

PAKIET MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH

do kształcenia na odległość –
II-III etap edukacyjny –
godziny do dyspozycji wychowawcy klasy

Projekt „Wsparcie placówek doskonalenia nauczycieli i bibliotek pedagogicznych w realizacji zadań związanych z przygotowaniem i wsparciem nauczycieli w prowadzeniu kształcenia na odległość”

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego
Materiał opracowany w ramach grantu przez Olsztyńskie Centrum Doskonalenia Nauczycieli w Olsztynie

Warsztaty z kreatywnego uczenia się

Autor: Małgorzata Taraszkiewicz

Olsztyńskie Centrum Edukacji Nauczycieli

Spis treści:

Spis treści:	3
Wprowadzenie dla Nauczyciela prowadzącego warsztaty	6
Uwagi organizacyjne:	6
Cele.....	6
Metody pracy	8
Środki dydaktyczne	8
Obszary do obserwacji zachowań uczniów i zachodzących zmian	9
Dodatkowe materiały dla osób prowadzących warsztaty	11
Podziękowania	12
Bibliografia/netografia	13
Scenariusze 12 warsztatów	15
Scenariusz nr 1: Powitanie uczniów na warsztatach z kreatywnego uczenia się. Przedstawienie programu. Integracja grupy.....	16
Scenariusz nr 2: Jak mózg i ciało lubią się uczyć?	20
Scenariusz nr 3: Zasady i reguły efektywnego uczenia się.....	24
Scenariusz nr 4: Niezwykłe mistrzostwa!	26
Scenariusz nr 5: Pamięć – ruch – dotyk.....	29
Scenariusz nr 6: Dobra pamięć to podstawa uczenia się.....	32
Scenariusz nr 7: Ucz się ... na sobie	36
Scenariusz nr 8: Samodzielne opracowania	38
Scenariusz nr 9: Małe i duże historie	39

Scenariusz nr 10: Świat jest taki ciekawy.....	41
Scenariusz nr 11: Ciekawość to podstawa.....	43
Scenariusz nr 12: Po co są słowa?	46
Podsumowanie i ciąg dalszy.....	48
Inspiracje dla kontynuacji warsztatów z uczniami	48
Najbardziej brakujące ogniwo procesu edukacji	48
Dobra inwestycja.....	49
Definicje	49
Technika uczenia się.....	49
Metoda nauczania/uczenia się	50
Metody uczenia się.....	50
O procesie uczenia się w skrócie.....	53
Optymalny Stan Ucznia OSU	53
Zestawienie prostych ćwiczeń, które pomagają się uczyć.	55
Bieg żółwi na koncentrację uwagi.....	55
W lesie – koncentracja uwagi, relaks psychiczny, humor.	55
Pajacyki – energia, dobry nastrój.	56
Fala w kręgu – energia i dobry nastrój.....	56
Baloniki - energia, dobry nastrój, koncentracja uwagi, relaks psychiczny.....	56
Stań (przejdź się) jak zwycięzca! - ćwiczenia dodające energii, wzmacniające pewność siebie.	56
Przeciąganie się na siedząco – relaksacyjne.	56
Przeciąganie się na stojąco, w dół i w górę – relaksacyjne.	56
Luźna główka – ćwiczenie relaksacyjne.	57

Struna – dodanie pewności siebie	57
Rysowanie oczami – relaks dla oczu.....	57
Pomrugaj – relaks dla oczu.	57
Leżąca ósemka wzrokiem rysowana – relaks dla oczu.	58
Muszelki na oczy - relaks dla oczu.	58
Masaż uszu - relaks dla uszu.	58
Muszelki na uszy - relaks dla uszu.	58
Picie wody!	59
Załączniki.....	60
Załącznik nr 1: Pigułki	61
Załącznik nr 2: Przykładowe Mapy Opowiadania	69

Wprowadzenie dla Nauczyciela prowadzącego warsztaty

„Warsztaty z kreatywnego uczenia się” przeznaczone są do realizacji na II i III etapie edukacyjnym. Można je przeprowadzić z uczniami od klasy 4 szkoły podstawowej, a także uczniami starszymi, w tym ze szkół ponadpodstawowych. Warsztaty mogą być realizowane w ramach godzin do dyspozycji wychowawcy klasy, jako angażujące godziny wychowawcze online.

Uwagi organizacyjne:

Scenariusze są przygotowane do realizacji w formule edukacji zdalnej.

Każdy z 12 scenariuszy jest zaplanowany na 2 godziny dydaktyczne, co łącznie daje 24 godziny x 45 minut. Warsztaty mogą być realizowane w modułach po 2 godziny (jeden scenariusz) lub 4 godziny (dwa scenariusze).

W czasie realizacji zajęć powinna być dostępna woda do picia i wyraźnie trzeba o to poprosić uczniów. W ten sposób modelujemy jeden z bardzo ważnych nawyków efektywnego uczenia się. Organizm nawodniony działa sprawniej!

Liczebność grupy warsztatowej nie powinna przekraczać 12-15 osób.

Cele

Celem warsztatów jest opanowanie podstawowych zasad efektywnego uczenia się oraz integracja grupy. To dwa podstawowe czynniki zwiększające efektywność uczenia się uczniów. Zaś umiejętność uczenia się to jedna z kompetencji kluczowych, która przenika całą podstawę programową – tzw. kompetencja w poprzek. Fundamentalnym celem tych warsztatów jest wywołanie zainteresowania u uczniów dalszym opanowywaniem sposobów na efektywne uczenie się jako opcji przeciwnej do uczenia się w warunkach pełnego stresu, chaosu i trudu.

Uczenie się powinno być kojarzone ze wspaniałą intelektualną przygodą – każdy przyrost wiedzy i umiejętności powiększa nasze zasoby, poczucie kompetencji i poczucie własnej wartości.

Celem ogólnym programu warsztatów jest zostanie przez ucznia aktywnym podmiotem własnej edukacji i uczenie się zgodne z własnymi potrzebami i preferencjami, czyli: opanowanie w praktyce podstawowych zasad efektywnego uczenia się,

integracja z klasą/grupą, zbudowanie/wzmocnienie pozytywnego nastawiania do nauki, wzmocnienie poczucia własnej wartości i optymizmu poznawczego, wzmocnienie kreatywności w myśleniu i działaniu.

Cele szczegółowe programu warsztatów polegają na tym, że uczeń:

- ma opanowane odpowiednie, właściwe nawyki pracy umysłowej,
- rozumie podstawowe zasady i prawa procesu uczenia się,
- zna i rozumie własne preferencje podczas uczenia się,
- doświadcza i wie, że uczenie się to proces całego ciała – więc, aby się efektywnie uczyć należy wprowadzić swoje ciało i umysł w stan jak najbliższy optymalnym stanom uczenia się (OSU),
- poznaje różne sposoby uczenia się, różne metody uczenia się.
- doświadcza funkcjonowania w różnych rolach i różnych grupach.

Integracja grupy tworzy odpowiedni klimat dla pożądanych zachowań społecznych (na przykład współpracy) oraz zmniejsza stres ekspozycji społecznej, który jest obecny stale w szkole. Przecież każde „wywołanie do tablicy” (także tablicy wirtualnej), a także prezentacja swoich umiejętności przed nauczycielem i klasą to typowe wystąpienie publiczne!

Techniki i metody efektywnego uczenia się z kolei to zagadnienie, z którymi na ogół uczniowie pozostawieni są sami sobie – po prostu mają się uczyć...

Ale jak mają to robić, rzadko się uczniom to wyjaśnia! Poznanie podstawowych technik uczenia się to konieczność, a nawet wymóg wynikający z Kompetencji Kluczowych. To w końcu – przekazanie uczniom narzędzi do efektywnej pracy – w nurcie neuroedukacji.

Program warsztatów został opracowany na bazie Podstawy Programowej, tj. różnych zagadnień, które uczeń ma znać oraz wybranych kompetencji kluczowych, które przez nią przenikają, w tym zwłaszcza umiejętności uczenia się oraz kompetencji społecznych, z elementami inicjatywności i przedsiębiorczości rozumianej jako budowanie postawy zaradności poznawczej.

W programie w naturalny sposób wzmocniana są także kompetencje z zakresu inteligencji emocjonalnej, zwłaszcza poczucie własnej wartości i optymizm.

Nauczyciel prowadzący warsztaty może oczywiście wykorzystywać znane mu inne przykłady efektywnego uczenia się, mnemotechniki lub ćwiczenia, które pomagają się uczyć (np. ćwiczenia relaksacyjne, typu stretching, na koncentrację uwagi). Może także wprowadzać elementy dramy.

Nauczyciel powinien w czasie warsztatów prowadzić uważną obserwację uczniów. Przykładowe cele obserwacji są wpisane w scenariusze. Warto „przyłapywać” uczniów na tym, co robią dobrze, wyłapywać wszystkie manifestacje umiejętności, zdolności i talentów dzieci oraz rejestrować ich problemy i zmiany na lepsze. Warto jak najwięcej przekazywać informacji zwrotnych dzieciom na ten temat i chwalić je za czynione postępy.

Uwaga! Nie oceniamy uczniów w rozumieniu szkolnym. Wspieramy rozwój i przekazujemy konstruktywne informacje zwrotne. Wyniki obserwacji będą potrzebne do podsumowania i ewentualnie wpisu do dyplomów na zakończenie zajęć.

Metody pracy

W czasie warsztatów uczniowie będą pracowali w grupie i małych grupach.

Wykorzystywane metody pracy to: dyskusje i swobodne wypowiedzi, elementy treningu twórczości, uczenie się w działaniu.

Środki dydaktyczne

Do realizacji warsztatów online niezbędny jest komputer, łącze internetowe i np. aplikacja Google Meet z tablicą wirtualną Google Jamboard lub inna, dowolna tablica wirtualna.

Materiały niezbędne do realizacji scenariusza są opisane w ich treści.

Podstawowe materiały to środki papiernicze: papier, flamastry, nożyczki, papierowe „pigułki” (do zrobienia według wzoru z załącznika nr 1), Pudło Pełne Różności z różnymi narzędziami typu: plaster, nożyczki, młotek, lusterko, długopis, łyżka, sznurek, kamień, kartki papieru, foliowe fartuchy ... i inne przedmioty łatwe do zorganizowania w domu.

Obszary do obserwacji zachowań uczniów i zachodzących zmian

W czasie prowadzenia warsztatów osoba prowadząca powinna obserwować jak uczniowie przejawiają:

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

Warto także obserwować zainteresowania uczniów. Sugerujemy zastosowanie skali obserwacji według Wielorakich Inteligencji Howarda Gardnera (poniżej opis).

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

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

Dodatkowe materiały dla osób prowadzących warsztaty

Taraszkiewicz M. Moduł nr 1 pt. *Psychospołeczne aspekty edukacji zdalnej* na Zintegrowanej Platformie Edukacyjnej. Polecam rozdział 4 i 5. Są tam materiały, które można dodatkowo wykorzystać do realizacji dodatkowych warsztatów z wykorzystaniem Modelu Uczenia się oraz profilów motywacji.

Taraszkiewicz M. *Kreatywne metody nauczania/uczenia się z elementami neuroedukacji*. Nagrany webinar, <https://youtu.be/imHB6GHXgrw> [dostępny online: dostęp 10.08.2021].

Taraszkiewicz M. *Naucz uczniów odpowiedniej techniki uczenia się*. Nagrany webinar, https://youtu.be/t-5Kqojew_M [dostępny online: dostęp 10.08.2021].

Taraszkiewicz M. *Karty 21 ćwiczeń dla profilaktyki stresu cyfrowego i wdrażania nawyków na rzecz dobrostanu*, do pobrania na stronie <https://ocen.mozello.pl/materialy/> [dostępny online: dostęp 10.08.2021].

Podziękowania

Koncepcja warsztatów dla uczniów, treści merytoryczne i układ wprowadzenia dla nauczycieli prowadzących warsztaty zostały wypracowane na spotkaniach roboczych z grupą nauczycieli, które miały miejsce w sierpniu 2021 w Olsztyńskim Centrum Doskonalenia Nauczycieli.

Słowa podziękowania za inspiracje, pomysły, sugestie kierujemy do Anety Dzikowicz (dyrektor szkoły), Magdaleny Sulińskiej (kierownicze zespołu psychologiczno-pedagogicznego) oraz nauczycieli Jarka Serwy i Joanny Kasztelaniec.

Bibliografia/netografia

- de Bono E., (1995), *Naucz się myśleć kreatywnie. Podręcznik twórczego myślenia dla dorosłych i dla dzieci*, Warszawa: Wyd. Prima.
- de Bono E., (1994), *Naucz swoje dziecko myśleć. Nieodzowny podręcznik dla wszystkich rodziców*, Warszawa: Wyd. Prima.
- Dryden G., Vos J., (2000), *Rewolucja w uczeniu*, Poznań: Wyd. Moderski i S-ka.
- Gardner H., (2008), *Wieloraka Inteligencja*. Poznań: Wyd. Laurum.
- Nowak P.F. (red.), (2020), *Trendy i kierunki rozwoju promocji zdrowia w świetle badań*, Opole: Wyd. Politechnika Opolska.
- Plewka Cz., Taraszkiewicz M., (2016), *Uczymy się uczenia*, Szczecin: Wyd. TWP.
- Robinson K., (2010), *Oblicza umysłu. Ucząc się kreatywności*, Kraków: Wyd. Element.
- Spear-Swerling L., Sternberg R., (2015), *Jak nauczyć dzieci myślenia*. Sopot: Wyd. GWP.
- Smith A., (1998), *Przyspieszone uczenie się w klasie*, Katowice: Wyd. WOM.
- Taraszkiewicz M., (1995), *Jak uczyć lepiej? Czyli refleksyjny praktyk w działaniu*, Warszawa: Wyd. CODN.
- Taraszkiewicz M., Rose C., (2005), *Atlas efektywnego uczenia (się) nie tylko dla nauczycieli*, Warszawa: Wyd. TL.
- Taraszkiewicz M.(2010), *Jak wspierać zdolnego ucznia*, 2010, Warszawa: Wyd. WSiP.
- Taraszkiewicz M., Taraszkiewicz Z. (2019), *Atlas efektywnego uczenia dla nauczycieli szkół podstawowych*, Warszawa: Wyd. WiP.
- Taraszkiewicz M., Taraszkiewicz Z. (2019), *Zrozum mnie. Przewodnik rozwoju dziecka w wieku 5-10 lat*. Gdańsk: Wyd. Dobra Literatura.
- Taraszkiewicz M. (2021), *Psychospołeczne aspekty edukacji zdalnej*, Zintegrowana Platforma Edukacyjna, Warszawa: ORE.

Taraszkiewicz M. (2021), *Kreatywne metody nauczania/uczenia się z elementami neuroedukacji*. <https://youtu.be/imHB6GHXgrw> [dostępny online: dostęp 10.08.2021].

Taraszkiewicz M. (2021), *Naucz uczniów odpowiedniej techniki uczenia się*. https://youtu.be/t-5Kqojew_M [dostępny online: dostęp 10.08.2021].

Taraszkiewicz M. (2021), *Karty 21 ćwiczeń dla profilaktyki stresu cyfrowego i wdrażania nawyków na rzecz dobrostanu*, Olsztyn: OCEN <https://ocen.mozello.pl/materialy/> [dostępny online: dostęp 10.08.2021].

Podstawa programowa <https://men.gov.pl/zycie-szkoly/ksztalcenie-ogolne/podstawa-programowa/podstawa-programowa-wychowania-przedszkolnego-oraz-ksztalcenia-ogolnego-w-szkolach-podstawowych-gimnazjach-i-liceach> [dostępny online: dostęp 10.08.2021].

Film z serii „*Był sobie człowiek*”, pt. „Człowiek z Cro Magnon”
<http://www.cda.pl/video/197366ed> [dostępny online: dostęp 10.08.2021].

Taniec do muzyki z ruchem WAKA WAKA
<https://www.youtube.com/watch?v=ATloVln4L0c> [dostępny online: dostęp 10.08.2021].

Piosenka „Głowa, kolana, ramiona, pięty”
<https://www.youtube.com/watch?v=30BVfTvlsrE> [dostępny online: dostęp 10.08.2021].

Film na temat ciągu Fibonacciego <https://www.youtube.com/watch?v=wb7kPaM8cfg>
ok. 24 minuty [dostępny online: dostęp 10.08.2021].

Sztuczki z papierem. <http://www.spryciarze.pl/zobacz/jak-wykonac-10-niesamowitych-sztuczek-z-papierem> [dostępny online: dostęp 10.08.2021].

Scenariusze 12 warsztatów

Scenariusz nr 1: Powitanie uczniów na warsztatach z kreatywnego uczenia się.

Przedstawienie programu. Integracja grupy.

Cele, treści, metody pracy omówione są w rozdziale pt. Wprowadzenie dla Nauczyciela prowadzącego warsztaty.

Czas realizacji warsztatu: 2 godziny dydaktyczne.

Przebieg zajęć:

1. Nauczyciel (dalej stosowany skrót N.) prowadzący warsztaty zaprasza uczniów na pierwszy warsztat z kreatywnego uczenia się. Prowadzący prosi, aby uczestnicy wyobrazili sobie, że siedzą w kręgu, jak przy ognisku.
N. prosi o włączenie kamer to jest warunek konieczny, aby dobrze przebiegała integracja grupy. Ponadto wyjaśnia zasady porozumiewania się: zgłaszanie się (łapka w górę), praca w wirtualnych pokojach itd.
2. N. przedstawia ogólnie program warsztatów (w rękę trzyma „pigułki” opis w załączniku nr 1).
3. N. informuje uczniów, że na warsztatach poznają różne triki i techniki na to, aby się uczyć lepiej, szybciej, w dobrej atmosferze, czyli tak jak lubi nasz mózg. Tak jak są lekarstwa na różne schorzenia – tak są różne zasady i triki (nasze „pigułki”) na dobre uczenie się.
4. N. pyta się uczniów, czy to może być ciekawe? Uczniowie mogą zgłaszać się do odpowiedzi, napisać na czacie lub zareagować korzystając z emotikonów.
5. N. mówi: Spotykacie się na co dzień, ale czy wiecie dużo o sobie?
Różnie to bywa , prawda? Na ogół dobrze znamy kilka osób, a pozostałe słabiej.
Warto się lepiej poznać, bo ludzie są naprawdę ciekawi ... jak się ich dobrze pozna.
To zaczynamy!
6. N. prosi uczniów, aby każdy się teraz przedstawił w szczególny sposób (podał swoje imię oraz jakąś swoją cechę, o której rzadko ma okazję mówić w szkole, np. ktoś jest pożeraczem książek, albo lubi majsterkować, albo umie świetnie gotować, albo robi laleczki na szydełku, itd.).
7. N. zaczyna od siebie – mówi kilka słów o sobie, coś co może uczniów zdziwić.
8. N. umieszcza na tablicy Jambord (lub innej tablicy wirtualnej) imię ucznia i słowa kluczowe z podanego przez opisu podczas autoprezentacji. Jednocześnie rysuje linie

łączące kolejno wypowiadających się uczniów, aby powstała sieć - pajęczyna.
Na koniec N. prosi uczniów o sprawdzenie czy wszyscy są połączeni na tablicy.
Może będą jakieś komentarze od uczniów?

9. N. podkreśla, że teraz połączyła nas sieć – czujemy, że jesteśmy grupą, będziemy tu RAZEM przez kilka warsztatów i to zobowiązuje ... nawet jak już nie będzie tej pajęczyny to nadal jesteśmy powiązani i za siebie odpowiedzialni. Każdy ma równe prawa i każdy jest WAŻNY. Każdy jest CIEKAWY. Jesteśmy RAZEM!
10. N. teraz wyjaśnia kolejne zadanie, które polega na tym, że N. będzie wymieniał różne rzeczy, a uczniowie będą się do tego odnosić – czy są na TAK – czy są na NIE.
Na przykład N. mówi: np. lubię koty, nie lubię lodów czekoladowych, mam rodzeństwo, mieszkam w Krakowie, umiem piec ciasto itd. Zabawa musi przebiegać dość szybko, a przykłady powinny być okraszone humorem!
11. N. wymienia różne rzeczy do lubienia bądź nie – uczniowie klikają łapki w górę na TAK. N. szybko oblicza i przedstawia wyniki, a może wyłoni się uczeń z kompetencjami szybkiego liczenia i to on przedstawi wyniki grupy? Na pewno pojawią się grupy „miłośników koników Pony” lub zupy pomidorowej lub deszczu i mgły...
Na tej podstawie możemy wyłonić 3-4 grupy.
Opcjonalnie można poprosić uczniów, aby każdy po kolei wymienił rzeczy, które zostaną oszacowane na TAK lub NIE przez pozostałych członków grupy.
12. N. dziękuje uczniom i mówi, że pierwsza część poznania siebie nawzajem już za nami ,zaczynamy się lepiej poznawać ... zaczynają działać Małe Czary (wskazuje na „pigułkę” z napisem „Dobry klimat” i „Humor”).
13. N. zaprasza uczniów do wspólnego podziękowania sobie za wspólną pracę. Mogą to być oklaski, podskoki, okrzyki (robimy w ten sposób mini aktywizację, doładowanie energii).
14. Czas na Nietypowe pomysły. Teraz N. bierze do ręki kartkę papieru A4 i pyta się uczniów co można zrobić, aby przez nią przeszła jedna osoba, a może dwie lub więcej? Czy ktoś ma jakieś pomysły?
Jeśli nikomu się nie udało N. pokazuje jak to można zrobić – czyli jak odpowiednio naciąć kartkę, aby zrobiło się duże koło z papieru. (Instrukcja – zobacz na filmie <https://youtu.be/7NR5DJcsVHI> [dostępny online: dostęp 10.08.2021].).

- 15.N. przechodzi przez odpowiednio pociętą kartkę i zachęca uczniów, aby wykonali to zadanie i sprawdzili czy przejdą sami, razem z kotem czy rodzeństwem?
(Obserwacja: uczniowie, którzy wykonali zadanie z kartką mają na pewno duże umiejętności w zakresie myślenia przestrzennego).
- 16.N. komentuje: na wszystko są sposoby – tak samo jest z uczeniem.
Czy ktoś z was potrafi wymieniść kolejności kolory tęczy? Na pewno niewielu uczniów to potrafi mimo, że często widzimy tęczę, nie tylko na nieboskłonie.
Poznamy także i na to sposób. Nieco później.
- 17.N. stawia przed ekranem Pudło Pełne Różnych Rzeczy. Wyciąga po kolei różne rzeczy i zadaje uczniom pytania: do czego to służy? Czym można coś skleić?
A czym rozmieszać cukier w herbacie? A co jest potrzebne, aby napisać jakiś tekst?
(pytania odnoszą się do rzeczy w pudełku).
Pamiętajmy, żeby podkreślać zastosowania kreatywne, np. cukier można rozmieszać łyżką, ale także długopisem, nożyczkami i ew. trzonkiem młotka, zwiniętą kartką papieru... ale już nie okrągłym lusterkiem czy sznurkiem!. Uczniowie poznają pojęcie „narzędzia”. Takie narzędzia są także w uczeniu się i będą je poznawali na tych warsztatach.
- 18.N. zaprasza uczniów do zadania, które będzie realizowane w grupach 3 lub 4 osobowych. Zadanie polega na wymyśleniu nietypowych zastosowań różnych przedmiotów.
Każda grupa dostaje po 3 przedmioty z pudełka (lub 3 obrazki przedmiotów) do kreatywnego opracowania siedmiu nietypowych zastosowań. Uczniowie mają także ustalić między sobą kto będzie prezentował pomysły.
Czas na przygotowanie: około 15 minut.
PRZYKŁAD KRZESŁO:
Zastosowanie typowe to mebel do siedzenia dla jednej osoby.
Zastosowanie nietypowe:
- można wykorzystać zamiast drabiny
 - można zamienić na pojazd kosmiczny
 - można wykorzystać do wspinania się do celu
 - można zaprosić do krzes(ł)anego tańca!

19. N. przypisuje uczniów do wirtualnego pokoju, po 3-4 osoby w pokoju.

Uczniowie przystępują do pracy, a prowadzący obserwuje uczniów podczas realizacji zadania. (Obserwacja: zachowania liderские, kreatywność, współpraca).

20. Grupy prezentują swoje pomysły, a N. inicjuje oklaski dla grupy po każdej prezentacji i pokazuje „pigułkę” z napisem „kreatywność”.

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

21. N. dziękuje uczniom za aktywność i zaprasza na kolejne warsztaty.

Teraz można poprosić uczniów o ewaluację zajęć.

Jeśli warsztaty się podobały łapka w górę! 😊

Jeśli nie – łapka w dół 😞

Scenariusz nr 2: Jak mózg i ciało lubią się uczyć?

Cele, treści, metody pracy omówione są w rozdziale pt. Wprowadzenie dla Nauczyciela prowadzącego warsztaty.

Czas realizacji warsztatu: 2 godziny dydaktyczne.

Przebieg zajęć:

1. N. przedstawia temat dzisiejszych warsztatów poprzez zadanie pytania:
Czy wiecie, że mózg zbudowany jest z komórek nerwowych, które nazywają się neuronami? Ich zadaniem jest przekazywać szybko informacje.
Dzieje się to naprawdę bardzo szybko!
2. N. oznajmia, że czas na eksperyment: Weźcie teraz do ręki ołówek i lekko uderzcie się w palec. Czy czujecie ukłucie? Malutki impuls z palca dotarł do głowy. Prawda, że to dzieje się bardzo szybko?
N. kontynuuje pytając się, czy tak szybko „wchodzi” nauka do głowy? Zapewne raczej nie. Poznamy teraz dwa sposoby na szybkie uczenie się. Pierwszy to powtarzanie. Powtarzanie na pewno nie wzbudzi entuzjazmu u uczniów – więc zapraszamy uczniów do zabawnego ćwiczenia).
3. N. pokazuje ćwiczenie „Gdzie mój nos i ucho?” Prawdopodobnie nigdy nie robiliście takiego ćwiczenia – więc będzie to dla was trudne, ale ćwiczenie/powtórka czynią mistrza! Za jakiś czas – każdy z was wykona to ćwiczenie bez problemu!
Ćwiczenie polega na tym, że kładziemy czubek wskazującego palca jednej dłoni na czubku nosa, a drugiej dłoni – na uchu. Szybko krzyżujemy ręce – starając się dotknąć nosa i ucha palcami przeciwnej ręki.
N. może zachęcić uczniów do przypomnienia sobie jak się uczyli np. jazdy na rowerze, albo jeszcze wcześniej pisania? Albo tabliczki mnożenia? Czy umieli to od razu?
4. N. kontynuuje: pamiętamy lepiej to, co jest dla nas przydatne, użyteczne.
Kiedy rozumiemy, gdzie i jak możemy to zastosować...
I tu przyda nam się wyobraźnia i kreatywność.



Rysunek 1. Ćwiczenie Ucho-nos. Źródło: archiwum własne

5. N. przedstawia teraz zadanie: uczniowie mają w grupach 3-4 osobowych zrobić listę „rzeczy szkolnych”, które wydają im się nieprzydatne i bezużyteczne.
Czas: około 10 minut.
6. Po wykonaniu zadania – uczniowie wymieniają się listami i teraz mają kreatywnie wymyśleć zastosowania np. uczenia się zasad ortografii czy nazw rzek polskich.
Do czego może się to przydać? Czas na prezentację pomysłów uczniów.
N. obserwuje poziom kreatywności w prezentowanych przez uczniów „nietypowych zastosowaniach” wiedzy i umiejętności szkolnych).
7. N. mówi mózg do pracy lubi ruch! Po takiej dawce kreatywnego myślenia – czas na łyk wody i ruch. I dalej wyjaśnia, że mózg bardzo lubi wodę, zwłaszcza w czasie uczenia się – więc warto pamiętać o piciu wody. N. wskazuje na „pigułkę” z napisem: woda. Ale uwaga! najbardziej mózg lubi ruch! (pigułka: ruch).
8. Zatem najwyższy czas na poznanie kilku pierwszych ćwiczeń, które pomagają się lepiej uczyć!
Uczniowie stają przed komputerem, a N. opisuje kolejne ćwiczenia i zachęca uczniów do ich wykonania.

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

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

PUK PUK W KRĘGU: w tym przypadku – jeżeli jest taka możliwość, osoby stają w kręgu, jeden za drugim i mają opukiwać sobie wzajemnie plecy i barki. Z dziećmi młodszymi można wykorzystać wierszyk: Idą panie w szpileczkach, idą słonie, pada deszczyk – czujesz dreszczyk?

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

MARSZ FABULARNY MROWKI W AKCJI: uczniowie mają wyobrazić sobie, że chwilę zamieniają się w mrówki, które nieustannie poruszają się w różnych kierunkach. Mają szybko, małymi krokami przejść po określonej przestrzeni, np. własnym pokoju. Ćwiczenie dodające energii. (Obserwacja: kreatywność i tzw. elokwencję ciała).

FALE: Fala polega na tym, że pierwsza osoba robi przysiad (kuca) i wstaje podnosząc do góry ręce. Kiedy wstaje – już kuca następna osoba i tak dalej. Kiedy kuca czwarta osoba N. daje znak osobie pierwszej, aby zaczęła drugą falę. Powtarzamy kilkakrotnie. Wcześniej ustalamy kolejność. Ćwiczenie energetyzujące.

MARSZ ŻÓŁWI: Uczniowie zaczynają „bieg żółwi” – mają iść przed siebie najwolniej jak potrafią! (ale nie mogą stać bez ruchu) lub wykonać wolno jakieś gesty, np. bić brawo rękoma uniesionymi nad głową. Ćwiczenie na koncentrację uwagi i poczucie humoru.

9. N. dziękuje uczniom za aktywność i zaprasza na kolejne warsztaty. Może poprosić o ewaluację zajęć: łapka w górę czy łapka w dół?

Uwaga! Zaprezentowane ćwiczenia powinny zostać wplątane na kolejnych warsztatach, kiedy będzie taka potrzeba.

Więcej ćwiczeń opisanych jest w załączniku 3 oraz Taraszkiewicz Małgorzata (2021), *Karty 21 ćwiczeń dla profilaktyki stresu cyfrowego i wdrażania nawyków na rzecz dobrostanu*.

Scenariusz nr 3: Zasady i reguły efektywnego uczenia się.

Cele, treści, metody pracy omówione są w rozdziale pt. Wprowadzenie dla Nauczyciela prowadzącego warsztaty.

Czas realizacji warsztatu: 2 godziny dydaktyczne.

Przebieg zajęć:

1. N. wita uczniów, przedstawia temat warsztatów i od razu zaprasza uczniów do powtórzenia ćwiczenia „Gdzie mój nos...”. Powinno iść coraz lepiej.
2. N. pyta się uczniów jakie znają zasady i reguły, których trzeba przestrzegać w życiu, np. w domu, w szkole, w bibliotece, w sklepie, w poczekalni u lekarza, w kościele... (np. umyć ręce przed jedzeniem, uważać na lekcji, nie ściągać, wyłączyć komórki, przechodzić na czerwonym świetle, nie jeść muchomorów, nie głaskać obcych psów, zachowywać się cicho itd.).
N. prosi o podanie reguł i miejsca, gdzie one obowiązują. Może się dodatkowo spytać, czy uczniowie znają takie reguły, których trzeba przestrzegać w jednym miejscu, a w innych nie trzeba - może uczniowie znajdą takie przykłady?.
3. N. mówi: najwyższy czas, abyśmy spisali Kontrakt – nasze kolejne Małe Czary, zasady i reguły, które pomogą nam utrzymać super klimat i dobrą współpracę.
N. prosi o podzielenie się na 3 grupy. Zadaniem uczniów jest przedyskutowanie i wybranie 5 najważniejszych zasad, które będą obowiązywały wszystkich na warsztatach.
Każda grupa ma samodzielnie zdefiniować zasady. Na dyskusję i wybór 3-4 zasad mają około 10 – 15 minut.
4. N. zaprasza każdą grupę, aby przedstawiła i uzasadniła swój wybór.
N. zapisuje zasady na wirtualnej tablicy.
Teraz N. prosi uczniów, aby razem dokonali wspólnego wyboru jednego wspólnego zestawu obowiązujących zasad.
Odbędzie się głosowanie przez podniesienie łapki w górę po przeczytaniu tych zasad przez N. lub ucznia każdej pozycji z listy zasad. Każdy może wybrać 5 zasad z listy
5. N. lub uczniowie liczą wyniki. Układają opisane zasady w kolejności od tej, która zdobyła najwyższą liczbę głosów.

- N. dopisuje na tablicy nad otrzymanym zestawem „NASZ KONTRAKT”.
- .A na dole dopisuje własny komentarz, np. „a ja będę Wam w tym pomagał 😊”.
6. Uczniowie przepisują KONTRAKT na własne kartki. Mogą KONTRAKT ozdobić w dowolny sposób, jeśli chcą.
7. N. wyjaśnia, że Kontrakt jest po to, aby „czegoś się trzymać”.
- Uczniowie wybrali ważne dla nich zasady – ale co będzie jak ktoś złamie jakąś regułę?
Po prostu – powie przepraszam. Pamiętajmy o tym! Każdy może popełnić błąd, ale także każdy może powiedzieć PRZEPRASZAM. To magiczne słowo –
Małe Czary I nie ma się co obrażać!
- N. kieruje pytanie: co może być najtrudniejsze do spełnienia w naszym kontrakcie?
I zachęca uczniów, aby spróbowali wymyśleć różne przykłady i sytuacje (np. ktoś nie chce z kimś pracować, albo się z kimś pokłóci).
- N. moderuje dyskusję na temat sytuacji trudnych i konfliktowych i zachęca uczniów ich optymistycznego rozwiązywania.
8. Na zakończenie warsztatu – uczniowie poznają listę „Morderców Pomysłów”.
- Oto oni: Nie chce mi się! To nie dla mnie! To bzdura! Próbowałem i się nie udało!
Nie umiem...A także: Strach! Strach przed popełnieniem błędu!
Strach przed ośmieszeniem! Niecierpliwość. Stres.
9. N. podkreśla, aby pamiętać, że: Nigdy nie wolno się poddawać! A mordercom pomysłów ... już dziękujemy!N. pokazuje „pigułkę” z „Mordercami Pomysłów” i doczepia ją do kontraktu.
10. Uczniowie mogą wykonać własne plakaty/rysunki z kontraktem i mordercami pomysłów i pokazać na następnych warsztatach. Może uczniowie zechcą o tym porozmawiać?
- N. może zadać uczniom pytania np.:
- Czy kiedyś doświadczyli działania „Morderców Pomysłów”?
Na przykład ktoś im powiedział: to nie dla ciebie, nigdy się tego nie nauczysz?
To nie ma sensu?.
- Albo porzucili uczenie się czegoś, bo im słabo szło na początku?
Może zapomnieli, że wiedzą i potrafią bardzo, bardzo dużo?
11. N. dziękuje uczniom za aktywność i zaprasza na kolejne warsztaty.

Scenariusz nr 4: Niezwyczajne mistrzostwa!

Cele, treści, metody pracy omówione są w rozdziale pt. Wprowadzenie dla Nauczyciela prowadzącego warsztaty.

Czas realizacji warsztatu: 2 godziny dydaktyczne.

Przebieg zajęć:

1. N. przedstawia temat warsztatów i zaczyna...
2. N. mówi: Często tak jest, że lepiej pamiętamy to, czego nie umiemy i w czym jesteśmy słabsi – a gorzej to, w czym jesteśmy dobrzy, a nawet wspaniali! Tak to już jest, że częściej skupiamy się na swoich brakach i słabościach... Słabości przeżywa każdy – nawet zdobywcy Mont Everestu! Trzeba sobie zdawać z nich sprawę, ale także wierzyć w siebie i pamiętać o swoich zasobach, czyli tym co umiemy! Każdy ma wiele zdolności, talentów i cech niezwykłych. Każdy je ma! To najważniejsze Małe Czary.
3. N. zaprasza uczniów do wykonania zadania w 3-4 osobowych grupach. Zadanie polega na wymyśleniu dyscyplin na „Niezwyczajne Mistrzostwa”, w których mogliby razem zająć wysokie miejsca. N. zaprasza do uruchomienia wyobraźni i poczucia humoru! Chodzi nie tylko o dyscypliny sportowe, ale także np. szydełkowanie, rozpoznawanie marek samochodów, gotowanie, kreatywność, rozwiązywanie zadań matematycznych na czas, pisanie śmiesznych opowiadań, rysowanie koni, taniec, gra na instrumencie, śpiewanie... Może to być także konkurencja w cierpliwości, szybkim mówieniu lub robieniu kanapek na czas. (Czas około 10 minut).
4. Teraz N. prosi uczniów o przedstawienie własnych mistrzowskich dyscyplin. Na pewno powinno być sporo humoru!
5. Po prezentacji uczniów - N. zaprasza wszystkich do ćwiczenia „Bieg zwycięzców”. Uczniowie mają sobie wyobrazić, że WYGRALI w tych wymyślonych dyscyplinach. Wszyscy przed ekranami wykonują taniec zwycięzców! Mogą być gesty, okrzyki, podskoki i bicie braw! (Obserwacja: poczucie własnej wartości wyrażane w swobodzie pozytywnego mówienia o sobie i własnych zasobach).

6. N. podsumowuje ćwiczenie np. słowami: ile macie talentów i umiejętności! – na pewno sobie poradzicie! Zwłaszcza RAZEM!
Uczniowie mogą podzielić się między sobą wrażeniami.
N. pyta się: czy być może ktoś czuł się stremowany?
7. Wyjaśnia także zasadę przyjmowania odpowiedniej postawy ciała dla pokonania tremy.
To postawa pewności siebie: wyprostowany kręgosłup + uniesiona wysoko głowa + śmiech + optymizm!
8. N. zachęca do wypicia kilku łyków wody – przypominając, że picie wody jest dobre na wszystko. Takie Małe Czary - woda uspokaja, pomaga się skoncentrować, pomaga na stres i warto ją pić podczas emocjonujących zdarzeń - tak jak teraz.
9. Na zakończenie - WIELKI RELAKS – ćwiczenia do wyboru w zależności od ochoty i czasu. Uczniowie kładą się na podłodze blisko komputera ☺ i wykonują ćwiczenia:

Leżenie na plecach i słuchanie relaksującej muzyki:

N. włącza muzykę na około 2 minuty.

Pączek i Kwiat:

Polecenie: zwiń się najściślej jak potrafisz ... jak kwiatowy pączek, a teraz otwórz jak kwiat... (wykonanie 3 razy). N. przypomina o oddychaniu i poczuciu humoru!

Mini sesja relaksacyjna:

Uczniowie leżą na plecach (około 5 minut).

Polecenie: zamknij oczy, sprawdź jak czują się twoje stopy – poruszaj nimi kilka razy.

Teraz sprawdź jak czują się twoje nogi – poruszaj nimi, pokręć ósemki w powietrzu. (uczniowie mają wykonać nogami znak nieskończoności w powietrzu).

Teraz pomyśl o swoich plecach – poruszaj nimi, ułóż się jak najwygodniej.

Teraz skoncentruj się na swoich rękach i brakach – poruszaj nimi.

Teraz (oczy zamknięte) wykonaj oczami kilka leżących ósemek, do góry w prawo, do góry w lewo

(Oczy otwarte). Popatrz na jak najdalszy punkt, a teraz na czubek nosa ... (kilka razy)

Zamknij oczy ... i odliczaj w myślach od 20 w dół: 20, 19, 18, 17 ... do zera.

Zrób to, co ja:

Uczniowie wstają. N. włącza muzykę. Zadaniem uczniów jest naśladowanie ruchu wykonywanego przez inną osobę. Tzn. osoba pierwsza wykonuje jakiś ruch do muzyki. Wszyscy naśladowują ten ruch. Potem kolejna osoba wymyśla jakiś ruch – pozostali uczniowie ją naśladowują. Oprócz muzyki włączamy humor!

Wspólny taniec:

Zmieniamy muzykę na dynamiczną, żywą. Może to być także znany układ np. Macarena lub dowolny taniec – uczniowie na pewno znają różne tańce obiegające Internet.

Odpalenia Rakiety”: na zakończenie N. zaprasza uczniów do odpalenia Rakiety”:

Uczniowie stoją i klaszczą w dłonie.

SILNIKI ZACZYNAJĄ PRACOWAĆ – uczniowie (w przysiadzie) uderzają dłońmi w podłogę - mrużąc jak silnik

Uderzają coraz szybciej i mrużą coraz głośniej ...

i **ODPALAMY!** – uczniowie zięci z głośnym okrzykiem uuuu! podskakują jak najwyżej!

Dla utrwalenia - można powtórzyć jeszcze raz.

10. N. dziękuje uczniom za aktywność i zaprasza na kolejne warsztaty.

Można zainicjować wspólne brawa dla wszystkich!

Uwaga! Na zakończenie N. prosi uczniów, aby na następne zajęcia przygotowali dla siebie „czarne skrzynki”, tzn. przygotowali worki (lub nieprzezroczyste torebki foliowe), w które powrzucają różne rzeczy, najlepiej małe. Na przykład coś z kuchni, jakieś warzywa, owoce, drobne zabawki. Dobrze by było, gdyby to zrobił ktoś z domowników, tak aby uczniowie nie wiedzieli dokładnie co w tej torbie jest.

Scenariusz nr 5: Pamięć – ruch – dotyk.

Cele, treści, metody pracy omówione są w rozdziale pt. Wprowadzenie dla Nauczyciela prowadzącego warsztaty.

Czas realizacji warsztatu: 2 godziny dydaktyczne.

Przebieg zajęć:

1. N. przedstawia krótko temat lekcji i zaczyna na dobry początek – od ćwiczenie START RAKIETY.
2. N. stawia przed ekranem własną CZARNĄ SKRZYNKĘ i zadaje pytanie:
Czy można rozpoznać przedmioty bez użycia wzroku? Uczniowie odpowiadają.
Czy wiecie, że pamięć dotykowa jest bardzo silna i trwała? Jeżeli sami coś zrobimy, odegramy, wykorzystamy do nauki nasze ręce i ciało – szybko to zapamiętamy.
Będziemy dziś mówić o pamięci, bo bardzo przydaje się podczas nauki w szkole i w życiu też, prawda? Ale najpierw czas na eksperyment.
3. N. przedstawia zadanie. Zadaniem uczniów jest rozpoznać przedmioty przy pomocy tylko dotyku z własnej „czarnej skrzynki” lub przygotowanej torby.
Uczniowie po kolei zgadują jaki to przedmiot, korzystając tylko ze zmysłu dotyku.
N. zachęca uczniów, aby opowiadali na głos: co czują, jakie to jest, co to może być?
Każdy uczeń zgaduje co najmniej raz – ćwiczenie można przedłużyć jak się spodoba uczniom. Może być głośno!
4. Teraz N. prosi uczniów, aby pokazali (rysując rękoma w powietrzu) jak wygląda: koło, kwadrat, trójkąt, pion, poziom, proste równoległe, proste prostopadłe, kąt prosty, kształt naszej planety Ziemi ... szczypiorek (to dla pobudzenia wyobraźni i poczucia humoru).
5. N. mówi: Czy wiecie, że, aby szybko się czegoś nauczyć najlepiej włączyć wszystkie zmysły?
Na ogół używanie wzroku i ruchu rękami, kiedy coś piszecie – a teraz będziemy ćwiczyć jak zapamiętywać całym ciałem!
Uczymy się całym ciałem i musimy pomóc naszemu mózgowi, aby był bardziej dotleniony i wyćwiczony!
6. Czas na krótkie ćwiczenie relaksacyjne. Będzie to **Wielkie Potrząsanie**:

Uczniowie mają stanąć swobodnie – a ich zadaniem jest podskakiwać, potrząsać rękoma (jakby strzepywali coś z rąk), ruszać ramionami i rozluźniać mięśnie nóg. Ćwiczenie relaksacyjne – strzepywanie napięcia.

(Obserwacja: myślenie logiczne, kreatywne, elokwencja ciała).

7. N. pokazuje na tablicy Zestaw podstawowych ćwiczeń, które pomagają się uczyć. Te ćwiczenia uczniowie już poznali i wykonywali na warsztatach.

Dobre ustawienie do uczenia się!

Wodowanie, czyli picie wody!

Napowietrzanie, czyli głębokie, spokojne oddechy na uspokojenie i koncentrację uwagi oraz głębokie oddechy, z przedłużonym wydechem dla relaksacji

Energetyzacja to szybki ruch, marsz, bieg, podskoki dla podwyższenia poziomu energii, a także picie wody, taniec, rakietka! i ćwiczenie stań jak zwycięzca!

Ćwiczenia antystresowe – rozciąganie się, przeciąganie się, skłony w dół, leżenie i wykonywanie nogami tzw. leżących ósemek w powietrzu (relaksacja okolic bioder), leżenie z nogami podpartymi np. na blacie krzesła. A także: ziewanie dla zmniejszenia napięcia i stresu, potrząsanie całym ciałem (strzepywanie napięcia).

Koncentracja uwagi - ćwiczenie marsz żółwi, picie wody, marsze fabularne, odliczanie w tył.

8. N. przypomina uczniom jak się pytał o kolejność kolorów tęczy (czy ktoś wiedział?). I wyjaśnia, że łatwiej coś zapamiętujemy, kiedy używamy do tego ruchu (jak to było w poprzednim ćwiczeniu), albo w jakiś sposób łączymy np. z emocjami, z humorem, z czymś INNYM. Pamiętamy dobrze to, co jest w jakiś sposób odmienne, dziwne, czasem nawet trochę straszne lub niemądre.

9. N. przedstawia mnemotechnikę ułatwiającą zapamiętanie kolejności kolorów tęczy:

Czemy Patrzysz Żabko Zielona Na Głupiego Fanfaronka.

Powtórzmy ten wierszyk kilka razy.

Wyobraźcie sobie pierwsze litery – to szyfr kolejnych kolorów.

N. może wierszyk zapisać na tablicy i pogrubić pierwsze litery – uczniowie odszyfrowują ukryte kolory.

Czego możemy się nauczyć w ten sposób?

Wszystkiego co ma jakąś kolejność, jakiś stały układ.

10. A teraz trochę “straszna”mnemotechnika: **Kto Tego Nie Umie Obleje**

N. pyta się co to może znaczyć? Uczniowie starają się odgadnąć – znając już pierwszą zasadę tworzenia mnemotechnik – wierszyk z pierwszych liter. To mnemotechnika na zapamiętania struktury budowy organizmów żywych:

Komórka. Tkanka. Narząd. Układ. Organizm

11. N. pyta: Czego chcielibyście się nauczyć? Może uczniowie mają jakieś specjalne życzenia? N. może zaproponować nauczanie się: nazw warstw lasów, pięter roślinności w górach, odmiany przez przypadki/deklinacja, nazw kierunków świata, nazw chmur, kolejności planet w Układzie Słonecznym, zasad ortograficznych, nazwy państw – sąsiadów Polski, kolejności działań matematycznych, itd.
11. Uczniowie w parach lub trójkach budują mnemotechniki na dowolnie wybrane zagadnienie. Potem je prezentują dla całej grupy. Ważne żeby uczniowie ucząc się mnemotechnik: mówili na głos (nawet z przesadą), dodawali ruch ręką (wskazując np. kierunki świata) lub wykonywali duży gest, krok do przodu. Dodawali dużo humoru i śmiesznych określeń. Pamięć lubi rzeczy dziwne, inne, nawet trochę straszne. Takie co jakby wyskakują z potoku codziennych zdarzeń, zadziwiają nas, po prostu - przyciągają uwagę! (Obserwacja: kreatywność, w tym językowa, logiczne myślenie).
Przykład:
- Kiedy księżyc idzie ku pełni, a kiedy na nów.**
- N. wyjaśnia uczniom zasady budowania skojarzenia.
- Śmieszne słowo CIENIEJE, bo się robi coraz cieńszy, aż znika.
Wtedy ma kształt litery C.
- Śmieszne słowo DUŻEJE bo się robi coraz większy, DUŻY, aż okrągły.
Wtedy ma kształt litery D.
12. N. dziękuje uczniom za aktywność i zaprasza na kolejne warsztaty. Można zainicjować wspólne brawa dla wszystkich!

Scenariusz nr 6: Dobra pamięć to podstawa uczenia się.

Cele, treści, metody pracy omówione są w rozdziale pt. Wprowadzenie dla Nauczyciela prowadzącego warsztaty.

Czas realizacji warsztatu: 2 godziny dydaktyczne.

Uwaga! Zachęcamy nauczycieli prowadzących warsztaty do obejrzenia przed warsztatem nr 6 i nr 7 nagrania dwóch webinarów:

Taraszkiewicz M. *Kreatywne metody nauczania/uczenia się z elementami neuroedukacji* <https://youtu.be/imHB6GHXgrw> [pobranie 10.08 2021]

Taraszkiewicz M. *Naucz uczniów odpowiedniej techniki uczenia się.* https://youtu.be/t-5Kqojew_M [pobranie 10.08. 2021]

Przebieg zajęć:

1. N. wita uczniów, przedstawia temat i podkreśla, że każdy jest w stanie zapamiętać niemal wszystko! Zależy jak się uczy!
2. N. dalej wyjaśnia, że pamięć się dzieli na krótkotrwałą i długotrwałą. Pamięć długotrwała nie ma limitu, mieści się w niej ogromna masa informacji. Ale te informacje najpierw informacje muszą przejść przez „ucho igielne” pamięci krótkotrwałej. Im bardziej wielozmysłowo opracowana zostanie dana informacja, tym bardziej zwiększamy szansę na zapamiętanie długotrwałe!
3. N. w czasie opowiadania o pamięci pokazuje **model pamięci**.
Przed ekranem stawia naczynie np. duży słoik.
Wrzuca do naczynia zwinięte białe karteczki papieru, kamyki i inne przedmioty, które symbolizują różne informacje.
Na koniec wrzuca do środka „łańcuch” - na sznurku poprzyczepiane są małe fragmenty nalepek samoprzylepnych, najlepiej w różnych kolorach, koniec sznurka trzyma w ręku).
Teraz N. pokazuje uczniom dwa stosiki papierków (symbolizujących informacje do zapamiętania).
Papierki w stosiku nr 1 leżą jeden koło drugiego (luźno, nie są pozaczepiane).
Papierki w stosiku nr 2 są pozaczepiane (mogą to być posklejane naklejki samoprzylepne).
N. zachęca uczniów do uważnej obserwacji.
Bierze po jednym papierku z każdego stosika.

Oczywiście, kiedy weźmie dowolny papierek ze stosika nr 2 – pociągnie cały łańcuch. Tak działa pamięć: im bardziej informacje są pozaczepiane – tym łatwiej je „odpamiętać”.

Jak to działa? Co „zaczepia” informacje w pamięci?

Na przykład:

- mów na głos – nawet innym głosem: głośno, piskliwie, powygłupiaj się.
 - układaj wierszyki, rytmizuj - rymowanki się szybko zapamiętuje.
 - dodaj jakiś ruch – odgrywaj, rób duże kroki.
 - zadawaj sobie pytania na temat tego co czytasz, co robisz, czyli mów do siebie!
4. N. zaprasza uczniów, do powtórki nauczonych mnemotechnik – pamiętajmy „Powtórka czyni Mistrza!”.
5. Na zakończenie – opracowanie i nauczenie się mnemotechniki dotyczącej nazw państw sąsiadujących z Polską – będzie to dobre przejście do kolejnych zadań.



Przykładowa propozycja: **Raz Lis Biały Ukradkiem Słodził Czerwone Nenufary**
(Rosja, Litwa, Białoruś, Ukraina, Słowacja, Czechy, Niemcy)

6. N. mówi: teraz będzie duże WYZWANIE dla was.

Pokazuje uczniom schematyczny zarys granic Polski i zaprasza uczniów, aby przerysowali ten kształt na kartkach. Po czym - wodzili kilka razem palcem po granicach. Potem: narysowali kształt Polski w powietrzu, na blacie burka lub dywanie. Wszystko się najlepiej zapamiętuje, kiedy jesteśmy w odpowiednim stanie skupienia (OSU).



Rysunek 3 Schematyczny zarys granic Polski. Źródło: archiwum własne

7. N.

proponuje, aby każdy z uczniów zademonstrował jedno ze znanych już ćwiczeń OSU i opowiedział jak działa np. językiem reklam!

8. Na zakończenie N. dziękuje uczniom za aktywność i zaprasza na kolejne warsztaty.
Można zainicjować wspólne brawa dla wszystkich!

Scenariusz nr 7: Ucz się ... na sobie

Cele, treści, metody pracy omówione są w rozdziale pt. Wprowadzenie dla Nauczyciela prowadzącego warsztaty.

Czas realizacji warsztatu: 2 godziny dydaktyczne.

Przebieg zajęć:

1. N. wita uczniów i przedstawia temat warsztatów oraz podkreśla, że jak się czegoś uczymy – warto to odnieść do siebie. Np. zastanowić się: co ja o tym myślę? Czy mi się to podoba? Czy już coś na ten temat wiem? Do czego mi się to może przydać? Dzisiaj przekonacie się, że to, czego się uczycie w szkole np. na przyrodzie/biologii jest u was/w was ☺. Takie Małe Czary!
2. Teraz uczniowie robią sobie fartuchy, np. z dużych płacht papieru, albo fartuchów foliowych, czy starych fartuchów z kuchni. Mają narysować/namalować: kości, klatkę piersiową, płuca, żołądek, wątrobę, serce... Mogą także zrobić makiety układu krwionośnego, nerwowego lub oddechowego. Uczniowie mogą korzystać z Atlasu Przyroda dla klas IV-VI lub innego, mogą także znaleźć odpowiedzi w internecie. N. pokazuje przykłady, pobranie z internetu lub wcześniej przygotowane – może przez chętnego ucznia? Może to być rysunek żeber na fartuchu/płaszczu przeciwdeszczowym z folii założonym odwrotnie, rysunkiem kości na rękawiczkach, czy starych legginsach, itd. :

Chętni uczniowie mogą także wykonać teraz lub później:

- kości dłoni np na jednorazowych rękawiczkach;
- kręgosłup – kości namalowane białą farbą na czarnej bluzce lub czarną farbą na białej podkoszulce;
- kości nóg namalowane białą farbą na czarnych legginsach,
- układ krwionośny,
- układ oddechowy,
- układ nerwowy,
- wybrane organy,

N. może także zaproponować bardzo kreatywne zadania: narysować na sobie (na płaszczu przeciwdeszczowym lub foliowym worku siebie jako globus).

Pomysłowość i kreatywność mile widziana! Uczniowie mogą swoje prace zademonstrować na następnym warsztacie.

3. N. dziękuje uczniom za aktywność i zaprasza na kolejne spotkanie.

Można zainicjować wspólne brawa dla wszystkich!

Przypominamy o obejrzeniu przed warsztatem webinaru

Taraszkiewicz M. *Kreatywne metody nauczania/uczenia się z elementami neuroedukacji* <https://youtu.be/imHB6GHXgrw> [pobranie 10.08 2021]

Scenariusz nr 8: Samodzielne opracowania

Cele, treści, metody pracy omówione są w rozdziale pt. Wprowadzenie dla Nauczyciela prowadzącego warsztaty.

Czas realizacji warsztatu: 2 godziny dydaktyczne.

Przebieg zajęć:

1. N. wita uczniów i przedstawia temat warsztatów i zaprasza uczniów na seans filmowy:
Zaczynamy od filmu pt. „Animowana historia Polski” Tomasza Bagińskiego, który trwa około 8 minut, a który powstał specjalnie na targi Expo 2010 w Szanghaju. Film jest w internecie.
Teraz posłuchajmy wspólnie pierwszego hymnu Polski (materiał łatwo znaleźć w internecie).
Poznajmy Polskie Symbole Narodowe, film trwa 6 minut.
<https://www.youtube.com/watch?v=DCwEJ9tHt5c> [dostępny online: dostęp 10.08.2021].
2. Po seansie filmowym N. zaprasza uczniów do wykonania fiszek z różnymi danymi na temat Polski (np. liczba ludności, liczba dzieci, ile jest kobiet, a ile mężczyzn, itd.). Uczniowie mogą korzystać z Atlasu Przyroda lub internetu.
3. Na zakończenie – uczniowie malują na dużych arkuszach polskie pejzaże lub charakterystyczne budowle. Na wirtualnej tablicy lub ścianie w klasie/na korytarzu szkoły powstaje duży kolorowy mural, na którym uczniowie mogą umieścić różne dane na temat Polski, jej mieszkańców, klimatu i różne inne ciekawostki i... będzie gotowa wystawa na korytarz szkolny.
4. N. dziękuje uczniom za aktywność i zaprasza na kolejne spotkanie.
Wielkie brawa za wspólną pracę.

Scenariusz nr 9: Małe i duże historie

Cele, treści, metody pracy omówione są w rozdziale pt. Wprowadzenie dla Nauczyciela prowadzącego warsztaty.

Czas realizacji warsztatu: 2 godziny dydaktyczne.

Przebieg zajęć:

1. N. wita uczniów, przedstawia temat warsztatów i prosi uczniów o przypomnienie mnemotechnik, których się nauczyli.

N. prosi o wykonanie ćwiczenia „ucho-nos” i pyta się czy idzie coraz lepiej?
I jaki z tego wynika wniosek? Hm... jak ćwiczymy, to umiemy!

N. teraz zaprasza uczniów do obejrzenia niesamowitej prezentacji 3D obrazu Jana Matejki „Bitwa pod Grunwaldem”. Podkreśla/przypomina, że była to największa bitwa Średniowiecznej Europy.
<https://www.youtube.com/watch?v=WPa-OI7kVpY> (3 minuty), [dostępny online: dostęp 10.08.2021].

N. może także zaproponować posłuchanie opowieści o obrazie Jana Matejki „Bitwa pod Grunwaldem” <https://www.youtube.com/watch?v=4Yi2170hPSs> (14 minut). [dostępny online: dostęp 10.08.2021].

N. może uczniom opowiedzieć, że podobno niektóre konie mają po 3 nogi, a niektóre 5 nóg. Może uczniowie znajdą interesujące szczegóły? Może już potrafią wskazać Jagiełłę czy Wielkiego Mistrza Krzyżackiego?
1. N. teraz pyta się uczniów jakie znają mapy?
(zapewne wymienią mapy znane im z lekcji przyrody, mapę Polski, mapę świata...)
N. mówi: teraz pokażę wam trochę inne mapy... mapy opowiadania, mapy do zapisu przebiegu akcji.
2. Pokazuje przykładowe mapy do bitwy pod Grunwaldem I znanej zapewne wszystkim bajki o Kopciuszku (załącznik 2) . To jest Mapa Opowiadania.
Zauważcie, że czyta się tę mapę od dołu do góry, od pkt.1 zlokalizowanego na dole po lewej stronie). Na górze jest Punkt Zwrotny. Co to jest?

Zauważcie, że w przebiegu każdego działania, opowiadania, wydarzeń historycznych jest tak zwany Punkt Zwrotny. To takie główne zdarzenie, które miało istotny wpływ na dalszy przebieg...

3. N. prosi uczniów o odczytanie Punktów Zwrotnych i zwrócenie uwagi, że taki zapis pokazuje, że coś narasta do tego Punktu, a potem są konsekwencje.

Tak jest zawsze konstruowana każda historia, opowiadania.

Tak przebiega także historia ludzkości.

Ludzie starają się zmienić świat i wymyśleć coś, co może życie człowieka poprawić, udoskonalić. Każdy wynalazek zmienia życie ludzi. Czy wyobrażacie sobie świat bez telefonów, komputerów, książek, zegarów, prądu, samochodów i tysięcy innych rzeczy? A przecież to wszystko zostało wymyślone przez człowieka!

Może i wy coś kiedyś wymyślicie?

4. Teraz N. prosi uczniów, aby w grupach opracowali dowolną znaną im krótką historię, np. bajkę.

Zaczynamy od dyskusji co jest Punktem Zwrotnym, jak do tego doszło i co z tego wyniknęło.

Uczniowie pracują w małych grupach z Mapami Opowieści kreując własne historie lub wybrane przez N. wydarzenia historyczne, społeczne; wybrany proces przyrodniczy itd.

Uczniowie prezentują opracowane mapy.

5. Podziękowania i brawa dla wszystkich za pracę w czasie warsztatów.

Scenariusz nr 10: Świat jest taki ciekawy

Cele, treści, metody pracy omówione są w rozdziale pt. Wprowadzenie dla Nauczyciela prowadzącego warsztaty.

Czas realizacji warsztatu: 2 godziny dydaktyczne.

Przebieg zajęć:

1. N. wita uczniów, przedstawia temat i podkreśla, że warto się uczyć i poznawać świat. Jest tyle rzeczy niezwykłych! Tyle rzeczy do poznania, do odkrycia, do wymyślenia!
2. N. zaprasza uczniów do wymyślenia kilku wynalazków, które – zdaniem uczniów, bardzo przydałyby się ludziom. Zaprasza do snucia jak najbardziej zwariowanych pomysłów. Podkreśla, że wszystkie wynalazki i odkrycia biorą się z marzeń! A jeśli chodzi o rozmiary to wynalazki mogą być bardzo duże – mające znaczenie dla całej ludzkości, albo takie mniejsze – ułatwiające życie na co dzień. Uczniowie pracują w grupach przez 6-10 minut.
3. Uczniowie prezentują swoje pomysły.
4. N. mówi: to, czego się uczyliśmy (czego się nauczyliście) na tych warsztatach to także są takie wynalazki Małe i Duże Czary, żeby się lepiej uczyć, szybciej, więcej zapamiętywać, mieć coraz lepsze stopnie – a przede wszystkim **POZNAWAC SAMEGO SIEBIE I BYĆ CIEKAWYM SWIATA!**
5. N. prosi uczniów, aby podzielili się w pary i aby każda para wybrała dowolny przedmiot z ich otoczenia.
6. Zadaniem uczniów jest wymyślenie historii: skąd ta rzecz wzięła się w tym miejscu. Mogą oczywiście ją dokładnie obejrzeć, może znajdą jakieś informacje (napisy, metki, dane, które naprowadzą na pewien ślad). Mają wymyśleć krótką historię jak ta rzecz powstała, gdzie, po co, kto ją zrobił i jak tu dotarła. Czas około 10 minut)
7. Teraz opowiadają swoje historie. Pozostali uczniowie mogą zadawać pytania, a opowiadacze muszą wymyśleć odpowiedź na każde pytanie (kreatywność i wyobraźnia uruchomiona maksymalnie!).
8. Na zakończenie – szybka historia wynalazków.

9. Uczniowie się pytają – N. i uczniowie razem szukają odpowiedzi w Internecie.
Np. kto wymyślił coca colę? Jak wyglądał pierwszy telefon komórkowy, komputer? I tak dalej...
10. N. pyta jakich wynalazków brakuje teraz - zdaniem uczniów. Co chcieliby, aby zostało wymyślone? Kto to może wymyśleć? Może ktoś się zgłosi?
11. Podziękowania i brawa dla wszystkich.

Scenariusz nr 11: Ciekawość to podstawa

Cele, treści, metody pracy omówione są w rozdziale pt. Wprowadzenie dla Nauczyciela prowadzącego warsztaty.

Czas realizacji warsztatu: 2 godziny dydaktyczne.

Przebieg zajęć:

1. Po powitaniu się N. przedstawia cel warsztatów i dla rozruchu, zaprasza uczniów do krótkiego marszu fabularnego: uczniowie mają odgrywać sytuację, że idą z ciężkim plecakiem pod wiatr, przez błoto, przedzierają się przez krzaki ... i wychodzą na piękną polanę!.
2. N. dopowiada temat dzisiejszych zajęć mówiąc, że dzisiaj będziemy się poruszaćw czasie... Wpadniemy do bardzo dawnych dziejów, kiedy po Ziemi chodziły dinozaury, potem do Średniowiecza, a potem pobawimy się na linii czasu”.
3. N. zadaje pytania:
Czy warto poznawać jak powstał świat? Jak jest zbudowany?
Kiedy zostały wymyślone różne wynalazki? Jak kiedyś żyli ludzie?”
Czeka na odpowiedzi uczniów.
Kto odpowie na pytanie: czy dinozaury żyły w tym samym czasie co ludzie? Kto wie?
4. N. prosi uczniów, aby podzielili się na 3 grupy i zastanowili co jest dziwnego, interesującego, niesamowitego w rzeczach codziennych?

Grupa nr 1 poszukuje co jest dziwnego w telewizorze;
Grupa nr 2 poszukuje co jest dziwnego w samolocie;
Grupa nr 3 – co jest dziwnego w telefonie komórkowym.
Czas około 5-7 minut.
Po upływie czasu, N. prosi uczniów, aby wybrali dwie najbardziej zdumiewające sprawy i przedstawili je na forum.
5. N. mówi: czy możecie sobie wyobrazić, że kiedyś nie było telewizorów, samolotów, telefonów komórkowych ... ani nawet coca-coli i szkół.

Uczniowie mogą chwilę to skomentować, coś dodać..
6. Przeniesiemy się teraz do czasów ... dawno, dawno temu.

Na początku istnienia naszej planety, przez wiele milionów lat, na Ziemi żyły gady, niektóre z nich były naprawdę ogromne.

- na lądzie dominowały mięsożerne DINOZAURY
- w oceanach pływały PLEZJOZAURY
- w powietrzu latały PTEROZAURY.

Spróbujmy teraz to zapamiętać korzystając z metody poznanej na poprzednich zajęciach. Zróbmy skojarzenia:

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

Era kiedy żyły te gady nazywa się erą dinozaurów.

Pierwsze dinozaury pojawiły się na Ziemi 230 milionów lat temu...

Nazwa dinozaur znaczy „straszna jaszczurka”, ale czy wszystkie były straszne i duże? Poznajmy je.

7. Uczniowie oglądają zdjęcia z Internetu z opisami dinozaurów.

Powinni obejrzeć koniecznie:

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

Można zaproponować uczniom wykonanie makiet i rysunków samodzielnie lub w grupach, a potem przedstawienie ich w formie wystawy/filmów online lub w klasie.

Możliwości/prace do wykonania np.:

- makietka skamieliny Diplodocusa – do wykorzystania tekturka, słomki lub patyczki, klej, pędzelek do kleju i trochę piasku. Słomki mają udawać kości.
- rysunek Comognathusa i obok człowieka dorosłego (ok. 180 cm). Oczywiście rysunek wykonywany jest w odpowiedniej skali.
- rysunek Ultrasaurusa i obok człowieka dorosłego (ok. 180 cm).

8. N. zaprasza uczniów do kolejnego ćwiczenia. A teraz przeniesiemy się w czasie i w magiczny sposób znajdziemy się w Średniowieczu. Waszym zadaniem będzie zbadanie w co bawiły się dzieciaki w tych czasach.

Średniowiecze – to epoka w historii europejskiej, która trwała prawie TYSIĄC LAT od starożytności do Renesansu (Odrodzenia). Łatwo jest to zapamiętać: średniowiecze = 1000 lat, od 400 do 1400.

9. N. mówi: no to zobaczymy w co bawiły się wtedy dzieci. Teraz uczniowie dzielą się na 2-3 grupy i oglądają obraz wyświetlany na ekranie Petera Breugla „Zabawy dziecięce”, na którym malarz przedstawił ponad 90 zabaw dzieci.

Zadaniem uczniów jest odnalezienie jak najwięcej tematów zabaw i spisanie ich na kartce. Prowadzący może naprowadzać uczniów, wskazując kilka zabaw przedstawionych na obrazie, np. stanie na głowie, zabawa z kółkiem.

10. N. może zainspirować dyskusję swobodną: po co my się tego wszystkiego uczymy? Historii, o przeszłości, o ludziach w dawnych czasach, o dinozaurach...

Czy ciekawe jest jak kiedyś żyli ludzie, w jakie zabawy bawili się najmłodsi i jakie problemy miały nastolatki 500 lat temu? ...czy nie po to, aby lepiej rozumieć, ale i zmieniać świat i nasze życie na lepsze?

11. N. dziękuje wszystkim za udział w warsztatach i proponuje wspólne oklaski w podziękowaniu za wspólne działania.

Scenariusz nr 12: Po co są słowa?

Cele, treści, metody pracy omówione są w rozdziale pt. Wprowadzenie dla Nauczyciela prowadzącego warsztaty.

Czas realizacji warsztatu: 2 godziny dydaktyczne.

Przebieg zajęć:

1. N. wita uczniów i przedstawia temat spotkania. Pyta się uczniów po co są słowa? (na pewno będzie wiele kreatywnych wypowiedzi).
N. mówi: słowa są po to, aby formułować swoje myśli, wypowiadać swoje opinie, zadawać pytania, wyjaśniać, rozmawiać, dzielić się ... a także, aby się dobrze porozumiewać z innymi.
Słowa są także po to, aby sobie wzajemnie dziękować i wzajemnie siebie wspierać.
Teraz zapraszam was do formułowania takich dobrych, kolorowych, wspierających słów – prawdziwe Małe i Duże Czary!
2. N. przygotowuje wirtualne kartki lub skorzystamy z czatu.
3. N. wymienia imię jednego z uczniów, a zadaniem pozostałych uczniów jest napisanie czegoś miłego – ale prawdziwego o tej osobie, coś co nam się w tej osobie podobało, za co szczególnie ją lubimy.
4. Uczniowie, którzy chcą - czytają otrzymane opinie, „głaski”.
5. To zadanie silnie emocjonujące – więc przechodzimy do relaksacyjnej zabawy pt. „**Wyścigi konne**”.
6. N. prosi uczniów, aby wyobrazili sobie, że znajdują się na zawodach końskich...
N. prowadzi narrację i pokazuje co uczniowie mają robić:
 - konie podchodzą do linii startu (klepiemy rękami w nogi)
 - konie stają na linii (cisza, ciche rżenie)
 - START! (wszyscy uderzają szybko w nogi, naśladując bieg koni)
 - konie wchodzą w zakręt w prawo (wszyscy odchylają się mocno w prawo)
 - konie biegną coraz szybciej (uczniowie coraz szybciej uderzają w nogi)
 - konie wchodzą w zakręt w lewo (wszyscy odchylają się mocno w lewo)
 - konie przeskakują przeszkodę (wszyscy się lekko unoszą, podnoszą ręce krzyżując HOP!)

- konie przeskakują kolejną przeszkodę (wszyscy się lekko unoszą, podnoszą ręce krzyżąc HOP! HOP!)
- konie biegną przez most (uderzenia pięściami w klatkę piersiową, jak Tarzan)
- konie mijają trybuny (rozentuzjasmowane panie krzyczą wysokim głosem oojejj! zaaferowani panowie machają rękami i basowo pokrzykują WOOOW!!!)
- konie zbliżają się do mety
- wszyscy biją brawo!!!

Ćwiczenie powtarzane jest dwa razy – najpierw aby opanować kolejne sekwencje, potem już szybciej.

7. Zbliżamy się do podsumowania warsztatów.

N. mówi: W czasie naszych spotkań wiele się zdarzyło...

Poznaliście wiele zasad, wzorów, sposobów, trików ... na to, aby świetnie ze sobą współpracować, szybko się uczyć, dobrze zapamiętywać.

Pokazaliście, że macie ogromnie dużo zdolności talentów – wielkie poczucie humoru, ogromną wyobraźnię i dużo odwagi!

8. N. zaprasza teraz uczniów, aby każdy powiedział co szczególnie zapadło mu w pamięci. Co podobało się najbardziej. I zaprasza uczniów do przypomnienia sobie najciekawszych zdarzeń, wskazując na wykonane prace i inne wykorzystywane elementy.

9. N. teraz mówi każdemu z uczniów KILKA WAŻNYCH SŁÓW

(podkreślając zaobserwowaną ZMIANĘ, szczególne cechy charakteru, zdolności, zaobserwowane talenty) oraz ewentualnie wręcza wirtualnie dyplomy ukończenia warsztatów.

10. Na koniec N. zadaje pytanie: Czy ktoś pamięta „Morderców Pomysłów”?

Uczniowie wymieniają to, co zapamiętali.

11. N. podsumowuje: Pamiętajcie, że jeśli ktoś coś zrobił – to wy także możecie!

To znaczy, że jest droga, jest sposób!

12. Czas na komentarze uczniowskie i pożegnanie. Wspólne oklaski. Czas na pytanie – czy chcą brać udział w kolejnych, tego typu warsztatach?

Podsumowanie i ciąg dalszy

Inspiracje dla kontynuacji warsztatów z uczniami

Inspiracje dla kontynuacji warsztatów z uczniami są opisane na str. 9. Szczególnie polecam:

Taraszkiewicz M., *Warsztaty z uczenia się i kreatywnego myślenia dla uczniów klas 4 i uczniów szkół ponadpodstawowych*, 2021, Olsztyn, OCEN. Dostępne na stronie <https://ocen.mozello.pl/materialy/>

Taraszkiewicz M. Moduł nr 1 pt. „Psychospołeczne aspekty edukacji zdalnej” na Zintegrowanej Platformie Edukacyjnej. Przede wszystkim rozdział 4 i 5, gdzie omówione są profile motywacji oraz gry na Modelu Uczenia się i Rozwoju.

Najbardziej brakujące ogniwo procesu edukacji

To przygotowanie uczniów do uczenia się, aby stali się aktywnymi uczestnikami własnego procesu edukacji – i to nie tylko tego, który toczy się w szkole).

Brak umiejętności samodzielnego uczenia się było najczęściej podkreślane przez nauczycieli w czasie edukacji zdalnej, realizowanej z powodu pandemii.

No to ich tego nauczmy

Trzeba przy tym pamiętać, że proces uczenia się w szkole to proces kulturowy, a więc – sztuczny. Dziecko wchodząc w progi szkoły – staje się uczniem i powinno zostać przygotowane do pełnienia tej roli. Tak jak dorośli do pracy. Żadne dziecko nie planuje zostać słabym uczniem, ani uczniem z problemami wychowawczymi... Słabe osiągnięcia szkolne są najczęściej efektem braku umiejętności uczenia się w szkole. Błędem jest zakładanie, że każde dziecko, stając się uczniem, umie się uczyć w sytuacji określonego przymusu (czasu, miejsca, treści i tempa).

Podobnie z zachowaniem i problemami w tym obszarze. Każde zachowanie dziecka to efekt kilkuletniego imprintingu środowiska, w którym dziecko się wychowywało przez najbardziej wrażliwy rozwojowo czas na budowanie obrazu świata, siebie i reguł w nim rządzących. Najbardziej stanowcze polecenia nauczyciela – nic nie zmieniają. Potrzebne są odpowiednie oddziaływania - od korekty do rewitalizacji mentalnej, a dokładniej działania na rzecz rozumienia przez ucznia

własnej strategii uczenia się , a dokładniej rozumienia własnego stylu funkcjonowania w sytuacji uczenia się, indywidualnego profilu motywacji, wreszcie techniki uczenia się i metod.

Dobra inwestycja

Jak wynika z wielu badań i naszych doświadczeń zebranych w czasie realizowanego projektu, w którym wzięło udział ponad tysiąc nauczycieli i 20 tysięcy uczniów – wystarczy inwestycja 30 godzin, aby uczniowie opanowali kompetencje uczenia się i nawet z uczniów bardzo słabych stali się uczniami z sukcesami edukacyjnymi.

Warto podkreślać, że sukcesy edukacyjne (szkolne) są najlepszą profilaktyką wykluczenia społecznego, odnoszenie sukcesów powoduje eliminację wielu problemów wychowawczych i uruchamia w młodych ludziach odwagę, aby pełniać swoje marzenia i realizować zdolności i talenty.

Definicje

Technika uczenia się

To umiejętność celowego i ekonomicznego doboru czynności organizacyjnych i psychoruchowych, niezbędnych do osiągnięcia Optymalnego Stanu Uczenia się, w zależności od postawionego zadania przed osobą uczącą się. Polega na świadomej aktywacji psychofizycznej organizmu i utrzymywaniu określonych stanów: skupienia, koncentracji uwagi, kreatywności, aktywnej relaksacji i energii (OSU).

Techniki to inaczej rozgrzewki – różne ćwiczenia i zabiegi organizacyjne, które działają jak katalizator – przyspieszają gotowość do uczenia się i podtrzymują ten stan.

Do uczenia się trzeba być DOBRZE USTAWIONYM! Warto być odpowiednio skoncentrowanym, dobrze widzieć, dobrze słyszeć i dobrze się czuć!

Dobre ustawienie to kwestia kilku minut, a po nabraniu wprawy – zaledwie kilkunastu sekund. Dbając o dobre ustawienie inwestujesz w efektywne uczenie się.

Co to jest technika uczenia się najłatwiej wyjaśnić odnosząc się do dowolnej dyscypliny sportu. Sportowiec zanim skoczy w dal czy wystartuje do biegu – zawsze wykonuje rozgrzewkę, czyli przygotowuje swoje ciało i umysł do stojącego przed nim zadania!

Żaden sportowiec nie pominie tego etapu, bo wie jak jest to ważne, a nawet decydujące o rezultatach. Bez rozgrzewki – grożą nam kontuzje i słabsze wyniki. Uwaga! w uczeniu się jest tak samo! Każde uczenie się zaczynamy od rozgrzewki, która obejmuje zarówno ciało, jak i umysł.

Celem jest wywołanie optymalnego stanu uczenia się: odpowiedni stan skupienia, koncentrację uwagi, odpowiednią aktywacją całego organizmu. Te ćwiczenia pomagają także zapanować nad stresem, opanować treść, wyostrzyć zmysły.

Te ćwiczenia działają jak KATALIZATOR - Ucząc się w odpowiednim stanie – uczymy się szybciej, łatwiej, przyjemniej. Pamiętaj – ustaw się odpowiednio. To z czasem zajmuje tylko kilka chwil, a zawsze decyduje o wyniku!

Metoda nauczania/uczenia się

To sposób przekazywania informacji i/lub sposób przetwarzania informacji, w celu ich zrozumienia i zapamiętania przez osobę uczącą się.

Każdą metodę nauczania/uczenia się można scharakteryzować pod kątem nasycenia parametrami identyfikującymi określony styl uczenia się. Są to następujące parametry: zakres aktywacji zmysłowej (sensorycznej), zakres aktywacji funkcji półkul mózgowych (analityczne/gestaltowe), zakres aktywacji wielorakich inteligencji.

Każdą metodę nauczania – względem osoby uczącej się, reguluje wskaźnik edudostępności, którą wyznacza indywidualny styl uczenia się jednostki.

Każda osoba ma w tym obszarze własne preferencje (zarówno nauczyciel, jak i uczniowie). Ze względu na cel działań edukacyjnych – w organizacji i przebiegu procesu uczenia się priorytetowe są preferencje ucznia/uczniów, a nie nauczyciela.

Metody uczenia się

Każdej rzeczy można się nauczyć wykorzystując różne metody uczenia się.

Nie ma jednej najlepszej, uniwersalnej dla wszystkich metody uczenia się. Najlepsza metoda to taka, która jest zgodna z określonym stylem uczenia się i indywidualnymi preferencjami każdej osoby.

Metoda to sposób realizacji postawionego celu edukacyjnego.

Kiedy masz np. nauczyć się wiersza – możesz czytać tekst i powtarzać „w głowie” lub cicho na głos, możesz tekst wypowiadać dramatycznie, wykrzyknąć, dodać gestykulację, odegrać, odtańczyć, mówić z podziałem na role lub różnymi głosami, słuchać nagranych tekstów w słuchawkach i powtarzać biegnąc przez park...

Jest tylko jedna zasada: im więcej funkcji zostanie włączonych (wzrok, słuch, ruch, emocje, humor, inność) – tym szybciej się nauczysz i trwalej zapamiętasz!

O procesie uczenia się w skrócie

Uczenie się to proces całego ciała i reakcji na stan wewnętrzny i zewnętrzny środowiska uczenia się. Stan psychofizyczny ma ogromny wpływ na to, jak się uczymy, jak funkcjonuje nasza pamięć i jak funkcjonuje nasze ciało (np. koordynacja).

Kiedy jesteśmy: zmęczeni, odwodnieni, głodni, niewyspani, jest nam za gorąco, albo jest nam za zimno, odczuwamy lęk, strach ... funkcjonujemy poniżej naszych możliwości. To wynik zaburzonej homeostazy.

Optymalny Stan Ucznienia OSU

Stan OSU możemy rozumieć 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

Uczenie się to proces całego ciała. Uczymy się tylko w odpowiednim stanie psychofizycznym. Warto uwzględnić także to, że jest co najmniej sześć stanów psychofizycznych, które wspierają efektywne uczenie się.

Do optymalnego stanu uczenia się potrzebne jest: odpowiedni poziom energii, dobra integracja całego ciała, bycie w aktywnym stanie relaksu i raczej pozytywnym nastroju, uwolnienie kreatywności i odpowiednia koncentracja uwagi.

Po drugie zaś – jako zestaw wypracowanych osobistych nawyków – programu przygotowującego ciało i zmysły do uczenia się, odpowiedni wybór metod uczenia się ze „szwedzkiego stołu metod” oraz odpowiednie zakończenie procesu uczenia się ,czyli czegoś co robimy PRZED, W CZASIE i PO uczeniu się.

Przed uczeniem się powinno się umieć ocenić w jakim jesteśmy stanie i wykonać odpowiednie ćwiczenia, aby się odpowiednio ustawić do aktywności (zarówno umysłowej, jak i fizycznej).

Zarządzanie swoim „stanem skupienia” to jedna z podstawowych umiejętności, którą powinna znać każda osoba, która chce się uczyć skutecznie: co zrobić, aby się skoncentrować na zadaniu; aby uruchomić kreatywne myślenie; aby podnieść poziom energii, aby opanować stres?

Warto to wiedzieć!

Molekuła mistrzowska to małe białko zwane BDNF (brain-derived neurotrophic factor). Jej poziom ma związek ze stanami depresyjnymi, wycieńczeniem, nałogami i procesem starzenia. Pomaga także regulować poziom hormonów i cukru we krwi. Kiedy poziom BDNF jest podwyższony, to część podwzgórza odpowiedzialna za pamięć i naukę jest najbardziej aktywna. W przeciwnym wypadku „mózg zamyka się na otaczający go świat” – wyjaśnia John Ratey, profesor Harvardu, autor *The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain*. Poziom BDNF najlepiej podwyższają ćwiczenia. Wykonując ćwiczenia fizyczne redukujemy poziom stresu. Już 15 minutowy spacer działa jak lek antydepresyjny bez skutków ubocznych. Wyjątkowo pozytywnie oddziaływanie na mózg mają ćwiczenia o wysokiej intensywności, a także ćwiczenia relaksujące, rozciągające, zmniejszające napięcia mięśniowe i równoważące poziom hormonu stresu. Ćwiczenia te pomagają przejść z tzw. stanu sympatycznego (akcji) do parasympatycznego (spokoju).

Ćwiczenia przed nauką

... wykonujemy jako starter rozruch „odpalających” pożądane stany sprzyjające uczeniu się, tj. lepsze widzenie, lepsze słyszenie, lepsze skupienie i lepszą koordynację, wyższą motywację, kreatywność itd.

Rozruch najlepiej rozumiany jest przez sportowców. Tu oczywistym jest, że najpierw rozruch, rozgrzewka, a potem – działania właściwe. W sytuacji uczenia się *sensu stricte* rzadko kiedy wykorzystuje się „rozruch” ustawiający odpowiednio pracę zmysłów np. oczu przed czytaniem, uszu przed słuchaniem, poziom energii, integrację ciała (prawej i lewej strony – umożliwiającą wykorzystywanie wszystkich funkcji półkul mózgowych, oczu,

uszu, rąk i nóg; góry i dołu ciała – co odpowiada za skupienie oraz przodu i tyłu ciała – co odpowiada za poczucie równowagi)

W czasie uczenia się

... uczymy się z użyciem metod adekwatnych do naszych preferencji oraz korzystamy z ćwiczeń, które podtrzymują dobry stan organizmu – wybieramy w zależności od potrzeb: dodające energii, poprawiające koncentrację uwagi, zwiększające kreatywność czy integrację całego ciała.

Po uczeniu się

... dbamy o właściwe zamykanie procesu uczenia się. Niech to będzie chwila refleksji nad tym czego się nauczyliśmy, czy to było ciekawe, co konkretnie jest dla nas trudne. A ponadto – coś dla ciała. Możemy wykonać ćwiczenia relaksacyjne. Jeśli długo siedzieliśmy przed komputerem czy nad lekcjami przy biurku powinno się wykonać co najmniej: koci grzbiet, ósemki oczami, kilka głębokich oddechów przy otwartym oknie i wypić szklankę wody.

Zestawienie prostych ćwiczeń, które pomagają się uczyć.

Część ćwiczeń jest już opisana w scenariuszach. Tu dodamy tu jeszcze kilka przykładów ćwiczeń do wykonania indywidualnie, w grupie, w czasie edukacji tradycyjnej lub zdalnej¹:

Bieg żółwi na koncentrację uwagi.

Uczestnicy mają po prostu biec jak najwolniej!

W lesie – koncentracja uwagi, relaks psychiczny, humor.

Dzielimy uczestników na dwie grupy. Jedna grupa będzie odgrywała szumiące drzewa w lesie, druga – będzie naśladowała odgłosy leśnych zwierząt i ptaków. Nauczyciel odgrywa rolę dyrygenta: kiedy wskazuje na grupę pierwszą – osoby „szumią i poruszają gałęziami” na wszystkie strony, kiedy wskazuje na grupę drugą ” – osoby naśladowują odgłosy zwierząt i ptaków leśnych. Kiedy podnosi wysoko rękę – znaczy GŁOŚNIEJ, kiedy obniża –

¹ Część z tych ćwiczeń jest opisana w module nr 1 pt. „Psychospołeczne aspekty edukacji zdalnej” na Zintegrowanej Platformie Edukacyjnej.

znaczy CISZEJ. Zaczynamy od krótkiej próby. Potem zabawa właściwa. Nauczyciel może wskazywać na jedną grupę, na obie i regulować ruchem ręki poziom hałasu. Po minucie można zamienić odgrywane role przez uczniów. Przy okazji w ćwiczeniu tym modelujemy proste metody uciszania klasy. Po jakimś czasie odpowiedni ruch ręki wystarczy, aby uciszyć uczniów w klasie.

Pajacyki – energia, dobry nastrój.

Czyli znane wszystkim podskoki z klaskaniem nad głową - nie da się zrobić pajacyka bez pojawienia się uśmiechu na twarzy.

Fala w kręgu – energia i dobry nastrój

Zabawa polega na tym, że jeden uczeń robi przysiad i kiedy wstaje – przysiad robi uczeń następny itd. Falować można w jedną stronę, w obie strony. Mogą być dwie fale, a nawet trzy. Im więcej fal – tym wymagana jest większa uważność i skupienie, aby złapać rytm.

Baloniki - energia, dobry nastrój, koncentracja uwagi, relaks psychiczny.

Odbijanie kilku baloników tak, aby żaden nie upadł na ziemię. Każdy prawdopodobnie da się wciągnąć w tę zabawę. Warto ją wykorzystać przed sprawdzianem lub klasówką!

Stań (przejdź się) jak zwycięzca! - ćwiczenia dodające energii, wzmacniające pewność siebie.

Przyjmowanie postawy zwycięzcy z pełnym oprogramowaniem mentalnym. Można iść lub biegać.

Przeciąganie się na siedząco – relaksacyjne.

Ćwiczenia polega na maksymalnym rozciągnięciu rąk, nóg i kręgosłupa.

Przeciąganie się na stojąco, w dół i w górę – relaksacyjne.

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 – ćwiczenie relaksacyjne.

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

Struna – dodanie pewności siebie

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. Struna jest znakomita, kiedy dopadnie nas niepokój, trema, czucie pewne osłabienie energetyczne – Struna do przywracanie siebie do pionu!

Rysowanie oczami – 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. Obrysujemy wzrokiem powoli zarys budynku, drzewa, chmury, przedmioty w pokoju. Wzrok musi 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.

Pomrugaj – relaks dla oczu.

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).

Leżąca ósemka wzrokiem rysowana – relaks dla oczu.

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.

Muszelki na oczy - relaks dla oczu.

Ćwiczenie wykonujemy na siedząco, łokcie oparte o stolik. Przykrywanie oczu dłońmi złożonymi w muszelki, wyobrażanie sobie czerni i oddychanie.

Ćwiczenie warto też zastosować po pracy z komputerem, oglądaniu filmów (czyli migocących ekranów) czy długotrwałym czytaniu.

Wykonanie tych ćwiczeń ustawia odpowiednio 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 piciu wody w czasie wykonywania ćwiczeń oraz oddychaniu!

Masaż uszu - relaks dla uszu.

Zbyt duży hałas wywołuje reakcję obronną mięśni ucha – błona bębenkowa się kurczy, co przejawia się kłopotami ze słyszeniem i zablokowaniem możliwości słuchania. 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 - relaks dla uszu.

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 zastosować, kiedy potrzebne jest uważne słuchanie (np. w czasie lekcji języków obcych). Wykonanie tych ćwiczeń odpowiednio ustawia ucho do pracy, poprawia także ostrość

słyszania. Pamiętajmy o piciu 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 prowadzą nas w odpowiedni stan aktywnej relaksacji. Jesteśmy gotowi do przyjmowania nowej porcji wiedzy i odbioru informacji sensorycznych.

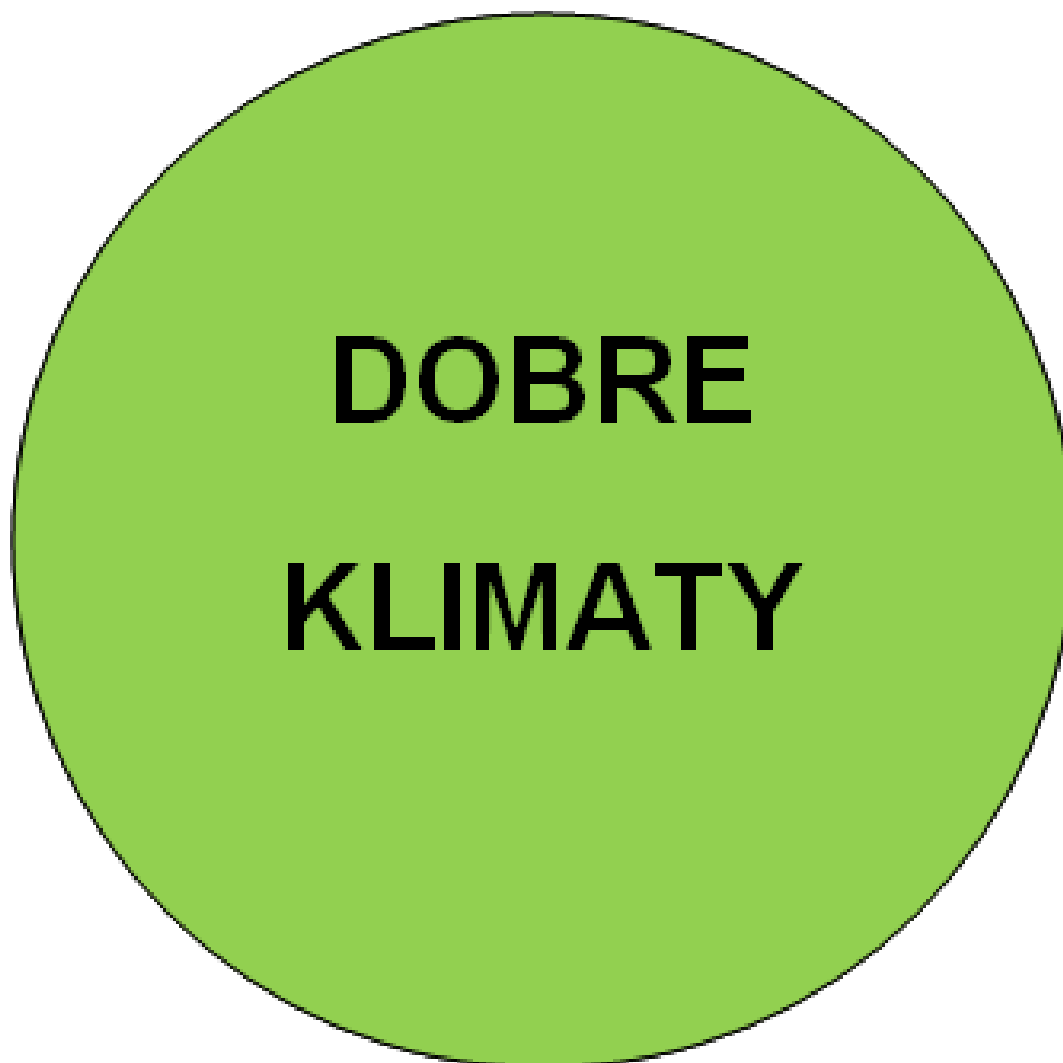
Picie wody!

Woda działa energetyzująco. Powinno się dostarczać organizmowi około 2 do 3 litrów wody dziennie (szklanka wody na 10 kg ciała). Ciało człowieka składa się z wody w około 65 procentach. (A mózg i nerki jeszcze więcej). Odwodnienie powoduje poważne obniżenie sprawności funkcjonowania. Najlepiej pić wodę niegazowaną. Picia 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.

Załączniki

Załącznik nr 1: Pigułki

Na podstawie przedstawionych schematów - „pigułki” można opracować samodzielnie, narysować po swojemu. Może je także ozdobić, nakleić na tekturkę, zalaminować. Mogą je także wykonać uczniowie. Wielu jest bardzo utalentowanych artystycznie. Pigułki powinny być duże, co najmniej wielkości A-4.



Rysunek 4. Pigłka Dobre Klimaty. Źródło: Opracowanie autorki



Rysunek 5. Pigułka Kreatywność. Źródło: Opracowanie autorki

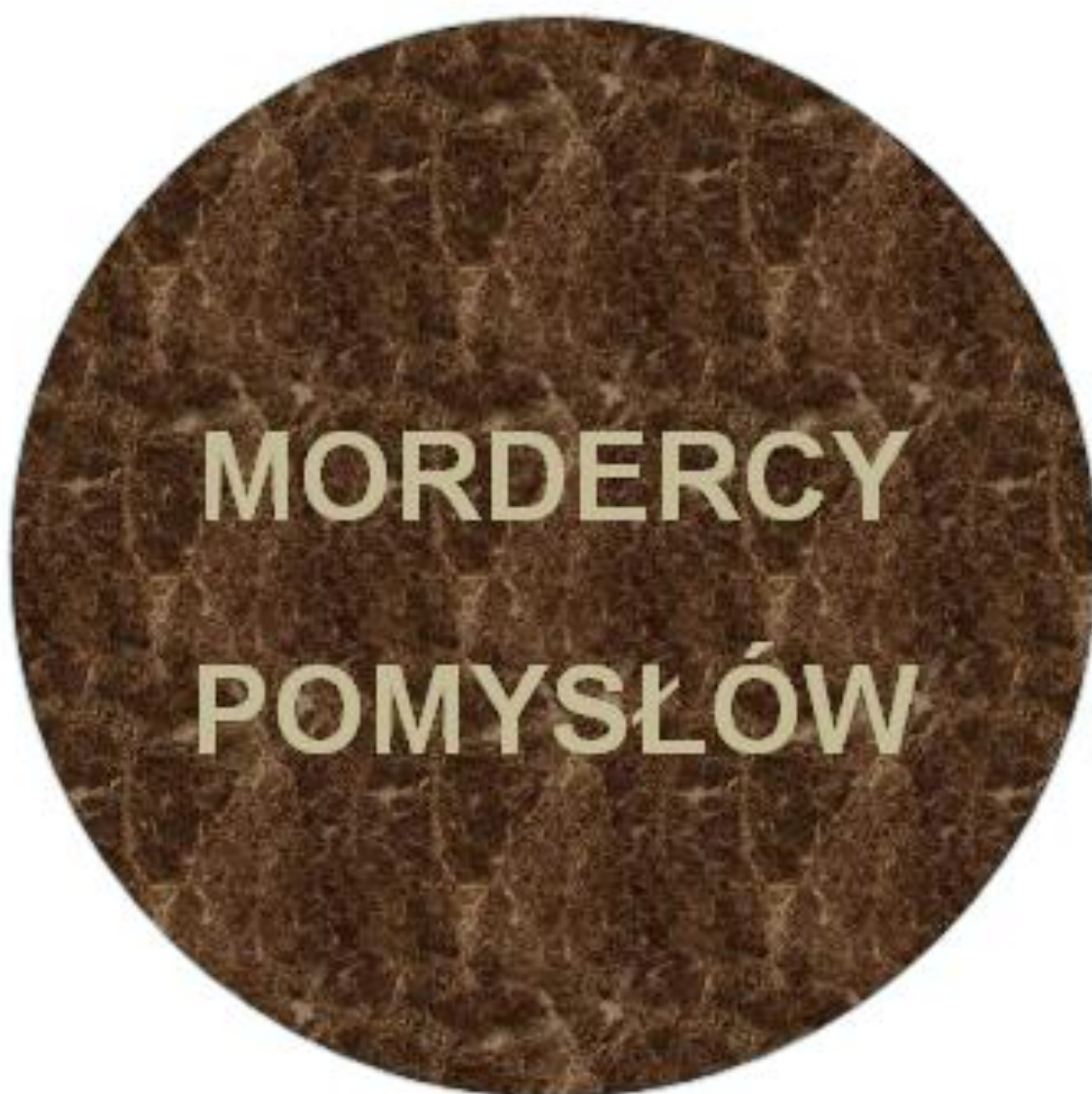


**MAGICZNE
SŁOWA**

Rysunek 6. Pigułka Magiczne Słowa. Źródło: Opracowanie autorki



Rysunek 7. Rysunek 4. Mnemotechniki. Źródło: Opracowanie autorki



Rysunek 8. Pigułka Mordercy Pomysłów. Źródło: Opracowanie autorki



Rysunek 9. Pigułka Powtóreczki. Źródło: Opracowanie autorki

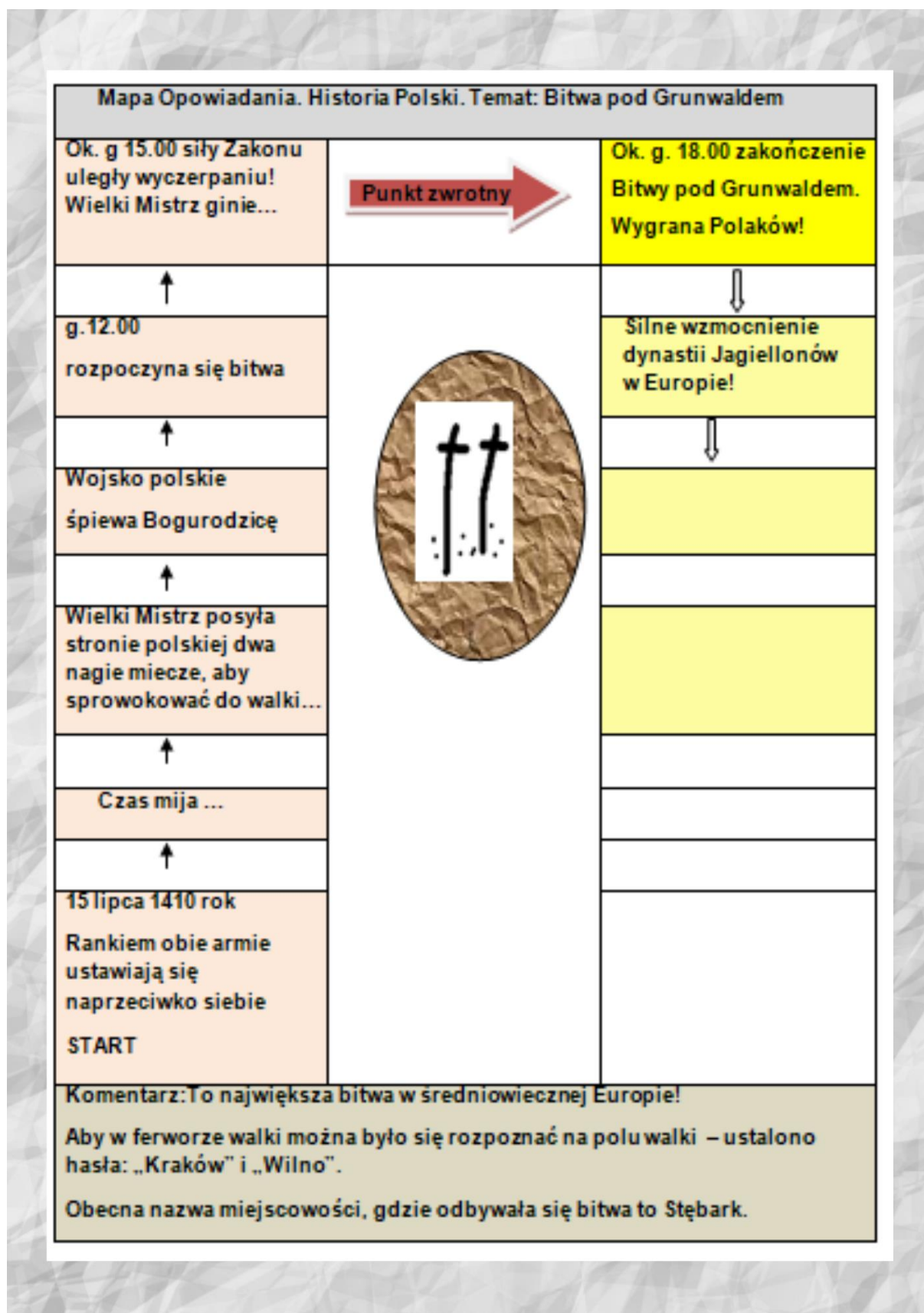


Rysunek 10. Pigułka Ruch. Źródło: Opracowanie autorki

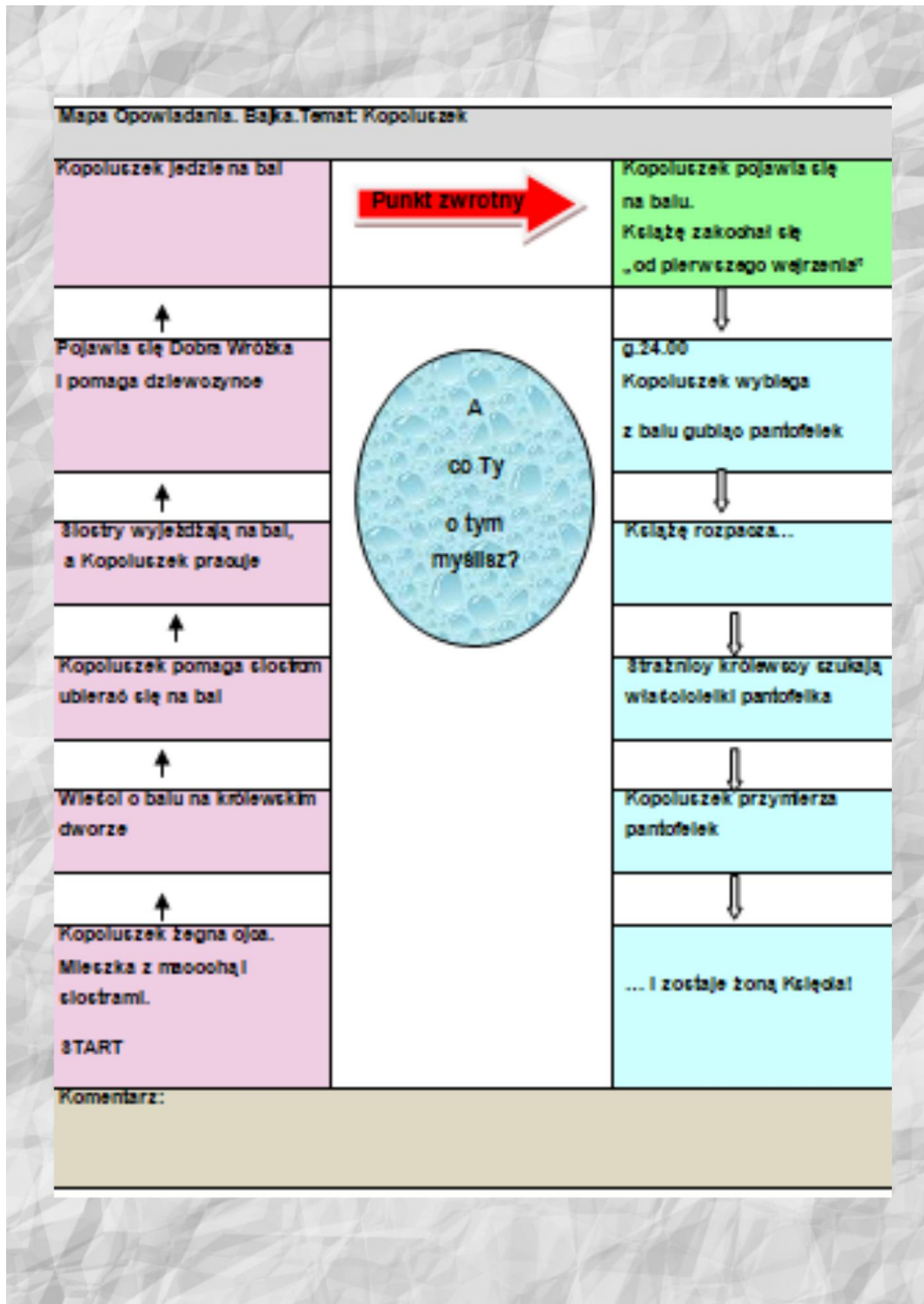


Rysunek 11. Pigułka Woda. Źródło: Opracowanie autorki

Załącznik nr 2: Przykładowe Mapy Opowiadania



Rysunek 12. Mapa Opowiadania: Bitwa pod Grunwaldem. Źródło: Opracowanie autorki



Rysunek 13. Mapa Opowiadania: Kopciuszek. Źródło: Opracowanie autorki