

MOJA GŁOWA MYŚLI!

– Jak się uczę i co mi pomaga?

Umiejętności metapoznawcze: Dzięki temu plakatowi rozwiniesz umiejętność monitorowania i oceny własnego procesu uczenia się oraz planowania skuteczniejszych strategii nauki i jej monitorowania. Nauczysz się myśleć o tym, jak myślisz, co działa podczas nauki, a co nie!

Kiedy używać plakatu?

Możesz użyć tego plakatu **przed, w trakcie lub po** wykonaniu każdego zadania szkolnego, pracy domowej, czy nauki do sprawdzianu. Możesz korzystać z niego codziennie, aby lepiej zrozumieć, jak się uczysz. Plakat ten pomoże Ci zastanowić się, jakie są najlepsze sposoby nauki.

Co będziesz robić?

Ten plakat pomoże Ci zrozumieć, jak działa Twój mózg, kiedy się uczysz. Pokaże Ci, co sprawia, że nauka jest łatwiejsza, co może ją utrudnić i jak możesz stać się w tym jeszcze lepszy! Dowiesz się również, jak planować to, co robisz i sprawdzać swoje postępy na bieżąco.

Czego potrzebujesz?

Potrzebne będą:

- Wydrukowany plakat (lub zeszyt)
- karteczki samoprzylepne (kolorowe!)
- flamastry, długopis
- chwila spokoju do przemyśleń
- no i oczywiście – Twój niesamowity mózg!

Jak go używać?

1. Zaczynasz zadanie: Zanim zaczniesz, spójrz na plakat.
2. Po zadaniu: Kiedy skończysz, wróć do plakatu i zastanów się, co poszło dobrze, a co można poprawić.
3. Powtarzaj! Korzystaj z plakatu regularnie, aby stać się mistrzem w uczeniu się!

O tym szablonie

Plakat jest podzielony na trzy główne sekcje, a każda z nich zawiera ważne pytania, które pomogą Ci zastanowić się nad swoją nauką.

SEKCJA 1: ZANIM ZACZNĘ... (PLANOWANIE)

- **Pytanie „Co mam zrobić?”:** Tutaj pomyśl o celu zadania. Co musisz osiągnąć? Na karteczce samoprzylepnej napisz krótko, co należy zrobić (np. „Nauczyć się o wulkanach”, „Rozwiązać 5 zadań z matematyki”).
- **Pytanie „Jak to zrobić?”:** Zastanów się nad swoim planem działania. Czy będziesz czytać książkę, oglądać film, rysować, pytać kolegów? Na karteczce samoprzylepnej napisz, jaki masz plan (np. „Przeczytam rozdział”, „Poproszę o pomoc Jasia”).

SEKCJA 2: W TRAKCIE... (MONITOROWANIE)

- **Pytanie „Jak mi idzie?”:** W czasie pracy, od czasu do czasu zadaj sobie pytanie: Czy rozumiem? Czy to jest łatwe czy trudne? Możesz dać kciuk w górę, jeśli jest łatwo lub kciuk w dół, jeśli jest trudno. Jeśli jest to trudne, zastanów się, co możesz zmienić w swoim planie!

SEKCJA 3: PO ZADANIU... (OCENA I REFLEKSJA)

- **Pytanie „Co poszło dobrze?”:** Pomyśl o tym, co było super! Co sprawiło, że zadanie zakończyło się sukcesem? Na karteczce samoprzylepnej zapisz swoje sukcesy (np. „Szybko zapamiętałem daty”, „Dobrze zarządzałem swoim czasem”).
- **Pytanie „Co mogłem zrobić inaczej?”:** Zastanów się, co było trudne. Co byś zmienił, gdybyś miał to zadanie zrobić jeszcze raz? Na karteczce samoprzylepnej napisz swoje pomysły (np. „Następnym razem najpierw sprawdzę trudne słowa”, „Muszę mniej się rozpraszać”).
- **Pytanie „Czego się nauczyłem o sobie i o uczeniu się?”:** To jest najważniejsze pytanie! Czego nowego dowiedziałeś się o tym, jak się uczysz? Na karteczce samoprzylepnej napisz swoją najważniejszą lekcję (np. „Lubię uczyć się rysując”, „Muszę robić krótkie przerwy”)

Wskazówki dotyczące ponownego wykorzystania / kontynuacji pracy z tym narzędziem

- Jeśli możesz to zalaminuj swój plakat, abyś mógł ponownie użyć go w dowolnym momencie.
- Wyczyść plakat (jeśli używasz laminowanego) i użyj go do następnego zadania!
- Porównaj swoje karteczki z kolegą/koleżanką. Może odkryjecie, że macie podobne sposoby na naukę albo wymienicie się fajnymi pomysłami!
- Stwórz swój „bank pomysłów” – przechowuj swoje karteczki i patrz, co Ci pomagało w przeszłości!

MOJA GŁOWA MYŚLI!

Jak się uczę i co mi pomaga?

Co mam zrobić?

Jak mi idzie

Co poszło dobrze?

ZANIM ZACZNĘ...

① (PLANOWANIE)

W TRAKCIE...

② (MONITOROWANIE)

PO ZADANIU...

③ (OCENA I REFLEKSJA)

Co mam zrobić?

CEL?

Jak to zrobię?

MÓJ PLAN

Jak mi idzie?

Co czuję?

Co poszło dobrze?

MÓJ SUKCES

Co mogłem zrobić inaczej?

CO BYM ZMIENIŁ

Czego się nauczyłem o sobie i o nauce

MOJA LEKCJA



PAMIĘTAJ:

Każda minuta myślenia o tym, jak się uczysz, sprawia, że stajesz się **MISTRZEM** w nauce.



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone opinie i poglądy są wyłącznie poglądami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają stanowisko Unii Europejskiej ani Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności. Kod projektu: 2023-1-FR01-KA220-SCH-000158225

 **CogniQuest**