

Tytuł ćwiczenia: Mój dziennik uczenia się

Umiejętności metapoznawcze: samokontrola, refleksja, planowanie strategii i analiza procesu uczenia się, zarządzanie emocjami, budowanie pewności siebie

Grupa wiekowa: 9+ lat

Czas trwania: około 20-30 minut

Ponieważ ćwiczenie dotyczy osobistej refleksji i zapisywania własnych doświadczeń związanych z procesem uczenia się i emocjami (np. na koniec dnia szkolnego), czas trwania zależy od indywidualnych potrzeb uczniów.

Potrzebne materiały:

Do tego refleksyjnego ćwiczenia będziesz potrzebować **tylko ołówek i kilka kopii załączonego szablonu pn. „Mój dziennik refleksji”**. Szablon ten może stać się początkiem twojego „Dziennika uczenia się” lub „Dziennika refleksji”. Możesz założyć własny **segregator**, do którego będziesz dołączać kolejne, wypełnione karty. W ten sposób zachowasz wszystkie swoje refleksyjne ćwiczenia i stworzysz swój osobisty dziennik.

Alternatywnie możesz użyć własnego zeszytu lub notatnika, którego będziesz używać jako „Dziennika uczenia się” lub „Dziennika refleksji”. Wydrukuj trzy strony szablonu, wklej je na początku zeszytu – dzięki temu będziesz mógł wracać do pytań przewodnich za każdym razem, gdy będziesz tego potrzebować, zastanawiając się nad swoim uczeniem się lub emocjami towarzyszącymi temu procesowi (przed, w trakcie lub po).

Opis działania:

„Mój dziennik refleksji” to miejsce, w którym możesz zapisywać, czego się uczyłeś, co ci pomogło, a co było trudne. Możesz też zapisać, jak się czułeś przed nauką, w trakcie i po niej – na przykład, czy byłeś zdenerwowany podczas pisania wypracowania.

W dzienniku odpowiadasz na pytania i dodajesz swoje własne przemyślenia. Możesz pisać o tym, co ci się udało, co było trudne, jakie emocje ci towarzyszyły i co chciałbyś poprawić.

Jeśli będziesz robić to regularnie, zauważysz, co działa najlepiej, jak się rozwijasz i jak zmienia się Twoje podejście do nauki. Dzięki temu lepiej poznasz siebie jako ucznia i nauczysz się planować swoją naukę tak, żeby była dla ciebie łatwiejsza i przyjemniejsza.

Instrukcje:

1. Postępuj zgodnie z pytaniami zawartymi w szablonie.
2. Nie spiesz się i bądź szczery wobec siebie.
3. Na końcu możesz dodać własne przemyślenia.
4. Wróć do swojego dziennika po dwóch dniach, tygodniu lub miesiącu i przeczytaj wcześniejsze wpisy.

Przydatne porady:

1. Możesz zastanowić się nad swoim procesem uczenia się pod koniec dnia w szkole, w domu, a nawet w trakcie lekcji.
2. Pamiętaj – to twój własny dziennik refleksji. Nie ma tu dobrych ani złych odpowiedzi! Ważne, żebyś był szczery wobec siebie. Zapisuj swoje myśli tak, jak przychodzą ci do głowy. Każda odpowiedź jest ważna, bo pomaga ci lepiej zrozumieć, jak się uczysz.
3. Poproś nauczyciela, żeby pokazał, jak prowadzić taki dziennik. Może zrobić to wspólnie z klasą — na tablicy albo jako zadanie pisemne, po którym każdy dostanie osobną informację zwrotną.
4. Możesz prowadzić dziennik tak, jak ci wygodnie – w zeszycie, na komputerze albo w specjalnym segregatorze, do którego będziesz dołączać swoje karty refleksji (kserokopie załączonego szablonu). Dostosuj go do siebie – to ma być twój sposób na to, żeby lepiej się uczyć i poznawać!

Mój dziennik uczenia się



Jakie były cele dzisiejszych zajęć?



Czego się nauczyłem/zrozumiałem lub czego się nie nauczyłem/nie zrozumiałem?



Jak mogę wykorzystać wiedzę, którą zdobyłem dzisiaj?



Jak oceniałbym swoją dzisiejszą aktywność i wysiłek?

1

5

10

najniższy

najwyższy



Dofinansowane przez
Unię Europejską



CogniQuest

Mój dziennik uczenia się



Czy była jakaś bardzo stresująca sytuacja (trudny emocjonalnie moment)?



Co się stało, jak się z tym czułem i dlaczego?



Jak zareagowałem? Jak sobie poradziłem z tą trudnością?



Czy mogłem się jakoś przygotować na tę sytuację?
Czy była inna, lepsza reakcja, którą mogłem wybrać?



Co mogę spróbować zrobić inaczej następnym razem?





Zapisz tutaj inne swoje przemyślenia na temat nauki



Napisz o sobie coś miłego: pochwal się lub powiedz coś pozytywnego o tym, jak bardzo się dziś starałeś!

