



Dofinansowane przez
Unię Europejską



SYRENI ŚPIEW

Krótką historią dla
uczących się uczyć



Syreni Śpiew

- **Temat:** Trening koncentracji
- **Czas czytania:** 30-40 minut
- **Wiek:** 8-12 lat
- **Wskazówka:** Nauczyciel prezentuje dzieciom historię przygodową. Uczniowie czytają wcześniej samodzielnie opowiadanie lub wspólnie z nauczycielem. Następnie nauczyciel realizuje wybrane lub wszystkie zadania z podanych po tekście opowiadania.

STRESZCZENIE

Kleo należy do załogi Odyseusza i uwielbia zwiedzać świat. Podczas niebezpiecznej przeprawy, jej okręt zbliża się do syren – mitycznych stworzeń, których pieśń oczarowuje żeglarzy i nie pozwala im dotrzeć do celu. Kleo musi nauczyć się kontrolować swoją uwagę i unikać rozproszeń, tak żeby nie zgubić kursu i doprowadzić załogę bezpiecznie do portu.

SŁOWA KLUCZOWE

uwaga, rozproszenie, skupienie, cel, zadanie, oprzeć się

Rozdział I: Odyseja

Promienie słońca połyskują w kropelkach wody, kiedy okręt przecina fale. **Kleo**, przykucnęła na dziobie i czuje oszalałe bicie swojego serca. Już od tygodni należy do **załogi Odyseusza**, ale jej entuzjazm wcale nie przygaś. Wprost przeciwnie, morze zdaje się nie mieć końca, a każda nadchodząca fala obiecuje nową przygodę.

- Wkrótce dotrzemy do Itaki! – woła jeden z marynarzy.
- O ile tylko nie zboczymy z drogi – ostrzega inny cicho.

Kleo marszczy brwi. Wiele już przeżyła – rejs obfituje w rozmaite niebezpieczeństwa. Lecz teraz załoga szczególnie obawia się jednego zagrożenia: syren. Śpiew tych mitycznych stworzeń jest tak olśniewający, że każdy kto go usłyszy zupełnie traci pamięć i gubi się wśród ostrych skał.



Rozdział II: Nieodparta pokusa

- Niedługo przepływamy obok Syreniej Wyspy! – ostrzega **Odyseusz**. – Zatkajcie uszy woskiem, tak by nie słyszeć ich pieśni!

Rozkaz zostaje wykonany natychmiast. Przez wszystkich, oprócz samego Odyseusza, który pragnie usłyszeć syrenie głosy. Załoga przywiązuje go do masztu by powstrzymać go przed zmianą kursu.

Kleo jest ciekawa. Też chce usłyszeć tę sławną, owianą tajemnicą pieśń. Może jej akurat uda **się oprzeć**? Gdy dyskretnie usuwa odrobinę wosku z ucha, do jej umysłu sączy się miękka, czarująca melodia.

Świat wokół niej znika: statek, podróż, nawet **cel** – powrót do Itaki. Zostaje tylko ta piękna, kojąca muzyka. Głos szepcze jej do ucha:

*O marynarze zgubieni na morzu,
Niech dusze wasze ku nam się uniosą.
Słuchajcie syrenich głosów złocistych,
i pieśni, co mówi o niebie i głębinie.
Porzućcie wiatru kapryśną wolę,
wiosła na bok, żagiel w dół.*

Kleo zauważa, że statek płynie coraz wolniej. Inni marynarze także ulegli ciekawości. Niektórzy zdejmują wosk z uszu, wierząc, że potrafią słuchać pieśni, nie tracąc nad sobą kontroli.

Gdy tylko to robią, przestają wiosłować i rzucają się do wody, by popłynąć ku syrenom.

Rozdział III: Z powrotem na dobrym kursie

Kleo czuje jak całe jej ciało się trzęsie. Jej stopy ślizgają się na mokrym pokładzie. Zaczyna zbliżać się do burty, kiedy nagle słyszy głos odbijający się echem po jej głowie:

„Pamiętaj o celu. Nie zapominaj, dlaczego tu jesteś”.

Brzmi jak głos Odyseusza. A może jej samej? Kleo kręci głową. Nie! Nie może pozwolić sobie na żadne rozproszenia. Pieśń syren posiada jednak ogromną moc. Jak może się jej oprzeć? Jak przełamać ten urok?

Przypominają jej się słowa Odyseusza, wypowiedziane dawno temu, na początku podróży: „Kiedy morze jest wzburzone, spróbuj zakotwiczyć wzrok na horyzoncie, żeby się uspokoić”.

„Zakotwiczyć wzrok? Tak! Kotwica! Tego właśnie teraz potrzebuję” – myśli Kleo.

Jej dłonie drżą. Jej myśli wciąż są rozbiegane, ale wybiera jedną z nich i skupia się na niej. Liny. Wlepia w nie wzrok, wodzi nim po ich splotach i węzłach. Maszt! Dotyka go. Przyciska dłonie do drewna i czuje jego chropowatą powierzchnię.

„Jestem tutaj. Trzymam się. Okręt płynie naprzód” – powtarza sobie.

Bierze głęboki wdech, potem kolejny i kolejny. Próbuje dostosować rytm swoich oddechów do rytmu fal. Wdech... Wydech... Spokojne i regularne jak przyływy i odpływy.

Powoli syreni śpiew cichnie. Im bardziej Kleo skupia się na otaczającej ją rzeczywistości: na linach, na maszcie, na oddechu, tym słabsza jest moc magii syren.

Kiedy wreszcie wraca do siebie, Kleo zdaje sobie sprawę, że opłótła maszt swoimi ramionami. Zakotwiczyła się i – dzięki temu – oparła się pieśni.



Rozdział IV: Potęga uwagi

Kleo biegnie do swoich towarzyszy, a serce wali jej jak młot. Pieśń syren zdążyła już blednąć w jej umyśle, lecz wokół niej załoga wciąż pozostaje w mocy zaklęcia. Kilku marynarzy drżącymi dłońmi sięga do uszu, chcąc zdjąć воск i posłuchać.

– Nie! – krzyczy Kleo – Zostańcie ze mną!

Załoga jest oczarowana przez Syreny i zdaje się w ogóle nie zauważać dziewczyny. Jak może im pomóc oprzeć się tej pokusie?

Przypomina sobie, jak sama pokonała śpiew. Zamiast z nim walczyć, **dała swojemu umysłowi coś silniejszego, czego mógł się uchwycić.**

– Popatrzcie na mnie! Skupcie się na kołysaniu łodzi, na bryzie uderzającej o waszą twarz, na dźwięku mojego głosu!

Jeden po drugim, marynarze unoszą głowy. Ich ręce z powrotem sięgają po wiosła.

– Poczujcie rytm fal: wdech i wydech. Pamiętajcie – musimy dotrzeć do Itaki. Nasze rodziny na nas czekają.

Ich dłonie mocniej zaciskają się na wiosłach. Rytm powraca. Statek znów rusza naprzód, pewnie trzymając kurs.

Za nimi pieśń syren przechodzi w zawiedzione wycie, gdy okręt wymyka się z ich zasięgu. Przekłęta wyspa maleje na horyzoncie. Powietrze staje się lżejsze – jakby zdjęto im ciężar z piersi.

Wciąż przywiązany do masztu Odyseusz uśmiecha się z dumą.

– Oparliście się pokusom. Odzyskaliście kontrolę nad swoją uwagą. Właśnie tak dopływa się do celu.

Kleo odwraca się ku otwartemu morzu, a wiatr wypełnia żagiel. Jest przekonana: dotrze do Itaki.



Dziś nauczyłem(-am) się...

Rozpraszacze są wszędzie – i potrafią sprawić, że tracimy z oczu to, co naprawdę ważne. Kleo pokazała nam, jak sobie z nimi radzić:

- Rozpoznaj, co przykuwa twoją uwagę.
- Zrozum, jak rozproszenia wpływają na twój postęp.
- Skoncentruj się ponownie na zadaniu, korzystając ze zmysłów: słuchu, dotyku, wzroku.

To lekcja nie tylko z podróży do Itaki, ale i z codziennego życia.



ZOSTAŃ WŁADCĄ SWOJEGO UMYŚŁU

Pytanie nr 1

Niewiele zabrakło by pieśń syren zupełnie zawładnęła Kleo, ale dziewczyna potrafiła ponownie skupić się na swoim celu. **A co ty możesz zrobić, gdy rozproszenie odciąga cię od zadania?**

1. Spójrz w jeden punkt lub powtarzaj sobie w myślach swój cel.
2. Zaakceptuj, że jesteś rozproszony i przesun wykonanie zadania na później.
3. Całkowicie zmień czynność, którą wykonujesz z nadzieją, że wrócisz do niej później.



Niektórzy – jak Kleo – używają wzrokowych punktów zaczepienia (np. patrzenie w maszt) albo słów-kluczy, które pomagają odzyskać skupienie.

Inni biorą głęboki oddech, zanim wrócą do działania.

Pytanie nr 2

Dlaczego Odyseusz przywiązał się do masztu zanim okręt dotarł w pobliże Wyspy Syren?

1. By pokazać, że jest silniejszy od innych.
2. Ponieważ wiedział, że może ulec pokusie i musi wykorzystać strategię, by tego uniknąć.
3. Ponieważ wydawało mu się to zabawne.



Odyseusz wiedział, że nie może polegać wyłącznie na sile woli. Zabezpieczył się używając fizycznej bariery. Nawet gdyby chciał, nie był w stanie samodzielnie się rozwiązać i rzucić do wody. W codziennym życiu możemy używać podobnych strategii przeciwko rozproszeniu, np. trzymać telefon z dala od siebie podczas nauki.

Pytanie nr 3

Wykonywanie kilku działań naraz może się wydawać efektywne, ale często prowadzi do błędów. Niektórzy wolą skończyć jedno zadanie, zanim rozpoczną kolejne. Inni wykonują dwie czynności naprzemiennie, planując przerwy pomiędzy nimi.



Czy zauważyłeś(-aś) która z tych metod jest najlepsza dla ciebie? Czy masz jakieś wskazówki, którymi chciał(-a)byś się podzielić z kolegami i koleżankami?

NARZĘDZIA

To narzędzie może pomóc ci w nauce.

Każdy z nas uczy się w inny sposób.

Wybierz narzędzie, które najlepiej odpowiada twoim potrzebom

Narzędzia do pobrania znajdziesz na stronie projektu.

1. Barometr uwagi

Cel: Pomiar poziomu uwagi

Barometr uwagi pozwala ocenić poziom uwagi jeszcze przed rozpoczęciem zadania. Przeanalizuj go ze swoim nauczycielem, aby zdecydować, jak dostosować aktywność do swojej uwagi.

2. Mapa motywacji

Cel: Samoświadomość, samoocena, wyznaczanie celów, refleksja, dostosowywanie strategii uczenia się

Mapa motywacji pomoże ci zrozumieć, co najbardziej motywuje cię do nauki, dzięki czemu naukę można dostosować do twoich zainteresowań i potrzeb. Twój nauczyciel może ci w tym pomóc. W ten sposób łatwiej utrzymasz zaangażowanie i osiągniesz lepsze wyniki. To narzędzie sprawia, że nauka staje się bardziej osobista i efektywna.



CogniQuest to projekt stworzony przez organizacje
i szkoły z Belgii, Chorwacji, Francji, Grecji
i Polski.

Wspólnie opracowali narzędzia, które pomogą Ci zastanowić się nad
swoim myśleniem. Nazywa się to metapoznaniem -
fantazyjne słowo, które oznacza „uczenie się, jak się uczyć”.

Dzięki tym opowieściom odkryjesz różne sposoby rozwiązywania
problemów, utrzymania koncentracji i zastanowienia się nad tym, w jaki
sposób najlepiej się uczysz.

Zapoznaj się z całą kolekcją CogniQuest na stronie
projektu:

www.cogniquet.eu



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie
opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i
opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds.
Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą
za nie odpowiedzialności.

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