

Tytuł ćwiczenia: Myślenie jak sygnalizacja świetlna - Zatrzymaj się / Pomyśl / Działaj

Umiejętność metapoznawcza: monitorowanie, samoregulacja (umiem kontrolować swoje myśli i działania)

Grupa wiekowa: 8+

Potrzebne materiały:

Możesz użyć załączonych piktogramów, aby łatwiej przechodzić przez kolejne kroki, za każdym razem, gdy tego potrzebujesz.

Opis działania

To ćwiczenie pomoże ci zwolnić, **dokładnie przemyśleć i lepiej zrozumieć coś**, zanim coś powiesz, zadasz pytanie lub rozwiążesz problem.

Instrukcje

Gdy otrzymasz zadanie do wykonania, zawsze pamiętaj o trzech krokach: czerwonym, żółtym i zielonym.

Krok 1: CZERWONY = ZATRZYMAJ SIĘ (PAUZA)

ZATRZYMAJ SIĘ i weź głęboki oddech.

Nie odpowiadaj od razu. Daj swojemu mózgowi chwilę, aby się przygotował.

Zadaj sobie następujące pytania:

1. O co tak naprawdę chodzi w tym pytaniu/zadaniu?
2. Co już wiem na ten temat?

Poczekaj chwilę, policz do 10, zanim przejdziesz dalej.

Krok 2: ŻÓŁTY = POMYŚL

PRZEMYŚL to dokładnie.

Poświęć chwilę na refleksję. Nie musisz się spieszyć.

Zadaj sobie następujące pytania:

1. Jakie są możliwe odpowiedzi lub pomysły?
2. Czy potrafię to wyjaśnić własnymi słowami?
3. Czy jest coś, czego nie rozumiem?

Jeśli ci to pomoże, zapisz lub powiedz cicho swoje myśli!

Krok 3: ZIELONY = DZIAŁAJ!

Działaj! Jesteś gotowy, aby zadać pytanie lub spróbować rozwiązać zadanie/problem.

Masz kilka opcji:

1. Powiedz lub napisz swoją odpowiedź.
2. Podnieś rękę (jeśli jesteś w klasie).
3. Porozmawiaj o tym z kolegą, koleżanką.
4. Zapisz swoje pytanie, jeśli nadal nie masz pewności.

Przydatna wskazówka

Możesz użyć tego myślenia „**Myślenie jak sygnalizacja świetlna**” zawsze, gdy czujesz się zagubiony, zdezorientowany lub zbyt podekscytowany i szybko chcesz odpowiedzieć. Ten sposób pomoże ci **być bystrym, a nie tylko szybkim myślicielem**.

Oto krótkie ćwiczenie:

1. Przeczytaj to pytanie:

Dlaczego mamy dzień i noc?

2. CZERWONY (Zatrzymaj się / zrób sobie przerwę):

Weź głęboki oddech. Policz do 10. Pomyśl: Co już wiem na ten temat?

3. ŻÓŁTY (Pomyśl):

Pomyśl o 2 rzeczach, które wiesz. Zapisz je lub powiedz na głos:

1. _____
2. _____

4. ZIELONY (Działaj!):

Zapisz swoją odpowiedź lub pytanie:

1. Moja odpowiedź: _____
LUB
2. Moje pytanie: _____

Myślenie jak sygnalizacja świetlna

