

Tytuł ćwiczenia: Quiz - Poznaj siebie trochę lepiej

Umiejętności metapoznawcze: autorefleksja, krytyczne myślenie

Grupa wiekowa: 8+

Opis działania:

Ten krótki quiz pomoże Ci **poznać siebie** trochę lepiej i zrozumieć, **jak się uczysz**.

Pytania dotyczą **twoich nawyków, skupienia, emocji lub preferencji**.

Ten test nie daje jednego „wyniku”. Wszyscy uczymy się inaczej i żadna metoda nie jest lepsza od innej. Musisz tylko znaleźć tę, która pasuje do Twoich potrzeb!

Zaczynamy!

Przeczytaj quiz i odpowiedz na pytania.

Żadna odpowiedź nie jest „zła” – po prostu każdy ma **inne potrzeby uczenia się**.

1/ Co się dzieje, gdy próbuję skupić się na swojej pracy?

- A. Rozprasza mnie hałas lub ruch wokół mnie.
- B. Szybko zaczynam pracować, ale potem się męczę lub poddaję się.
- C. Skupiam się dobrze, ale czasami umykają mi szczegóły..

Moje rozwiązanie, aby uniknąć takiej sytuacji: _____

Wskazówki: możesz spróbować słuchawek wygłuszających, minutnika do koncentracji (skupienia) lub stworzenia kontrolnej listy zadań.

2/ Kiedy odrabiam zadania domowe lub powtarzam materiał, zwykle...

- A. Zaczynam, ale nie zawsze kończę.
- B. Zapominam następnego dnia, co robiłem.
- C. Pracuję dobrze, ale się nudzę.

Moje rozwiązanie, aby uniknąć takiej sytuacji: _____

Wskazówki: spróbuj wyznaczyć sobie krótki cel, nauczyć tego kogoś lub połączyć pisanie z rysowaniem.

3/ Co pomaga mi najlepiej zapamiętywać?

- A. Mówienie na głos lub tłumaczenie komuś.
- B. Rysowanie lub tworzenie mapy myśli.
- C. Przepisywanie lub ćwiczenie z fiszkami (kartami do nauki).

Moje rozwiązanie, aby uniknąć takiej sytuacji: _____

Wskazówki: spróbuj wyznaczyć sobie krótki cel, uczyć kogoś lub połączyć pisanie z rysowaniem.

4/ Co mam zrobić, gdy czuję się sfrustrowany na lekcji?

- A. Rezygnuję lub przestaję słuchać.
- B. Staram się dalej pracować, ale jest coraz gorzej.
- C. Proszę o pomoc, ale nadal czuję się źle.

Moje rozwiązanie, aby uniknąć takiej sytuacji: _____

Wskazówki: wypróbuj karty relaksacyjne, myślenie jak sygnalizacja świetlna (zatrzymaj się / pomyśl/ działaj) lub zrób sobie przerwę na 3 oddechy

5/ Co jest dla mnie najtrudniejsze w zadaniu?

- A. Rozpoczęcie zadania
- B. Wiedza o tym, co zrobić dalej
- C. Dokończenie tego, co zacząłem

Moje rozwiązanie, aby uniknąć takiej sytuacji: _____

Wskazówki: spróbuj zaplanować krok po kroku, zastosować schemat działania: „Jeśli – To” lub poprosić kolegę o sprawdzenie.

Następne kroki

Teraz, gdy odpowiedziałeś na quiz, możesz podzielić się swoimi odpowiedziami z nauczycielem i wspólnie znaleźć narzędzia, które mogą Ci pomóc.

Możesz także podzielić się swoimi odpowiedziami z kolegą, porównać je oraz wymienić się swoimi wskazówkami.