)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D1xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

night owl

/ naɪt aʊl /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D1xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

sowa (osoba, która lubi pracować późnym wieczorem) (a person who likes to stay up late)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D1xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

predictable

/ prɪ'dɪktəbəl /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D1xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

przewidywalny/przewidywalna (possible to foresee)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D1xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

prioritised [prioritise]

/ pra'jɔ:ə,taɪzd / / pra'jɔ:ə,taɪz /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

nadawali priorytet [nadawać priorytet, szeregować od najważniejszego do najmniej ważnego] (to put your tasks in order of importance)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

procrastinates [procrastinate]

/ prəʊ'kræstɪneɪts / / prəʊ'kræstɪneɪt /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

prokrastynować, odkładać rzeczy na później (to keep putting off doing things you must do)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

productive

/ prə'dʌktɪv /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

wydajny/wydajna (able to work effectively)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

put her mind to [put one's mind to something]

/ 'pʊt hæ 'maɪnd tuː // 'pʊt wʌnz 'maɪnd tu 'sʌmθɪŋ /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

postanowiła, skupiła się na [postanowić, skupić się na] (to decide to do something)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

resignedly

/ rɪ'zaɪnədli /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

z rezygnacją (without much hope of success)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

shallow work

/ 'ʃæləʊ 'wɜ:k /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

płatka praca (the kinds of tasks which do not require much brain power)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

shut off the world

/ ʃʌt ɒf ðə wɜ:ld /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

odciąć się od świata (to separate oneself from stimuli from the outside world)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

simultaneously

/ˌsɪml'teɪniəsli/

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

jednocześnie (at the same time)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

switching back and forth [switch back and forth]

/ˈswɪtʃɪŋ bæk ənd fɔːθ / / swɪtʃ bæk ənd fɔːθ /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

przeskakując w tę i z powrotem, przełączając się [przeskakiwać w tę i z powrotem, przełączać się] (to change repeatedly between two things)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

there's no point whatsoever

/ ðeəz 'nəʊ poɪnt ,wɒtsəʊ'evə /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

nie ma żadnego sensu (an expression used to say that doing something will not bring any results)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

unconvinced

/ ,ʌnkən'vɪnst /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

nieprzekonany/nieprzekonana (not certain)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

underestimating your abilities [underestimate one's abilities]

/ ,ʌndə'restɪmeɪtɪŋ jər ə'bɪlətɪz / / ,ʌndə'restɪmeɪt wʌnz ə'bɪlətɪz /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

niedoceniać swoich umiejętności [nie doceniać swoich umiejętności] (not to believe in one's skills and knowledge)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

what's the point

/ 'wɒts ðə pɔɪnt /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

jaki to ma sens (an expression used to say that there is no sense in doing something)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D11xHHtcX>

Nagranie dźwiękowe

Źródło: GroMar Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0

Bibliografia

F.A. Adegbuyi, *Deep work: The Complete Guide (including a step-by-step checklist)*, Ambition & Balance, <https://blog.doist.com/deep-work/> [dostęp 2.11.2021].

L. Vitaud, *Deep work: Rules for focused success in a distracted world. Welcome to the Jungle – The guide to employment*,
<https://www.welcometothejungle.com/en/articles/deep-work-rules-for-focused-success-in-a-distracted-world-by-cal-newport> [dostęp 3.11.2021].

Nina Semczuk, *5 practices from deep work by Cal Newport that'll change your life*, Medium, <https://medium.com/@nina.semczuk/5-practices-from-deep-work-by-cal-newport-thatll-change-your-life-303847ec5f3c> [dostęp 3.11.2021].

Dla nauczyciela

Autorka e-materiału: Joanna Sobierska-Paczesny

Autorka scenariusza: Zuzanna Ładyga-Michalska

Przedmiot: język angielski

Temat zajęć: *Deep work* / Praca głęboka

Grupa docelowa: klasa 3 liceum/technikum

Podstawa programowa:

Cele kształcenia – wymagania ogólne I, II, III, IV

Treści nauczania – wymagania szczegółowe I.1, I.3, I.4, I.5, I.12, I.14, II.5, III.4, III.5, III.6, V.2, V.6, V.8, V.9, V.11, V.12, VII.4, VII.15, X, XII, XIII, XIV

Poziom nauczania: podstawowy

Kształtowane kompetencje kluczowe:

1. [K1] kompetencje w zakresie rozumienia i tworzenia informacji
2. [K2] kompetencje w zakresie wielojęzyczności
3. [K4] kompetencje cyfrowe
4. [K5] kompetencje osobiste, społeczne i w zakresie umiejętności uczenia się

Cele operacyjne:

1. Uczeń rozmawia o problemach z efektywną pracą i sposobach ich rozwiązania.

2. Uczeń potrafi opisać metody pracy głębokiej.
3. Uczeń potrafi wyszczególnić czynności zaburzające pracę.
4. Uczeń potrafi przeanalizować problemy towarzyszące jego stylowi pracy/nauki i dobrać do nich odpowiednie remedium.

Cele motywacyjne:

1. Uczeń rozumie pojęcie pracy głębokiej i potrafi o niej rozmawiać.
2. Uczeń potrafi opisywać i rozwiązywać problemy towarzyszące jego stylowi pracy.

Strategie uczenia się:

1. strategie pamięciowe (obraz i dźwięk; skojarzenia myślowe, umieszczanie nowych słów w kontekście)
2. strategie kognitywne (ćwiczenie wymowy, analizowanie i rozbijanie zdań i zwrotów na mniejsze części)
3. strategie kompensacyjne (domyślanie się znaczenia słów z kontekstu)

Metody/techniki nauczania:

1. podejście komunikacyjne
2. metoda kognitywna
3. konektywizm
4. podejście humanistyczne
5. metoda podająca (praca z tekstem)
6. metoda cyfrowa (praca z użyciem komputera)
7. metoda praktyczna (ćwiczenia przedmiotowe)
8. metoda aktywizująca (praca z prezentacją multimedialną, dyskusja w parach/grupach/na forum klasy)

Formy zajęć:

1. praca w parach
2. praca w grupach
3. praca indywidualna
4. praca całego zespołu klasowego

Środki dydaktyczne:

1. komputer z dostępem do internetu i z głośnikami
2. zasoby multimedialne zawarte w e-materiale
3. tablica interaktywna
4. urządzenia (laptopy, tablety) dla poszczególnych uczniów

PRZEBIEG LEKCJI:

Faza wprowadzająca:

Nauczyciel wyświetla na tablicy multimedialnej wizerunek osoby próbującej się uczyć (Przeczytaj) i pyta:

- *Does this look familiar?*
- *Is that what happens when you try to do your schoolwork?*

Uczniowie odpowiadają na forum klasy.

Faza realizacyjna:

1. Nauczyciel prosi uczniów, żeby przejrzyli tekst *Biology Project* i uporządkowali wyrażenia w *Exercise 1* (Przeczytaj). Chętna osoba wykonuje zadanie na tablicy multimedialnej. Uczniowie sprawdzają odpowiedzi na forum klasy.

2. Uczniowie ponownie czytają tekst *Biology Project*, a następnie samodzielnie wykonują *Exercise 2* (Przeczytaj). Podają odpowiedzi na forum zespołu klasowego i uzasadniają je cytataми z tekstu.
3. Uczniowie wybierają prawidłowe odpowiedzi w *Exercise 4* (Przeczytaj). Nanoszą je na tablicę multimedialną.
4. Uczniowie łączą wyrażenia w logiczne zdania w *Exercise 3* (Przeczytaj) i nanoszą odpowiedzi na tablicę multimedialną.
5. Nauczyciel prosi uczniów, żeby w grupach trzy-, czteroosobowych porozmawiali na temat:

- *What are my main problems with focusing?*
- *How can they be solved?*

Uczniowie rozmawiają w grupach i dzielą się opiniami i pomysłami na forum klasy.

6. Uczniowie słuchają nagrania i wybierają prawidłowe odpowiedzi w *Exercise 1* (Prezentacja multimedialna). Chętna osoba wykonuje zadanie na tablicy multimedialnej. Nauczyciel pyta: *Do you know what deep work is? If not, you are going to find out.*
7. Uczniowie odtwarzają prezentację multimedialną, a następnie wykonują *Exercise 2* (Prezentacja multimedialna). Odczytują odpowiedzi na forum klasy, a nauczyciel nanosi poprawne odpowiedzi na tablicę multimedialną.
8. Uczniowie powtórnie oglądają prezentację, a później samodzielnie lub w parach wykonują *Exercise 3* (Prezentacja multimedialna). Odczytują odpowiedzi na forum klasy i nanoszą je na tablicę multimedialną.
9. Uczniowie pracują w parach i wykonują *Exercise 4* (Prezentacja multimedialna): *Consider the ideas from the presentation above. It says that to be able to have deep work time, we should divide our task into stages and plan times and deadlines for it. Take one assignment or study topic that you have for school and create such a work timeline for it.*

Faza podsumowująca:

1. Uczniowie samodzielnie wykonują *Exercise 2* (Sprawdź się). Sprawdzają odpowiedzi na forum klasy.
2. Nauczyciel prosi uczniów, żeby w grupach trzy-, czteroosobowych porozmawiali na tematy z *Exercise 7* (Sprawdź się). Po zakończeniu rozmów uczniowie dzielą się opisami na forum klasy.

Praca domowa:

1. Uczniowie wykonują *Exercise 1, 3–6* (Sprawdź się).
2. Uczniowie piszą pracę na temat z *Exercise 8* (Sprawdź się): *You just read an article about deep work and want to leave a comment in the discussion forum below it. In your entry (100–150 words):*
 - *describe a problem you had with doing your school work lately;*
 - *present your opinion on the main reason for that problem;*
 - *explain whether you think the deep work theory can help you with solving such problems and justify your opinion;*
 - *encourage other readers to share their opinion on one of the aspects of deep work.*

Materiały pomocnicze: Prezentacja multimedialna z e-materiału.

Wskazówki metodyczne opisujące różne zastosowania danego multimedium:

W ramach pracy domowej uczniowie przekształcają prezentację multimedialną w listę 10 wskazówek umożliwiających efektywną pracę. Na następnej lekcji wybrane osoby prezentują listy na forum klasy.