

Zasady gry

Materiały

- Talia kart do wydrukowania
- Instrukcja – Co potrafią moje karty?
- Czysta kartka
- Ołówek

Cel gry

Celem gry CogniQuest jest nie tylko zgromadzenie jak największej liczby punktów i wygrana, ale również rozwijanie umiejętności strategicznego myślenia i umiejętności metapoznawczych. Gracze uczą się podejmować świadome decyzje, analizować sytuację, planować swoje ruchy i adaptować się do zmieniających się warunków. Wybierając mądrze zagrywane karty, gracze ćwiczą samorefleksję i świadomość własnych procesów myślowych, co jest kluczowe dla rozwijania metapoznania.

Przygotowanie gry

1. Jeden z graczy rozdaje karty zgodnie z liczbą graczy:

2 graczy	10 kart
3 graczy	9 kart
4 graczy	8 kart
5 graczy	7 kart

2. Każdy gracz bierze swoje karty do ręki, nie pokazując ich innym.
3. Pozostałe karty kładzie się na środku stołu.

Jak grać?

Gra składa się z trzech rund.

Przebieg rundy

1. Na początku każdej rundy, gracze jednocześnie wybierają z otrzymanych kart tę, którą chcą zachować, i kładą ją zakrytą przed sobą.
2. Kiedy każdy gracz dokona wyboru, wszyscy jednocześnie odkrywają swoje karty.

3. Następnie gracze przekazują wszystkie swoje karty sąsiadowi po lewej stronie, nie pokazując ich pozostałym graczom.
4. Gracze patrzą na karty, które otrzymali od sąsiada. Teraz do wyboru jest o jedną kartę mniej niż w poprzedniej rundzie.
5. Ponownie wybierają jedną z otrzymanych kart i kładą ją przed sobą, a następnie wszyscy jednocześnie odkrywają swoją wybraną kartę.
6. Runda kończy się, gdy gracze zagrają wszystkie swoje karty.
7. Na koniec rundy gracze liczą swoje punkty i zapisują wynik na kartce papieru.
8. Odkryte karty pozostają przed graczami do policzenia punktów. Przydatne jest posortowanie kart według typu przez każdego z graczy, aby łatwiej policzyć punkty.

Druga i trzecia runda

1. Gracze zwracają do talii wszystkie karty, z wyjątkiem kart **BŁĄD**, które zachowują przed sobą do końca gry.
2. Jeden z graczy rozdaje pozostałe karty.
3. Gracze rozpoczynają kolejną rundę tak jak poprzednio.
4. W rundzie 3 w talii może pozostać kilka kart, tych kart się nie rozdaje.

Koniec gry

1. Nadszedł czas, aby policzyć liczbę kart **Błąd** zebranych przez graczy.
 - Gracz z największą liczbą kart **Błąd** zdobywa 6 punktów.
 - Gracz z najmniejszą liczbą kart **Błąd** traci 6 punktów.
 - Pozostali gracze, którzy mają karty **Błąd** nie dostają żadnych punktów.
 - Jeśli 2 lub więcej graczy ma tyle samo kart **Błąd** będą musieli podzielić między siebie punkty (zaokrąglając w dół).
 - W przypadku, gdy wszyscy gracze mają taką samą liczbę kart **Błąd**, nikt nie otrzymuje za nie żadnych punktów.
 - Gdy grają tylko dwie osoby, nikt nie otrzymuje i nie traci punktów!
2. Zwycięzcą jest gracz, który zgromadził najwięcej punktów po 3 rundach.
3. W przypadku remisu, gracz z największą liczbą kart **Błąd** wygrywa grę.



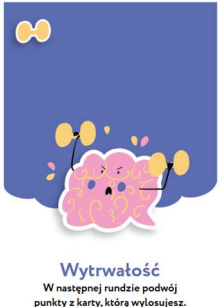
Instrukcja: Co potrafią moje karty? (Rodzaje kart i ich działanie)

Karty czerwone

	1. Czerwone karty (np. Znam siebie dobrze) przynoszą punkty. 2. Liczba punktów jest wskazana na karcie. 3. Nie mają żadnych specjalnych działań.
---	--

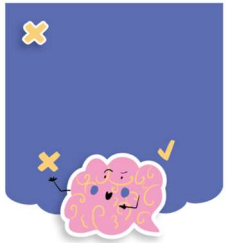
Karty niebieskie

Karty niebieskie wymagają strategicznego myślenia. Przeczytaj uważnie ich działania, ponieważ im lepiej je połączysz, tym więcej punktów zdobędziesz.

	Karty Współpracy (14 kart): 1. Pojedyncza karta Współpracy nie jest nic warta sama w sobie. 2. Jeśli jednak zbierzesz dwie takie karty, otrzymujesz 5 punktów!
	Karta Wsparcia (14 kart): 1. Karta Wsparcia sama w sobie niewiele znaczy. 2. Ale jeśli zbierzesz trzy karty Wsparcia, zdobywasz aż 10 punktów!
	Karta Wytrwałości (6 kart): 1. Karta Wytrwałość jest super potężna! 2. Kiedy zagrywasz tę kartę, wszystkie punkty, które zdobędziesz z karty zagranej w następnej turze, zostaną podwojone! 3. Więc jeśli w następnej turze zagrasz kartę, która normalnie daje 3 punkty, dzięki karcie Wytrwałości otrzymasz zamiast tego 6!



Dofinansowane przez
Unię Europejską

 Motywacja Wymień tę kartę na dodatkową kartę w kolejnej rundzie.	Karta Motywacji (4 karty): 1. Kiedy grasz kartą Motywacji, możesz zagrać dwoma kartami w następnej turze, zamiast tylko jedną!
 Błąd Na zakończenie: Masz najwięcej: +6 punktów Masz najmniej: -6 punktów	Karta Błąd (10 kart): 1. Te karty liczą się tylko na sam koniec gry. 2. Gracz z największą liczbą kart Błąd zdobywa 6 punktów, natomiast gracz z najmniejszą ich liczbą traci 6 punktów. 3. Gdy grają tylko dwie osoby, nikt nie traci punktów!
 Myślenie 1-3-6-10-15 punktów	Karta Myślenie (10 kart): 1. Karta Myślenie jest ciekawa, ponieważ im więcej ich zagraasz, tym więcej punktów otrzymasz: • 1 karta Myślenie: 1 punkt • 2 karty Myślenie: 3 punkty • 3 karty Myślenie: 6 punktów • 4 karty Myślenie: 10 punktów • 5+ kart Myślenie: 15 punktów

	2. Im więcej myślisz, tym więcej zdobywasz punktów 😊
--	--

Karty zielone

 Zwycięski plan 3 punkty + wybierz kartę	Karty Zwycięski plan (42 karty): 1. Kiedy zagrywasz kartą Zwycięski plan, otrzymujesz 3 punkty. 2. Ale to nie wszystko! Następnie losujesz kartę Pytanie z talii i zadajesz je graczowi po twojej prawej stronie. 3. Ten gracz musi odpowiedzieć na pytanie. 4. Jeśli gracz odpowie poprawnie, zatrzymuje kartę Pytanie i zdobywa liczbę punktów napisaną na tej karcie. 5. Jeśli odpowie niepoprawnie, nie otrzymuje żadnych punktów.
---	---



Dofinansowane przez
Unię Europejską

PYTANIE Mózg uczy się lepiej, gdy uczysz się sam. A Zawsze B Niekoniecznie: uczenie się z innymi pomaga lepiej zrozumieć to czego się uczymy ODPOWIEDŹ B Rozmawianie, słuchanie i tłumaczenie innym także wspiera nas w robieniu postępów! Prawidłowa odpowiedź = 2 punkty	Karta Pytanie (42 karty): 1. Te karty same w sobie nie działają. 2. Możesz je zagrać tylko wtedy, gdy ktoś inny zagrał kartę Zwycięski plan. 3. Pamiętaj, to są pytania dla innych graczy!
---	---

Finansowane przez Unię Europejską. Poglądy i opinie wyrażone przez autorów niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Kod projektu: 2023-1-FR01-KA220-SCH-000158225



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Znam swoje
supermoce.

Znam siebie dobrze.

2 punkty



Znam swoje potrzeby.

Znam siebie dobrze.

2 punkty



Zarządzam swoimi
emocjami.

Znam siebie dobrze.

2 punkty



Wskazuję na pułapki,
których warto unikać.

Znam siebie dobrze.

2 punkty



Znam swoje
supermoce.

Znam siebie dobrze.

2 punkty



Spodziewam się
trudności.

Organizuję się!

2 punkty



Osobno lub w zespole
tworzę plan działania.

Organizuję się!

2 punkty



Wyznaczam sobie cele.

Organizuję się!

2 punkty



Wybieram zachowanie,
które pomaga w nauce.



Organizuję się!

2 punkty



Kontroluję swój czas.



Organizuję się!

2 punkty



Oceniam to, co
zrobiłem.



**Oceniam siebie
samego**

1 punkt



Dostosowuję swoją strategię
w trakcie nauki.



**Oceniam siebie
samego**

1 punkt



Czytam ponownie
instrukcję.



**Oceniam siebie
samego**

1 punkt



Przypominam sobie to,
czego się nauczyłem.



**Oceniam siebie
samego**

1 punkt



Cieszę się z moich
postępów.



**Oceniam siebie
samego**

1 punkt



Uczę się na swoich
błędach.



Analizuję

3 punkty



Nadaję sens temu,
czego się uczę.

Analizuję

3 punkty



Zastanawiam się,
jak daleko już doszedłem.

Analizuję

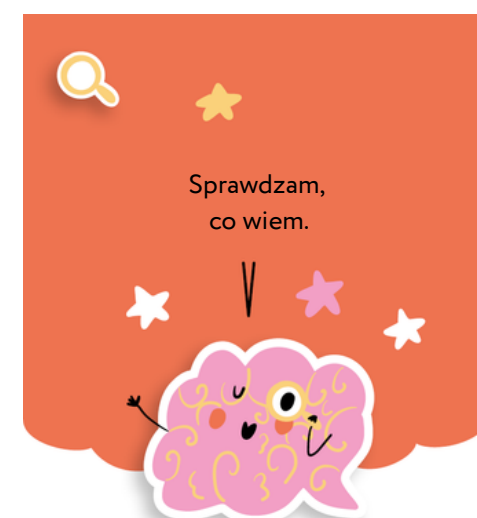
3 punkty



Porównuję wyniki z tym,
co przewidywałem.

Analizuję

3 punkty



Sprawdzam,
co wiem.

Analizuję

3 punkty



Myślenie

1-3-6-10-15
punktów



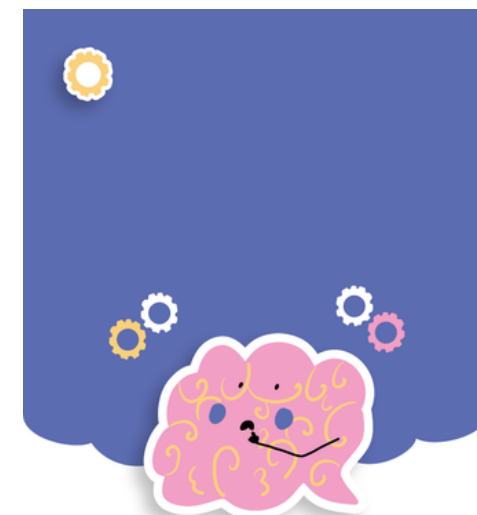
Myślenie

1-3-6-10-15
punktów



Myślenie

1-3-6-10-15
punktów



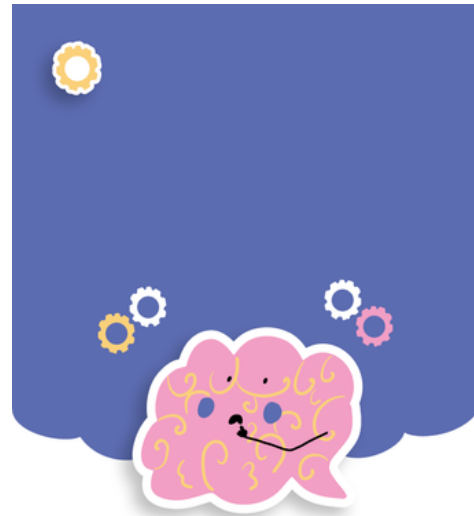
Myślenie

1-3-6-10-15
punktów



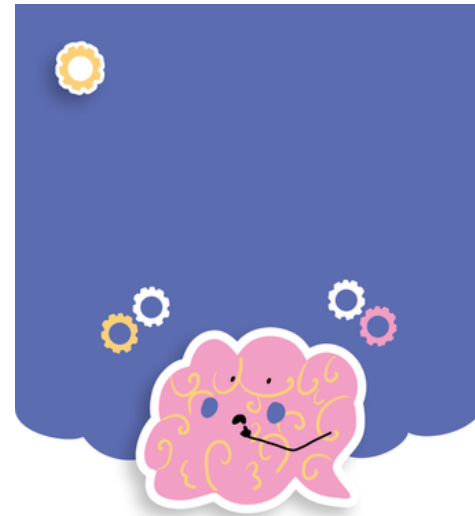
Myślenie

1-3-6-10-15
punktów



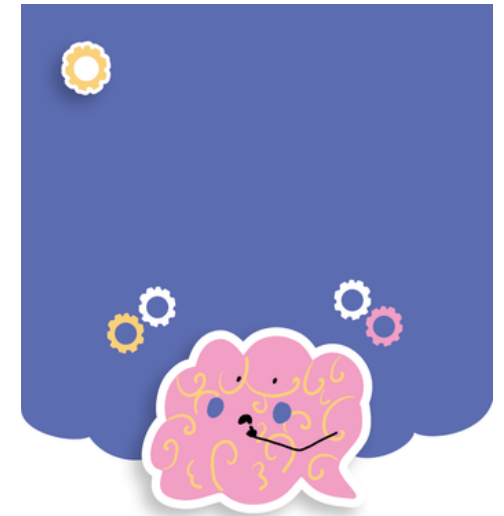
Myślenie

1-3-6-10-15
punktów



Myślenie

1-3-6-10-15
punktów



Myślenie

1-3-6-10-15
punktów



Myślenie

1-3-6-10-15
punktów



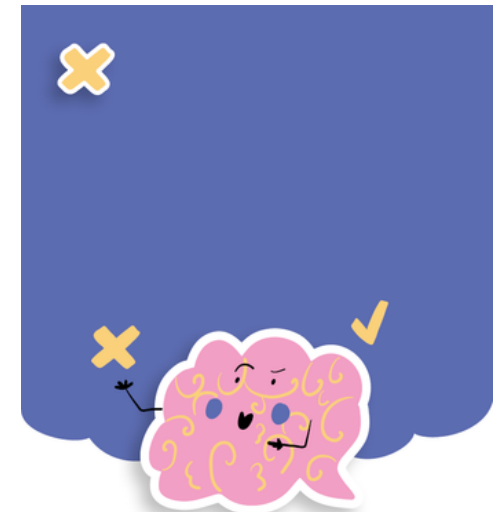
Myślenie

1-3-6-10-15
punktów



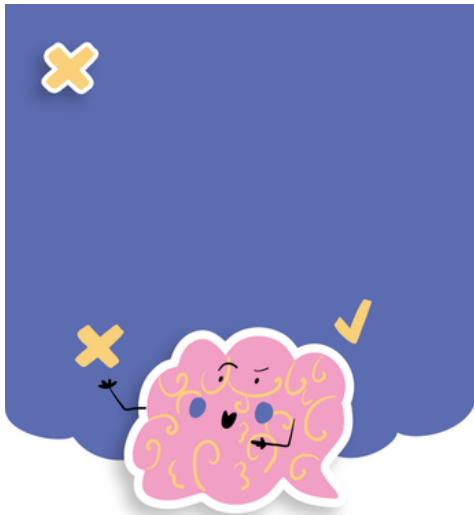
Błąd

Na zakończenie:
Masz najwięcej: +6 punktów
Masz najmniej: -6 punktów



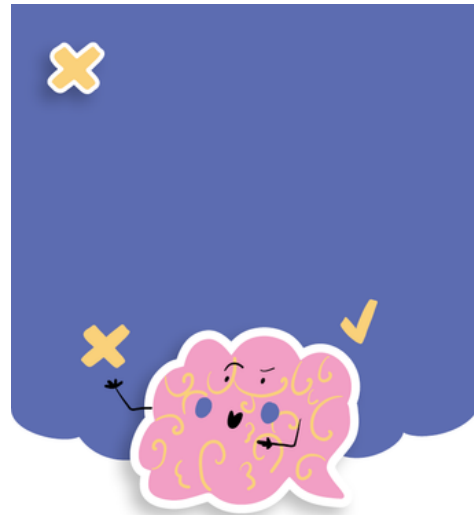
Błąd

Na zakończenie:
Masz najwięcej: +6 punktów
Masz najmniej: -6 punktów



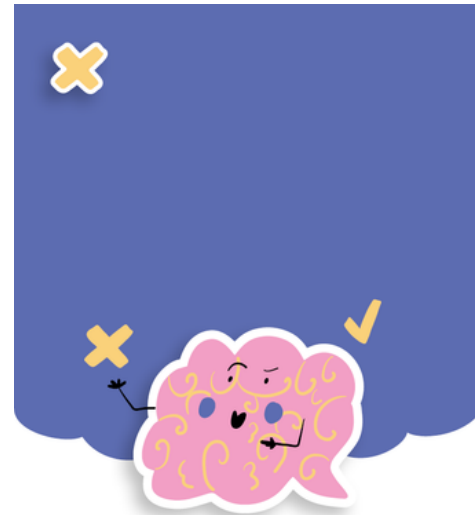
Błąd

Na zakończenie:
Masz najwięcej: +6 punktów
Masz najmniej: -6 punktów



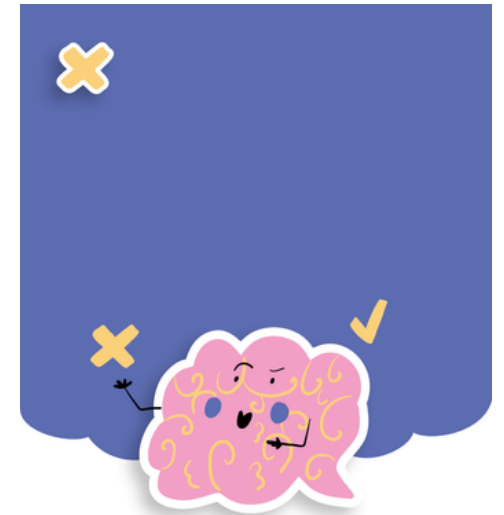
Błąd

Na zakończenie:
Masz najwięcej: +6 punktów
Masz najmniej: -6 punktów



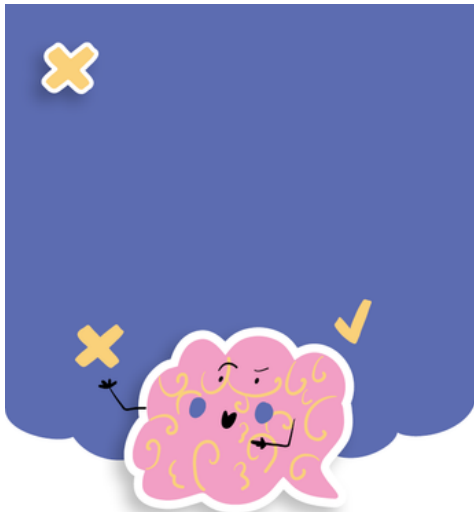
Błąd

Na zakończenie:
Masz najwięcej: +6 punktów
Masz najmniej: -6 punktów



Błąd

Na zakończenie:
Masz najwięcej: +6 punktów
Masz najmniej: -6 punktów



Błąd

Na zakończenie:
Masz najwięcej: +6 punktów
Masz najmniej: -6 punktów



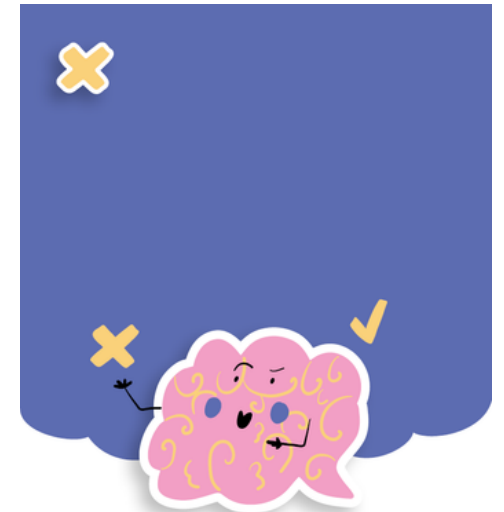
Błąd

Na zakończenie:
Masz najwięcej: +6 punktów
Masz najmniej: -6 punktów



Błąd

Na zakończenie:
Masz najwięcej: +6 punktów
Masz najmniej: -6 punktów



Błąd

Na zakończenie:
Masz najwięcej: +6 punktów
Masz najmniej: -6 punktów



Motywacja

Wymień tę kartę na dodatkową kartę w kolejnej rundzie.



Motywacja

Wymień tę kartę na dodatkową kartę w kolejnej rundzie.



Motywacja

Wymień tę kartę na dodatkową kartę w kolejnej rundzie.



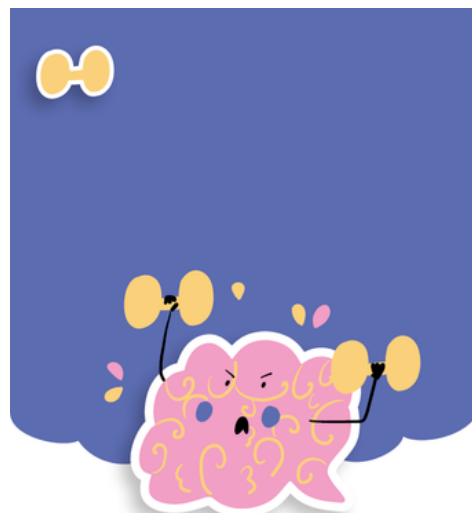
Motywacja

Wymień tę kartę na dodatkową kartę w kolejnej rundzie.



Wytrwałość

W następnej rundzie podwój punkty z karty, którą wylosujesz.



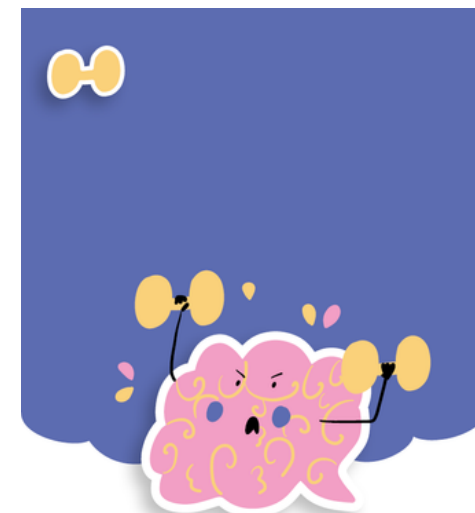
Wytrwałość

W następnej rundzie podwój punkty z karty, którą wylosujesz.



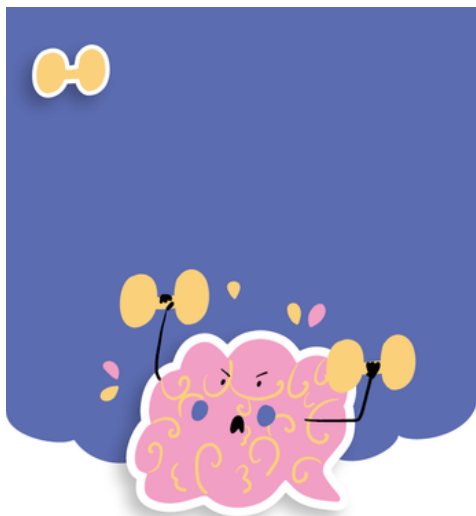
Wytrwałość

W następnej rundzie podwój punkty z karty, którą wylosujesz.



Wytrwałość

W następnej rundzie podwój punkty z karty, którą wylosujesz.



Wytrwałość

W następnej rundzie podwój punkty z karty, którą wylosujesz.



Wytrwałość

W następnej rundzie podwój punkty z karty, którą wylosujesz.



Współpraca

2 karty = 5 punktów



Współpraca

2 karty = 5 punktów



Współpraca

2 karty = 5 punktów



Współpraca

2 karty = 5 punktów



Współpraca

2 karty = 5 punktów



Współpraca

2 karty = 5 punktów



Współpraca

2 karty = 5 punktów



Współpraca

2 karty = 5 punktów



Współpraca

2 karty = 5 punktów



Współpraca

2 karty = 5 punktów



Współpraca

2 karty = 5 punktów



Współpraca

2 karty = 5 punktów



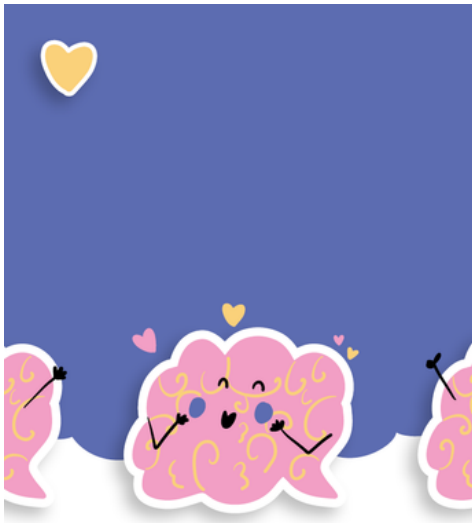
Współpraca

2 karty = 5 punktów



Współpraca

2 karty = 5 punktów



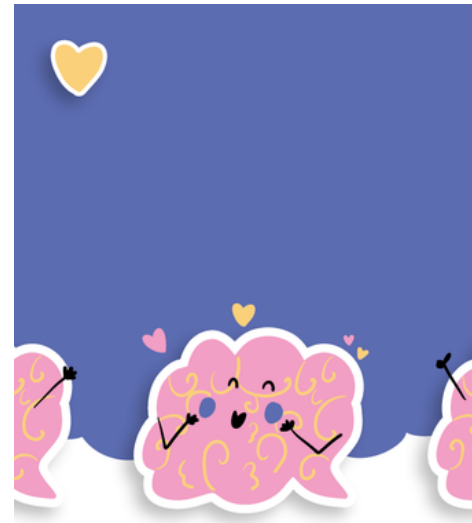
Wsparcie

3 karty = 10 punktów



Wsparcie

3 karty = 10 punktów



Wsparcie

3 karty = 10 punktów



Wsparcie

3 karty = 10 punktów



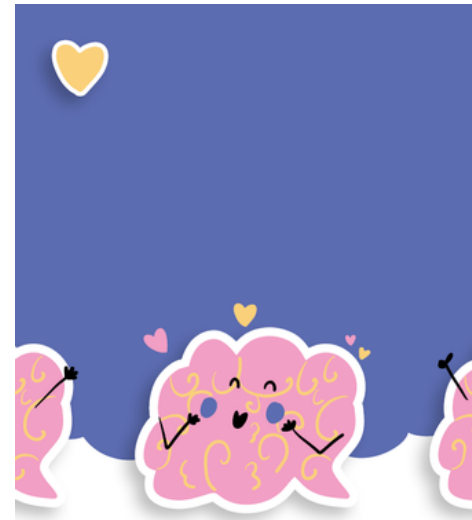
Wsparcie

3 karty = 10 punktów



Wsparcie

3 karty = 10 punktów



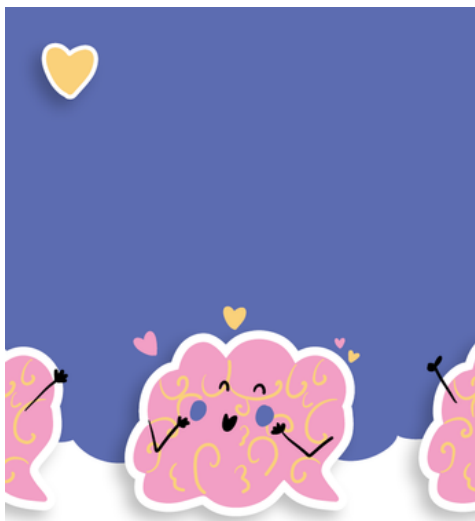
Wsparcie

3 karty = 10 punktów



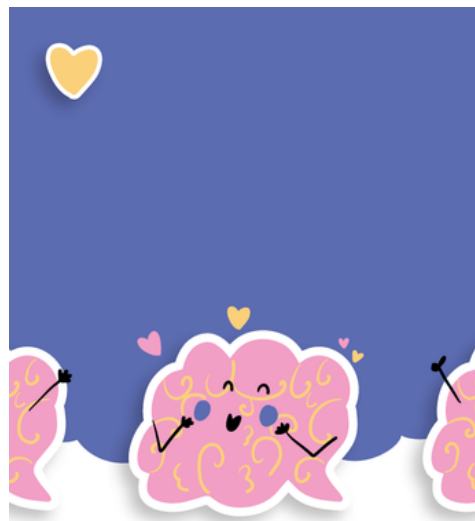
Wsparcie

3 karty = 10 punktów



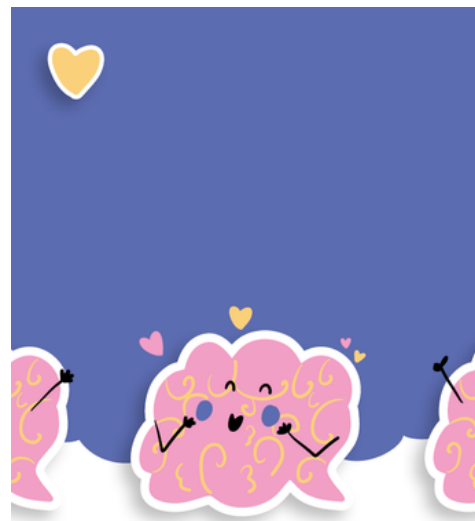
Wsparcie

3 karty = 10 punktów



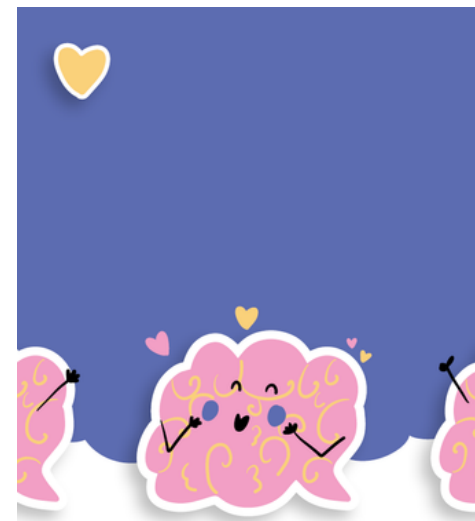
Wsparcie

3 karty = 10 punktów



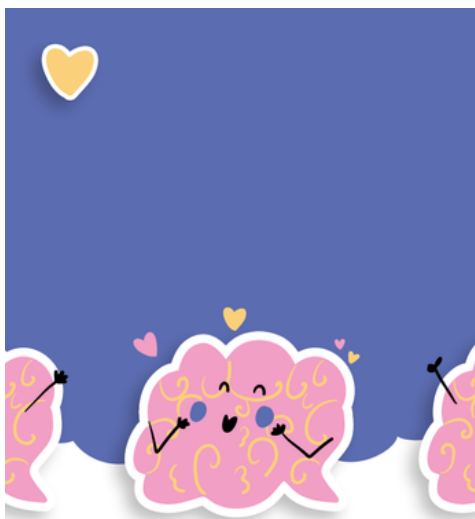
Wsparcie

3 karty = 10 punktów



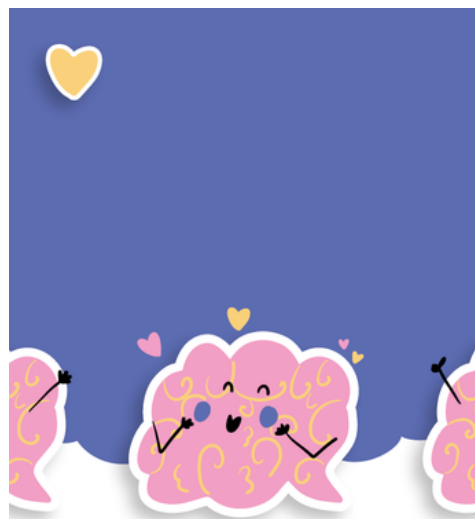
Wsparcie

3 karty = 10 punktów



Wsparcie

3 karty = 10 punktów



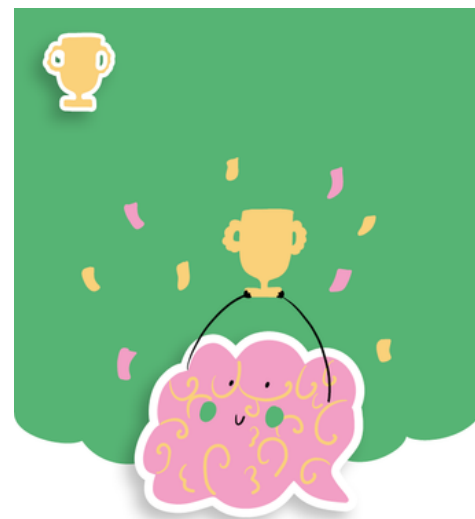
Wsparcie

3 karty = 10 punktów



Zwycięski plan

3 punkty
+ wybierz kartę



Zwycięski plan

3 punkty
+ wybierz kartę



Zwycięski plan

3 punkty
+ wybierz kartę



Zwycięski plan

3 punkty
+ wybierz kartę



Zwycięski plan

3 punkty
+ wybierz kartę



Zwycięski plan

3 punkty
+ wybierz kartę



Zwycięski plan

3 punkty
+ dobierz kartę pytanie
dla gracza po prawej



Zwycięski plan

3 punkty
+ dobierz kartę pytanie
dla gracza po prawej



Zwycięski plan

3 punkty
+ dobierz kartę pytanie
dla gracza po prawej



Zwycięski plan

3 punkty
+ dobierz kartę pytanie
dla gracza po prawej



Zwycięski plan

3 punkty
+ dobierz kartę pytanie
dla gracza po prawej



Zwycięski plan

3 punkty
+ dobierz kartę pytanie
dla gracza po prawej



Zwycięski plan

3 punkty
+ dobierz kartę pytanie
dla gracza po prawej



Zwycięski plan

3 punkty
+ dobierz kartę pytanie
dla gracza po prawej



Zwycięski plan

3 punkty
+ dobierz kartę pytanie
dla gracza po prawej



Zwycięski plan

3 punkty
+ dobierz kartę pytanie
dla gracza po prawej



Zwycięski plan

3 punkty
+ dobierz kartę pytanie
dla gracza po prawej



Zwycięski plan

3 punkty
+ dobierz kartę pytanie
dla gracza po prawej



Zwycięski plan

3 punkty
+ dobierz kartę pytanie
dla gracza po prawej



Zwycięski plan

3 punkty
+ dobierz kartę pytanie
dla gracza po prawej



Zwycięski plan

3 punkty
+ dobierz kartę pytanie
dla gracza po prawej



Zwycięski plan

3 punkty
+ dobierz kartę pytanie
dla gracza po prawej



Zwycięski plan

3 punkty
+ dobierz kartę pytanie
dla gracza po prawej



Zwycięski plan

3 punkty
+ dobierz kartę pytanie
dla gracza po prawej



Zwycięski plan

3 punkty
+ dobierz kartę pytanie
dla gracza po prawej



Zwycięski plan

3 punkty
+ dobierz kartę pytanie
dla gracza po prawej



Zwycięski plan

3 punkty
+ dobierz kartę pytanie
dla gracza po prawej



Zwycięski plan

3 punkty
+ dobierz kartę pytanie
dla gracza po prawej



Zwycięski plan

3 punkty
+ dobierz kartę pytanie
dla gracza po prawej



Zwycięski plan

3 punkty
+ dobierz kartę pytanie
dla gracza po prawej



Zwycięski plan

3 punkty
+ dobierz kartę pytanie
dla gracza po prawej



Zwycięski plan

3 punkty
+ dobierz kartę pytanie
dla gracza po prawej



Zwycięski plan

3 punkty
+ dobierz kartę pytanie
dla gracza po prawej



Zwycięski plan

3 punkty
+ dobierz kartę pytanie
dla gracza po prawej



Zwycięski plan

3 punkty
+ dobierz kartę pytanie
dla gracza po prawej



Zwycięski plan

3 punkty
+ dobierz kartę pytanie
dla gracza po prawej



Zwycięski plan

3 punkty
+ dobierz kartę pytanie
dla gracza po prawej



Zwycięski plan

3 punkty
+ dobierz kartę pytanie
dla gracza po prawej



Zwycięski plan

3 punkty
+ dobierz kartę pytanie
dla gracza po prawej



Zwycięski plan

3 punkty
+ dobierz kartę pytanie
dla gracza po prawej



Zwycięski plan

3 punkty
+ dobierz kartę pytanie
dla gracza po prawej



Zwycięski plan

3 punkty
+ dobierz kartę pytanie
dla gracza po prawej

PYTANIE

Mózg uczy się lepiej, gdy uczysz się sam.

- A Zawsze
- B Niekoniecznie: uczenie się z innymi pomaga lepiej zrozumieć to czego się uczymy

ODPOWIEDŹ **B**

Rozmawianie, słuchanie i tłumaczenie innym także wspiera nas w robieniu postępów!

Prawidłowa odpowiedź = 2 punkty

PYTANIE

Właśnie znowu przeczytałeś to czego się nauczyłeś. Najlepszy czas na powtórzenie bez zaglądania to...

- A Od razu, gdy masz świeżo w pamięci
- B Po krótkiej przerwie, która trwała przynajmniej 10 minut
- C Następnego dnia

ODPOWIEDŹ **B C**

Zrobienie sobie przerwy przed sprawdzeniem siebie sprawia, że mózg zaczyna szukać informacji. To pomaga mu lepiej zapamiętać zdobytą wiedzę, tak jak robi to wyćwiczony mięsień, który musi się trochę wysilić.

Prawidłowa odpowiedź = 2 punkty

PYTANIE

Nauka zarządzania emocjami jest jak nauka pisania.

- A PRAWDA
- B FAŁSZ

ODPOWIEDŹ **A**

Nie nauczyłeś się pisać w jeden dzień. Tak samo jest z emocjami: możesz się złościć, popełniać błędy, a potem stopniowo zrozumieć, co się w tobie dzieje. To proces uczenia się, jak każdy inny.

Prawidłowa odpowiedź to 3 punkty.

PYTANIE

Gdy już czegoś się nauczysz, to zostajesz z tą wiedzą na zawsze.

- A PRAWDA
- B FAŁSZ

ODPOWIEDŹ **B**

Jeśli czegoś nie wykorzystasz lub nie będziesz tego powtarzać, twój mózg może to zapomnieć!

Prawidłowa odpowiedź = 2 punkty

PYTANIE

Uczysz się przy muzyce
Co sprawia, że łatwiej Ci się skupić?

- A Słuchanie piosenek
- B Słuchanie muzyki instrumentalnej
- C Brak muzyki

ODPOWIEDŹ **C**

Muzyka, szczególnie ta z tekstem, może utrudniać skupienie, ponieważ nasz mózg stara się jednocześnie słuchać i myśleć.

Prawidłowa odpowiedź = 2 punkty

PYTANIE

Nudzisz się, gdy czytasz...
Jakie pytanie mogłoby pomóc Ci lepiej zrozumieć czytany tekst?

- A „O czym jest tekst?”
- B „Kto napisał tę książkę?”
- C „Ile stron jeszcze zostało?”

ODPOWIEDŹ **A**

Zadawanie sobie pytań o to, co znaczą słowa lub co się dzieje w tekście, może pomóc Ci lepiej zrozumieć opowieść.

Prawidłowa odpowiedź = 1 pkt

PYTANIE

Chcesz się czegoś nauczyć? Która metoda będzie dla Ciebie najlepsza?

- A Czytanie w ciszy
- B Uczenie się na pamięć
- C Czytanie na głos

ODPOWIEDŹ **C**

Czytanie na głos to jednocześnie patrzenie i słuchanie.

Prawidłowa odpowiedź = 2 punkty

PYTANIE

Co robisz zanim oddasz nauczycielowi swoją skończoną pracę (np. klasówkę)?

- A Czytam ją jeszcze raz i poprawiam
- B Patrzę na to, co robi mój przyjaciel
- C Robię sobie zastuszoną przerwę!

ODPOWIEDŹ **A**

Kiedy myślisz o swojej pracy przed jej oddaniem, oceniasz siebie. Robisz krok w tył jak nauczyciel, a to pomaga ci lepiej się uczyć!

Prawidłowa odpowiedź = 2 punkty

PYTANIE

Zatrzymałeś się podczas wykonywania ćwiczenia. Co by zrobił dobry strateg?

- A Rzucił ołówek na podłogę.
- B Będzie próbował dalej, aż to zadziała.
- C Spróbowałby innego sposobu.

ODPOWIEDŹ **C**

Zmiana strategii to świetna sprawa: oznacza, że myślisz o tym, jak się uczysz, a to jest naprawdę mądre!

Prawidłowa odpowiedź = 2 punkty

PYTANIE

Naprawdę chcesz się nauczyć. Która taktyka jest najlepsza?

- A Powtarzaj materiał przez dłuższy czas, nie robiąc przerw, żeby wszystko zapamiętać.
- B Powtarzaj trochę każdego dnia!
- C Przeczytaj dokładnie tylko raz, a twój umysł zajmie się resztą.

ODPOWIEDŹ **B**

Twój mózg potrzebuje regularnych powtórzeń, aby skutecznie zapamiętywać. Powtarzanie małymi krokami każdego dnia jest jak systematyczne podlewanie rośliny: działa lepiej niż robienie wszystkiego na raz!

Prawidłowa odpowiedź to 3 punkty.

PYTANIE

Już powtórzyłeś ten rozdział. Uważasz, że go znasz. Co robisz przed egzaminem?

- A Nic, wiem, że już umiem.
- B Szybko przekartkowujesz jeszcze raz ten rozdział żeby się upewnić, że umiesz.
- C Sprawdzasz, co naprawdę umiesz, robiąc quizy lub odpowiadając na pytania.

ODPOWIEDŹ **C**

Wiara, że coś wiesz, to nie to samo, co prawdziwa wiedza! Sprawdzanie siebie jest jak zapalanie światła w głowie: dostrzegasz, gdzie wciąż panuje ciemność.

Prawidłowa odpowiedź to 3 punkty.

PYTANIE

Myślisz, że znasz właściwą odpowiedź. Ale co robisz, zanim jej udzielisz?

- A Szukasz innych pomysłów, nawet jeśli wydają ci się błędne.
- B Szukasz informacji, by potwierdzić to, co myślisz.
- C Ufasz intuicji – często cię nie zawodzi.

ODPOWIEDŹ **A**

Twój mózg naprawdę lubi mieć rację, więc często pomija wszystko, co mu się nie zgadza. Ale żeby się uczyć, czasami musisz przyznać, że się mylisz.

Prawidłowa odpowiedź to 3 punkty.

PYTANIE

Zaznacz odpowiedź, którą wybierasz. Dlaczego kusi Cię ta odpowiedź, która „brzmi znajomo”?

- A Ponieważ wydaje się znajoma, więc musi być prawidłowa.
- B Ponieważ to jedyna, której jeszcze nie widziałeś.
- C Ponieważ twój mózg lubi to, co zna.

ODPOWIEDŹ **C**

Twój mózg uspokaja się dzięki temu, co zna. Ale to, że coś do ciebie „przemawia”, nie znaczy, że to jest prawda!

Prawidłowa odpowiedź = 2 punkty

PYTANIE

Podkreślasz żółtym markerem tekst, gdy się uczysz. Czy jesteś gotowy na sprawdzian?

- A Tak, świetnie, bo zaznaczyłem żółtym markerem!
- B Jeszcze nie, muszę „przetworzyć” w głowie to czego się nauczyłem.
- C Im więcej żółtych podkreśleń, tym bardziej zostają w pamięci.

ODPOWIEDŹ **B**

Podkreślanie to dopiero początek, ale to nie wystarczy. Twój mózg uczy się lepiej, gdy przeformułujesz, usystematyzujesz lub wyjaśnisz to czego się uczysz swoimi słowami.

Prawidłowa odpowiedź = 2 punkty

PYTANIE

Chcesz być pewny, że uczysz się w dobry sposób. Która metoda naprawdę przynosi efekty?

- A Wyjaśnij to, czego się uczysz jakbyś tłumaczył to koledze.
- B Powtórz w myślach kilka razy to, czego się nauczyłeś.
- C Opowiedz koledze to czego się nauczyłeś i zapytaj czy zrozumiał.

ODPOWIEDŹ **A** i **C**

Jeśli umiesz to wytłumaczyć w prosty sposób, to znaczy, że naprawdę to zrozumiałeś!

Prawidłowa odpowiedź = 2 punkty

PYTANIE

Chcesz przećwiczyć matematykę. Która metoda działa najlepiej?

- A Przeczytaj po cichu prawidłowo rozwiązane zadanie przepisane od kolegi.
- B Przeczytaj głośno prawidłowo rozwiązane zadanie przepisane od kolegi.
- C Zrób zadanie samodzielnie.

ODPOWIEDŹ **C**

W matematyce nasz mózg najlepiej uczy się, gdy sami rozwiązujemy zadania. Praktyka czyni mistrza!

Prawidłowa odpowiedź = 2 punkty

PYTANIE

Czytasz jeszcze raz to, czego masz się nauczyć, ale myślisz o czymś innym. Jaki jest rzeczywisty problem?

- A** Twoja uwaga jest gdzie indziej, skierowana, więc twój mózg nie przyswaja wiedzy.
- B** Jesteś nie wyspany.
- C** Nie masz dość mazaków do podkreślania tekstów.

ODPOWIEDŹ **A**

Brak uwagi to brak pamięci. Twój mózg zapamiętuje tylko to, co naprawdę widzisz.

Prawidłowa odpowiedź = 1 pkt

PYTANIE

Aby dobrze nauczyć się lekcji, trzeba...

- A** Przeczytać, przeglądać, zaznaczać.
- B** Zrobić wszystko dopiero na dzień przed.
- C** Przeczytać, zrozumieć, zapamiętać i zadawać sobie pytania.

ODPOWIEDŹ **C**

Czytanie jest super, ale rozumienie, zapamiętywanie i zadawanie pytań to jeszcze lepsze rzeczy! Twój mózg naprawdę lubi być aktywny!

Prawidłowa odpowiedź to 3 punkty.

PYTANIE

Kiedy uczysz się czegoś nowego, twój mózg...

- A** Nadbudowuje nowe informacje do już posiadanych.
- B** Odtwarza dokładnie to, co zobaczył
- C** Otwiera czarodziejską szufladkę w twojej głowie

ODPOWIEDŹ **A**

Pamięć nie działa jak aparat fotograficzny: nasz mózg za każdym razem się odnawia. Dlatego ważne jest, abyś dobrze organizował swoje informacje.

Prawidłowa odpowiedź = 2 punkty

PYTANIE

Chcesz skutecznie powtarzać materiał. Ty decydujesz...

- A** Tylko jeden temat na wieczór, żeby nie mieszać ze sobą różnych rzeczy.
- B** Kilka tematów na wieczór, w małych porcjach
- C** Naucz się wszystkiego naraz tylko w jeden weekend.

ODPOWIEDŹ **B**

Twój mózg uwielbia, gdy zmieniamy temat, bo to pomaga mu lepiej zapamiętywać. To trochę jak z treningiem sportowym: robisz większe postępy dzięki różnorodnym ćwiczeniom.

Prawidłowa odpowiedź = 2 punkty

PYTANIE

Przyjaciółka mówi: „Jestem dziewczyną, więc nie jestem najlepsza z matematyki”. Co myślisz?

- A** To prawda, dziewczynki nie są do tego stworzone.
- B** Matematyka to wrodzony dar.
- C** Aby być świetnym w matematyce trzeba po prostu dużo ćwiczyć.

ODPOWIEDŹ **C**

Jeśli mówimy o matematyce, nie ma czegoś takiego jak mózg „chłopca” czy „dziewczynki”. Dzięki ćwiczeniom i dobrym strategiom każdy może osiągnąć postępy.

Prawidłowa odpowiedź = 2 punkty

PYTANIE

Czy mózg może się nadal zmieniać, gdy stajesz się dorosły?

- A** Nie, nie zmienia się od momentu narodzin.
- B** Zmienia się, rośnie sam, jak drzewo.
- C** Tak, wszystko się zmienia, jeśli sprawisz, że pracuje.

ODPOWIEDŹ **C**

Twój mózg jest jak mięsień: im częściej go trenujesz, tym staje się mocniejszy. Tylko od Ciebie zależy, jak go uformujesz!

Prawidłowa odpowiedź = 2 punkty

PYTANIE

Świetnie radzisz sobie w sporcie, ale matematyka nie jest twoją mocną stroną. Co myślisz?

- A** Wszystko zależy od sytuacji, czy uczę się matematyki czy nie.
- B** Że nie jesteś inteligentny
- C** Matematyka nie jest dla ciebie.

ODPOWIEDŹ **A**

Możesz czuć się pewny siebie w niektórych sprawach, a w innych nie. I to się zmienia!

Prawidłowa odpowiedź to 3 punkty.

PYTANIE

Prawda czy fałsz: lewa półkula mózgu zajmuje się tylko matematyką, a prawa tylko sztuką.

- A** PRAWDA
- B** FAŁSZ

ODPOWIEDŹ **B**

Fałsz! Obie półkule mózgu cały czas współpracują ze sobą, niezależnie od tego, czego się uczysz.

Prawidłowa odpowiedź = 2 punkty

PYTANIE

Prawda czy fałsz: dziewczyny osiągają sukcesy dzięki ciężkiej pracy, a chłopcy dzięki talentowi.

A PRAWDA

B FAŁSZ

ODPOWIEDŹ B

Fałsz! Każdy ma szansę na sukces dzięki treningowi, odpowiedniej strategii uczenia się i determinacji. Talent można rozwijać, bez względu na płeć.

Prawidłowa odpowiedź = 2 punkty

PYTANIE

Prawda czy fałsz: rodzimy się z inteligencją lub jej brakiem i to się nie zmienia.

A PRAWDA

B FAŁSZ

ODPOWIEDŹ B

Twoja inteligencja może się rozwijać! Dzięki praktyce, popełnianiu błędów i ciekawości, twój mózg staje się silniejszy.

Prawidłowa odpowiedź = 2 punkty

PYTANIE

Twój mózg wciąż ma szansę na zmiany i rozwój, nawet gdy popełniasz błędy.

A PRAWDA

B FAŁSZ

ODPOWIEDŹ A

Dzięki elastyczności mózgu każdy błąd to szansa na naukę. Twój mózg zmienia się przez całe życie!

Prawidłowa odpowiedź = 2 punkty

PYTANIE

Prawda czy fałsz: jeśli jesteś wzrokowcem lub kinestetykiem, zawsze musisz uczyć się przy użyciu obrazów lub ruchu.

A PRAWDA

B FAŁSZ

ODPOWIEDŹ B

Fałsz! Każdy z nas ma swoje ulubione sposoby, ale nasz mózg uczy się najlepiej, gdy korzystamy z różnych metod. Nie warto trzymać się tylko jednego sposobu.

Prawidłowa odpowiedź = 2 punkty

PYTANIE

Co się stanie, gdy ucząc się będziesz koncentrować się tylko na swoich błędach?

A Będziesz się rozwijać.

B Nie ma to dla ciebie znaczenia.

C Wpadasz w pułapkę swojego umysłu, który dostrzega tylko to, co złe.

ODPOWIEDŹ C

Twój mózg cię myli: zapominasz, że udało ci się dużo osiągnąć.

Prawidłowa odpowiedź = 2 punkty

PYTANIE

Nie potrafisz zrobić ćwiczenia. Co robisz?

A Zaczynasz od nowa, ale w inny sposób, albo prosisz kogoś o pomoc.

B Uważasz, że jesteś zbyt głupi, żeby zrobić to ćwiczenie.

C Uważasz, że nie powinieneś w ogóle zaczynać rozwiązywać to ćwiczenie.

ODPOWIEDŹ A

Spróbowanie ponownie, używając innej strategii, to wyraz wiary w swoje umiejętności.

Prawidłowa odpowiedź = 2 punkty

PYTANIE

Nauczyciel prosi cię, abyś sprawdził swoją pracę na końcu. Czy ma rację?

A Nie. Wiesz, co zrobisz.

B Tak, ponieważ masz szansę poprawić błędy, które mogły umknąć twojej uwadze podczas pisania.

C Nie zawsze ma rację.

ODPOWIEDŹ B

Korekta tekstu pomaga dostrzec to, co nasz mózg od razu nie zauważył.

Prawidłowa odpowiedź = 2 punkty

PYTANIE

Mówisz, że jesteś kiepski z matematyki, bo źle odpowiedziałeś na jedno pytanie. Co cię trapi?

A Nie zrobiłem wszystkiego dobrze.

B Jesteś dla siebie zbyt wymagający, jeśli chodzi o motywację do nauki.

C Twój mózg sprytnie namawia cię do zwracania uwagi tylko i wyłącznie na błędy.

ODPOWIEDŹ C

popełnienie błędów nie jest równoznaczne z byciem nieudacznikiem. To jest błędne myślenie.

Prawidłowa odpowiedź = 2 punkty

PYTANIE

Dlaczego warto zrobić korektę na końcu wykonywanej pracy?

- A Aby zaoszczędzić czas.
- B Bo każdy to robi!
- C Aby znaleźć błędy lub braki.

ODPOWIEDŹ C

Korekta daje Ci szansę na przemyślenie tego, co zrobiłeś, sprawdzenie, czy dobrze rozumiałeś pytanie lub odpowiedź, a także na poprawienie swojej pracy.

Prawidłowa odpowiedź = 1 pkt

PYTANIE

Co zrobić, gdy podczas ćwiczeń poczujesz stres?

- A Odetchnij głęboko i przeczytaj to jeszcze raz.
- B Mówisz sobie, że nie dasz rady.
- C Patrzysz na pracę swojego kolegi.

ODPOWIEDŹ A

Stres uwalnia hormon stresu, który wpływa na pamięć, koncentrację i myślenie. Spokojny oddech spowalnia bicie serca i pomaga w łagodzeniu lęku.

Prawidłowa odpowiedź = 1 pkt

PYTANIE

Prawda czy fałsz: im więcej czasu spędzasz na nauce, tym lepiej przyswajasz wiedzę?

- A PRAWDA
- B FAŁSZ

ODPOWIEDŹ B

Fałsz! To, w jaki sposób się uczysz jest ważniejsze niż ilość czasu, jaką poświęcasz na naukę.

Prawidłowa odpowiedź = 2 punkty

PYTANIE

Twoi koledzy z klasy radzą sobie lepiej niż ty. Myślisz, że są mądrzejsi. Czy to wciąż prawda?

- A Oczywiście!
- B Tak, są w tym wszystkim lepsi.
- C Nie, każdy robi postępy w swoim własnym tempie.

ODPOWIEDŹ C

Porównywanie może prowadzić do mylnych przekonań.

Prawidłowa odpowiedź = 2 punkty

PYTANIE

Uczysz się obok kogoś, kto rozmawia. Nawet jeśli ta osoba mówi cicho, to:

- A Jesteś bardzo skoncentrowany i nie przeszkadza ci to.
- B Uczysz się szybciej.
- C Trochę cię to może rozpraszać.

ODPOWIEDŹ C

Mózg zauważa różne bodźce, które mogą odciągać naszą uwagę, nawet jeśli nie jesteśmy tego świadomi.

Prawidłowa odpowiedź = 1 pkt

PYTANIE

Kiedy śpisz lub po prostu odpoczywasz, twój mózg zwalnia i zużywa naprawdę niewiele energii.

- A PRAWDA
- B FAŁSZ

ODPOWIEDŹ B

Nawet kiedy śpisz, twój mózg wciąż działa i zużywa prawie 20% energii twojego ciała, tak jak komputer w trybie gotowości.

Prawidłowa odpowiedź = 2 punkty

PYTANIE

Mózg jest jak mięsień, na przykład jak biceps.

- A PRAWDA
- B FAŁSZ

ODPOWIEDŹ B

To nie jest mięsień, ale staje się mocniejszy, im częściej go wykorzystujesz.

Prawidłowa odpowiedź = 1 pkt

PYTANIE

Robienie sobie przerw co 5 minut ma pozytywny wpływ na pracę mózgu.

- A PRAWDA
- B FAŁSZ

ODPOWIEDŹ B

Zbyt częste przerwy mogą być nieproduktywne. Przerwa co 20-40 minut to najlepsze rozwiązanie! Musisz sam zauważyć, kiedy potrzebujesz przerwy, aby uczyć się efektywnie.

Prawidłowa odpowiedź = 2 punkty

PYTANIE

Twój mózg łatwiej zapamiętuje informacje, które są śmieszne, poruszające lub podane w formie opowieści.

A PRAWDA

B FAŁSZ

ODPOWIEDŹ **A**

Emocje i opowiadanie historii sprawiają, że pamięć staje się silniejsza!

Prawidłowa odpowiedź = 2 punkty

PYTANIE

Powiedzenie „jestem do niczego” pomaga zmotywować mózg.

A PRAWDA

B FAŁSZ

ODPOWIEDŹ **B**

Twój mózg wierzy w to, co mówisz! Lepiej powiedzieć: „Zobaczę, co mogę zrobić inaczej”.

Prawidłowa odpowiedź = 2 punkty



