

Tytuł ćwiczenia: Mapa mojego myślenia: Jak uczyć się najlepiej?

SIEĆ SEMANTYCZNA: JAK WPROWADZIĆ METAPOZNANIE DO KLASY?

Umiejętności metapoznawcze: rozumienie własnego procesu uczenia się, monitorowanie/ocenianie własnego uczenia się i myślenia

Grupa wiekowa: 8-12 lat

Czas trwania: 20-30 minut

Opis działania:

Mam dla Ciebie propozycję fajnej zabawy, podczas której stworzysz mapę Twoich supermocy! To nie będzie zwykła mapa, ale wyjątkowa, która pomoże Ci zrozumieć, jak działa Twój własny mózg, kiedy się uczysz. Zobaczysz, co Ci pomaga łatwiej zapamiętywać, myśleć i rozwiązywać zadania. Dzięki niej odkryjesz tajniki Twojej supermocy – czyli tego, jak najlepiej się uczysz!

Potrzebne materiały:

- duży arkusz papieru (np. A3 lub większy)
- ołówek
- kolorowe kredki lub mazaki
- gumka do mazania (na wszelki wypadek!)

Opis działania:

To ćwiczenie pomoże Ci zobaczyć i zrozumieć, jakie są Twoje ulubione i najlepsze sposoby na naukę. Stworzysz mapę, która pokaże, jak Twój mózg przetwarza informacje i co sprawia, że nauka jest dla Ciebie łatwiejsza i przyjemniejsza.

Instrukcje:

1. **Przygotuj swój duży arkusz papieru.** Połóż ten duży arkusz papieru przed sobą.
2. **Centralny pomysł.** Na środku arkusza narysuj duży obłoczek (może to być też koło lub chmurka – wybierz, co zechcesz!) i w jego środku napisz lub narysuj wielkimi literami „JA” albo „MÓJ SPOSÓB UCZENIA SIĘ”. Możesz też narysować swoją twarz lub emotkę buźki! To jest Twój główny pomysł.
3. **Główne gałęzie.** Teraz pomyśl o kilku dużych kategoriach, które pomagają Ci w nauce. Możesz narysować kilka linii wychodzących z Twojego centralnego obłoczka. Każda linia to „gałąź”. Na końcu każdej gałęzi narysuj mniejszy obłoczek i wpisz w nim jeden z tych pomysłów:
 - Co mi pomaga zapamiętać? (np. „Zapamiętywanie”)
 - Co robię, gdy jest trudno? (np. „Trudności”)
 - Jak się skupiam? (np. „Skupienie”)
 - Kiedy uczę się najlepiej? (np. „Kiedy się uczę?”)
 - Co mnie motywuje? (np. „Motywacja”)
4. **Małe listki (szczegóły).** Teraz do każdej z tych gałęzi dorysuj mniejsze linie, a na ich końcach małe obłoczki. Wpisz w nich konkretne rzeczy! Na przykład:
 - do „Zapamiętywanie” możesz dopisać: „Rysowanie”, „Śpiewanie piosenek”, „Robienie fiszek”, „Powtarzanie na głos”.
 - do „Trudności” możesz dopisać: „Pytam nauczyciela”, „Szukam w książce”, „Proszę o pomoc rodziców lub kolegę/koleżankę”, „Robię sobie przerwę”.
 - do „Skupienie” możesz dopisać: „Wygodne miejsce”, „Cisza”, „Ulubiona muzyka”, „Bez rozpraszaczy np. bez smartfona/komputera, bez telewizji”.
 - do „Kiedy się uczę?” możesz dopisać: „Po przyjściu ze szkoły”, „Rano”, „Po południu”, „Przed snem”, „Krótkie sesje”.
 - do „Motywacja” możesz dopisać: „Dobra ocena”, „Pochwała”, „Zrozumienie czegoś nowego”, „Nagroda”, „Ciekawy temat”.
5. **Dodawaj kolory i rysunki!** Użyj kolorowych kredek, żeby Twoja mapa była piękna i wyraźna. Możesz dorysowywać małe obrazki obok słów, żeby lepiej pamiętać, co oznaczają! Na przykład, obok „Rysowanie” narysuj mały obrazek. Ta mapa jest Twoja, Tobie ma pomagać w nauce i Tobie ma się podobać.

6. **Pomyśl: „To ja!”** Gdy skończysz, spójrz na swoją mapę. Zastanów się:

- Czy wszystko tam jest?
- Czy ta mapa naprawdę pokazuje, jak ja się uczę?
- Czy tworząc tę mapę coś Cię zaskoczyło?

Przydatne wskazówki:

- Nie martw się! Nie ma dobrych ani złych odpowiedzi! To jest Twoja mapa i Twoje myślenie.
- Jeśli jakiś pomysł wydaje Ci się dziwny, ale wiesz, że Ci pomaga, zapisz go!
- Możesz dodawać ile tylko chcesz gałęzi i listków. Twoja mapa może być bardzo rozbudowana!
- Jeśli czegoś nie wiesz, nie przejmuj się. Po prostu wpisz to, co przychodzi Ci do głowy.
- Możesz porozmawiać o swojej mapie z nauczycielem, rodzicem lub kolegą. Możliwe, że oni podpowiedzą Ci coś ciekawego!

**MAPA MOJEGO
MYŚLENIA:
JAK UCZĘ SIĘ
NAJLEPIEJ?**

przykładowa
sieć semanyczna

