

Program warsztatów reintegracyjnych *Znowu Razem*  
*Partner Fundacja PZU*

## **ZNOWU RAZEM**

### **ze scenariuszami zajęć**

opracowany przez grupę nauczycieli  
ze Szkoły Podstawowej nr 4 w Międzyrzeczu w składzie:

Miłosława Drożdżyńska,  
Małgorzata Dzedzic,  
Anita Kaczmarek,  
Joanna Obrębska-Spychała,  
Piotr Soja

Publikacja powstała w ramach projektu realizowanego pod patronatem Fundacji PZU.



Szkoła Podstawowa nr 4 w Międzyrzeczu

wrzesień- listopad 2021

Program warsztatów reintegracyjnych **Znowu Razem**  
**Partner Fundacja PZU**

## Spis treści

Wprowadzenie .....	3
Scenariusze zajęć .....	7
MODUŁ I Komunikacja .....	7
MODUŁ II Motywacja .....	16
MODUŁ III Koncentracja i zapamiętywanie.....	29
MODUŁ IV Gry i zabawy ruchowe oraz tańce integrujące zespół klasowy .....	45
MODUŁ V Gra terenowa .....	52
Podsumowanie .....	71
Dodatki.....	72

## Wprowadzenie

### 1. Uzasadnienie potrzeby realizacji projektu

Potrzeba napisania programu warsztatów reintegracyjno-wychowawczych jest odpowiedzią na konsekwencje wielomiesięcznego lockdownu dzieci i młodzieży. Zdalne nauczanie w sytuacji pandemicznej stało się jedyną możliwą formą prowadzenia procesu edukacyjno-wychowawczego, jednak konsekwencje wielomiesięcznego zamknięcia dzieci i młodzieży w domach okazały się bardzo poważne. Negatywne skutki lockdownu zaobserwowaliśmy u naszych uczniów już w kwietniu 2021 roku.

Pierwszym z nich była słaba kondycja fizyczna dzieci i młodzieży. Liczba osób ze sporą nadwagą drastycznie wzrosła. Na lekcjach wychowania fizycznego najprostsze ćwiczenia okazywały się nie lada wyzwaniem. Młodzi ludzie odwykli od ruchu. Kolejnym problemem okazał się wzrost liczby osób wyalienowanych, u których pojawiły się nastroje depresyjne, apatia i coraz mniejsza motywacja do działania. Rozluźniły się także relacje koleżeńskie w zespołach klasowych. Uczniowie nadal funkcjonowali przede wszystkim w świecie wirtualnym. Przestali się ze sobą komunikować. Stracili uważność, cierpliwość oraz koncentrację. Coraz częściej problemy rozwiązywali siłą, zapominając o bezpiecznej, asertywnej komunikacji.

Każdy zespół klasowy po powrocie do stacjonarnego nauczania wymagał więc reintegracji, przypomnienia podstawowych zasad komunikacji międzyludzkiej, zmotywowania do pracy, poprawy kondycji psychicznej i fizycznej.

Dodatkowym celem warsztatów, jaki założyliśmy na początku, było odkrywanie przez dzieci i młodzież swej Małej Ojczyzny, zachęcenie ich do kontaktu z rówieśnikami poprzez kontakt z przyrodą. Widzieliśmy, że na skutek całkowitego przeniesienia się życia towarzyskiego do świata wirtualnego młodzi ludzie ulegli fascynacji grami, a ich idolami stali się youtuberzy oraz tiktokerzy. Często rodzice stracili kontrolę nad swoimi pociechami, nie wiedząc, czy odrabiają one lekcje, czy poświęcają czas na internetowe rozrywki. Chcieliśmy zachęcić naszych podopiecznych do działań, które wymagają realnej współpracy i odbywają się na świeżym powietrzu. Pomyśleliśmy więc o warsztatach wyjazdowych dla każdej z klas.

### 2. Bezpośrednie cele projektu:

- 1) przeprowadzenie warsztatu reintegracyjno-wychowawczego dla uczniów klas: 4, 6, 7 i 8 Szkoły Podstawowej nr 4 w Międzyrzeczu;
- 2) stworzenie programu warsztatów reintegracyjnych wraz z zestawem ćwiczeń całorocznych służącego nauczycielom Szkoły Podstawowej nr 4 w Międzyrzeczu oraz innym placówkom edukacyjnym.

### **3. Cele wychowawczo-edukacyjne:**

- 1) ochrona i promocja zdrowia, czemu mają służyć ćwiczenia fizyczne służące reintegracji zespołów i wyrabianiu zdrowych nawyków w zakresie aktywności fizycznej uczniów;
- 2) upowszechnienie kultury fizycznej poprzez aktywny wypoczynek w atrakcyjnym przyrodniczo i krajobrazowo miejscu;
- 3) wspomaganie lokalnej społeczności dzieci i ich rodziców;
- 4) zmotywowanie uczniów do efektywnej nauki;
- 5) trening skutecznej komunikacji oraz skutecznych metod rozwiązywania konfliktów;
- 6) trening umiejętności uczenia się, zapamiętywania oraz współpracy w grupie;
- 7) wsparcie wychowawców i nauczycieli pracujących z uczniami mającymi za sobą doświadczenie wielomiesięcznego nauczania zdalnego;
- 8) podzielenie się naszymi doświadczeniami i wypracowanymi materiałami z nauczycielami z innych szkół.

### **4. Planowane rezultaty:**

- 1) reintegracja zespołów klasowych;
- 2) usprawnienie dzieci pod względem fizycznym;
- 3) zdobycie umiejętności bezpiecznej i sprawnej komunikacji z wykorzystaniem komunikatu: JA;
- 4) poprawienie motywacji do pracy, zwłaszcza motywacji wewnętrznej;
- 5) wyposażenie uczniów w umiejętność uczenia się, zapamiętywania oraz samoświadomości podczas uczenia się;
- 6) zapoznanie dzieci z przyrodą i historią Ziemi Lubniewickiej;
- 7) wypracowanie z trenerami programu warsztatu i planu pracy reintegracyjnej dla wychowawców na kolejne tygodnie oraz włączenie go do Programu Wychowawczo-Profilaktycznego szkoły na rok szkolny 2021-2022;
- 8) upowszechnienie programu warsztatów jako zasobu otwartego dla innych placówek.

### **5. Znaczenie pojęcia *reintegracja* w programie *Znowu razem***

Zespoły klasowe biorące udział w warsztatach były w dużym stopniu zintegrowane zanim w szkole rozpoczęło się zdalne nauczanie. Wielu z nich znało się od przedszkola i tylko nieliczne jednostki trafiły do naszej szkoły później. Jednak wielomiesięczny brak fizycznego kontaktu z rówieśnikami spowodował drastyczne rozluźnienie więzi koleżeńskich. Podczas lekcji zdalnych tylko czasami uczniowie pracowali w grupach wirtualnych, ci mniej przebojowi często uciekli w wirtualną ciszę.

Założona przez zespół nauczycieli przeprowadzających warsztaty *reintegracja* zespołów miała na celu przywrócenie do życia takich zasad, o jakich pisał Witold Skrzypczak, promując niedługo podręcznik „Razem”<sup>1</sup>. Należały do nich:

- 1) przywrócenie każdemu uczniowi podmiotowości w grupie poprzez danie mu prawa do podejmowania decyzji;
- 2) położenie nacisku na egalitaryzm, tak, by każda osoba miała możliwość wniesienia swego wkładu w pracę zespołu;
- 3) odpowiedzialność za siebie oraz za to, co wytwarzamy jako grupa;
- 4) współpraca, czyli współdziałanie w dążeniu do osiągnięcia określonego celu;
- 5) uczciwość rozumiana jako rzetelne wywiązanie się z obowiązków wobec grupy, ale także szczerze dzielenie się wątpliwościami;
- 6) szacunek- wzajemne respektowanie swej odmienności;
- 7) asertywne komunikowanie się;
- 8) aktywne słuchanie, a nie dawanie rad.

Na pierwszych zajęciach należało ustalić z uczniami i zapisać prawa grupy. W naszym przypadku zostały już one spisane z wychowawcami podczas pierwszych lekcji wychowawczych, więc bazowaliśmy na tym, co zespoły wypracowały podczas pierwszych wrześnieowych lekcji. Oczywiście zestaw zasad obowiązujących w grupie jest zawsze otwarty i w miarę potrzeby uzupełniany.

## 6. Budowa programu

Program przeznaczony jest do realizacji w klasach 4-8 szkoły podstawowej.

Podzielono go na 5 modułów:

- I. Moduł: *Komunikacja*
- II. Moduł: *Motywacja*
- III. Moduł: *Koncentracja i zapamiętywanie*
- IV. Moduł: *Gry i zabawy ruchowe oraz tańce integrujące zespół klasowy*
- V. Moduł: *Gra terenowa sprawdzająca stopień opanowania umiejętności ćwiczonych podczas warsztatów.*

## 7. Czas trwania programu

Ogółem program przewidziano do realizacji podczas 25 h zajęć. W dalszej części publikacji znajdują się scenariusze lekcji z podziałem na moduły, zestaw ćwiczeń ruchowych i zabaw integracyjnych, które można dowolnie wykorzystać podczas realizacji. Całość zamyka scenariusz gry terenowej stanowiący doskonałe narzędzie ewaluacyjne, dzięki któremu sprawdzamy nie tylko wiedzę i koncentrację, ale także umiejętność pracy w grupie.

---

Skrzypczak Witold, Warsztaty integracyjne dla młodzieży RAZEM, Łódź 2001, s.6-8

## **8. Ewaluacja**

Zgodnie ze sztuką dydaktyki każde zaproponowane w programie zajęcia kończą się podsumowaniem i pozyskaniem informacji zwrotnej o ich efektywności za pomocą miękkich narzędzi ewaluacyjnych (termometr, walizka, runda pytań niedokończonych itd.). Z pewnością najlepszym narzędziem do pozyskania informacji o efektywności programu będzie stworzona przez Małgorzatę Dziędzic gra terenowa.

# Scenariusze zajęć

## MODUŁ I Komunikacja

### **Temat 1: Mówię o sobie w pierwszej osobie.**

**Czas trwania zajęć:** 45 minut

**Metody:**

- zagadnienia będą realizowane z wykorzystaniem metod aktywizujących, gier symulacyjnych, ćwiczeń, dyskusji, pracy grupowej oraz informacji zwrotnych;
- istotnym elementem będzie aktywność własna uczestników, doświadczanie siebie i swoich umiejętności w podejmowanych sytuacjach oraz odwoływanie się do swoich osobistych doświadczeń w tym zakresie.

**Cele:**

Wzrost kompetencji uczniów w zakresie efektywnej komunikacji interpersonalnej poprzez:

- poznanie zasad obowiązujących w komunikacji społecznej,
- poznanie swoich mocnych i słabych stron w zakresie komunikowania się,
- kształtowanie umiejętności wyrażania własnych opinii poprzez komunikaty typu „JA”.

**Oczekiwane rezultaty:**

- uczeń potrafi konstruktywnie porozumiewać się z innymi,
- prawidłowo buduje komunikat „ja”.

**Materiały:** wydruk załączników „KOMUNIKAT JA”, przybory do pisani, laptop z dostępem do Internetu, rzutnik, ryza papieru, kredki, arkusze szarego papieru, kolorowe markery, karteczki samoprzylepne

**Przebieg zajęć:**

1. Ustalenie zasad pracy oraz reguł obowiązujących podczas spotkania. Przykład:
  - zasada „TU i TERAZ”,
  - komunikaty „JA”,
  - nieprzerywanie wypowiedzi,
  - nieocenianie innych,
  - zaangażowanie,
  - dyskrecja,
  - wyłączone telefony.
2. Definiowanie pojęcia komunikacji.

Nauczyciel wprowadza uczniów w temat zajęć. Przypina w widocznym miejscu arkusz papieru z napisem KOMUNIKACJA, prosi uczniów o podanie synonimów i skojarzeń do tego słowa – ich lista powstaje na tablicy/arkuszu szarego papieru.

Komunikacja” oznacza porozumiewanie się, przekazywanie myśli, udzielanie wiadomości, łączność, wymianę, rozmowę.

W relacji między ludźmi komunikacja to przekaz pewnej informacji (komunikatu) i zdolność do odbioru i rozumienia tego przekazu. Pojęcie to utożsamia się również ze sposobem przekazywania informacji (komunikatów) oraz z relacjami, jakie zachodzą podczas ich wymiany.

### 3. Komunikat „ja”.

W życiu codziennym najczęściej posługujemy się komunikatami typu „TY”, które wyrażają ocenę, a w związku z tym są trudne do przyjęcia i często budzą sprzeciw. Osoba prowadząca objaśnia, czym jest komunikat „ja” - służy on wyrażeniu swoich odczuć w związku z jakąś sytuacją i jeśli jest to potrzebne, wyrażeniu swoich oczekiwań, co do tej sytuacji. Komunikat typu „ja” jest takim sposobem udzielenia informacji zwrotnej, który pozwala nam wyrazić swoje myśli, uczucia, oczekiwania w takiej formie, która nie obraża i szanuje osobę, do której mówimy.

Komunikat typu „ja” można przedstawić za pomocą następującego schematu:

- *co ja czuję... (mogę poinformować o swoich uczuciach, myślach, oczekiwaniach),*
- *kiedy ty... (obiektywny opis wydarzeń lub faktów),*
- *co to dla mnie znaczy, co powoduje...*

#### **Przykład:**

Przeszkadza mi, kiedy spóźniasz się po raz kolejny, bo dezorganizuje to moje zaplanowane obowiązki i mnie złości”.

4. Uczestnicy pracują w 3-4 osobowych grupach. Każda grupa otrzymuje arkusz z sytuacjami, w których należy użyć komunikatu „JA”. Po zaprezentowaniu przez grupy wyników swojej pracy na forum następuje omówienie ćwiczenia.

Zamianę komunikatów warto jak najczęściej powtarzać, a można to robić przy każdej nadarzającej się okazji.

**Ewaluacja:** „Gadająca ściana”. Pytanie: Z czym kończysz dzisiejsze zajęcia? (wnioski, refleksje, wątpliwości).

## **Temat 2: Jak mówić, aby nas słuchano – jak słuchać, aby inni chcieli do nas mówić.**

**Czas trwania:** 45 minut

#### **Metody:**

- zagadnienia będą realizowane z wykorzystaniem metod aktywizujących, gier symulacyjnych, ćwiczeń, dyskusji, pracy grupowej oraz informacji zwrotnych,
- istotnym elementem będzie aktywność własna uczestników, doświadczanie siebie i swoich umiejętności w podejmowanych sytuacjach oraz odwoływanie się do swoich osobistych doświadczeń w tym zakresie.



**Cele:**

Wzrost kompetencji uczniów w zakresie efektywnej komunikacji interpersonalnej poprzez:

- uświadomienie roli aktywnego słuchania w procesie porozumiewania się,
- poznawanie barier komunikacyjnych i ich wpływu na proces porozumiewania się,
- rozwój umiejętności współpracy w grupie,

**Oczekiwane rezultaty:**

- uczeń potrafi konstruktywnie porozumiewać się z innymi,
- zna rolę aktywnego słuchania w procesie porozumiewania się,
- zna bariery komunikacyjne i ich wpływ na proces porozumiewania się.

**Materialy:** przybory do pisania, ryza papieru, kredki, arkusze szarego papieru, kolorowe markery, karteczki samoprzylepne

**Przebieg zajęć:****1. Aktywne słuchanie.**

Uczestnicy zostają podzieleni na zespoły 3-osobowe. Zespoły zajmują miejsca na przestrzeni całej sali tak, aby mogły komfortowo rozmawiać w ramach swoich trójek, nie przeszkadzając sobie nawzajem. Jeśli po podziale pozostanie jedna lub dwie osoby można przydzielić im rolę obserwatora i dołączyć do pełnych trójek.

W ćwiczeniu każda z osób ma jedną rolę – opowiadającego, słuchającego lub obserwatora.

W ramach trójek uczestnicy decydują, jak podzielią te role między sobą.

**ARKUSZE:** Każdy z arkuszy zawiera instrukcję z podziałem na 2 ćwiczenia. Uczestnicy koncentrują się najpierw na pierwszym z nich. Po wręczeniu arkuszy uczestnicy mają chwilę na przygotowanie się, nie pokazują swoich arkuszy innym osobom. Uczestnikom dostają wydruki z opisem ról, zgodnie z ich podziałem.

**2. Pytania dla osób odpowiadających:**

- Co czułeś, myślałeś podczas opowiadania w pierwszym ćwiczeniu?
- Co czułeś, myślałeś w drugim?
- Co myślałeś o słuchającym w drugim ćwiczeniu?

Wypunktowanie różnic, które ukazują, co myśli i czuje osoba, której wypowiedź nie spotyka się z uwagą rozmówcy.

**3. Pytania do obserwatorów:**

- Jak zachowywał się słuchający i opowiadający w pierwszym ćwiczeniu?
- Jak zachowywali się w drugim?

Tutaj mogą pojawić się ciekawe relacje związane z reakcjami na zachowania słuchających.

W pierwszym ćwiczeniu może to być np. zmiana postawy ciała opowiadającego na bardziej otwartą, uśmiech, wszelkie oznaki zaangażowania w rozmowę. W drugim ćwiczeniu jest to przeważnie przejście do zamkniętej postawy ciała, oznaki zaniepokojenia, czasem oznaki utraty pewności siebie, niekiedy wyraźne oburzenie.

#### **4. Pytania do osób słuchających:**

- Co dodatkowo zaobserwowały?

Po uzyskaniu odpowiedzi następuje podsumowanie i omówienie. Można zatem podsumować np. wypunktowując to, jak się czujemy, gdy mamy przekonanie, że jesteśmy słuchani oraz jak się czujemy, gdy nie uzyskamy uwagi naszego rozmówcy.

Dobrym zakończeniem będzie także krótkie omówienie znaczenia aktywnego słuchania w procesie komunikacji.

Osoba prowadząca może zapisywać na tablicy na czym polega aktywne słuchanie (koncentracja uwagi, kontakt wzrokowy, lekkie pochylenie ciała w kierunku mówiącego, używanie zachęcających zwrotów podtrzymujących rozmowę: „mhm”, „tak”, „rozumiem”, otwartość na punkt widzenia mówiącego, powściągliwość w wyrażaniu własnego zdania, empatia, czyli emocjonalne zrozumienie, parafrazowanie, a nie udzielanie dobrych rad, powstrzymywanie się od moralizowania i osądzania, zgodność języka ciała ze słowami).

**Ewaluacja:** Rundka z informacją zwrotną. Pytanie: Czy wiedzę zdobytą w czasie dzisiejszych zajęć możesz wykorzystać w codziennych relacjach (z rówieśnikami, rodzicami)?

### **Temat 3: Jak skutecznie się komunikować?**

**Czas trwania:** 45 minut

#### **Metody:**

- zagadnienia będą realizowane z wykorzystaniem metod aktywizujących, gier symulacyjnych, ćwiczeń, dyskusji, pracy grupowej oraz informacji zwrotnych,
- istotnym elementem będzie aktywność własna uczestników, doświadczanie siebie i swoich umiejętności w podejmowanych sytuacjach oraz odwoływanie się do swoich osobistych doświadczeń w tym zakresie.

#### **Cele:**

Wzrost kompetencji uczniów w zakresie efektywnej komunikacji interpersonalnej poprzez:

- poznawanie barier komunikacyjnych i ich wpływu na proces porozumiewania się,
- rozwój umiejętności współpracy w grupie,

#### **Oczekiwane rezultaty:**

- uczeń potrafi konstruktywnie porozumiewać się z innymi,
- efektywnie współpracuje w grupie,
- zna bariery komunikacyjne i ich wpływ na proces porozumiewania się,

**Materiały:** przybory do pisania, ryza papieru, kredki, arkusze szarego papieru, kolorowe markery, karteczki samoprzylepne

## Przebieg zajęć:

1. **Ćwiczenie interakcyjne.** Polecenie dla uczniów: „Dobierzcie się w pary, najlepiej z osobą, którą znacie najslabiej. Niech teraz każda z was, po kolei, przez 5 minut opowiada drugiej o sobie. Zadaniem drugiej osoby jest uważne słuchanie i ewentualne zadawanie pytań. Od was zależy, co uznacie za warte przekazania swojemu partnerowi. Po 5 minutach zamieńcie się rolami”.
2. **Przypomnienie** informacji dotyczących aktywnego słuchania – rundka, w której każdy uczestnik kończy zdanie: Aktywne słuchanie to ...
3. **Bariery komunikacyjne.** Uczniowie przypominają sobie własne doświadczenia, kiedy im się źle rozmawiało. Robią listę zachowań, które im nie służyły, zapisują je na karteczkach, które przyklejają na tablicy/arkuszu szarego papieru, tworząc w ten sposób wspólną listę zachowań niepożądanych – barier komunikacyjnych.

### Bariery komunikacyjne (wskazówki dla prowadzącego):

- 1) **Osądzanie - polega na:** krytykowaniu, wyrokowaniu, obrażaniu, wypowiedaniu zdecydowanych zdań twierdzących zaczynających się od „TY”. Komunikat „TY” sugeruje, że winę za zaistniałą sytuację ponosi dana osoba. Nie jest osądzaniem wypowiedanie własnych opinii w pierwszej osobie, z podkreśleniem, że możemy się mylić;  
Jak zachowa się ktoś, kto osądza np.:
  - **Krytykuje:** *Czy ty naprawdę nic nie rozumiesz?*
  - **Obraża:** *To dlatego, że jesteś leniwa?*
  - **Orzeka:** *Ciebie w ogóle ten temat nie interesuje.*
  - **Chwali po to, by oceniać lub manipulować:** *Gdybyś się trochę postarał. Na pewno wyszłoby ci to znacznie lepiej.*
- 2) **Decydowanie za innych - polega na:** wydawaniu poleceń, rozkazywaniu, groźeniu, straszaniu, moralizowaniu, wścibskim wypytywaniu o sprawy, o jakich ktoś wyraźnie nie chce rozmawiać;  
Jak zachowuje się ktoś, kto decyduje za innych np.:
  - **Rozkazuje:** *Będziesz się uczył dwie godziny każdego wieczora!*
  - **Grozi:** *Jeśli tego nie zrobisz, to....*
  - **Moralizuje:** *Powinieneś to zrobić, bo...*
  - **Zadaje liczne / niewłaściwe pytania:** *Gdzie byłeś? Co robisz? Kto był z tobą?* Pytania tego typu nie ułatwiają komunikacji.
- 3) **Uciekanie od cudzych problemów – polega na:** zmienianiu tematu, litowaniu się, dawaniu „dobrych rad”, (to co dobre dla mnie, nie musi być takie dla kogoś innego).  
Jak zachowuje się ktoś, kto ucieka od cudzych problemów np.:
  - **Doradza:** *Najlepiej byłoby, gdybyś...*
  - **Zmienia temat:** *Jaką przewidujesz pogodę na jutro?*

- **Logicznie argumentuje:** *Możesz poprawić swoje wyniki przez wyteżoną pracę. Najważniejsze są fakty, o uczuciach nie mówi.*
- **Pociesza:** *Wszystko będzie dobrze.* W ten sposób poprawia nastrój swego rozmówcy, ale nie zajmuje się trapiącym go problemem.

**Ewaluacja:** Termometr uczuć. Polecenie: zaznacz na termometrze w jakim stopniu dzisiejszy temat Cię zainteresował - skala od +5 (bardzo), 0 (trudno powiedzieć), -5 (wcale).

#### **Temat 4: Komunikacja bez słów.**

**Czas trwania:** 45 minut

##### **Metody:**

- zagadnienia będą realizowane z wykorzystaniem metod aktywizujących, gier symulacyjnych, ćwiczeń, dyskusji, pracy grupowej oraz informacji zwrotnych,
- istotnym elementem będzie aktywność własna uczestników, doświadczanie siebie i swoich umiejętności w podejmowanych sytuacjach oraz odwoływanie się do swoich osobistych doświadczeń w tym zakresie.

##### **Cele:**

Wzrost kompetencji uczniów w zakresie efektywnej komunikacji interpersonalnej poprzez:

- uświadomienie znaczenia komunikacji niewerbalnej (mowy ciała),
- ćwiczenie umiejętności komunikacji niewerbalnej,
- samopoznanie.

##### **Oczekiwane rezultaty:**

- uczeń rozumie znaczenie komunikacji niewerbalnej, wie, że ma ona istotne znaczenie w kontaktach z innymi,
- wie, w jaki sposób zastosować podstawowe zasady komunikacji niewerbalnej dla własnych potrzeb,
- współpracuje w grupie.

**Materiały:** przybory do pisania, ryza papieru, kredki, arkusze szarego papieru, kolorowe markery, karteczki samoprzylepne

##### **Przebieg zajęć:**

##### **Ćwiczenie 1.**

„Burza mózgów” – poszukujemy odpowiedzi na pytanie: Czy możliwa jest komunikacja bez słów? Za pomocą czego jeszcze możemy się porozumiewać?

Na arkuszu szarego papieru zapisujemy odpowiedzi uczniów, próbujemy stworzyć definicję komunikacji niewerbalnej.

Omówienie ćwiczenia i podsumowanie:

Komunikujemy się nie tylko za pomocą słów. Tak naprawdę słowami przekazujemy odbiorcy tylko niewielką część dostarczanych informacji. Badania psychologiczne dowodzą, że w komunikacji aż 55% treści dostarczamy odbiorcy niewerbalnie.

Na komunikację niewerbalną składa się m.in.:

- wyraz twarzy,
- gesty towarzyszące wypowiedzi,
- ton głosu,
- intonacja,
- stany naszego ciała, np. rumieńce,
- postawa, np. sposób siedzenia.

Wrażenie, jakie pozostawia w nas kontakt z inną osobą, jest zwykle dla nas dużo ważniejsze od tego, co nam powiedział. Zwykle ufamy naszym wrażeniom, zależnym od komunikatów niewerbalnych.

### **Ćwiczenie2.** „Sprzeczne komunikaty”.

Informacja dla uczniów:

„Wiecie już więc, że możemy porozumiewać się słowami i bądź bez słów. Zazwyczaj w tym samym momencie używamy i słów, i przekazu niewerbalnego. Na przykład, kiedy opowiadamy o miłym dla nas zdarzeniu, to oprócz słów, które opisują, co robiliśmy przekazujemy jeszcze nasze pozytywne wrażenia, uśmiechając się, czy ewentualnie gestykulując. Jednak zdarza się też tak, że to, co przekazujemy naszym ciałem różni się od tego, co przekazujemy słowami. Gdy na przykład mówimy, że coś jest dla nas bardzo interesujące i zaciekało nas, a jednocześnie ziewamy i odwracamy wzrok, to wysyłamy właśnie tzw. sprzeczne komunikaty. Kiedy nasze słowa mówią co innego niż nasze ciało, to osoba, z którą rozmawiamy może czuć się dezorientowana i zaskoczona, bo tak naprawdę nie będzie wiedziała, co chcemy powiedzieć i jak ona ma na to zareagować.

Dobierzcie się teraz w pary. Będę mówiła teraz, co macie powiedzieć słowami, a co waszym ciałem.

Chciałabym, żeby każdy z was powiedział teraz osobie w parze:

że jest bardzo odważny, a ciałem pokazał, że się boi – zgarbił się, odsunął trochę, mówił cichym głosem. Nie wykonujcie tego jednocześnie – najpierw jedna osoba w parze, a potem druga:

- a teraz powiedzcie, że jesteście smutni, ale jednocześnie śmiejecie się i podskakujecie;
- a teraz powiedzcie, że jesteście spokojni, ale ruszajcie przy tym nerwowo;
- a teraz powiedzcie, że lubicie się, ale zróbcie nieprzyjemną minę i powiedzcie to ostrym głosem;
- a teraz powiedzcie, że się spieszyacie i musicie już iść, ale zbliżcie się do niego.

Omówienie:

Jak się czuliście, kiedy ktoś mówił, co innego, a co innego pokazywał?

Czy bardziej uwierzyliście słowom, czy temu, jak się wasz rozmówca zachowywał?

Czy zdarzyło wam się w życiu tak, że ktoś co innego mówił, a co innego pokazywał?

**Ewaluacja:** Rundka z odpowiedzią na pytania: Czego nowego dowiedzieliście się podczas tych zajęć, co było szczególnie ciekawe?

## **Temat 5: Autoprezentacja - trudna sztuka prezentowania siebie.**

**Czas trwania:** 45 minut

**Metody:**

- aktywizujące, gry symulacyjne, ćwiczenia, dyskusja, praca w grupach, udzielanie informacji zwrotnych,
- istotnym elementem będzie aktywność własna uczestników, doświadczanie siebie i swoich umiejętności w podejmowanych sytuacjach oraz odwoływanie się do swoich osobistych doświadczeń w tym zakresie.

**Cele:**

- stworzenie okazji do samopoznania i samooceny,
- uświadomienie sobie własnych mocnych stron,
- wzmacnianie własnego pozytywnego wizerunku,
- budowanie poczucia własnej wartości.

**Oczekiwane rezultaty:**

- uczeń potrafi zaprezentować się na forum grupy,
- współpracuje w grupie,
- nazywa swoje mocne strony i pozytywne cechy charakteru

**Materiały:** laptop, rzutnik, przybory do pisania, ryza papieru, kredki, arkusze szarego papieru, kolorowe markery, karteczki samoprzylepne

**Przebieg zajęć:**

Powitanie: Rozmowa w kręgu, odpowiedzi na pytanie: Z czym przychodzę dziś na zajęcia? Jak się czuję? Czego oczekuję?

Wprowadzenie: film - <https://wklasie.uniwersytetdzieci.pl/scenariusz/jak-skutecznie-zaprezentowac-siebie/zobacz> [Dostęp: 20.09.2021]

Rozmowa z uczniami na temat tego, czym jest autoprezentacja, w jakich sytuacjach może im się przydać ta umiejętność – zapisanie pomysłów uczniów na tablicy lub arkuszu papieru.

**Ćwiczenie 1:** „Jaki jestem?” – każdy uczeń zapisuje w pionie swoje pełne imię, po czym uzupełnia pierwsze litery poszczególnych wersów słowami lub zdaniami, które go charakteryzują.

**Ćwiczenie 2:** „Moja wizytówka” każdy uczestnik zajęć przygotowuje swoją wizytówkę w formie rysunku. Zadaniem uczniów jest narysować wszystko to, co ich charakteryzuje, symbolizuje mocne strony, talenty, pasje, zainteresowania. Po zakończeniu pracy uczniowie prezentują swoje wyniki tworząc wspólną galerię

**Ewaluacja:** Rundka z odpowiedzią na pytania: Czego nowego dowiedzieliście się podczas tych zajęć, co było szczególnie ciekawe?

### **Bibliografia i źródła do modułu: *Komunikacja***

1. Vopel K. Zabawy interakcyjne. Wydawnictwo „Jedność”, 1999.
2. Vopel K. Zabawy interakcyjne dla dzieci i młodzieży. Wydawnictwo „Jedność”, 2004.
3. Źródła do tematu 1, 2,3, 4: <https://wyszukiwarka.efs.men.gov.pl/product/materialy-dla-studentow/attachment/17> [Dostęp: 16.09.2021]
4. Źródła do tematu 5: <https://wklasie.uniwersytetdzieci.pl/scenariusz/jak-skutecznie-zaprezentowac-siebie> [Dostęp: 18.09.2021]

*Opracowała i przeprowadziła podczas warsztatów  
Anita Kaczmarek*

## MODUŁ II Motywacja

### Temat 1: Czym jest motywacja wewnętrzna?

**Czas trwania:** 45 minut

**Metoda oparta na słowie:** pogadanka, dyskusja

**Metoda impresyjna**

**Cele:**

- zapoznanie uczniów z pojęciem motywacji wewnętrznej;
- wskazanie źródeł motywacji;
- stworzenie przestrzeni do refleksji.

**Oczekiwane rezultaty:**

**Uczeń:**

- wie, czym jest motywacja wewnętrzna;
- określa własne zasoby, predyspozycje;
- wie, gdzie szukać inspiracji do działania;
- postrzega siebie jako wartościowego człowieka.

**Materiały potrzebne do zajęć:** postać *Chcemisia* z papieru (schematyczny ludek, symbol motywacji do działania), karteczki samoprzylepne w dwóch kolorach, kartki, kredki.

**Przebieg zajęć:**

#### 1. Zabawa na dobry humor.

Narysuj siebie jako zwierzę, które posiada taki charakter jak ty.

#### 2. Rozmowa na temat motywacji do działania.

Dzisiaj porozmawiamy sobie o tym, kiedy chce nam się działać (np. uczyć), a gdy nam się nie chce, co zrobić, żeby się chciało?

Po co w ogóle o tym mówić?

Otóż uczenie się jest warunkiem rozwoju człowieka.

Kiedy przychodzimy na świat, jesteśmy maleńcy i bezbronni. Mijają lata, a my rośniemy i rozwijamy się przez naukę. Popatrzcie na maleńkie dzieci. Obserwują swoich rodziców i rodzeństwo. Patrzą i słuchają i dlatego po jakimś czasie nauczą się chodzić i mówić. Uczą się bez wysiłku, a zdobycie nowych umiejętności daje im wiele radości. To widać, gdy się na takie dziecko patrzy.

Potem dziecko jest starsze i nadal się uczy. W domu, w szkole, na podwórku i wszędzie, gdzie się znajdzie.



Czy dorośli też się uczą? Oczywiście. Aby zacząć pracować, musieli się nauczyć wielu umiejętności i posiadać odpowiednią ilość szczególnej wiedzy.

A czy tak jest tylko z ludźmi? Popatrzcie na zwierzęta. One też się uczą przez całe życie. Pierwsze lekcje dają im rodzice, potem uczy je codzienność. Jak zdobywać pożywienie? Jak uniknąć niebezpieczeństwa?

Jak więc widzicie, życie jest rozwojem. Można powiedzieć, że życie wciąż płynie.

Stale i niezmiennie zmieniają się pory roku. Rośliny kiełkują, rosną, stają się duże, potem „zasypiają” na zimę, by wiosną znów się obudzić i rozpocząć cykl wzrostu. Popatrzcie na wodę w stawie i w rzece. Jaka jest woda w stawie? Ta woda stoi, nie przepływa, robi się więc mętna. A woda w rzece? Wciąż nieprzerwanie płynie. Ta woda jest w ciągłym ruchu. Jest przejrzysta, żywa (oczywiście pod warunkiem, że człowiek jej nie zanieczyścił).

Człowiek jest częścią tej przyrody i tak samo stale się rozwija. Rośnie i uczy się wciąż nowych rzeczy.

Ale żeby się uczyć, trzeba podejmować aktywność, czy to w szkole czy w sytuacjach codziennych w domu i środowisku.

I my taką aktywność na co dzień podejmujemy. Tyle, że raz nam się chce bardziej, raz mniej. Ustalmy, że to, czy nam się chce, to będzie nasz Chcemis, którego dziś wspólnie w sobie poszukamy. Nasz Chcemis to taki ludek, który mieszka w każdym człowieku. Bywa, że jest on bardzo duży-to wtedy, gdy z przyjemnością i pełnym zaangażowaniem coś robimy. Czasami Chcemis jakby się w nas kurczy. Kiedy? Gdy nie bardzo nam się chce robić cokolwiek. Oczywiście bywa i tak, że ludek w nas znika.

Ale, jak już sobie powiedzieliśmy, działanie jest nam potrzebne, żeby się rozwijać, więc dobrze byłoby, gdybyśmy w sobie Chcemisia odnajdywali i karmili go, żeby stawał się w nas taki wielki. Jak to robić?

Odpowiedzcie sobie na pytanie: Kiedy chętnie coś robicie?

Zapewne wtedy, gdy coś sprawia wam przyjemność, a jeszcze lepiej wtedy, gdy to coś przychodzi wam z łatwością, prawda? A jeżeli coś przychodzi wam z łatwością, to co to oznacza? To znaczy, że macie w tym kierunku umiejętności, zdolności, że potraficie to coś zrobić bez większego wysiłku.

**Coś, co wykonujemy z łatwością sprawia nam przyjemność. Jeśli robimy coś z łatwością i przyjemnością, a do tego często daną czynność powtarzamy (na przykład malowanie) to z czasem może się to stać naszą pasją. I odnaleźć w sobie pasję do robienia czegoś i kryjące się za tym zdolność i przyjemność to jest prawdziwy sukces!**

**Każdy człowiek, bez wyjątku, posiada swoje i tylko swoje predyspozycje, czyli uzdolnienia.**

Są ludzie, którzy od początku wiedzą, do czego są uzdolnieni, są też tacy, którzy nie wiedzą. Ale dlaczego nie wiedzą? Bo może nie szukają? Opowiem wam historię pewnego mężczyzny.

## Historia pewnego mężczyzny

Ów mężczyzna miał rodzinę, miał pracę. Po pracy miał też zwyczaj siadania przed domem na skrzynce, która stała tam od zawsze. Jednak mężczyzna przez dłuższą część swojego dorosłego życia był smutny i narzekał. Głównie narzekał na swoją pracę. Mówił, że jej nie lubi, wręcz nie znosi, że męczy się, gdy ją wykonuje. I tak generalnie siedział i się smucił. To trwało dobrych kilka lat. Któregoś razu przechodził obok niego inny człowiek. Zatrzymał się i zapytał go o powód jego smutku. Mężczyzna opowiedział mu o sobie i o swoim wielkim niezadowoleniu.

- O, to przykre - przyznał człowiek i ze zrozumieniem pokiwał głową. Już miał odchodzić, gdy jego wzrok padł na skrzynkę, na której siedział smutny mężczyzna.

- A co to za skrzynia? - zapytał. Mężczyzna wzruszył ramionami.

- Zaglądałeś kiedyś do niej?

- A po co? - zdziwił się mężczyzna.

- No, nie wiem, może jest tam coś ciekawego? - rzucił pytanie człowiek i poszedł swoją drogą.

Mężczyzna posiedział jeszcze chwilę, patrząc za odchodzącym człowiekiem. Wreszcie postanowił wstać i otworzyć skrzynię. Jakie było jego zdziwienie, gdy w skrzynce znalazł harmonijkę. Wziął ją i spróbował w nią dmuchnąć. Wydobył pierwszy dźwięk. Spróbował raz jeszcze, kilka dźwięków, całkiem czystych, ułożyło się w prostą melodię. Mężczyzna uśmiechnął się, usiadł na skrzyni i próbował wygrywać melodie. Okazało się, że to wcale nie jest dla niego trudne, mało tego, sprawia mu to przyjemność. I tak się dni potoczyły, że grał na harmonijce coraz i coraz lepiej. Sprawiało mu to ogromną przyjemność, zwłaszcza, że jego grania chętnie słuchali najbliżsi. Miał więc z tego powodu ogromną satysfakcję.

Czy życie mężczyzny zmieniło się? Oczywiście. Odnalazł swój talent, coś, co przychodziło mu z łatwością i sprawiało wielką przyjemność. Jasna sprawa, że swój talent musiał rozwinąć, ćwiczył więc, ćwiczył, aż talent rozbłysnął jak diament.

**Czy gdyby nie otworzył tej skrzyni, odnalazłby swój talent? Prawdopodobnie nie.**

**Każdy człowiek, ty i ja, ma w sobie taką skrzyneczkę do otworzenia. I teraz spróbujemy to zrobić.**

### **3. Odpowiedz sobie na pytanie:**

- Co lubisz robić najbardziej?
- Jakie działanie sprawia ci przyjemność?

Gdy to napiszesz, naklej na naszego *Chcemisia*.

Jak widzicie, *Chcemis* zapełnił się waszymi odpowiedziami. Macie wiele zdolności, wiele talentów. Super!

#### **4. Jak znaleźć nieodkryty talent?**

Wiemy już zatem, co lubimy i potrafimy robić. Podejrzewam jednak, że w naszych skrzyneczkach znajduje się jeszcze więcej nieodkrytych talentów. Jak je znaleźć?

Bardzo dobrym sposobem na ich odnalezienie jest obserwowanie. Zacznijmy od obserwowania miejsc i ludzi, wśród których żyjemy. Może jest coś, co zmieniłoby się dzięki nam na lepsze? Może jest ktoś, komu moglibyśmy sprawić przyjemność? Poszukajmy więc swojego Chcemisia wokół nas.

Podam przykład. Być może twoi rodzice długo pracują. Po pracy, wiadomo, muszą jeszcze zrobić zakupy, w domu ugotować obiad. Ale jak człowiek jest zmęczony, to nie zawsze wszystko idzie łatwo. A gdyby tak to usprawnić? Mógłbyś poszukać w internecie na początek łatwego przepisu na świetną potrawę i spróbować samemu zrobić obiad? Może nie wyjdzie za pierwszym razem idealnie, ale byłaby świetna niespodzianka i więcej czasu dla rodziców na odpoczynek. A gdyby powtórzyć to kilka razy? Może się okazać, że sprawia ci to przyjemność i może masz w tym kierunku talent?

Inny przykład. Spójrz na swój pokój. Być może chciałbyś postawić na oknie kwiaty w doniczkach, żeby było ładniej. No tak, powiesz, ale ja nie znam się na kwiatach, może poproszę mamę, to mi kupi. Ona będzie wiedziała jakie. Cóż, a może by samemu poczytać w internecie, sprawdzić jakie kwiaty nadawałyby się do twojego pokoju? Jak o nie dbać, żeby pięknie rosły? A jak się trochę poduczysz, to może sam wyhodujesz jakąś roślinkę? Co, jeśli okaże się, że masz do tego talent? Może go rozwinięsz i kiedyś będziesz hodował i sprzedawał kwiaty i nie tylko?

Zobaczcie, poszukanie Chcemisia wokół siebie może sprawić, że znajdziecie wymarzony sposób na spędzanie wolnego czasu.

#### **5. Zastanów się teraz, czy jest coś, co sam mógłbyś zmienić w swoim otoczeniu.**

Czy jest ktoś, komu mógłbyś w czymś pomóc?

Napisz na karteczce i naklej wokół Chcemisia.

#### **6. Podsumujmy.**

Żeby znaleźć swojego Chcemisia, szukamy go w środku samego siebie (co lubię robić i co robię z wielką przyjemnością) i na zewnątrz (przyglądając się ludziom i miejscom, w których żyję).

**Ewaluacja:** tarcza strzelnicza, pytanie na tarczy: Czy wiedza z zajęć przyda mi się w życiu codziennym?

### **Temat 2: Motywacja wewnętrzna - odszukać własnego Chcemisia.**

**Czas trwania:** 45 minut

**Metody ekspresji i impresji:** metoda symulacyjna, drama

## Cele:

- utrwalenie pojęcia motywacji wewnętrznej;
- stworzenie przestrzeni do wglądu w siebie i nazwania własnych umiejętności i zdolności;
- podniesienie poziomu samoakceptacji.

## Oczekiwane rezultaty:

### Uczeń:

- wie, czym jest motywacja wewnętrzna;
- potrafi nazwać własne zasoby: umiejętności, zdolności, potrzeby;
- wie i rozumie, dlaczego ludzie różnią się między sobą.

**Materiały:** laptop z Internetem, rzutnik, ryza papieru, kredki, arkusze szarego papieru, kolorowe markery, karteczki samoprzylepne

## Przebieg zajęć:

### 1. Wprowadzenie do zajęć.

Dowiemy się, czym jest motywacja wewnętrzna? Czym jest tajemniczy Chcemis? Jak odnaleźć swojego Chcemisia?

### 2. Krótkie ćwiczenie integracyjne: ATOMY. Uczestnicy w rytm muzyki chodzą po sali i kiedy muzyka ucichnie nauczyciel mówi np.:

- Szukamy osób o tym samym kolorze oczu.
- Szukamy osób o tym samym kolorze skarpetek.
- Szukamy osób, które mają rodzeństwo.
- Szukamy osób, które mają ten sam kolor.

### 3. Dyskusja:

Co to jest motywacja wewnętrzna i do czego jest nam potrzebna?

Krótkie przypomnienie specyfiki motywacji wewnętrznej. Poszukiwanie sposobu na odnalezienie własnego *Chcemisia*, czyli wewnętrznej chęci do zrobienia czegoś dla siebie i dla innych. Wykorzystanie krótkiego materiału o tym, jak znaleźć w sobie motywację do działania: Pan Belfer <https://www.youtube.com/watch?v=QfWqM07m4hI> [Dostęp: 23.09.2021]

### 4. Ćwiczenie: Sklep umiejętności.

Każdy człowiek posiada pewne zdolności, a niektórych nie posiada. Na przykład bardzo dobrze czyta, ale trudność sprawia mu wykonywanie zadań matematycznych. Do tego sklepu przychodzi więc kupić to, czego mu brakuje (np. umiejętności matematycznych), ale zapłacić musi swoimi zdolnościami (nie pieniędzmi).

Przykład:

- Dzień dobry. Chcę kupić umiejętność mnożenia.
- Proszę bardzo. A czym możesz zapłacić? Co potrafisz?
- Umiem pięknie malować.

Zaletą tego ćwiczenia jest dokonanie wglądu w siebie i określenie własnych zasobów.

**Wniosek:** Widzę, że nie muszę być dobry we wszystkim, ale jednocześnie mogę się dzielić z innymi tym, co potrafię.

### **5. Ćwiczenie: Co mogę dać Światu?**

Wyobrażę sobie, że jestem już dorosły. Żyję w świecie pełnym ludzi, wykonujących różne zawody, świadczących różne usługi dla innych. Zadam sobie pytanie: Co Ja chciałbym dać Światu? Co Ja mógłbym dać innym ludziom? Może założę jakąś firmę, która jest innym potrzebna? Może będę tworzyć, produkować coś, co sprawiać będzie innym przyjemność? Albo ułatwi komuś życie? Przyjrzę się teraz temu, co najbardziej lubię robić, co mi najlepiej wychodzi i sprawia mi przyjemność. Być może kryje się w tym zawód, który będę wykonywać w przyszłości?

Własne, zilustrowane pomysły na swoją przyszłość uczestnicy przyklejają do Mapy Świata.

To ćwiczenie opiera się na poszukiwaniu odpowiedzi na pytanie: Co Ja mogę dać innym ludziom? Jest to jeden z czynników motywujących do działania.

**Wniosek:** Jestem wyjątkowy i mam swój udział w budowaniu Świata.

### **6. Ewaluacja:** tarcza strzelnicza, pytanie: Czy znam swoje mocne strony?

## **Temat 3: Motywacja zewnętrzna**

**Czas trwania:** 45 minut

**Metody problemowe:** burza mózgów, obserwacja

**Metoda pracy:** współpraca w grupach, pogadanka heurystyczna, drama

**Cele:**

- zapoznanie z pojęciem motywacji zewnętrznej;
- stworzenie przestrzeni do aktywności uczniów;
- mobilizacja do działania.

**Oczekiwane rezultaty:**

Uczeń:

- wie, co to jest motywacja zewnętrzna;

- zna czynniki zewnętrzne mobilizujące do działania;
- nawiązuje dialog, dzieli się spostrzeżeniami i refleksją;
- odczuwa satysfakcję z bycia w społeczności.

**Materiały:** kartka i ołówek dla drużyny

**Przebieg zajęć:**

### 1. Krótkie wprowadzenie do tematu zajęć.

Czym jest motywacja zewnętrzna? Jaki mechanizm ją napędza? Co dla mnie jest motorem do działania?

*Material dla prowadzącego do krótkiego wykładu z elementami pogadanki heurystycznej.*

#### **Motywacja zewnętrzna-co to takiego?**

Motywacja zewnętrzna to nagroda za wykonaną pracę.

Korzystamy z niej wtedy, gdy robimy coś, za co uzyskamy nagrodę. Nagrodą może być coś dla nas przyjemnego: spacer, wycieczka, kieszonkowe, ocena. Przykład: robimy zadania domowe z matematyki, żeby otrzymać szóstkę.

Taka motywacja zewnętrzna jest krótkotrwała, bo zazwyczaj znika po otrzymaniu nagrody, czyli w naszym przykładzie szóstki. Ale w szkole zazwyczaj korzystacie z motywacji zewnętrznej, bo nauczyciel zadaje Wam pracę domową po to, abyście się czegoś nauczyli, a za tę wiedzę otrzymacie ocenę. I wiedza, i ocena są nagrodą.

#### Jak stosować motywację zewnętrzną w nauce?

Pamiętamy, że motywacją zewnętrzną jest nagroda, którą otrzymamy po wykonaniu zadania.

Mamy do nauczenia temat z historii. Jak do tego podejść?

##### A. Nagroda.

Po pierwsze ustalamy, po co mamy się tego nauczyć, co będzie nagrodą? I uważa, nauczymy się historii nie po to, żeby nie dostać jedynki, ale żeby otrzymać szóstkę. Nagroda powinna być przyjemna, pozytywna.

##### B. Czas.

Zakładamy sobie, ile czasu będziemy się uczyć. Na przykład pół godziny. To ważne, bo jak wyznaczamy sobie czas, w jakim wykonamy zadanie, wtedy nasz mózg szybciej mobilizuje się do pracy.

##### C. Nagroda dodatkowa.

Możemy sobie ustalić nagrodę dodatkową za nauczenie się historii w danym czasie. Na przykład, jeśli nauczę się historii w pół godziny, to obejrzę film albo wyjdę na dwór, albo zrobię coś innego, co jest dla mnie przyjemne.

## 2. Ćwiczenie na współpracę. Połączeni ołówkami.

Zabawa polega na tym, że uczestnicy stają w parach naprzeciwko siebie, wyciągają w swoim kierunku palce wskazujące i w taki sposób utrzymują ołówek. Zadaniem każdej pary jest przejść do końca sali tak, aby ołówek nie spadł na ziemię.

## 3. Ćwiczenia w podejmowaniu aktywności i szybkich decyzji we współpracy z innymi: Lodowa uczta, Lądowanie na Księżycu, Papier, kamień, nożyce, Dziecięca telewizja.

*Uwaga: Wybór ćwiczeń zależy od wieku uczestników i poziomu ich aktywności. Czas wykonywania zadań jest krótki i ściśle określony w celu mobilizacji uczestników do natychmiastowej aktywności.*

### 1) Lodowa uczta

Zadanie: Wasza drużyna stworzy 3 nowe smaki lodów, a następnie zaprezentuje PRZEDSTAWIENIE, w którym niespodziewane rzeczy przytrafiają się tym, którzy spróbują nowych smaków.

Czas: Będziecie mieli 5 minut na użycie wyobraźni, żeby wymyślić nowe smaki i 2 minuty na zaprezentowanie swojego przedstawienia.

Przebieg:

Część pierwsza (5 minut):

- Stwórzcie 3 nowe smaki lodów.
- Zapiszcie 3 nowe smaki lodów na kartce, którą dostaniecie i oddajcie ją trenerowi pod koniec części pierwszej.
- W części pierwszej powinniście zaplanować i przećwiczyć wasze PRZEDSTAWIENIE. W waszym skeczu niezwykle rzeczy przytrafiają się tym, którzy próbują nowych smaków lodów.

Część druga (2 minuty):

- Zaprezentujcie wasze przedstawienie.

### 2) Lądowanie na Księżycu

Zadanie: Waszym zadaniem jest wybranie 4 przedmiotów i zaprezentowanie PRZEDSTAWIENIA, w którym pokażecie, jak można użyć tych przedmiotów na Księżycu.

Czas: Będziecie mieli 5 minut na użycie Wyobraźni, aby wybrać przedmioty oraz zaplanowanie i przećwiczenie Waszego PRZEDSTAWIENIA, a następnie 2 minuty na prezentację.

Przebieg:

Wasza drużyna wylądowała właśnie na Księżycu. Kiedy otwieracie pudło z rzeczami potrzebnymi Wam na tej wyprawie, okazuje się, że ktoś popełnił straszną pomyłkę!

- Macie ze sobą pudło z rzeczami przeznaczonymi na wyprzedaż .
- Wybierzcie 4 rzeczy, a następnie zaprezentujcie PRZEDSTAWIENIE, w którym pokażecie, jak można wykorzystać te rzeczy na Księżycu.

Materiały: pudło z rzeczami (przepychaczka do rur, pióro, piłka plażowa, trzepaczka do jajek, świeca, piłka golfowa, patelnia, plastikowe jabłko itp....), kartka i ołówek do zaplanowania, i zaprezentowania przedstawienia.

### 3) Papier, kamień, nożyce

Zadanie: Waszym zadaniem jest użycie papieru, kamieni i nożyczek w celu zbudowania jak najwyższej, wolnostojącej konstrukcji.

*„Wolnostojąca” oznacza, że konstrukcja nie jest do niczego przyczepiona ani podtrzymywana.*

Czas: Będziecie mieli 8 minut na użycie wyobraźni, aby zbudować konstrukcję z papieru i kamieni, używając nożyczek.

Przebieg:

- Użycie materiałów znajdujących się na stole do zbudowania jak najwyższej konstrukcji przy użyciu papieru, kamieni i nożyczek.
- Nożyczki nie mogą być częścią waszej konstrukcji.

Materiały: 10 kartek z bloku technicznego, 5 kamieni, 4 pary nożyczek, 1 miarka.

### 4) Dziecięca telewizja

Zadanie: Zadaniem waszej drużyny jest zaprezentowanie PRZEDSTAWIENIA, w którym stworzycie nowy program telewizyjny dla dzieci.

Czas: Będziecie mieli 5 minut na użycie wyobraźni, aby stworzyć i przećwiczyć wasze telewizyjne show, a następnie 2 minuty, aby zaprezentować wasze PRZEDSTAWIENIE.

Przebieg:

Telewizja Lubniewice potrzebuje nowego show dla dzieci i zatrudniła waszą drużynę.

- W waszym show potrzebujecie głównego bohatera. Musi też pojawić się reklama.
- Przed rozpoczęciem przedstawienia powiedzcie trenerowi, jaki tytuł nosi stworzone przez was show.

Materiały: 2 strony gazety, 5 kolorowych markerów, 2 papierowe talerzyki, 2 pary nożyczek, 6 naklejek na listy, kartka i ołówek do zaplanowania waszego PRZEDSTAWIENIA



**Ewaluacja:** tarcza strzelnicza, pytanie: Czy mogę zastosować motywację zewnętrzną w nauce?

#### **Temat 4: Wyzwania na już.**

**Czas trwania:** 45 minut

**Metody aktywizujące:** giełda pomysłów

**Metoda pracy we współpracy**

**Cele:**

- stosowanie motywacji zewnętrznej;
- podejmowanie natychmiastowej aktywności;
- mobilizacja do działania;
- pozytywna komunikacja w grupie;
- efektywna współpraca.

**Oczekiwane rezultaty:**

**Uczeń:**

- wie, czym jest motywacja zewnętrzna;
- podejmuje aktywność w określonych ramach czasowych;
- potrafi ustalać zasady współpracy w grupie;
- jest aktywny.

**Materiały potrzebne do zajęć:** kartki, kredki, długopisy, kartka A4 podzielona na 24 okienka do wyzwania Skojarzenia.

**Przebieg zajęć:**

##### **1. Wprowadzenie.**

Przypomnienie, czym jest motywacja zewnętrzna i jak ją stosować do codziennej aktywności.

##### **2. Ćwiczenie na dobry humor-Symbole.**

Prosimy uczniów, żeby narysowali na kartce trzy rzeczy, które w jakiś sposób ich opisują. Może to być przedmiot, symbol, zwierzę. Uczniowie podpisują kartkę swoim imieniem. Następnie dobierają się w pary. W parach każdy uczeń opowiada o sobie i swoich symbolach. Następnie wszystkie kartki zostają wymieszane. Nauczyciel wybiera jedną kartkę i uczniowie próbują opowiedzieć o osobie na podstawie narysowanych symboli.

##### **3. Wyzwanie - Skojarzenia.**

Na początku dzielimy się na grupy 3-4 osobowe. Następnie każda grupa otrzymuje kartkę A4 podzieloną na 24 okienka. Grupa ma narysować swoje skojarzenia z podanym słowem, np. *Jesień*. Zasadą jest, by w żadnym okienku nie powtórzyło się skojarzenie.

Uwaga: Zgodnie z zasadą dotyczącą motywacji zewnętrznej należy określić ramy czasowe wykonania zadania i nagrodę. Proponuję 6 minut na wykonanie zadania i oklaski jako formę nagrody.

#### **4. Wyzwanie – Takie i takie.**

Na początku prosimy uczniów, żeby połączyli się w pary. Następnie każda para otrzymuje zadanie, które brzmi:

*Wypisz rzeczy, które mogą być jednocześnie:*

- białe i puszyste,
- długie i śliskie,
- włochate i kwadratowe,
- płaskie i kolorowe,
- zimne i ciężkie.

W tym wyzwaniu jedna para otrzymuje jedną kategorię. Kategorie będą się powtarzać w innych parach, co da okazję do konfrontacji pomysłów. Określamy ramy czasowe na realizację wyzwania- 4 minuty i nagrodę w formie oklasków.

#### **5. Wyzwanie-Życie jest jak...**

To zadanie wykonują uczniowie indywidualnie. Prosimy uczniów, żeby w określonym czasie (3 minuty) dokończyli zdania:

- Życie jest jak pyszna pizza, bo...
- Życie jest jak dobra książka, bo...
- Życie jest jak liść na wietrze, bo...
- Życie jest jak jazda bez trzymanki, bo...

**Ewaluacja:** tarcza strzelnicza, pytanie: Czy krótki czas przeznaczony na wykonanie zadania mobilizuje do szybkiego działania?

### **Temat 5: Do dzieła!**

**Czas trwania:** 45 minut

**Metody aktywizujące:** burza mózgów

**Metoda pracy we współpracy**

**Cele:**

- stosowanie ramy czasowej i nagrody jako elementów motywacji zewnętrznej;
- podejmowanie natychmiastowej aktywności;
- mobilizacja do działania;
- współpraca w zespole.

## Oczekiwane rezultaty:

### Uczeń:

- wie, jak motywować się do działania;
- wykazuje aktywność w pracy zespołowej i indywidualnej;
- ma satysfakcję z wykonanych zadań.

**Materiały potrzebne do zajęć:** kartki, długopisy, pudełko/woreczek.

### Przebieg zajęć:

#### 1. Zadanie na dobry humor-Prawda i fałsz.

Prosimy uczniów, żeby zapisali na kartce trzy informacje o sobie. Mają to być dwie prawdy i jedno kłamstwo (w dowolnej kolejności). Następnie podpisują swoje kartki. Wszystkie kartki wrzucamy do pudełka/woreczka. Teraz losujemy kartki i głośno odczytujemy. Zadaniem uczniów jest odgadnąć, które zdania na kartce są prawdziwe, a które nie.

#### 2. Zadanie-Nowe Zastosowanie.

W tym zadaniu uczniowie podzieleni na grupy wymyślają nowe zastosowania dla przedmiotów codziennego użytku. Wybór przedmiotów zależy od nauczyciela. Propozycje:

- |           |              |
|-----------|--------------|
| • stół,   | • łyżka,     |
| • fotel,  | • książka,   |
| • lustro, | • sznurówka, |
| • szafa,  | • miotła,    |
| • garnek, | • opona.     |

Określamy ramę czasową na 6 minut. Nagrodą za wykonanie zadania są np. oklaski.

#### 3. Zadanie-Słówka do koszyka.

To zadanie uczniowie wykonują w parach. Należy w czasie 5 minut napisać na kartce jak najwięcej słów kończących się na -ość, -ny, -wo.

Proponowana nagroda to oklaski, ale nauczyciel może sam ustalić nagrodę według własnego pomysłu.

#### 4. Zadanie-Bezludna wyspa.

To zadanie uczniowie wykonują samodzielnie. Rama czasowa to 6 minut. Nagrodę za wykonanie zadania ustala nauczyciel. Zadanie brzmi:

Wyobraź sobie, że wyruszasz na tydzień na bezludną wyspę. Możesz ze sobą wziąć tylko cztery przedmioty. Podejmij decyzję, co weźmiesz ze sobą wiedząc, że na wyspie będziesz zupełnie sam. Następnie odpowiedz na pytania:

- Jak zbudujesz schronienie?
- Jak upolujesz i przyrządzisz sobie obiad?
- Jak się zabezpieczysz w razie niebezpieczeństwa?
- Jak będziesz spędzać tam czas?

**Ewaluacja:** tarcza strzelnicza, pytanie: Czy zajęcia były atrakcyjne?

### **Bibliografia i źródła do modułu II: *Motywacja***

1. Inspirację do ćwiczeń zaczerpnięto z Programu Edukacyjnego „Destination Imagination-Oczyrna Wyobraźni” (materiały z warsztatów).

*Opracowała i przeprowadziła zajęcia warsztatowe*

*Miłoslawa Drożdżyńska*

## MODUŁ III Koncentracja i zapamiętywanie

### **Temat 1: Ruch to drzwi do uczenia się.**

**Czas trwania:** 45 minut

**Metody aktywizujące:** burza mózgów, ćwiczenia wykonywane w parach oraz indywidualnie, elementy pokazu

**Cele:**

- poznanie budowy mózgu i jego podstawowych funkcji;
- poznanie 4 typów ćwiczeń kinezylogicznych (wydłużające, energetyzujące, na przekraczanie linii środka, na pozytywne myślenie;
- wykonywanie poszczególnych ćwiczeń.

**Oczekiwane rezultaty: Uczeń:**

- wie, że jego mózg zbudowany jest z dwu półkul mózgowych połączonych spoidłem wielkim;
- zdaje sobie sprawę, za jakie funkcje odpowiedzialna jest prawa, a za jakie lewa półkula mózgowa,
- wie, że woda jest niezbędna w procesie uczenia się;
- wykazuje aktywność w pracy zespołowej i indywidualnej.

**Materiały:** karty pracy, pisaki, ołówki, prezentacja *Gimnastyka mózgu*, do wyświetlenia prezentacji potrzebny laptop i rzutnik.

**Przebieg zajęć:**

1. Rozpoczęcie spotkania w grupie liczącej ok.15 uczniów - rundka powitalna. (Jak się dziś czujesz?)
2. Zapoznanie uczniów z tematem i celami spotkania (slajd 3 i slajd 4).
3. Krótka prezentacja budowy mózgu (slajd 5). Prośba o omówienie przez chętnego ucznia funkcji prawej i lewej półkuli
4. Rozmowa o tym, co rozumiemy pod pojęciem: KONCENTRACJA. Najpierw w parach, później ustalenie definicji w czwórkach i zaprezentowanie na forum.
5. Rola wody w procesie koncentracji i uczenia się (slajd 7). Osoby spragnione powinny napić się wody ze swoich bidonów lub przygotowanych kubeczków.
6. Rysowanie leniwej ósemki (slajd 9-10). Ręka wiodąca, swobodna. Zaczynamy od środka w górę w lewo. Ćwiczenie należy powtórzyć po śladzie 5-6 razy.
7. Wykonanie ćwiczenia „trąba słonia” (slajd 11).
8. Zadanie indywidualne na koncentrację: Połącz kropki.
9. Zadanie indywidualne, sprawdzane w parach: Znajdź 5 różnic pomiędzy rysunkami.
10. Podsumowanie zajęć - odpowiedź na pytania.

11. Ewaluacja- zaznaczanie na osi, na ile zadania, które wykonywaliśmy na zajęciach przydadzą się w nauce.

**Załączniki do tematu 1:**

1) Karta pracy do zadania: Połącz kropki.

Do pobrania pod linkiem:

[http://1.bp.blogspot.com/Y8Q2xkdV\\_o4/Uw0Zyy61xbI/AAAAAAAAACZc/s1lHYGLdlx8/s1600/SDD+PO%C5%81%C4%84CZ+KROPKI+copy.gif](http://1.bp.blogspot.com/Y8Q2xkdV_o4/Uw0Zyy61xbI/AAAAAAAAACZc/s1lHYGLdlx8/s1600/SDD+PO%C5%81%C4%84CZ+KROPKI+copy.gif)

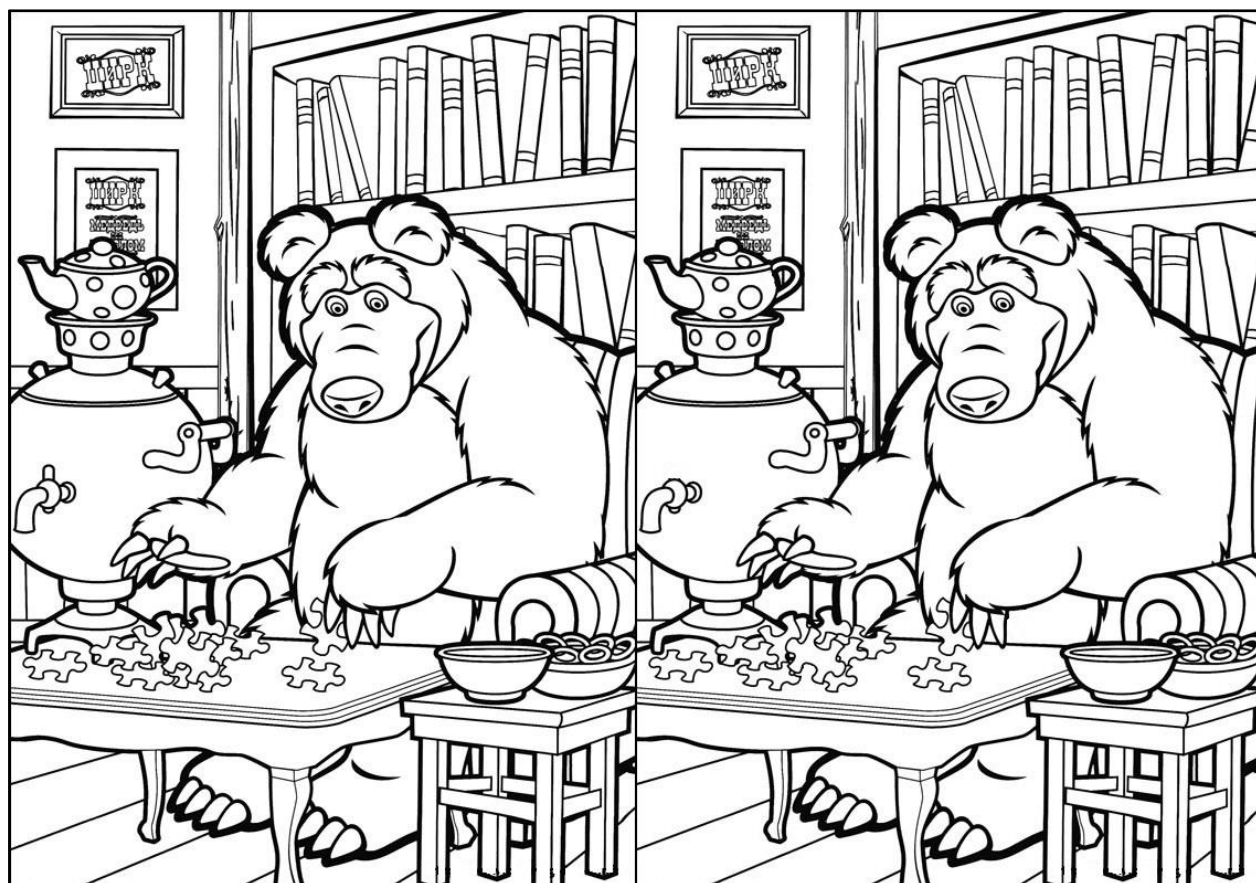
[Dostęp: 20.09.2021]



2) Karta pracy do zadania: Znajdź 5 różnic.

Do pobrania pod linkiem: <https://www.pokolorujswiat.com/2017/05/cwiczenia-rozwijajace-spostrzegawczosc-u-dzieci-znajdz-roznice-5-obrazkow-cz-7.html>, [Dostęp: 20.09.2021]

Wersja łatwiejsza dla klas: IV, V, VI



**Wersja trudniejsza dla klas: VII, VIII**



## **Temat 2: Gimnastykujemy mózg.**

**Czas trwania:** 45 minut

**Metody aktywizujące:** burza mózgów, ćwiczenia wykonywane w parach oraz indywidualnie, elementy pokazu

**Cele:**

- poznanie 4 typów ćwiczeń kinezyjologicznych (wydłużające, energetyzujące, na przekraczanie linii środka, na pozytywne myślenie);
- wykonywanie poszczególnych ćwiczeń kinezyjologicznych;
- wykonywanie poszczególnych ćwiczeń na koncentrację uwagi.

**Oczekiwane rezultaty:**

- uczeń wykorzystuje ćwiczenia kinezyjologiczne do pracy nad koncentracją uwagi.

**Materialy:**

prezentacja z poszczególnymi ćwiczeniami, karty pracy, kubeczki z wodą, do wyświetlenia prezentacji potrzebny laptop i rzutnik.






## Przebieg zajęć:

1. **Rozpoczęcie spotkania w grupie liczącej ok.15 uczniów - rundka powitalna.** (Mój nastrój mogę dziś określić jako – tu proponujemy określenia meteorologiczne: letni wiaterek, ciepły poranek, burza z piorunami itd.). Ćwiczenie pomoże w zorientowaniu się w nastrojach i energii grupy. Warto to uwzględnić, proponując kolejność ćwiczeń.
2. Zapoznanie uczniów z tematem i celami spotkania (slajd 15)
3. **Krótką prezentacja 4 typów ćwiczeń kinezyjologicznych** w nawiązaniu do poprzednich zajęć.
4. **Przypomnienie pojęć: koncentracja i wiadomości o roli wody w procesie uczenia się.** (Spragnieni uczniowie piją wodę, a następnie przechodzimy do ćwiczeń indywidualnych.)

Wykonujemy leniwe ósemki.

### 5. Wykonanie ćwiczeń kinezyjologicznych.

Opisy na poszczególnych slajdach od 17 do 20. Należy wykorzystać zamieszczony tam komentarz, do uzmysłowienia uczniom celu wykonywania ćwiczenia. Każde ćwiczenie należy powtórzyć minimum 5 razy.

			
<b>Ćwiczenie 1.</b>	<b>Ćwiczenie 2.</b>	<b>Ćwiczenie 3.</b>	<b>Ćwiczenie 4.</b>

### 6. Wykonanie ćwiczeń na koncentrację uwagi po zakończeniu ćwiczeń kinezyjologicznych.

Wykreśl słowo (slajdy 21-22) - zadanie wykonujemy indywidualnie, a sprawdzamy w parach.

Wersja łatwiejsza dla klas IV- VI. Czas wykonania ok.5 minut

Załącznik nr 1 na końcu scenariusza zajęć.

7. **Wykonanie ćwiczeń kinezyjologicznych.** Opisy na poszczególnych slajdach od 23 do 27. Każde ćwiczenie należy powtórzyć minimum 5 razy.

 <p>Myślenie o X</p>	 <p>Energetyczne ziewanie</p>	 <p>Punkty na myślenie</p>	 <p>Sowa</p>	 <p>Zginanie stopy</p>
Ćwiczenie 1	Ćwiczenie 2	Ćwiczenie 3	Ćwiczenie 4	Ćwiczenie 5

**8. Wykonanie ćwiczeń na koncentrację uwag - seria II.**

Przejdź przez labirynt. (slajdy 28 i 29). Załącznik nr 2.

**9. Ewaluacja zajęć:**

Rundka podsumowująca zajęcia- każdy z uczestników odpowiada na pytania:

- Jak się czułem podczas zajęć?
- Które zadanie było dla mnie najciekawsze?
- Jaki poznałem sposób na poprawę koncentracji?

**10. Załączniki do scenariusza 2**

**Załącznik nr 1: Wykreślanki dostępne pod linkiem:**

<https://pl.pinterest.com/pin/803259283512022790/>

[Dostęp: 16.09.2021]

**A.** Wersja łatwiejsza dla klas IV-VI. Praca indywidualna. Porównanie wyników w parach.

C	P	A	F	L	I	T	Q	F	E	A
C	N	A	V	K	C	R	U	F	J	S
F	W	O	G	M	O	Z	Q	K	T	L
H	I	U	G	E	Q	Y	U	L	A	I
Q	P	L	J	P	C	X	G	O	P	G
X	S	Z	E	Ś	Ć	J	X	S	I	G
X	C	S	D	Z	I	E	S	I	Ę	Ć
D	Z	I	E	W	I	Ę	Ć	E	Ć	C
W	T	E	N	U	T	S	Q	M	Z	K
A	E	D	R	J	U	O	M	Q	X	Y
J	R	E	D	N	O	G	N	K	I	O
K	Y	M	W	Q	C	Z	M	P	E	L

1. JEDEN
2. SZEŚĆ
3. DZIEWIĘĆ
4. DZIESIĘĆ
5. SIEDEM
6. OSIEM
7. PIĘĆ
8. DWA
9. CZTERY
10. TRZY

## B. Wersja trudniejsza dla klas VII-VIII

Praca w parach. Czas wykonania ok. 10 minut. Porównanie wyników w czwórkach.

T	M	V	H	Q	I	V	R	X	K	K	X	Y	Z	R	M	A	X	L	M
Y	K	N	E	J	G	F	W	Y	J	W	L	S	X	H	Y	P	Y	R	N
X	O	P	F	Q	W	U	A	A	M	Z	W	X	R	H	Q	G	V	S	B
F	X	L	A	E	V	D	Z	D	I	L	F	W	Q	B	N	Z	D	T	S
F	J	W	J	T	X	S	I	A	E	N	O	U	E	Y	B	J	G	M	Q
C	X	L	S	F	N	U	Z	C	D	Q	M	B	J	Y	S	N	W	Q	V
I	O	N	T	G	K	W	Z	L	U	L	K	L	Z	E	C	I	X	H	K
U	W	J	O	O	W	T	Y	D	Y	P	T	K	H	L	V	O	M	C	C
P	E	R	S	E	F	O	N	A	P	O	L	L	O	X	P	D	E	H	U
R	E	Q	L	X	B	N	A	T	L	A	S	E	U	R	Y	D	Y	K	A
J	C	L	H	P	O	R	F	E	U	S	Z	F	K	Q	T	T	W	K	R
S	K	F	Y	E	A	S	R	N	H	B	Z	O	O	R	I	G	S	K	D
U	C	H	K	Z	F	P	H	A	R	T	E	M	I	D	A	Q	U	A	E
H	T	O	A	P	R	O	M	E	T	E	U	S	Z	E	R	B	X	I	M
L	J	X	Q	Y	O	S	H	A	D	E	S	L	S	M	E	A	T	H	Q
X	F	S	E	D	D	E	E	M	N	H	E	R	M	E	S	G	W	G	H
V	S	Y	O	W	Y	J	R	U	G	F	E	R	R	T	D	T	N	F	S
G	R	S	P	A	T	D	A	C	E	I	H	V	P	E	U	C	K	V	E
W	G	S	I	M	A	O	K	B	F	X	L	C	B	R	P	L	O	Q	W
B	D	B	Q	F	I	N	L	G	F	D	W	F	E	H	Z	M	W	U	C
G	M	R	D	B	J	M	E	O	H	W	Y	U	H	R	J	N	P	P	Z
D	H	J	C	H	A	O	S	G	G	Q	H	O	N	T	E	Z	J	F	A

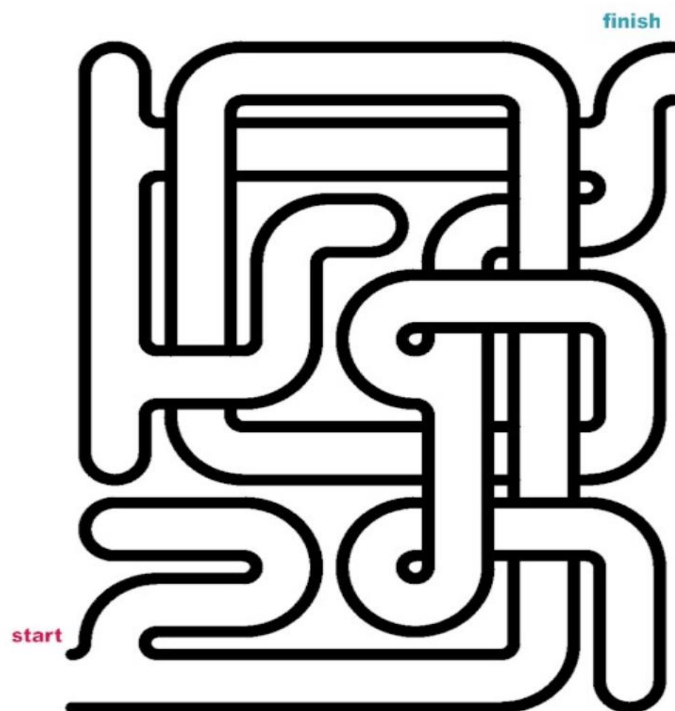
1. ZEUS
2. ARTEMIDA
3. ATENA
4. PROMETEUSZ
5. PYTIA
6. HADES
7. ARES
8. PERSEFONA
9. APOLLO
10. DEMETER
11. ATLAS
12. AFRODYTA
13. ORFEUSZ
14. HERA
15. HERAKLES
16. HEFAJSTOS
17. EURYDYKA
18. POSEJDON
19. CHAOS
20. HERMES

Załącznik nr 2 do tematu 2.

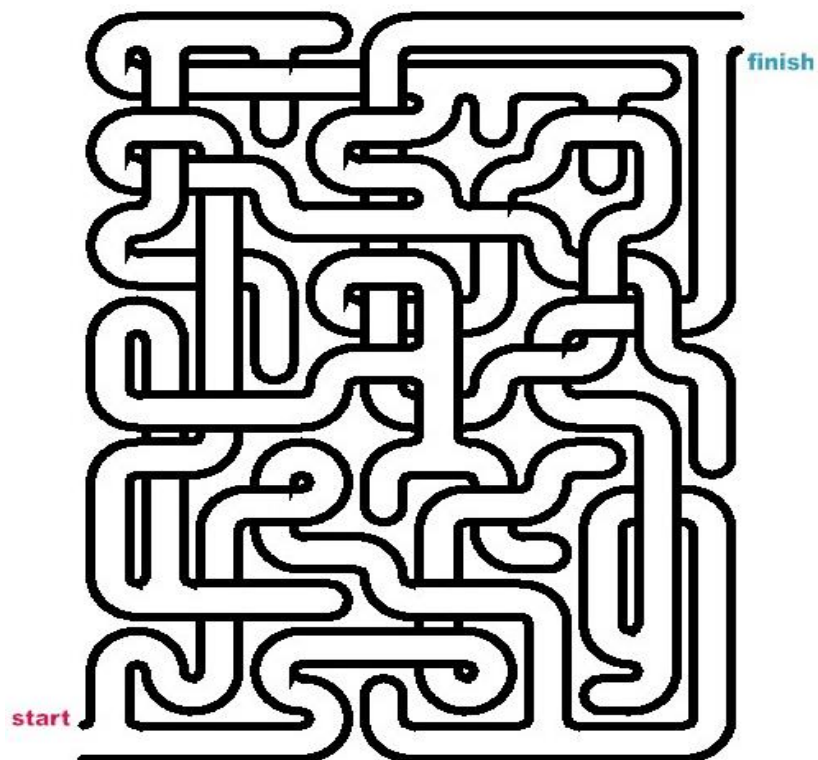
Labirynty. Dostępne pod linkiem: <https://www.gry.pl/gry/gry-logiczne>

[Dostęp: 16.09.2021]

A. Poziom łatwy



B. Poziom trudniejszy





### **Temat 3: Jak ćwiczyć kreatywność, koncentrację i logiczne myślenie?**

**Czas trwania:** 45 minut

**Metody aktywizujące:** burza mózgów, ćwiczenia wykonywane w parach oraz indywidualnie, elementy pokazu

**Cele:**

- poznanie różnych typów ćwiczeń, które pomagają w nauce matematyki, ćwiczeniu logicznego myślenia oraz rozwijaniu kreatywności;
- ćwiczenia z zakresu gimnastyki mózgu i koncentracji.

**Oczekiwane rezultaty: Uczeń:**

- nabiera biegłości w ćwiczeniach;
- chętnie podejmuje się wykonania trudnych zadań logicznych.

**Materiały:** karty pracy, pisaki, ołówki, baloniki

**Przebieg zajęć:**

1. **Wykonanie 7 ćwiczeń kinezyjologicznych**, z których każde powinno być powtórzone 5 razy. Zadania zostały opisane na slajdach od 32 do 37.

 <p>Pompowanie piętą</p>	 <p>Aktywna ręka</p>	 <p>Energetyzator</p>
<b>Ćwiczenie 1.</b>	<b>Ćwiczenie 2.</b>	<b>Ćwiczenie 3.</b>
 <p>Kapturek myśliciela</p>	 <p>Punkty pozytywne</p>	 <p>Pozycja Dennisona</p>
<b>Ćwiczenie 4.</b>	<b>Ćwiczenie 5.</b>	<b>Ćwiczenie 6.</b>

2. **Rozwiązywanie sudoku - trzy poziomy trudności.** (Slajdy 38-40). Praca indywidualna. Załączniki załączone do scenariusza lekcji.
3. **Czas na relaks. Zabawa z balonikami, przy których też można się koncentrować.**
  - 1) Każda osoba przechodzi przez salę, odbijając kolejno balonik. Osobno każdym palcem. Najpierw ręką wiodącą, potem przeciwną.
  - 2) Stajemy w parach. Każda osoba odbija do partnera balonik ręką wiodącą- druga ręką z tyłu.
  - 3) Każdy odbija balonik prawą ręką i lewą na zmianę.
  - 4) Robimy 2 koła. Każdy po kolei znajdzie się w środku i musi nadążyć odbijając kierowane na niego przez grupę baloniki.
4. **Podsumowanie zajęć.**  
Zaznacz na termometrze, jak się czuleś na zajęciach. Obok zapisz, które ćwiczenie chętnie powtórzysz w domu.
5. **Załączniki do scenariusza nr 3:**

**Załącznik nr 1**

Źródło: <https://sudoku.com/pl> [Dostęp: 17.09.2021]

**A. Poziom łatwy:**

3		2	
	1		4

**B. Poziom trudniejszy:**

		4	5		
	6			2	
5					2
1					4
	3			4	
		2	3		

4					6
		3	1		
	2			4	
	1			2	
		2	5		
6					2

### C. Poziom najtrudniejszy:

	9		4	1		8	7	3
			7			9	2	
7				2	8			5
	7	3			4	6	9	1
1		8			6	5		7
				5			3	8
4			8					
	5	1		7	2			9
		7	5				1	6

### Temat 4: Jak działa nasza pamięć?

**Czas trwania:** 45 minut

**Metody aktywizujące:** burza mózgów, ćwiczenia wykonywane w parach oraz indywidualnie, elementy pokazu

#### **Cele:**

Uczeń szuka odpowiedzi na następujące pytania:

- Po co ludziom pamięć?
- Jakie są rodzaje pamięci?
- Jak łatwiej zapamiętywać?
- Dlaczego każdy uczy się inaczej?
- Co sprzyja zapamiętywaniu?

#### **Oczekiwane rezultaty:**

#### **Uczeń:**

- rozróżnia trzy rodzaje pamięci;
- zna swój priorytetowy kanał sensoryczny i wie, jak wykorzystać tę wiedzę podczas procesu uczenia się;
- wykonuje ćwiczenia pamięciowe i wyciąga z nich wnioski dotyczące funkcjonowania pamięci.



## Przebieg zajęć:

1. **Krótki wykład ilustrowany materiałem z prezentacji *Nasza pamięć* (slajd nr 3) - ok. 10 minut:**
  - a) Zapamiętujemy:
    - 10% tego, co czytamy;
    - 10% tego, co słyszymy;
    - 50% tego, co widzimy i słyszymy;
    - 70% tego, co mówimy i piszemy;
    - 90% tego, co mówimy podczas wykonywania np. doświadczenia.
  - b) Lepiej się zapamiętuje To, co się rymuje!
  - c) Trzy funkcje pamięci: magazynowanie, kodowanie, odtwarzanie (slajd nr 4).
  - d) Rodzaje pamięci: bezpośrednia, krótkotrwała, długotrwała (slajd nr 5).
  - e) Rola półkul mózgowych w procesie uczenia się (slajd nr 6).
2. **Ustalanie priorytetowego kanału sensorycznego odbioru i przetwarzania informacji za pomocą sensorycznej ósemki (slajdy nr 7 i 8) - ok. 15 minut.**
3. **Ćwiczenia pamięci oparte na koncentracji, kojarzeniu oraz wyobraźni (ok. 20 minut):**
  - a) **ćwiczenie nr 1:** zapamiętaj jak największej liczby szczegółów na obrazku:
    - wpatrywanie się w obrazek przez 30 sekund bez pytań ukierunkowujących (slajd nr 9);
    - udzielenie odpowiedzi na 10 pytań wyświetlonych po zniknięciu obrazka (slajd nr 10);
    - sprawdzenie odpowiedzi (slajd nr 11);
    - mówienie ćwiczenia i zapisanie wniosków na arkuszu papieru (slajd nr 12);
  - b) **ćwiczenie nr 2:** zapamiętaj jak najwięcej słów spośród podanych (slajd nr 13):
    - sprawdzenie, ile słów udało się zapamiętać po jednym przeczytaniu ich w kilkusekundowych odstępach;
    - tworzenie zabawnej (absurdalnej) historyjki z użyciem wyrazów;
    - zapisanie wniosków na arkuszu papieru; (ok. 10 minut).
4. **Podsumowanie zajęć:**
  - a) odczytanie wniosków zapisanych po wykonaniu ćwiczeń;
  - b) ewaluacja: rundka pytań niedokończonych: na dzisiejszych zajęciach nauczyłem się...

## **Temat 5: Podstawowe techniki zapamiętywania.**

**Czas trwania:** 45 minut

### **Cele:**

- poznanie 4 podstawowych sposobów zapamiętywania: mnemotechniki, skojarzenia, powtarzanie, zrozumienie;
- poznanie akrostychów, akronimów, wierszyków, łańcucha skojarzeń, grupowania jako podstawowych technik pamięciowych;
- poznanie mapy myśli jako kreatywnego sposobu notowania i zapamiętywania;
- przećwiczenie zaproponowanych technik pamięciowych.

### **Oczekiwane rezultaty: Uczeń:**

- przy pomocy nauczyciela wykonuje ćwiczenia pamięciowe i tworzy mapę myśli.

**Metody aktywizujące:** pokaz, heureka, ćwiczenia wykonywane w parach oraz indywidualnie, praca w grupie przy tworzeniu mapy myśli.

**Pomoce:** prezentacja PowerPoint

### **Przebieg zajęć:**

1. Wyświetlenie tematu i zapoznanie uczniów z celami zajęć (slajd nr 18).
2. Podanie 4 najprostszyc sposobów na lepsze zapamiętywanie (slajd nr 19).
3. Głośne powtórzenie rymowanki:  
POWTÓRKI  
SĄ NA PIĄTKI I CZWÓRKI.  
MNEMOTECHNIKI TO SUPER TRIKI.  
NA SKOJARZENIA DOBRE SĄ WYNATURZENIA.  
ZROZUMIENIE = USPOKOJENIE
4. Zapoznanie uczniów z *Krzywą Ebbinhaus*a (slajd 20).
5. Zapoznanie uczniów z *Krzywą zapomniania bez powtórek i z powtórkami*. Dyskusja nad zasadnością celowego powtarzania materiału (slajd 21).
6. Zapoznanie uczniów ze sposobami powtarzania pod hasłem: Dobry sposób na pamiętanie- różnorodne powtarzanie! (slajd 22).
7. Skojarzenia- im są prostsze i dziwniejsze, tym lepsze! (slajd 23: Jak zapamiętać numer telefonu mamy?).
8. Wykonanie ćwiczenia 1. Zapamiętaj nr telefonu Kasi. Znajdź najprostsze skojarzenia (slajd 24). Po wykonaniu ćwiczenia omówienie skojarzeń.
9. Zapoznanie uczniów z metodą grupowania i przećwiczenie jej przy zapamiętywaniu listy zakupów (slajdy nr: 25 i 26).
10. Zapoznanie uczniów z techniką akrostychów, czyli zdań, w których pierwsze litery poszczególnych słów składają się na wyraz do zapamiętania (slajd 27).

11. Zapoznanie uczniów z metodą łańcuchową- redagowanie opowiadania ze wskazanymi wyrazami. W grupie starszych uczniów wystarczy podać jako wzór pierwsze zdanie (slajd nr 28).
12. Podsumowanie zajęć – wykonanie w parach mapy myśli, na której przedstawione zostaną wszystkie pojęcia.

## Bibliografia i źródła

Tematy 1,2,3 zostały opracowane z wykorzystaniem materiałów dr Swietlany Masgutowej i zasobów Międzynarodowego Instytutu Neurokinezyjologii opublikowanych pod linkiem: <https://masgu.com/> [dostęp 2.09.2021] oraz publikacji:

1. Dennison P., Dennison G., *Gimnastyka Mózgu. Podręcznik dla rodziców i nauczycieli*, Wydawnictwo MINK, 2005
2. Dzionek E., Gmosińska M., Kościelniak A., Szwałkajzer M. (praca zbiorowa), *Kinezyjologia edukacyjna i scenariusze zajęć*, Wydawnictwo Impuls, 2010
3. Hannaford C., *Zmysłne ruchy, które doskonalą umysł. Podstawy Kinezyjologii Edukacyjnej*, Wydawnictwo Medyk, 2003
4. Zwoleńska J., *Radosna kinezyjologia*, Wydawnictwo Kined, 2011

Tematy 4 i 5 opracowano w oparciu o publikacje i źródła internetowe:

1. Buzan, T., *Rusz głową*, Łódź: Ravi, 2005
2. Buzan, T., *Mapy Twoich myśli*, Łódź: Acha! 2008
3. Brzeškiewicz, Z.W. *Superpamięć: jak uczyć się trzy razy szybciej*, Warszawa: Agencja Marketingowo-Wydawnicza Comes, 1996
4. Drapeau, Ch., *Jak uczyć się szybko i skutecznie*, Warszawa: KDC, 2002
5. Ziółkowska Anna, 10 przykazań skutecznego uczenia się, plik audio, <https://jaksieuczyc.pl/jak-sie-uczyc-efektywnie/> [dostęp 21.09.2021]
6. <https://youtu.be/5rgl7SmPqcY>, [dostęp 21.09.2021]
7. <http://www.czytam.net/pamiec/nauka/mapy-mysli>, [dostęp 25.09.2021]
8. <https://slideplayer.pl/slide/13636695/>, [dostęp 12.10 2021]
9. <https://pl.pinterest.com/pin/310255861827093894/> - mnemotechniki, mapy myśli
10. Źródła, skąd zaczerpnięto rysunki do kart pracy, zamieszczono jako linki przy kolejnych scenariuszach.

W dodatkach zamieszczone zostały prezentacje wykorzystane podczas zajęć.

Opracowała i przeprowadziła zajęcia warsztatowe  
Joanna Obrębska-Spychała

## MODUŁ IV Gry i zabawy ruchowe oraz tańce integrujące zespół klasowy

Ten moduł programu został zaplanowany jako zbiór kilkunastu zabaw ruchowych o charakterze integracyjnym, z którego może dowolnie czerpać osoba prowadząca warsztaty, dostosowując zabawy do charakteru, potrzeb i możliwości prowadzonej grupy. Zajęcia integracyjno-ruchowe mają być swoistym przerywnikiem pomiędzy zajęciami z komunikacji, motywacji czy technik pamięciowych.

### **Cele:**

- integrowanie grupy poprzez ruch;
- kształtowanie współpracy w grupie rówieśniczej;
- kształtowanie umiejętności nawiązywania i utrzymywania poprawnych kontaktów z innymi dziećmi;
- kształtowanie umiejętności działania w różnych sytuacjach;
- kształtowanie charakteru i pożądanych postaw w działaniu indywidualnym i zespołowym,
- kształtowanie prawidłowego rozwoju organizmu i aktywności ruchowej oraz rozbudzaniu potrzeb do czynnego uczestnictwa w różnych formach kultury przez całe życie;
- kształtowanie umiejętności ruchowych niezbędnych w różnych przejawach działalności ludzkiej;
- rozwijanie cech i sprawności fizycznej, podnoszenie stanu zdrowia, harmonijny rozwój organizmu;
- poznanie zasad i reguł gier oraz tańców integracyjnych poprzez czynne uczestnictwo i wspólną zabawę.

### **Podział zabaw ze względu na charakter warsztatów:**

- gry i zabawy poznawcze;
- gry i zabawy integracyjne;
- gry i zabawy aktywizujące;
- tańce integracyjne.

### **Metody aktywizujące:**

- proaktywne (usamodzielniające) – zabawowo-naśladowcze;
- kreatywne (twórcze) – ruchowa ekspresja twórcza;
- reproduktywne (odtwórcze) – naśladowcza, zadaniowa.

**Czas trwania bloku zajęć:** 45 minut

## **Przebieg zajęć:**

- 1) Powitanie, wprowadzenie do tematu zajęć.
- 2) Rozgrzewka ogólna.
- 3) Przeprowadzenie 5 wybranych gier i zabaw:
- 4) Omówienie i podsumowanie zajęć.

Poziom trudności dostosowujemy do wieku i umiejętności uczniów danej klasy. Zasady każdej zabawy powinny zostać objaśnione i przećwiczone z każdą grupą.

## **Katalog zabaw:**

### **1. Wulkan na 5**

**Opis zabawy:** Dzieci chodzą po sali. Prowadzący zabawę ma za zadanie podać nazwę jakiegoś przedmiotu, po czym policzyć głośno do pięciu. Uczestnicy muszą w tym czasie utworzyć podaną rzecz, zanim prowadzący doliczy do końca wyznaczonego czasu. Przykład: Prowadzący mówi „Wulkan!” i zaczyna odliczać. Dzieci w tym czasie muszą utworzyć z siebie wulkan. Liczy się kreatywność i gotowość do podjęcia działania. Zabawa pokazuje, w jaki sposób dzieci radzą sobie z podejmowaniem decyzji i współdziałaniem pod presją czasu.

### **2. Do punktu**

**Opis zabawy:** Dzieci stoją w rozproszeniu, w różnych miejscach sali. Na sygnał osoby prowadzącej zaczynają chodzić powoli po pomieszczeniu. W pewnym momencie prowadzący wydaje komendę „Stop!”. W tym momencie każdy powinien wrócić do wcześniej wybranego przez siebie miejsca, ale w określony przez prowadzącego sposób, np. „idź, patrząc w dół” albo „skacz na jednej nodze”. W kolejnych rundach dzieci mogą wybierać inne miejsce ustawienia.

### **3. Płatanina**

**Opis zabawy:** Uczniowie ustawiają się w kręgu, w odstępach około 1 m. Muszą wyciągnąć przed siebie ręce, zamknąć oczy, a na sygnał dany przez prowadzącego - iść powoli przed siebie. Zadaniem dzieci jest chwycić za dłonie osobę, którą napotkają na swojej drodze. Gdy już wszyscy będą trzymać czyjeś dłonie, prowadzący zleca uczniom otwarcie oczu i rozplątanie się, ale bez puszczenia swoich rąk.

### **4. Składające gazety**

**Opis zabawy:** Dzieci, podzielone na grupy, otrzymują od prowadzącego gazety. Każda grupa powinna mieć gazetę tej samej wielkości, którą następnie kładzie na podłodze. Zadaniem uczestników jest zmieścić się na otrzymanej gazecie w taki sposób, aby nikt nie dotykał stopami podłogi. Można dodatkowo utrudnić grę poprzez włączenie muzyki

i zlecenie tańca na gazecie, np. przez 30 sekund. Gdy grupie się to uda, prowadzący składa arkusz na pół, po czym dzieci znów muszą się na niej zmieścić. Zabawa powtarza się do momentu, kiedy to ostatnia ekipa utrzyma się przez określony czas na kawałku papieru.

## 5. Ruchome krzesła

**Potrzebne materiały:** krzesła w liczbie o dwa większej niż liczba uczestników.

**Opis zabawy:** Prowadzący dzieli uczniów na dwie grupy. Krzesła powinny być ustawione w rzędach przed każdą z grup. Na sygnał prowadzącego dzieci stają na krzesłach (jedno puste krzesło powinno być ustawione na końcu). Zadanie polega na dotarciu na krzesłach do linii mety. Dzieci, podając sobie po kolei puste krzesło, muszą przełożyć je na początek rzędu i przesunąć się o jedno miejsce do przodu. Zabawę wygrywa ta drużyna, która najszybciej dotrze do mety.

## 6. Skacz i krzycz

**Opis zabawy:** Dzieci biegają po sali. Zadanie polega na podbiegnięciu do innej osoby, podskoczeniu i wykrzyknięciu gromkiego „hura!”. Jeśli osoba, do której podbiegło dziecko, nie podskoczy w tym samym momencie - należy znaleźć inną osobę. Jeśli jednak uda jej się podskoczyć i krzyknąć w tym samym momencie, dzieci łączą się w parę i od tej chwili poruszają się razem, powtarzając zadanie. Celem tej zabawy jest doprowadzenie do sytuacji, w której dwie ostatnie grupy podskoczą w tym samym momencie i krzykną „hura!”.

## 7. Wędrujący impuls

**Opis zabawy:** Uczestnicy zabawy muszą usiąść w kręgu, kładąc ręce przed sobą na ziemi. Ważne jest tutaj ułożenie rąk - dzieci swoją prawą rękę kładą z prawej strony, pomiędzy rękoma sąsiada. Utworzy się wówczas przeplatanka z dziecięcych dłoni. Wyznaczona osoba musi rozpocząć grę poprzez uderzenie dłonią w podłogę. Będzie to stanowić pierwszy impuls, który powinien przemieszczać się od dłoni do dłoni w kierunku ruchu wskazówek zegara (czyli osoba z lewej uderza swoją dłonią w podłogę). Impuls krąży do momentu, gdy któryś uczestnik nie uderzy swoją dłonią w podłogę dwa razy - wtedy następuje zmiana kierunku. Jeśli dziecko się pomyli, musi wycofać z gry rękę, która popełniła błąd.

## 8. Bieg ślepego

**Opis zabawy:** Prowadzący dzieli uczestników na grupy. Dzieci wybierają w zespołach jedną osobę, której zakrywają oczy. Na terenie gry umieszcza się niewielki przedmiot. Zadaniem grup jest doprowadzenie osoby z zasłoniętymi oczami do tego przedmiotu. W następnych rundach kolejnym osobom zakrywa się oczy, a przedmiot umieszcza się w innym miejscu.

## 9. Kto tak jak ja?

**Opis zabawy:** Dzieci siadają na krzesłach ustawionych w kręgu. Prowadzący musi wytypować jedną osobę i odstawić jej krzesło na bok. Wybrane dziecko ustawia się w środku kręgu i zadaje pytanie zaczynające się od słów: *kto tak jak ja...* po czym podaje charakteryzującą go cechę. Wszystkie osoby, które również taką cechę posiadają, muszą wstać ze swojego krzesła i zamienić się miejscami. Wtedy osoba, która dotychczas była na środku, zajmuje czyjeś krzesło a ktoś, kto wcześniej siedział- trafia do środka i mówi: *kto tak jak ja...*

## 10. Sieci rybackie

**Opis zabawy:** Prowadzący wyznacza teren zabawy. Dzieci muszą mieć tyle miejsca, aby swobodnie biegać, ale też nie może być go nie za dużo, by za daleko nie uciekać. Na początku zabawy prowadzący wyznacza dwójkę uczestników, którzy muszą złapać się za ręce. Pozostałe dzieci biegają. Na sygnał prowadzącego dzieci trzymające się za ręce muszą złapać inne dzieci, tym samym podłączając je pod *sieć*. Kolejne złapane osoby muszą łączyć do sieci następne. Zabawa kończy się, gdy wszyscy uczestnicy zostaną połączeni jedną siecią.

## 11. Kogo brakuje?

**Opis zabawy:** Potrzebne materiały: kawałek jakiejś tkaniny (może być koc, prześcierało, jakaś poszewka), którym będzie można przykryć jedno dziecko. Prowadzący wybiera jednego uczestnika, który musi stanąć odwrócony tyłem do grupy. Następnie z zespołu wyznaczana jest jedna osoba, którą prowadzący przykrywa materiałem. Zadaniem wybranego na początku dziecka jest odwrócenie się na sygnał prowadzącego i odgadnięcie kogo brakuje. Jeśli dziecku uda się odgadnąć, wymienia się z innym uczestnikiem. Jeśli jednak nie zgadnie, zostaje na swoim miejscu i próbuje kolejny raz.

## 12. Przywitanie w klimacie

**Opis zabawy:** Prowadzący dobiera dzieci w pary. Zadaniem uczestników jest przywitanie się z drugą osobą, ale w określony sposób, np. odzwierciedlając podaną przez prowadzącego emocję lub sytuację. Może to być spotkanie po latach, udawanie postaci z bajek albo przywitanie się z okazaniem radości bądź smutku.

## 13. Podrabiane autografy

**Opis zabawy:** Do tej zabawy potrzebne będą kartki i długopisy (w ilości grup). Prowadzący dzieli dzieci na czteroosobowe grupy. W każdej z grup trzy osoby muszą mieć zasłonięte oczy. Dwie z nich muszą trzymać kartkę, jedna długopis. Osoba trzymająca przybór do pisania musi pozostać nieruchoma, a osoby trzymające kartkę muszą poruszać się w taki sposób, aby dziecko trzymające długopis złożyło na kartce określony przez prowadzącego podpis. Dzieci, które nie mają zasłoniętych oczu muszą jak najlepiej poin-



struować uczestników swojej drużyny. Wygrywa ta grupa, której „autograf” będzie najbardziej czytelny.

#### **14. Bieg gazetowy**

**Opis zabawy:** Do zabawy potrzebne będą gazety (tyle gazet, ilu jest uczestników). Każdy uczestnik dostaje od prowadzącego dwie oddzielne strony. Dzieci mają za zadanie dobiec do mety, ale stopy mogą stawiać jedynie na tych dwóch otrzymanych arkuszach papieru. Nie wolno im stanąć dwiema nogami na jednej kartce ani na ziemi. Wygrywa osoba, która jako pierwsza dobiegnie do wyznaczonego miejsca.

#### **15. Gazetowa wojna**

**Opis zabawy:** Prowadzący dzieli uczniów na dwie drużyny, które muszą ustawić się na dwóch przeciwległych stronach boiska. Drużynom wręcza się gazety, z których dzieci mają za zadanie zrobić kule (pociski). Gdy dzieci będą już gotowe, na sygnał prowadzącego zaczynają przerzucać na pole przeciwnika jak najwięcej papierowych kul. Zasadą jest, że podczas przerzucania można mieć tylko jedną kulę w ręce. Wygrywa drużyna, na której polu po upływie wyznaczonego czasu będzie jak najmniej kul.

#### **16. Liczba nóg**

Prowadzący musi podzielić dzieci na kilkusobowe drużyny, po czym podaje liczbę od 1 do 25. Zadaniem dzieci jest ustawienie się w taki sposób, aby ziemi dotykało tyle kończyn, ile wskaże prowadzący. Przykład: pięcioosobowa drużyna ma ustawić się w taki sposób, aby ziemi dotykały 4 kończyny. Wygrywa ta drużyna, która jako pierwsza wykona określone przez prowadzącego zadanie.

#### **17. Morderca**

Prowadzący wybiera spośród dzieci dwie osoby. Jedna to detektyw (dzieci wiedzą, kto jest detektywem), druga będzie mordercą (podczas wyboru mordercy uczestnicy muszą mieć zamknięte oczy, wskazuje go prowadzący, klepiąc go po ramieniu). Dzieci zaczynają chodzić w różnych kierunkach po sali. Zadaniem mordercy jest eliminacja graczy za pomocą mrugnięcia okiem. Osoba, do której morderca mrugnie, zostaje zabita- musi wtedy po cichu policzyć do trzech i usiąść. Detektyw musi wykryć mrugającego mordercę. Gra kończy się w momencie, gdy detektyw odgadnie, kto był mordercą lub gdy wszyscy pozostali zostaną zabici.

#### **18. Pif paf**

Dzieci ustawiają się w okręgu, w około półmetrowych odstępach. Jedna wytypowana przez prowadzącego osoba musi stanąć na środku. W pewnym momencie musi ona złożyć ręce w „pistolet”, wskazać jedną osobę ustawioną w okręgu i krzyknąć „pif!”. Wskazana osoba powinna jak najszybciej ukucnąć, by uchylić się od strzału, a dzieci stojące po

jej prawej i lewej stronie muszą w nią jak najszybciej strzelić krzycząc „paf!”. Jeżeli wskazana osoba nie ukucnie, odpada. Jeśli któraś z osób z prawej bądź lewej nie powie „paf” albo zrobi to za późno, wówczas taki uczestnik również odpada. Gdy już zostaną tylko dwie osoby, to prowadzący mówi „pif!”, a dzieci muszą jak najszybciej odpowiedzieć „paf!”. Wygrywa osoba, która zrobi to pierwsza.

### **19. Taniec na gazetce**

Do wykonania tej zabawy będą potrzebne gazety (jedna na parę) i sprzęt odtwarzający muzykę. Uczestnicy muszą tańczyć w parach w taki sposób, aby ani nie schodzić, ani nie wystawać nogami poza gazetę. Na sygnał prowadzącego należy złożyć gazetę na pół i kontynuować taniec. Jeśli któraś z par złamie zasady i wyjdzie poza gazetę - odpada. Wygrywa ta para, która wytrwa jak najdłużej i ani razu nie wyjdzie podczas tańca poza gazetę.

### **20. Taniec z balonem**

Do tej zabawy potrzebne będą balony (jeden na parę) i sprzęt do odtwarzania muzyki. Dzieci tańczą w parach. Prowadzący wskazuje uczestnikom sposób, w jaki powinni trzymać balon, np. między głowami, plecami, kolanami itp. Odpada ta para, której balon pęknie, wypadnie, albo przytrzymają go dłońmi.

### **21. Wyścig rzędów na jednej nodze**

Prowadzący dzieli uczniów na kilkusobowe drużyny, a następnie ustawia dzieci w rzędach. Dzieci chwytają się w swojej drużynie za ramiona i podnoszą jedną nogę do góry. Zadanie polega na skakaniu na jednej nodze i pokonaniu wyznaczonego przez prowadzącego dystansu. Wygrywa ta drużyna, która zrobi to jako pierwsza.

### **22. Zatruty dotyk**

Każde biorące udział w zabawie dziecko ma trzy życia. Może je stracić za każdym razem, gdy inny uczestnik dotknie którejkolwiek części jego ciała. Przy pierwszym i drugim dotknięciu musimy położyć na tej części ciała swoją dłoń. Trzecie dotknięcie powoduje zatrucie i odpadnięcie z zabawy. Wygrywa ta osoba, która jako ostatnia zachowa życie.

### **23. Odwróć koc, nie dotykając podłogi**

Prowadzący dzieli dzieci na kilkusobowe grupy. Do tej zabawy potrzebne będą koce, na których muszą ustawić się uczestnicy. Ich zadanie polega na odwróceniu koca na drugą stronę w taki sposób, żeby żadne dziecko nie dotknęło przy tym podłogi. Wygrywa ta drużyna, która jako pierwsza bezbłędnie wykona zadanie i odwróci swój koc.

*Opracował i przeprowadził zajęcia warsztatowe  
Piotr Soja*

### **Bibliografia i źródła do modułu IV: *Gry i zabawy ruchowe oraz tańce integrujące zespół klasowy***

1. Staniszewski T., *Gry i zabawy ruchowe*, SBM Renata Gmitrzak, Wrocław 2021.
2. Bondarowicz M., Staniszewski T., *Wielka księga zabaw i gier ruchowych. Cz. 2*, Wydawnictwo BK, Wrocław 2003.
3. Kozdroń A., *Wychowanie przez zabawę: projekty i gry w kształtowaniu kluczowych kompetencji u dzieci i młodzieży*, Difin, Warszawa 2015.

## MODUŁ V Gra terenowa

Podsumowaniem zajęć warsztatowych była gra terenowa, podczas której uczestnicy musieli wykazać się umiejętnością współpracy, kreatywnością, odpowiedzialnością za sukces grupy. Biorąc pod uwagę wiek uczestników opracowano dwie wersje gry. Jedna dla uczniów klas IV-VI, druga dla uczniów klas VII-VIII.

O przydziale do grupy decydował „ślepy los”, uczniowie losowali cukierki. Również przydział nauczyciela do grupy odbywał się na zasadzie losowania. Dzięki takiemu sposobowi tworzenia grup wszyscy byli zadowoleni. Gra została opracowana na wzór harcerskich podchodów, gdyż uczniowie lubią taką formę zabawy.

### 1. Gra terenowa dla grupy młodszej

Na starcie każda grupa otrzymała list powitalny o następującej treści:

*Witajcie!!!*

*Zapraszam Was na wędrowkę po lesie. Przed Wami różne zadania do wykonania. Będziecie mogli wykazać się umiejętnościami, które ćwiczyliście podczas warsztatów. Nauczyciele czuwają nad Waszym bezpieczeństwem i obserwują pracę całej grupy.*

*Na starcie otrzymacie jajko. Aby otrzymać punkty premiowe, całe jajko musicie przynieść na Metę. Wymyślcie nazwę swojej grupy.*

*W czasie wędrowki rozglądajcie się uważnie i szukajcie na trasie ukrytych kart z zadaniami. Z plastikowej koszulki można wyjąć tylko jedną kartę. Cała grupa powinna być zaangażowana w rozwiązywanie zadań.*

*Rozwiązania zadań zapisujcie na kartkach, byście później mogli porównać swoje wyniki. Życzę powodzenia i wesołej zabawy.*

*Leśny elf*

*P.S.*

*Pamiętajcie, aby w lesie zachować ciszę, by nie przeszkadzać jego małym, leśnym mieszkańcom.*

**POWODZENIA!!!**

Trasa gry została oznakowana taśmą ostrzegawczą, gdyż uczniowie znajdowali się w nieznanym dla siebie terenie i to dawało im poczucie bezpieczeństwa. Zespoły wyruszały w odstępach 15-minutowych. Każdy otrzymał także kartę punktów oraz część zadań do wykonania podczas marszu.

## Karta uzyskanych punktów

Grupa: .....

Nazwa grupy

Zad.	Treść	Liczba uzyskanych punktów
1.	Jajko	
2.	Bukiet	
3.	Komunikacja	
4.	Motywacja	
5.	Zapamiętywanie	
6.	Zagadki	
7.	Ciekawostka - relacja	
8.	Ćwiczenia sprawnościowe	

### Zadanie 1.


Ustalcie nazwę swojej drużyny.

Otrzymujecie surowe jajko kurze. Musicie je w całości donieść do mety. Pomyślcie, jak je zabezpieczyć przed rozbiciem.

### Zadanie 2.

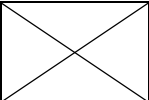











Jako grupa wykonajcie z 10 kolorowych liści bukiet, który oddacie na mecie. Musicie znać nazwy drzew, z których pochodzą liście.























**Zadanie 3.**

Rozszyfrujcie słowo, które ułatwia porozumiewanie się ludzi (np.  to litera G. Możecie zdobyć 5 punktów.



to lite-

							
	A	Ą	I	B	M	C	A
	F	K	G	H	I	J	L
	N	Ł	C	N	Ń	O	U
	P	A	R	O	S	T	K

**Zdanie 4.**

**Motywacja**

**Wpiszcie poniższe zdania do odpowiedniej rubryki. Za to zadanie możecie zdobyć 7 punktów.**

- Robię to, co lubię.
- Jestem uzdolniony.
- Nauczę się historii w pół godziny.
- Umiem pięknie malować.
- Świetnie gram na skrzypcach.
- Za wykonanie zadania dostanę szóstkę.
- Jak nauczę się historii w pół godziny, to pójdę na spacer.

<b>Motywacja wewnętrzna</b>	<b>Motywacja zewnętrzna</b>

### Zadanie 5.

Z poniższego diagramu wykreślcie nazwy 6 gatunków zwierząt, które mogą żyć w otaczającym Was lesie. Wyrazy mogą być zapisane pionowo, poziomo, na ukos i wspak. Następnie zastosujcie mnemotechnikę, która pozwoli każdemu członkowi Waszej grupy zapamiętać nazwy tych zwierząt. Na mecie każdy zostanie przepytany. Za to zadanie każdy zdobywa 1 punkt dla grupy.

S	E	R	N	G	W	O	G	K	A
P	O	R	A	N	A	O	B	I	A
D	W	E	N	I	J	E	L	E	Ń
J	U	I	Ś	W	I	L	F	O	Z
E	L	R	E	K	A	J	B	A	A
T	U	L	L	W	O	M	P	I	J
I	M	I	A	R	I	R	N	K	Ą
W	U	K	N	S	D	Ó	N	E	C
P	O	K	U	S	A	W	R	O	D
N	A	G	K	Ł	I	K	O	K	I
O	M	V	U	R	Z	A	J	E	A
L	A	B	O	R	S	U	K	Q	N
I	D	D	Y	N	T	S	E	R	W
S	Y	C	Y	A	P	O	N	A	D

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



### Zadanie 6.

Rozwiążcie poniższe zagadki. W rozwiązaniach znajdźcie podane numery liter i zapiszcie rozwiązanie pod tabelą.

Pracujcie razem. Możecie zdobyć maksymalnie 19 pkt.

Zagadka	Rozwiązanie	nr litery
Co to za miesiąc, który niesie: grzyby i wrzosa liliowe w lesie, w sadach soczyste jabłka czerwone, a także pierwszy szkolny dzwonek?	.....	1. ....
Co to za pani w złocie, czerwieni, sady maluje, lasy przemieni? A gdy odejdzie gdzieś w obce kraje, śnieżna zawieja po niej nastaje!	.....	3. ....
On dziesiąty jest w kolejce, gdzie stoi dwanaście miesięcy.	.....	1. ....
	kartkówka	6. Ó
Co jesienią z dębu spada? Co ze smakiem dzik zajada?	.....	3. ....
To miesiąc smutny taki, bo odleciały już ptaki. i liść ostatni już opadł. Ten miesiąc zwie się...	.....	6. ....
Płynie po niebie, znasz ją i wiesz, że gdy jest ciemna, może być deszcz.	.....	5. ....
Na jakim drzewie jesienią koralki się czerwieni?	.....	2. ....
Spadają z drzewa żółte, czerwone. Wiatr je niesie w tę i tamtą stronę.	.....	4. ....
Choć kolczaste jak jeże, każdy do rąk je bierze Odziera z odzienia i w koniki zamienia.	.....	6. ....

Rozszyfrowane słowo to:

.....

### **Zadanie 7.**

Bądźcie dobrymi obserwatorami przyrody. Rozglądajcie się bacznie po okolicy. Na mecie opowiecie o zauważonej ciekawostce. Ustalcie, o czym będzie Wasza opowieść. Każdy może powiedzieć tylko jedno zdanie. Zdania nie mogą się powtarzać.

### **Zadanie 8.**

Wszyscy członkowie grupy muszą przejść po powalonym drzewie.

Ukryte na trasie zadania zostały oznaczone kokardą z taśmy ostrzegawczej.

## **2. Gra terenowa dla grupy starszej**

Tak samo, jak w przypadku uczniów młodszych o przydziale do grupy decydowało losowanie. Nieco inaczej zostały skonstruowane zadania dla uczniów klas VII-VIII. Wszystkie polecenia zostały zaszyfrowane kodem QR, aby pokazać uczniom do czego jeszcze można wykorzystać smartfon.

Na starcie grupy otrzymały zaszyfrowany list powitalny oraz kartę zadań

„Witajcie!!!

Zapraszamy Was na wędrowkę po lesie. Przed Wami różne zadania do wykonania. Będziecie mogli wykazać się umiejętnościami, które ćwiczyliście podczas warsztatów. Na początku wymyślcie nazwę swojej grupy, by potem podpisać swoje karty zadaniowe. W czasie wykonywania zadań rozglądajcie się uważnie i szukajcie ukrytych kart z zadaniami. Z plastikowej koszulki można wyjąć tylko jedną kartę. Cała grupa powinna być zaangażowana w rozwiązywanie zadań. Czasami spotkacie nauczyciela i on wyznaczy zadanie do zrealizowania. Na starcie otrzymacie surowe jajko. Aby otrzymać punkty premiowe, całe jajko musicie donieść do mety. Podczas wędrowki przez las wyszukajcie jakąś ciekawostkę przyrodniczą, którą uwiecznicie na zdjęciu (wykorzystajcie telefon) i opowiecie o niej na mecie. Rozwiązania zadań zapisujcie na kartach, byście później mogli porównać swoje wyniki. Życzymy powodzenia i wesołej zabawy.

Wasi Sprzymierzeńcy

PS. Pamiętajcie, aby w lesie zachować ciszę, by nie przeszkadzać jego małym, leśnym mieszkańcom. POWODZENIA !!!”

## Karta uzyskanych punktów

Grupa: .....









Nazwa grupy

<b>Zad.</b>	<b>Treść</b>	<b>Maks.pkt.</b>	<b>Liczba uzyskanych punktów</b>
1.	<b>Jajko - premia</b>	5 pkt.	
2.	<b>Ciekawostka przyrodnicza - relacja</b>	5 pkt.	
3.	<b>Komunikacja – poznajemy się</b>	8 pkt.	
4.	<b>Pomieszane litery</b>	4 pkt.	
5.	<b>Coś nie pasuje</b>	4 pkt.	
6.	<b>Motywacja</b>	7 pkt.	
7.	<b>Zapamiętywanie</b>	8 pkt. + 5 pkt.	
8.	<b>Logika</b>	3 pkt.	
9.	<b>Sudoku</b>	3 pkt.	
10.	<b>My i nowy rok szkoły</b>	5 pkt.	
11.	<b>Poznajemy siebie 2</b>	10 pkt.	
12.	<b>Ćwiczenia sprawnościowe</b>	5 pkt.	
13.	<b>Niespodzianka 1</b>	5 pkt.	
14.	<b>Niespodzianka 2</b>	5 pkt.	


### Zadanie 3.



(Porozmawiajcie ze sobą, poznajcie się bliżej i odpowiedzcie wspólnie na poniższe pytania. Nie zapomnijcie wpisać odpowiedzi oraz Waszych imion.)

<b>Kto ma najwięcej rodzeństwa?</b>	<b>Kto jest najwyższy?</b>	<b>Kto ma najdłuższe nazwisko?</b>	<b>Kto ma urodziny jako pierwszy?</b>
<b>Co wszyscy lubicie jeść?</b>	<b>Czego wszyscy nie lubicie jeść?</b>	<b>Co wszyscy lubicie robić?</b>	<b>Jaki macie rozmiar buta w sumie?</b>



**Zadanie 4.**



(Wyrazy wpadły do worka i pomieszały swoje litery. Ułóżcie litery w odpowiedniej kolejności i rozszyfrujcie wyrazy. Należy wykorzystać wszystkie litery. Które z tych pojęć ułatwi Wam wykonanie zadań w grupie? Uzasadnijcie poniżej.)

**1. OATTKNIN**

.....

**2. SPŁDGIUO**

.....

**3. AACIJKKMNOU**

.....

**4. EEFNTOL**

.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Zadanie 5.**



(Które słowo nie pasuje do pozostałych i dlaczego?)

Świnoujście-Chorzów-Gdańsk-Gdynia

.....  
.....

Paryż-Berlin-Madryt-Mediolan

.....  
.....

Tatry-Karpaty-Alpy-Sudety

.....  
.....

uczciwość-uszczypliwość-życzliwość-szacunek

.....  
.....

**Zadanie 6.**



(Wpisz poniższe zdania do odpowiedniej rubryki.

- Robię to, co lubię.
- Jestem uzdolniony.
- Nauczę się historii w pół godziny.
- Umiem pięknie malować.
- Świetnie gram na skrzypcach.
- Za wykonanie zadania dostanę szóstkę.
- Jak nauczę się historii w pół godziny, to pójdę na spacer.)

<b>Motywacja wewnętrzna</b>	<b>Motywacja zewnętrzna</b>

**Zadanie 7.**



(Z poniższego diagramu wykreście nazwy 8 gatunków drzew, które mogą rosnąć w otaczającym Was lesie. Następnie zastosujcie mnemotechnikę, która pozwoli każdemu członkowi Waszej grupy zapamiętać nazwy tych roślin. Na mecie każdy zostanie przepytany.)

M	A	R	W	B	R	Z	O	Z	A
O	S	L	Ł	E	C	I	K	N	T
D	R	O	N	U	W	A	O	P	L
R	Z	Ę	S	A	N	A	L	A	S
G	Ą	S	I	N	N	I	C	A	O
R	Z	O	D	K	A	C	H	K	I
A	N	A	K	O	N	D	A	P	R
B	B	E	Z	R	A	D	N	O	Ś
W	U	L	K	A	E	R	A	Z	M
O	K	I	N	A	P	I	R	A	T
W	Ą	W	Ó	D	Ą	B	W	A	T
P	O	D	S	I	A	D	Ł	Ś	M
P	I	M	O	D	R	Z	E	W	A
M	N	E	M	O	Z	Y	N	K	I

.....

.....

.....



Zadanie 8.



(Wybierzcie brakujący element według właściwego klucza.)

A.

SOWA	ASOW	WASO	
------	------	------	--

1. SWAO

2. OWAS

3. OSWA

B.

--	--	--	--



C.

--	--	--	--



### Zadanie 9.



(Uzupełnijcie diagramy sudoku, pamiętając o tym, że w każdym rzędzie i każdej kolumnie cyfry od 1 do 6 mogą pojawić tylko jeden raz.)

		5		1	
5			6		
		2		5	
	4	3			
6	3	4	1	2	
	5	6			4

### Zadanie 10.

#### (My i nowy rok szkoły

Nowy rok szkolny to nowy początek. Wspólnie podsumujcie miniony rok pod kątem sukcesów i porażek oraz zastanówcie się, jak chcecie, aby wyglądał ten rok szkolny.)



Chcemy mniej .....

.....

Chcemy więcej .....

.....

Zacniemy .....

.....

Przestaniemy .....

.....

Nasze motto: .....

.....

### Zadanie 11.

(Poznajemy siebie 2

Każda osoba zakreśli kołem jeden raz [klasa VII - poznajemy się - Koło fortuny \(wordwall.net\)](#) i zapisze poniżej wylosowane pytanie oraz odpowiedź. Następnie w grupach uczniowie czytają wylosowane pytania i odpowiadają na nie w poniższej tabeli.)



Imię	Pytanie	Odpowiedź

**Zadanie 12.**



(Przed Wami kolejne zadanie, dwie osoby z drużyny muszą przyszyć po jednym guziku.)

**Zadanie 13.**

Niespodzianka - Tor przeszkód wykorzystujący naturalne warunki w lesie.

**Zadanie 14.**

Niespodzianka - Przenoszenie kubka wody w małej nakrętce.

*Opracowała i koordynowała  
Małgorzata Dziedzic*

## Bibliografia i źródła do modułu V

1. Pruszyński K, Stachyra W.: *Dla mądrego nic trudnego. Poziom 3. Dla mądrali*, Wydawnictwo Zielona Sowa, 2017
2. Florkiewicz-Borkowska M.: *Akcja aklimatyzacja! Jak dobrze rozpocząć rok szkolny*, Dostępny w Internecie: <https://portal.librus.pl/szkolaartykuly/akcja-klimatyzacja-jak-dobrze-rozpoczac-rok-szkolny> [dostęp 10.09.2021]

## Podsumowanie

Zaprezentowane w publikacji scenariusze zajęć zostały zweryfikowane podczas warsztatów wyjazdowych, które każda z klas od IV do VIII odbyła na przełomie września i października 2021 roku. Można więc stwierdzić, że oddajemy do rąk nauczycieli narzędzie, które przeszło standaryzację.

Warsztaty trwały dwa dni i odbywały się na terenie *Ośrodka Przystań* w Lubniewicach. Gra terenowa została przeprowadzona w lesie otaczającym to miejsce. Każdego dnia praca z uczniami przebiegała bardzo sprawnie. Zajęcia odbywały się w dwóch dużych salach i na dworze, na boisku oraz placu zabaw, jakie oferował ośrodek.

Zajęcia prowadzone były na zmianę - gdy jedna grupa zajmowała się komunikacją, druga poznawała techniki motywacyjne. Później następowała zamiana: jedna grupa uczyła się kinezjologii edukacyjnej, a druga wykonywała ćwiczenia ruchowe i integracyjne.

Dzień wypełniony był zajęciami od rana do wieczora, z krótką tylko przerwą na posiłek i czasem na godzinny spacer po miasteczku, tak by zapoznać się z jego historią i urodą.

Pierwszy dzień kończył się ogniskiem, przy którym można było poćwiczyć tańce integracyjne oraz zabawy integrujące zespół klasowy.

Kolejnego dnia cykl zajęć się powtarzał w trybie wymiennym. A całość została zwieńczona grą terenową, na którą należało poświęcić ok. 4 godziny.

Drugiego dnia po podsumowaniu warsztatów, późnym popołudniem wracaliśmy do Międzyrzecza. Ewaluacja „na gorąco”, przeprowadzona za pomocą serii zdań niedokończonych, pokazała nam, że uczniowie chcą kontynuować taką formę pracy w szkole i uważają, że należy pracować nad motywacją i komunikacją oraz poznawać techniki zapamiętywania. Oczywiście najbardziej chcieliby w codziennej edukacji uczestniczyć w grach terenowych i zabawach integracyjnych.

Warto podkreślić, że wartością dodaną do warsztatów była obecność na nich wychowawców klas. Pozwoliło to na wdrożenie ich do programu, co umożliwia jego kontynuację podczas lekcji wychowawczych.

Po powrocie z warsztatów spotkaliśmy się z rodzicami oraz przeprowadziliśmy ocenę efektywności programu. Rodzice bardzo pozytywnie ocenili całe przedsięwzięcie.

Dziś widzimy, że uczniowie zaczęli chętniej pracować, obudziły się w nich ambicje, a klasy na nowo funkcjonują w znanym, szkolnym rytmie, rozwiązując swoje codzienne problemy.

Bardzo dziękujemy Fundacji PZU za objęcie patronatem tego przedsięwzięcia. Dzięki pozyskanym środkom mogliśmy pomóc naszym uczniom w uporaniu się ze skutkami lockdownu i zapewnić im dobry start w szkole po wielu miesiącach zdalnego nauczania.

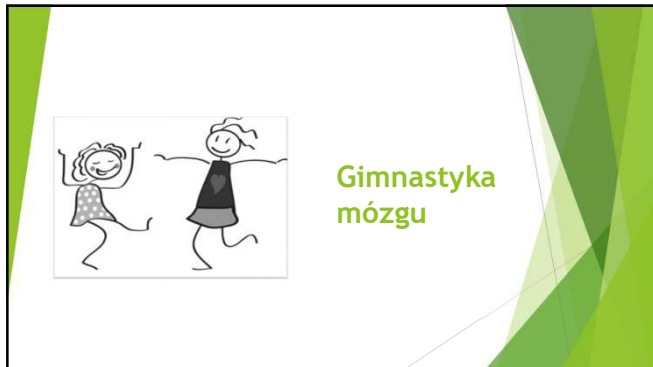
Dziękujemy również Gminie Międzyrzecz, organowi prowadzącemu szkołę, za wsparcie, bez którego nasza szkoła nie mogłaby przystąpić do projektu.

## Dodatki

Prezentacja Gimnastyka umysłu

Prezentacja Nasza pamięć

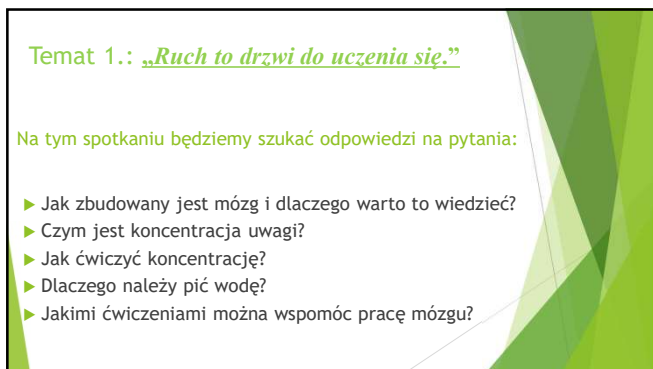




1



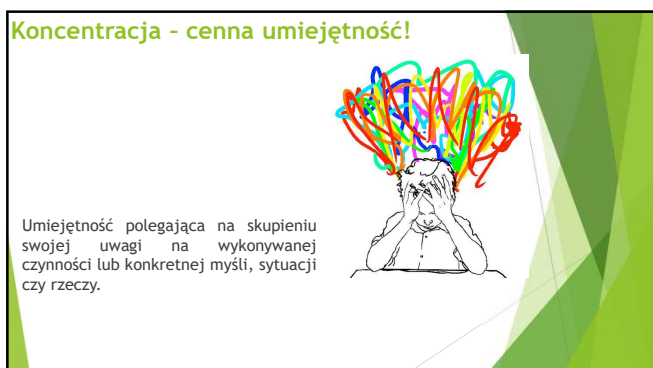
2



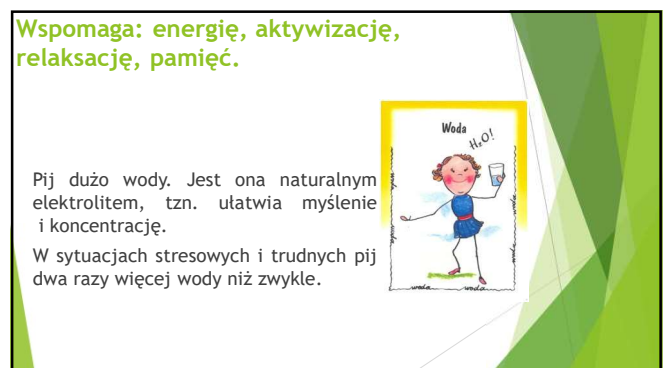
3



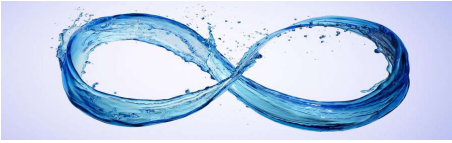
4



5




6



**SKUTECZNE UCZENIE SIĘ WYMAGA SYNCHRONIZACJI, CZYLI DOBREGO WSPÓLDZIAŁANIA OBU PÓLKUL MÓZGOWYCH.**  
Rysujemy leniwą ósemkę.

7


**Wspomagają koordynację, czytanie ze zrozumieniem, pisanie i rysowanie.**



Rysuj leniwą ósemkę od środka w lewo do góry. Następnie powtórz ten ruch bez odrywania ręki trzy razy. Zmień rękę i znów powtórz trzy razy. Na koniec narysuj trzy razy leniwą ósemkę obiema dłońmi.

8

**Wspomaga: koncentrację uwagi, pamięć, naukę matematyki oraz ortografii, koordynację: wzrok- słuch-ręka.**



Stań w małym rozkroku. Wyciągnij prawą rękę. Oprzyj na niej głowę. Patrz na swoją dłoń i kreśl w powietrzu leniwe ósemki. Uginaj nogi, ale nie odrywaj wzroku od dłoni. Wykonaj ćwiczenie 5 razy, raz jedną, a raz drugą ręką.

9

**Wspomagają czytanie i pisanie.**



Podnieś kolano. Dotknij nim przeciwległej ręki lub łokcia. Drugą rękę powoli odciągaj do tyłu. Zmień strony. Ćwiczenie wykonaj 5 razy. Nie spiesz się.

10

**Ćwiczenie na koncentrację (indywidualne)**  
**Połącz kropki.**



11

**Ćwiczenie na koncentrację i spostrzegawczość (klasy IV-VI)**  
Znajdź 5 różnic pomiędzy rysunkami. Zadanie wykonujemy samodzielnie – a po 5 minutach porównujemy w parach.



12

### Ćwiczenie na koncentrację i spostrzegawczość (klasy VII-VIII)

Znajdź 5 różnic pomiędzy rysunkami. Zadanie wykonaj samodzielnie, a później rozwiązanie porównuj w parach.



13

### Podsumowanie zajęć 1.

- Rundka odpowiedzi na pytania zadane na początku:
  - ▶ Jak zbudowany jest mózg i dlaczego warto to wiedzieć?
  - ▶ Czym jest koncentracja uwagi?
  - ▶ Jakimi ćwiczeniami możemy usprawnić koncentrację?
  - ▶ Dlaczego przy nauce należy pić wodę?

#### EWALUACJA:

Zaznacz na osi (skala od 1 do 6), na ile to, czego uczyliśmy się na zajęciach, przyda Ci się w nauce.

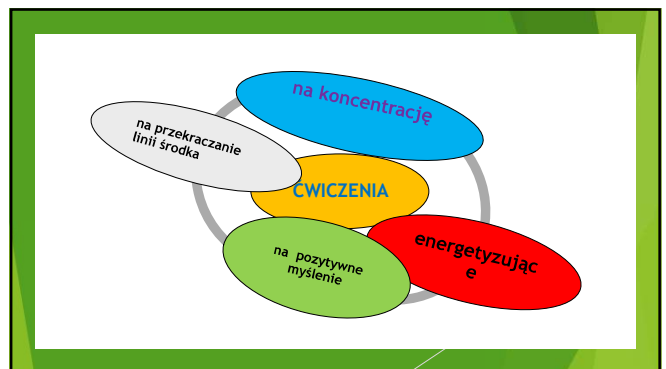
14

### Temat 2.:Gimnastykujemy mózg.

#### Na tym spotkaniu przede wszystkim będziemy działać!

- ▶ Poznamy 4 typy ćwiczeń kinezylogicznych, które pomagają w uczeniu się.
- ▶ Będziemy gimnastykować mózg.
- ▶ Wykonamy poszczególne ćwiczenia na koncentrację uwagi.

15



16

Wspomaga: rysowanie, pisanie, naukę ortografii, wizualizację.



Ćwiczenie wykonywane na arkuszach szarego papieru zawieszonych na tablicy. Dzielimy uczniów na 4 grupy. Każdy otrzymuje dwa flamastry. Podchodzi i rysuje obręcz, nie odrywając pisaka od kartki.

17

Wspomaga: mowę, pamięć, czytanie, orientację: lewa-prawa strona, naukę matematyki, słuch.



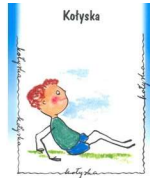
Opuść swobodnie głowę, tak jakby była ona piłką. Machaj nią swobodnie raz w jedną, raz w drugą stronę. Oddychaj przy tym swobodnie.

18

**Wspomaga: pamięć, czytanie, wzrokowe nawyki, kreatywne myślenie.**

Usiądź wygodnie na krześle. Zegnij łokcie. Unieś kolana i pohuśtaj się delikatnie.

Ćwiczenie wyjdzie Ci znakomicie w domu na dywanie. Wtedy usiądź swobodnie, podeprzyj się z tyłu tak jak chtopiec na rysunku i pokolysz kilka razy.



19

**Wspomaga: czytanie, mowę, rozluźnienie, pewność siebie, koncentrację.**

Położ ręce na brzuchu. Weź głęboki wdech przez nos, jakbyś nadmuchiwał balon. Później wypuszczaj powietrze małymi partiami ze swego balona. Wdychając i wydychając powietrze, powinieneś czuć, jak twoje ręce na brzuchu się podnoszą do góry i opadają z dół.



20

### Wersja dla klasy IV-VI

Ćwiczenie: Wykreśl słowo. Zadanie wykonujemy indywidualnie, a sprawdzamy w parach. Czas ok.5 minut

C	P	A	F	L	I	T	Q	F	E	A
C	N	A	V	K	C	R	U	F	J	S
F	W	O	G	M	O	Z	Q	K	T	L
H	I	U	G	E	Q	Y	U	L	A	I
Q	P	L	J	P	C	X	G	O	P	G
X	S	Z	E	S	C	J	X	S	I	G
X	C	S	D	Z	I	E	S	I	E	C
D	Z	I	E	W	I	E	C	E	C	C
W	T	E	N	U	T	S	Q	M	Z	K
A	E	D	R	J	U	O	M	Q	X	Y
J	R	E	D	N	O	G	N	K	I	O
K	Y	M	W	Q	C	Z	M	P	E	L

1. JEDEN
2. SZEŚĆ
3. DZIEWIĘĆ
4. DZIESIĘĆ
5. SIEDEM
6. OSIEM
7. PIĘĆ
8. DWA
9. CZTERY
10. TRZY

21

### Wersja dla klasy VII-VIII

Ćwiczenie: Wykreśl słowa. Zadanie wykonujemy w parach, a sprawdzamy w czwórkach. Czas ok.10 minut.

T	M	V	H	G	I	V	R	X	K	X	Y	Z	R	M	A	X	L	M	
Y	K	N	E	J	G	F	W	Y	J	W	L	S	X	H	Y	P	P	R	N
X	O	P	Q	W	U	A	M	Z	W	X	R	H	O	G	V	S	R		
F	X	L	A	E	V	D	Z	D	I	L	F	W	Q	S	N	Z	D	T	S
F	J	W	J	T	X	S	I	A	E	N	O	U	E	Y	B	J	G	M	O
C	X	L	S	F	N	U	Z	C	O	Q	M	B	J	Y	S	N	W	Q	V
I	O	N	T	G	R	W	Z	L	U	K	L	Z	E	C	I	X	H	K	
U	W	J	O	O	W	T	Y	D	P	T	K	H	L	V	O	M	C	C	
P	E	R	S	E	F	O	N	A	P	O	L	L	O	X	P	D	E	H	U
R	E	Q	L	X	B	N	A	T	L	A	S	E	U	R	Y	D	Y	K	A
J	C	L	H	P	O	R	F	E	U	S	Z	F	A	R	T	T	W	K	R
S	K	F	Y	E	A	S	R	N	H	Z	O	O	R	I	G	S	K	D	
U	C	N	K	Z	F	P	H	A	R	T	E	M	I	D	A	Q	U	A	E
H	T	O	A	P	R	O	M	E	T	E	U	S	Z	E	R	B	X	I	M
L	J	X	Q	Y	O	S	H	A	D	E	S	L	S	M	E	A	T	H	O
X	F	S	E	D	D	E	M	N	H	E	R	M	E	S	G	W	H		
V	S	Y	O	W	Y	J	R	U	G	F	E	R	R	T	D	T	N	F	S
G	R	S	P	A	T	D	A	C	E	I	H	V	P	E	U	C	K	V	E
W	G	S	T	M	A	O	K	B	F	X	L	C	B	R	F	L	O	Q	W
B	D	Q	F	I	N	L	G	F	O	F	E	Z	M	W	I	C			
G	M	R	D	B	J	M	E	O	H	W	Y	U	H	R	J	N	P	P	Z
D	H	J	C	H	A	O	S	G	G	Q	H	O	N	T	E	Z	J	F	A

1. ZEUS
2. ARTEMIDA
3. ATERIA
4. PROMETEUSZ
5. PYTIA
6. HADES
7. ARES
8. PERSEFONA
9. APOLLO
10. DEMETER
11. ATLAS
12. AFRODYTA
13. ORFEUSZ
14. HERA
15. HERAKLES
16. HEFAJSTOS
17. EURYDYKA
18. POSEJDON
19. CHAOS
20. HERMES

22

**Wspomaga: skupienie, pamięć, naukę matematyki, ortografii, wizualizację, koordynację.**

Jeśli nauczenie czegoś sprawia ci trudność, narysuj duży, bardzo wyraźny znak X i powieś go sobie na ścianie lub połóż przed sobą. Następnie wpatruj się w ten znak. Jest on symbolem dobrej współpracy obu półkul mózgowych z całym ciałem.



23

**Wspomaga: komunikację, skupienie, ekspresję mowy, pisanie.**

Położ dwa palce każdej dłoni na stawie żuchwowym. Masuj te miejsca i udawaj, że ziewasz. Za chwilę naprawdę zaczniesz ziewać.

Ćwiczenie powtórz 3-6 razy.



24

**Wspomagają:**  
koordynację wzrokowo-ruchową,  
pisanie, czytanie.

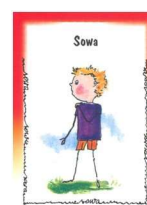
Stać w lekkim rozkroku. Lewą rękę położyć na brzuchu na wysokości pępka. Dwoma palcami prawej dłoni znaleźć pod mostkiem dwa dołki. To punkty na myślenie. Masuj je przez minutę.



25

**Wspomaga:** słuch, pamięć, naukę matematyki,  
mowę, naukę ortografii, rozróżnianie lewej  
i prawej strony.

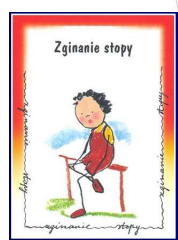
Chwyć prawą ręką lewy bark. Skieruj głowę w prawą stronę. Następnie nabieraj powietrza z brodą skierowaną w dół. Obracaj przy tym głowę do lewego barku. Gdy już będziesz miał dużo powietrza w płucach, zacznij je wypuszczać małymi partiami, wracając głowę do prawego barku. Przy wypuszczaniu powietrza pohukuj jak sowa.



26

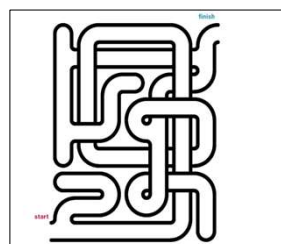
**Wspomaga:** skupienie uwagi, pisanie,  
czytanie, naukę i komunikację.

Usiądź, zegnij nogę w kolanie i połóż ją na kolanie drugiej nogi. Chwyć przyczepy początkowe i końcowe mięśni łydki, trzymaj je. Powoli poruszaj stopą - zginaj ją, a następnie prostuj. Oddychaj głęboko. Powtórz to samo z drugą nogą.



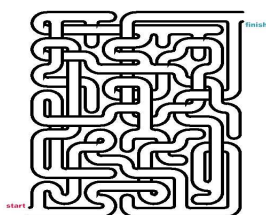
27

**CWICZENIE:**  
Przejdź przez labirynt. Zaznacz drogę.  
poziom łatwy



28

**CWICZENIE :**  
Przejdź przez labirynt. Zaznacz drogę - poziom  
trudniejszy



29

**PODSUMOWANIE:** Rundka pytań.

Jak się czulem  
na zajęciach?

Które zadanie  
było dla mnie  
najciekawsze?

Czego  
dowiedziałem się  
o koncentracji  
i nauce?

30



### Temat 3. Jak ćwiczyć kreatywność i logiczne myślenie?

Na tym spotkaniu przede wszystkim będziemy działać!

- Poznamy różne typy ćwiczeń, które pomagają w nauce matematyki, ćwiczeniu logicznego myślenia oraz w rozwijaniu kreatywności.
- Znów będziemy gimnastykować mózg i koncentrować się na zadaniu.

31

### Wspomaga: słuch, skupienie, komunikację, naukę matematyki, kreatywne myślenie



Stan w pozycji wyprostnej, odstaw nogę do tyłu, stawiając ją na palcach. W pozycji wyjściowej pięta z tyłu jest uniesiona, a ciężar ciała spoczywa na nodze przedniej. Na wydechu zginaj w kolanie nogę stojącą z przodu, a piętę tylnej próbuj postawić na podłodze. Zmień nogi.

32

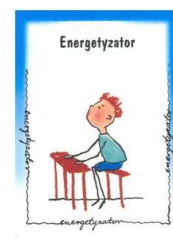
### Wspomaga: pisanie, pracę mięśni rąk, koncentrację.



Podnieś wyprostowaną rękę do góry i chwyć ją drugą ręką. Podniesiona ręka stawia opór ręce trzymającej. Oporuj na wydechu, licząc do ośmiu w trzech kierunkach: do przodu, do tyłu, w bok.

33

### Wspomaga: pisanie, skupienie, kreatywność.



Usiądź wygodnie. Oprzyj obie dłonie na blacie stolika. Weź głęboki wdech, wyciągając przy tym plecy, szyję, głowę, czoło. Następnie wydychaj powietrze, schylając powoli czoło, głowę, szyję plecy. Ćwiczenie powtórz kilka razy.

34

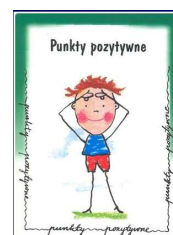
### Wspomaga: koordynację wzrokowo-ruchową, słuch, naukę matematyki, naukę ortografii, logiczne myślenie.



Chwyć palcami matzowinę uszną na samej górze. Stopniowo, powoli odwijaj ją na zewnątrz, posuwając się w dół ku płatkom uszu. Następnie pomasuj całe ucho i rozciągaj je we wszystkich kierunkach.

35

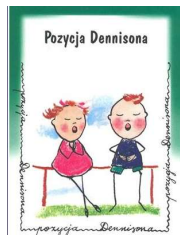
### Wspomaga: rozumienie, kreatywne myślenie, komunikację, pewność siebie, rozluźnienie ciała, nastawienie na pozytywne zmiany.



Dwoma palcami bardzo delikatnie dotknij punktów na czole. Punkty te znajdują się dokładnie nad oczami, w połowie odległości pomiędzy linią włosów i brwiami. Pomyśl o czymś lub skup się na problemie. Zamknij oczy, oddychaj spokojnie do momentu, aż poczujesz, że napięcie minęło, następnie rozluźnij ciało.

36

**Wpływa na: rozluźnienie myśli i ciała pozytywne nastawienie, słuchanie, pewność siebie, podwyższenie IQ.**



Wyciągnij ręce przed siebie, skieruj kciuki w dół, skrzyżuj ręce, spleć dłonie i przyciągnij je do siebie. Skrzyżuj nogi. Język trzymaj na podniebieniu. Oddychaj powoli. Ćwicz tak 1 min. Ustaw stopy równolegle. Połącz razem opuszki palców obu dłoni i oddychaj luźno i głęboko. Ćwicz tak następną minutę.

37

**Ćwiczenie: sudoku - poziom łatwy**

3		2	
	1		4

Do każdego kwadratu wpisz cyfrę od 1 do 4.

Cyfry nie mogą się powtarzać ani w kwadracie, ani w linii poziomej, ani w pionowej.

38

**Podpowiedź do rozwiązania**

3	4	2	
1	2		
	1		4

39

**Sudoku - poziom trudniejszy**

**Sudoku 6x6**

		4	5		
	6			2	
5					2
1					4
	3			4	
		2	3		
4					6
		3	1		
	2				4
	1				2
		2	5		
6					2

40

**CZAS NA RELAKS, CZYLI ZABAWA Z BALONIKAMI, przy których też można się koncentrować©**

Każda osoba przechodzi przez salę, odbijając kolejno balonik. Osobno każdym palcem. Najpierw ręką wiodącą, potem przeciwną.

Stajemy w parach. Każda osoba odbija do partnera balonik ręką wiodącą, a drugą rękę trzyma z tyłu.

Każdy odbija balonik prawą ręką i lewą na zmianę.

Robimy 2 koła. Każdy po kolei znajdzie się w środku i musi nadążyć odbijając kierowane na niego baloniki.



41

**PODSUMOWANIE: Rundka pytań.**

Jak się czułem na zajęciach?

Które zadanie było dla mnie najciekawsze?

Które zadanie powtórzę w domu?

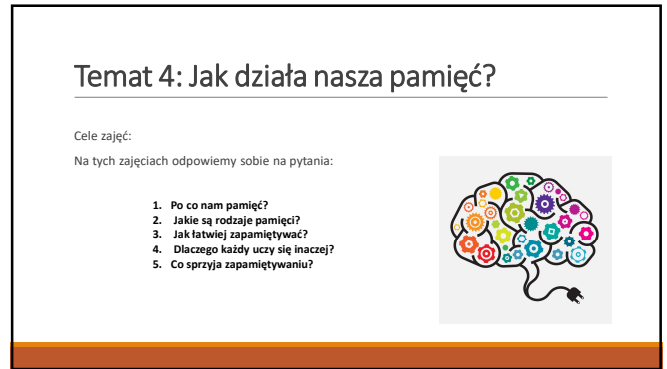
42



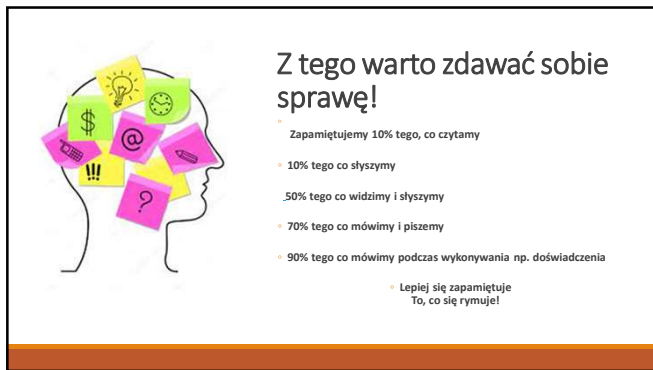




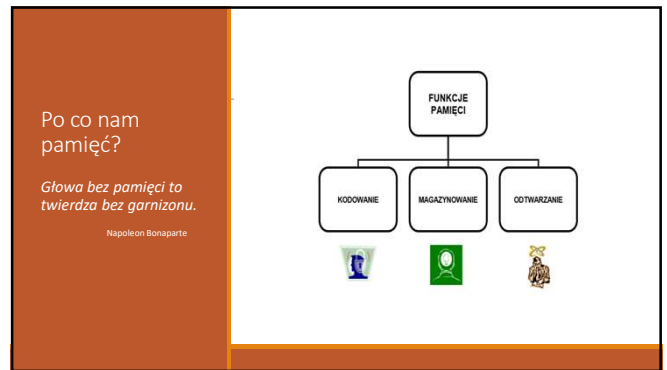
1



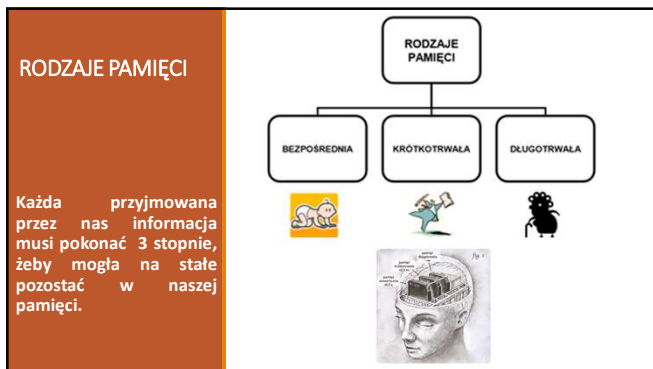
2



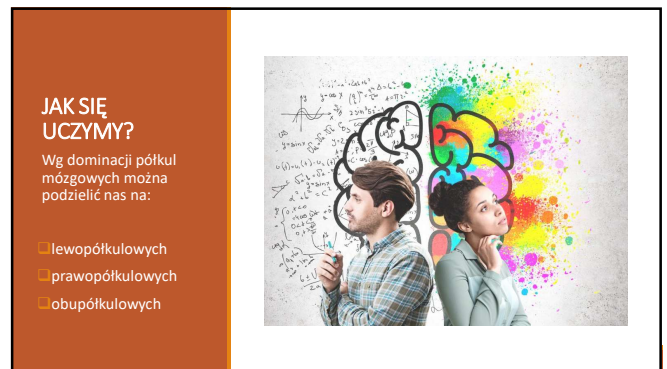
3



4



5



6

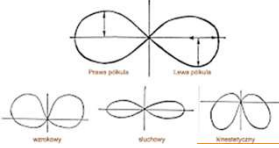
**Badanie kanału sensorycznego**

Narysuj na całą stronę lenią 6emk. Kilkakrotnie swobodnie powtarzaj rysunek, ok. 5-6 razy.

Następnie przeprowadź wzdłuż swojej 6emki osie symetrii- poziomą i pionową.

Przyjrzy się uważnie, którą 6emkę przypomina Twoja. Czy jesteś wzrokowcem, czy słuchowcem, czy kinestetykiem?

**Priorytetowy kanał odbioru i przetwarzania informacji**  
(rysunek diagnostyczny leniwej 6emki)



Dialog wewnętrzny i uczucia

Przewaga struktur wzrokowych, słabsza pamięć wzrokowa, przewaga dialogu wewnętrznego

Dobrze rozwinięta umiędność słuchania innych

Trudności w słuchaniu innych

7

**STYLE UCZENIA SIĘ**  
(SENSORYCZNOŚĆ)

Każdy zapamiętuje, wykorzystując swoje zmysły. Najłatwiej nam zapamiętać informacje, gdy opieramy się na zmysle dominującym. Wg takiej dominacji można nas podzielić na 4 grupy:

**Wzrokowcy** **Słuchowcy** **Dotykowcy** **Kinestetycy**



**Priorytetowy kanał odbioru i przetwarzania informacji**  
(rysunek diagnostyczny leniwej 6emki)



8

**Ćwiczenie 1.**

**Przyjrzy się rysunkowi.**

Postaraj się zapamiętać jak najwięcej szczegółów. Masz na to 30 sekund.



9

**Odpowiedz na pytania.**

**NIE SPOGLĄDAJ NA RYSUNEK.**

- Ile jest budynków na rysunku?
- Ile flag jest na dachach budynków?
- W którą stronę jedzie samochód?
- Ile osób jest w samochodzie?
- W którą stronę „pochyla się” latarnia?
- Co stoi przed słupem ogłoszeniowym?
- Jakiego kształtu jest „daszek” słupa?
- Po której stronie stoi wyższy blok?
- Jaki wzór mają felgi samochodu?
- Po której stronie obrazka znajduje się słupek z łańcuchem?

10

Sprawdź odpowiedzi. Za każdą prawidłową odpowiedź wstaw sobie punkt.

- 2
- 1
- W lewo
- Nie wiadomo
- W lewo
- Hydrant
- Kopuła/półokrągły
- Po lewej
- Nie mającą białe
- Po lewej

11

**Omówienie wniosków po tym ćwiczeniu.**

- Czy lepiej byś zapamiętał, gdybyś wiedział, na co głównie zwrócić uwagę?
- Czy lepiej byś zapamiętał, gdybyś „uporządkował” patrzenie na rysunek, tzn. ustalił jakąś kolejność oglądania albo posegregował w myślach elementy?

12

**Ćwiczenie 2.**

Przeczytajmy na głos jeden raz wszystkie wypisane obok wyrazy. Będziemy robić 4- sekundowe przerwy pomiędzy jednym a drugim słowem.

Staraj się zapamiętać jak najwięcej wyrazów.

- |              |               |
|--------------|---------------|
| 1. telefon   | 11. dzbanek   |
| 2. krowa     | 12. małpa     |
| 3. lampa     | 13. latarnia  |
| 4. gazeta    | 14. skarb     |
| 5. statek    | 15. jabłko    |
| 6. ZOO       | 16. clown     |
| 7. Pinokio   | 17. latawiec  |
| 8. komputer  | 18. dinozaur  |
| 9. kaloryfer | 19. jezioro   |
| 10. farby    | 20. telewizor |

13

**Teraz zapisz tyle wyrazów, ile pamiętasz.**

Spróbuj zachować kolejność.

- |     |     |
|-----|-----|
| 1.  | 11. |
| 2.  | 12. |
| 3.  | 13. |
| 4.  | 14. |
| 5.  | 15. |
| 6.  | 16. |
| 7.  | 17. |
| 8.  | 18. |
| 9.  | 19. |
| 10. | 20. |

Sprawdź poprawność odpowiedzi. Zapisz ile ich było.

14



### Tworzenie zabawnej (absurdalnej) historyjki z użyciem wyrazów.

Krowa polknęła telefon i przestraszona tym faktem wskoczyła na lampę. Tam zaczęła czytać gazetę...

15

**Temat 5: Jak działa nasza pamięć?**

Cele zajęć:

Na tych zajęciach poznamy:

- 4 podstawowe sposoby zapamiętywania;
- akrostychy, akronimy, wierszyki, łańcuch skojarzeń, grupowanie jako podstawowe techniki pamięciowe;
- mapę myśli jako kreatywny sposób notowania i zapamiętywania;
- przećwiczmy zaproponowane techniki pamięciowe.



16

### Najważniejsze sposoby zapamiętywania

**POWTÓRKI SĄ NA PIĄTKI I CZWÓRKI**

**MNEMOTECHNIKI SUPER TRIKI**

**SKOJARZENIA WYNATURZENIA**

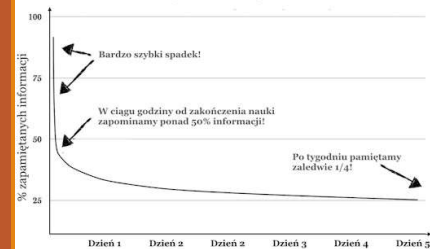
**ZROZUMIENIE USPOKOJENIE.**



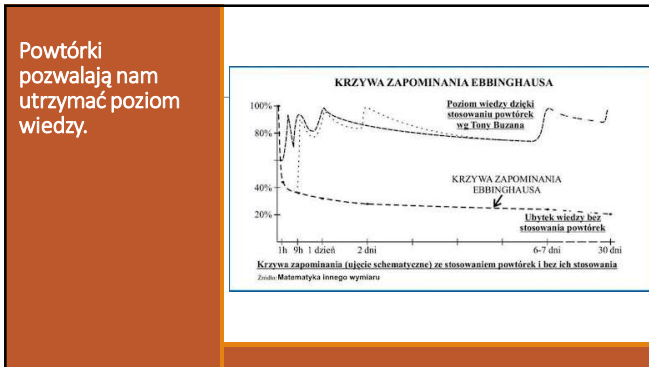
17

### Co się dzieje, gdy nie powtarzamy materiału?

#### Krzywa Ebbinghausa



18



19

Powtarzanie

Dobry sposób na pamiętanie: **RÓ-NORO-NE**

**#METODY NAUKI**  
**Metoda Papugi**

1 Nie powtarzaj materiału mechanicznie

2 Bardziej powtarzaj trudniejsze, słabsze zmysły, słabiej i więcej

**Nauczenie PRZEZ POWTARZANIE**

3 Kolejny raz powtarzaj materiał materiału

4 Pamiętaj! Słaby sen! Powtarzaj materiał materiału! I z każdym razem powtarzaj materiał materiału! I z każdym razem powtarzaj materiał materiału!

dOKARIE.pl

20

Skojarzenia – im prostsze i zaskakujące, tym lepsze!

Przykład:  
Zapamiętaj numer telefonu:  
podziel: połącz

Wszystko zależy od Twojej wyobraźni. Trudne informacje podziel na części i powiąż zaskakującymi skojarzeniami.

wiek mamy

James Bond

tel. 663715007

wiek dziadka

numer domu

21

Skojarzenia – im są prostsze i dziwniejsze, tym lepsze!

tel. mamy: **73 83 37 54 002**

Dobra rada:  
Skojarz z czymś cyfry, na przykład:  
73 to nr domu babci,  
83 to dziesięć więcej,  
37 to nr domu babci, ale odwrócony,  
54 to wiek dziadka,  
002 to super agent 001.

Zapamiętaj nr telefonu mamy.  
Masz na to 30 sekund.

22

ĆWICZENIE 1 :

**784968342**

ZAPAMIĘTAJ NR TELEFONU KASI. Masz na to 30 sekund.

23

Grupowanie

Przykład: Zapamiętaj listę zakupów:

jajka, wędlina, ogórki, pomidory, żółty ser, gumka do mazania, szampon, chleb, kisiel, drożdżówki, skarpetki dla brata, masło, chusteczki higieniczne, jogurt, sól, tabletki do zmywarki, ręczniki papierowe, długopis,

To bardzo prosta metoda, która polega na dzieleniu dużej porcji informacji na mniejsze grupy. Liczba grup zależy od ilości informacji i kryteriów dzielenia tych informacji na kategorie.

24

## Rozwiązanie

Kategorie:

**Pieczyno:** chleb, drożdżówki

**Nabiał:** jajka, żółty ser, masło, jogurt,

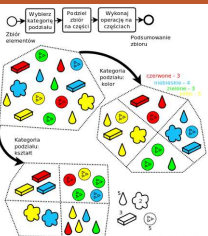
**Warzywa:** ogórki, pomidory,

**Chemia:** szampon, chusteczki higieniczne, tabletki do zmywarki, ręczniki papierowe

**Odzież:** skarpetki

**Artykuły szkolne:** długopis, gumka do mazania

**Inne:** sól, kisiel



25

## Akronimy

Akronimów używamy codziennie. Są to skróty lub wyrazy utworzone od pierwszych liter słów wchodzących np. w skład nazwy:

SP – Szkoła Podstawowa  
PKP – Polskie Koleje Państwowe  
PKO – Polska Kasa Oszczędności  
AGD – artykuły gospodarstwa domowego  
NBP – Narodowy Bank Polski  
RP – Rzeczpospolita Polska

Technika ta polega na stworzeniu zdania, w którym pierwsze litery odnoszą się do zapamiętywanych informacji.

26

## Akrostychy (przeciwieństwo akronimów)

Układ Słoneczny: Merkury, Wenus, Ziemia, Mars, Jowisz, Saturn, Uran, Neptun

**Moja Wiecznie Zapracowana Mama Jutro Sama Usmaży Naleśniki**

Symbole kierunków stron świata (angielskie symbole, czytane zgodnie z ruchem wskazówek zegara): North, East, South, West

**Na Ekranie Siedzi Wrona**

Język polski - nauka przypadków: Mianownik, Dopełniacz, Celownik, Biernik, Narzędnik, Miejscownik, Wołacz

**Mama Dała Córcę Bułkę Nasmarowaną Masłem Wiejskim**

Technika tworzenia zdań, w których pierwsze litery poszczególnych słów składają się na wyraz do zapamiętania.

27

## Rymowanki i żarty

„Pola trójkąta nie licz na oko, mnóż pół podstawy przez jego wysokość” ( $P=1/2a \cdot h$ );

„Je-den – czte-ry – dzie-więć – dwa – A-me-ry-ka od – kry - ta” (1492 r.);

Żarty, rymujące się wierszyki, to również mnemotechniki, które mogą być przydatne do nauki ortografii, matematyki czy przyrody.

28

## Metoda łańcucha skojarzeń

Mamy listę wyrazów z ó niewymiennym do zapamiętania:

*góra, król, który, mózg, córka, próżnowanie, wróżka, różdżka, ogórek, płócienny, źródło, rówieśnicy, późno.*

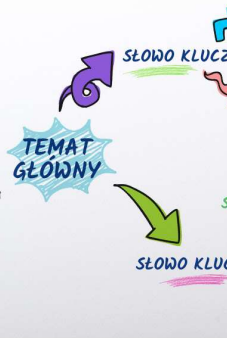
Za górami, za lasami żył sobie król, który miał piękną córkę Różę. Dziewczynka była bardzo zdolna, miała wyjątkowy mózg, ale lubiła próżnować. Król chciał dać Różę nauczkę i wezwał wróżkę, która za pomocą czarodziejskiej różdżki zaczarowała księżniczkę w ogórka, włożyła ją do płóciennego worka i wrzuciła do źródła zimnej wody. Na szczęście nad rzekę przyszli rówieśnicy Róży, którzy uratowali dziewczynkę i odczarowali ją. Róża dostała nauczkę za swoje zachowanie, już nie próżnowała. Późnym wieczorem przeprosiła króla i wszystko zakończyło się szczęśliwie.

Układamy opowiadanie z wyżej podanych wyrazów. Pamiętamy o tworzeniu obrazów i włączeniu naszych zmysłów i emocji.

29

## Mapa myśli

- Na środku temat główny - obrazek lub kolor.
- Od centrum odgałęzienia. Im dalej, tym cieńsze.
- Drukowane litery.
- Rysunki i symbole.
- Oddzielne linie lub otoczki.
- Najważniejsze treści wyraźnie zaznaczone.



30

## Zapamiętaj!

Twój mózg ma wielkie możliwości.

Jeśli skupisz się  
i zastosujesz mnemotechnikę,  
uczenie się stanie się bardzo proste!

